



Universidad  
del País Vasco

Euskal Herriko  
Unibertsitatea

HEZKUNTZA  
ETA KIROL  
FAKULTATEA  
FACULTAD  
DE EDUCACIÓN  
Y DEPORTE

*Gu emozioak gara*

# Lehen Hezkuntzarako proposamena

GRADU AMAIERAKO LANA  
LEHEN HEZKUNTZAKO GRADUA

Egilea: Irune Gallego Millán

Zuzendaria: Iratxe Antonio-Agirre

2018-2019 ikasturtea



## **LABURPENA**

Ikerketa honek lau helburu nagusiz osatuta dago: (1) eskola ezberdinetan emozioak nola lantzen diren aztertzea; (2) Itxaropena Ikastolan Haur Hezkuntzan emozioak nola lantzen diren aztertzea; (3) emozioen inguruko tailerra sortzea; eta azkenik, (4) emozioen inguruko tailerraren eraginkortasuna aztertzea. Lan hau aurrera eramateko, Lehen Hezkuntzako lehenengo mailako 20 ikasleek parte hartu dute (12 neska eta 8 mutil). Parte-hartzaileak, Trapagarango herrian kokatzen den Itxaropena Ikastolakoak dira. Emaitzei dagokienez, (1) eskola desberdinetan emozioak nola lantzen diren aztertu da; (2) Haur Hezkuntzan egindako jarduerak eta proiektuak ikusi dira; (3) tailerra aurrera eramateko sortu diren jarduerak ikusi dira; eta bukatzeko, (4) tailerrak sortutako gatazkak eta emandako ondorioak aztertu dira. Hortaz, lan honetan emandako emaitzen ondorioak ere atera dira eta hobekuntzarako proposamenak plazaratu dira.

*Hitz gakoak:* emozioak, Lehen Hezkuntza, tailerra, adimen emozionala.

## **RESUMEN**

Esta investigación ha tenido cuatro objetivos principales: (1) comparar cómo se trabajan las emociones en escuelas distintas; (2) analizar cómo se han trabajado las emociones en la Ikastola Itxaropena durante la Educación Infantil; (3) crear un taller sobre las emociones; y por último, (4) estudiar la eficacia del taller de emociones. Para llevar a cabo este trabajo, han participado 20 niños de primero de primaria, más concretamente, 12 niñas y 8 niños. Los participantes, son de la Ikastola Itxaropena que está ubicada en el pueblo de Valle de Trapaga. En cuanto a los resultados, (1) se ha visto cómo se trabajan las emociones en distintas escuelas; (2) se han analizado los proyectos y las actividades sobre las emociones en Educación Infantil; (3) se han visto las actividades que se han creado para llevar a cabo el taller sobre las emociones; y por último, (4) se han visto los conflictos y los resultados que ha dado el taller de las emociones. Por ello, en este trabajo, también vamos a ver las conclusiones que han dado los resultados y se han publicado propuestas de mejora para ello.

*Palabras claves:* emociones, Educación Primaria, taller, inteligencia emocional.

## **ABSTRACT**

This research has had four main objectives: (1) compare how emotions are worked in different schools; (2) analyze how emotions have been worked on in the Itxaropena Ikastola during Early Childhood Education; (3) create a workshop on emotions; and finally, (4) study the effectiveness of the emotions workshop. To carry out this work, 20 children from first grade of primary school participated, more specifically, 12 girls and 8 boys. The participants are from the Itxaropena Ikastola which is located in the town of Valle de Trapaga. Regarding the results, (1) we have seen how emotions are worked in different schools; (2) the projects and activities on emotions in Early Childhood Education have been analyzed; (3) we have seen the activities that have been created to carry out the workshop on emotions; and finally, (4) have seen the conflicts and the results that the

workshop of emotions has given. Therefore, in this work, we will also see the conclusions that have given the results and improvement proposals have been published.

*Keywords:* emotions, Primary Education, workshop, emotional intelligence.



## AURKIBIDEA

Sarrera.....	7 or.
1. Marko teorikoa.....	8-13 or.
1.1. Emozioen inguruko azalpen terminologikoa.....	8-9 or.
1.2. Adimen emozionala.....	9-10 or.
1.3. Emozioen lanketaren garrantzia eskolan.....	10-11 or.
1.4. Emozioak eskolan lantzeko estrategiak.....	11-12 or.
1.5. Emozioen lanketa Lehen Hezkuntzako 236/2015 Dekretua.....	12-13 or.
2. Metodoa.....	13-16 or.
2.1. Helburuak.....	13-14 or.
2.2. Parte hartzaileak.....	14 or.
2.3. Erabilitako tresnak.....	15-16 or.
2.4. Prozesua eta analisisa.....	16 or.
3. Emaitzak.....	16-25 or.
3.1. Lehenengo emaitza: Eskoletan emozioen inguruko lanketaren azterketa.....	17-18 or.
3.2. Bigarren emaitza: Ikastola Itxaropenan egiten zen emozioen lanketaren azterketa.....	18-21 or.
3.3. Hirugarren emaitza: <i>Gu emozioak gara</i> tailerra.....	21-24 or.
3.4. Laugarren emaitza: Tailerraren eraginkortasuna.....	24-25 or.
4. Ondorioak.....	25-29 or.
4.1. Lehenengo ondorioa.....	25-26 or.
4.2. Bigarren ondorioa.....	26-27 or.
4.3. Hirugarren ondorioa.....	27 or.
4.4. Laugarren ondorioa.....	27-28 or.
4.5. Hausnaketa.....	28-29 or.
5. Erreferentziak.....	31-32 or.
6. Eranskinak.....	33-43 or.
6.1. Galdeketa.....	34 or.
6.2. Elkarrizketa.....	35-36 or.
6.3. Unitate didaktikoa.....	37-42 or.



## **SARRERA**

Gradu amaierako lan honetan proposatutako esku-hartzea emozioen lanketarekin lotuta dago, eta honekin batera, adimen emozionalarekin. Hortaz, hori kontuan izanda, lan honen zergatia justifikatuko da.

Lehen Hezkuntzako emozioen inguruko tailerra egitea oso garrantzitsua da. Tailerrak, ikasleei haien emozioak ezagutzen eta identifikatzen ahalbidetzen baitu. Hortaz, emozioak identifikatzen jakiterakoan, neska-mutilak bizitzan zehar emozio horiei nola aurre egin jakingo dute eta, modu honetan, ez dute hainbat egoeratik edo bere sentimenduetatik ihes egingo. Honek, enpatia garatzen lagunduz. Gainera, emozioak lantzea, autoezagutza eta autokonfiantza ahalbidetzen laguntzen du.

Hori esanda, lan hau lau atal nagusitan banatzen da: marko teorikoa, metodoa, emaitzak eta ondorioak. Marko teorikoari dagokionez, emozioen azalpen terminologikoa, adimen emozionalaren definizioa eta emozioen lanketaren garrantzia azalduko da, modu honetan, eskolan emozioak lantzeko estrategiak azalduz. Horretaz aparte, esku-hartzea Lehen Hezkuntzan aurrera eramango dela kontuan izanda, etapa horretan emozioak lantzearen garrantzia azaldu eta justifikatuko da.

Jarraitzeko, metodoa dela eta, lan honek lau helburu nagusi ditu: eskola ezberdinetan emozioak nola lantzen diren aztertzea; Itxaropena Ikastolan Haur Hezkuntzan emozioak nola lantzen diren aztertzea; Lehen Hezkuntzako emozioen tailerra sortzea; eta emozioen tailer horren eraginkortasuna aztertzea. Atal honetan ere esku-hartze honen parte-hartzaileak, erabilitako tresnak, prozesua eta analisisa agertuko dira.

Ostean, zehaztutako lau helburuen emaitzak baloratuko dira, non hainbat autorek frogatutakoa ikusteko eta berresteko aukera egongo den. Bukatzeko, lan honek eman dituen ondorioak, hobekuntzarako proposamenak eta hausnarketa pertsonala aurkitzen dira.



## 1. MARKO TEORIKOA

### 1.1. Emozioen inguruko azalpen terminologikoa

Pertsona baten egoera emozionala mundua hautemateko duen era mugatzen du. Horregatik, arrazoi hori bakarrik, ezinbestekoa egiten du emozioen mundura hurbiltzea, geure burua hobeto ulertzeko (Gallardo, 2006). Gaur egun, **hainbat definizio** ezberdin daude emozio kontzeptuaren inguruan, hala ere, termino hau alfer eta zehaztugabea izaten jarraitzen du oraindik, honek ekartzen dituen onarpen guztiak direla medio.

Zaccagninirentzako (2004) emozioak gure gorputzeko hainbat prozesuen konbinazio zail bat dira, hauek pertsonengan egoera psikologiko global bat eragin dutenak. Egoera psikologikoa ez da txarra izan behar, positiboa ere izan daiteke, iraupen laburrekoa edota luzekoa eta intentsitate handikoa zein txikikoa. Beraz, beste pertsonak gure emozioak identifika dezakete hauek keinu adierazpena sortzen dutelako.

Darder eta Bach-entzako (2006), aldiz, emozioak, patroien eta erantzunen multzoak dira, kognitiboak eta jokabidezkoak, hain zuzen ere. Pertsonak horiek hartu eta aplikatu egiten dituzte gertatzen zaien egoeren aurrean, baita sinesten edo proiektatzen dituzten egoeren aurrean ere. Hala ere, estimulu puntual bati ematen zaion erantzunak baino gehiago dira, burmuinezko funtzio zail batzuk dira, non pertsonari tonalitate afektibo determinatua inprimatzen duten eta aldarte eta izateko era bat konfiguratzeko duten. Hortaz, emozioetan jaiotzetiko, igarotako eta ikasitako bizipenak elkartzen dira.

Hala eta guztiz ere, emozioen kontzeptualizaziorik zabalduenetarikoak emozioak asaldura edo nahasmendu egoera baten aurrean organismoak ematen dituen erantzun antolatuak direla dio (Bisquerra, 2000). Hortaz, emozioak kanpo edo barneko gertaera bati emandako erantzun gisa sortzen dira.

Bestalde, **mota askotariko** emozioak daude. Esate baterako, positiboak, negatiboak, oinarrizkoak, eratorriak, zalantzazkoak eta estatikoak, eta haurrek horiek bereiztea berebiziko

garrantzia du. Planella-k (2008) emozioak hiru taldeetan sailkatzen ditu: lehenengo taldean, oinarrizko emozioak; bigarren taldean, sentsazioei lotuta dauden emozioak; eta hirugarren taldean, autoestimuari lotuta dauden emozioak. Oinarrizko emozioak haserrearekin lotuta daudenak dira: tristura, beldurra eta poztasuna. Sentsazioei lotuta dauden emozioak, aldiz, mina, gozamina eta nazka dira. Eta azkenik, autoestimuari lotuta dauden emozioak ondorengo hauek dira: arrakasta, porrota, lotsa eta kulpa.

## **1.2. Adimen emozionala**

Adimen emozionala (AE) definitzeko hainbat era ezberdin daude, autore bakoitzak era ezberdin bat erabiltzen duelako termino hau definitzeko. AE-ren lehenengo definizio formala Salovey eta Mayer (1990) aurkeztu zuten: AE gure eta besteen emozio eta sentimenduak kontrolatzeko, baztertzeko eta informazio hau pentsamendua eta norberaren ekintzak gidatzeko kapazitatea da.

Sarrionandiak eta Garaigordobilek (2017), aldiz, AE bizitzako hainbat aldagai garrantzitsurekin erlazionatuta dagoela diote. Esaterako, osasunarekin eta pertsonarteko harremanen kalitatearekin. Beraz, AE hobetzeko programak beharrezkoak dira pertsona osasuntsu eta zoriontsuak izaten laguntzeko.

Kontuan izanda termino honen perspektiba ezberdinak, AE-ren definizioak bi taldeetan bereizten dira: (1) emozioen prozesamendu kognitiboan oinarritzen den eredua (Mayer, Caruso, eta Salovey, 2000); eta bestetik, (2) pertsonalitatearen dimentsioetan, trebetasun sozialetan eta automotibatze kapazitatean oinarritzen diren ereduak, hau da, eredu mistoak (Trujillo eta Rivas, 2005). Behin talde horien bereizketa eginda, azpimarratu beharra dago hezkuntzan erabiltzen den eredua mistoa dela, batik bat. Beraz, ikuspegi horretan gailentzen diren egileak ondorengo hauek dira: Goleman (1995), Bar-On (1997) eta Bisquerra (2000).

Goleman-entzat (1995) AE pertsona bakoitzak bere emozioen ezagutza izatea, emozioak kontrolatzeko kapazitatea izatea, nork bere burua motibatze kapazitatea izatea, besteen emozioak antzemateko kapazitatea izatea eta harremanen kontrola izatea da.

Bar-On-ek (1997), aldiz, AE-ren inguruan nabarmentzen dituen aspektuen artean trebetasun intrapertsonalak, trebetasun interpertsonalak, moldagarritasuna, estresa gobernatzea eta gogo-aldarte orokorra daude.

Dena dela, hezkuntza arloan gehien erabiltzen ereduak, zehazki, *Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica*-ren (GROP) ereduak da, Bisquerrak (2000) talde horren ikerlari nagusi gisa proposatzen duena. Eredu horren barnean, bost konpetentzia emozional bereizten dira: kontzientzia emozionala, erregulazio emozionala, autonomia emozionala, konpetentzia soziala eta bizitzarako eta ongizaterako konpetentziak (Bisquerra eta Hernández, 2017).

*Kontzientzia emozionala*, gure emozioen eta besteen emozioen inguruan kontzientzia hartzeko kapazitatea da. *Erregulazio emozionala*, emozioak era egokian maneiatzeko kapazitateari deritzo, hau da, emozioen, kognizioaren eta jarreraren arteko erlazioari kontzientzia hartzea suposatzen du. *Autonomia emozionala*, ezaugarri hauek barne hartzen dituen kontzeptu zabala da: autoestimua, automotibazioa, autoeraginkortasun emozionala, erantzukizuna, jarrera positiboa, arau sozialen analisi kritikoa eta erresilientzia. *Konpetentzia soziala* beste pertsonekin harreman onak mantentzeko kapazitatea da. Eta bukatzeko, *bizitzarako eta ongizaterako konpetentzia*, eguneroko erronkak modu egokian eta arduratsuan aurre egiteko kapazitateari deritzo.

### **1.3. Emozioen lanketaren garrantzia eskolan**

Emozioak jaiotzen garen momentutik presente daude eta horiek paper nabarmena izaten dute pertsonen nortasunaren eraikuntzan eta elkarrekintza sozialean, emozioak edozein lekuan eta denboran bizitzen ditugulako familiarekin, lagunekin, gure ingurunearekin, gure eskolarekin eta gure irakasleekin (López, 2005).

Horren ondorioz, emozioak **oso garrantzitsuak** dira hezkuntza sozialaren eremuan, oreka emozionalik gabe oso zaila delako pertsona baten eboluzioa aurrera eramatea. Beraz, horiek lantzea oso garrantzitsua da hainbat arrazoi ezberdinengatik. Emozioak jokatzera eramaten gaituzten bultzakadak dira (Goleman, 1995).

Halere, Sala, Abarca eta Marzo-k (2002) adimen emozionalaren gakoak elkarrekintza pertsonalak direla adierazten dute, transmititzen diren emozioak paper garrantzitsu bat dutelako; alde batetik, ikasleen garapen emozionalean, eta bestetik, irakaslearen emozionalitatean eta bere lanean.

Baina emozioak ez lantzea hainbat **arazo** ekar lezake, arazo psikologikoa, esaterako. Bisquerra-k (2005) hezkuntza emozionalaren garrantzia azpimarratzeko ondorengo hau dio, honen falta eragiten dituen arazoak adieraziz. Hortaz, hezkuntza emozionala lehen mailako zehaztugabeko prebentzio modu bat da. Egoera anitzei aplikatu daitezkeen konpetentzien lorpenean datza, hala nola, antsietatea, beheraldia, biolentzia etab. Lehen mailako prebentzio zehaztugabea pertsonaren ahultasuna gutxiagotu nahi du disfuntzio jakin batzuetan; esate baterako, estres, beheraldia eta oldarkortasuna edo gertaera hauek saihestu. Horretarako bizitzarako oinarrizko konpetentzien garapena proposatzen da. Disfuntzioa oraindik ez dagoenean, lehen mailako prebentzioa hezkuntzarekin elkartzen da joera konstruktiboak maximizatzeko eta joera suntsitzaileak txikiagotzeko.

#### **1.4. Emozioak eskolan lantzeko estrategiak**

Hezkuntzaren helburu nagusia pertsonen garapen integralari mesede egitea da, non aspektu kognitiboak eta afektiboak inplikatu diren. Tradizionalki, aspektu kognitiboak bakarrik izan dute lehentasuna. Horregatik, hezkuntza emozionala bera emozioengan eragina izatea du helburu (Agulló, Filella, Soldevila, eta Ribes, 2011).

Adituek emozioen inguruko lanketa aztertzeke ondorengo hiru tresnak proposatzen dituzte Lehen Hezkuntzako lehenengo mailan (Ambrona et al, 2012): azterketa emozionala, ulermen emozional sinplearen azterketa eta ulermen emozional mistoaren azterketa. Azterketa emozionalaren bidez, haurrek besteen emozioak antzemateko duten gaitasuna aztertzen da. Ulermen emozional sinplearen azterketaren bitartez, haurrek emozio sinpleak ulertzeko duten gaitasuna aztertzen da. Eta bukatzeko, ulermen emozional mistoaren azterketarekin, haurrek emozio nahasketak ulertzeko duten gaitasuna aztertzen da.

Beraz, emozioen lanketaren bidez eta honen adierazpenaren bidez, Bisquerra-k (2005) hurrengo **helburu orokorrak** lortzen direla dio: emozio propioen ezagutza hobego bat izatea; besteen emozioak identifikatzea; emozio gaiztoen efektu kaltegarriak saihestea; emozio propioak erregulatzeko trebetasuna garatzea; emozio positiboak garatzeko abilezia indartzea, eta bizitzaren aurrean jarrera positiboa izatea. Gainera, emozioen inguruko lanketaren bitartez, ikasleak hainbat konpetentzia eskuratzen dituzte, hala nola, eguneroko bizitzan eta hezkuntzan emozioen garrantzia ulertzea, bakoitzak bere emozioetaz eta besteen emozioetaz kontzientzia hartzea, bakoitzak bere emozioak erregulatzeko eta autokontrol emozionala izatea eta harreman interpersonal hobegoak ezartzea. Beraz, emozioen lanketari esker, haurrak haien arteko harreman pertsonalak hobetzen dituzte eta haien arteko enpatia landu egiten dute.

Horretaz gain, Manucci, Oros eta Richaud-De Minzi-k (2011) esaten duten bezala, emozio positiboak hainbat prozesuetan eragina dute, hala nola, prozesu intelektualetan, arrazonamenduan, arazoaren ebazpenean, informazioaren prozesamenduan, diziplinarik ezaren arintzean eta interakzio sozial osasuntsuen optimizazioan. Adimen kognitiboa adimen emozionalaren menpe dagoela kontuan izanda, haurrek ondo sentitu behar dira nork bere buruarekin, bere ikaskideekin baita, bere irakasleekin ere, adimen kognitiboa behar den bezala garatzeko.

### **1.5. Emozioen lanketa Lehen Hezkuntzako 236/2015 Dekretuan**

Gaur egungo hezkuntzaren helburua konpetentziak garatzea denez, eta horien inguruan ebaluazioa egiten denez, indarrean dagoen Lehen Hezkuntzako **236/2015 Dekretua** emozioen inguruan emozioen lanketa egitea proposatzen du, zeharka eta inplizituki bada ere.

Dekretu horretan proposatzen diren **oinarrizko konpetentzien** artean, *norbera izaten ikasteko konpetentzia* soilik aipatzen eta lantzen dira emozioak, kontuan izanda, konpetentzia horren definizioa ondorengo hau dela: “Norberari bizitzako esparru eta egoera guztietan sortzen zaizkion sentimenduez, pentsamenduez eta ekintzez gogoeta egitea da, haiei buruz egiten den balorazioaren arabera sendotu eta egokitzea horiek guztiak, eta, era horretan,

etengabeko hobekuntzaren bidez, norbera autorrealizaziora bideratzea, errealizazio horren dimentsio guztietan.” (o. 48)

**Diziplina barneko konpetziak**, aldiz, eduki multzo bat komunean dute, zehazki, lehenengo eduki multzoa, eta eduki multzo horretako ezaugarri bat emozioak erregulatzea da. Hortaz, diziplina guztietan aipatzen den ezaugarri bat da, baina emozioak erregulatzeko, lehenengo horiek lanketa sakon bat behar dute, emozio ezberdinak ulertzeko, emozio bakoitza egokiro identifikatzeko etab.

Beraz, 236/2015 Dekretuan, nahiz eta emozioen erregulazioa modu esplizituan agertu, emozioak leku handiago bat beharko lukete curriculumean, horiek beharrezkoak baitira pertsona bat osotasunean hezitu ahal izateko.

## **2. METODOA**

Gradu amaierako lan honetan erabilitako metodoa azterketa kualitatiboa izan da, non behaketa aktiboa erabili den. Behaketa aktibo horretan hainbat faktore kontuan hartu dira: ikasleek emozioak ulertzen dituzte, ikasleek emozioak adierazteko gai dira, ikasleek bere ikaskideen emozioak errespetatzen dituzte eta ikasleek ez dituzte emozioak nahasten.

Atal honekin hasteko, lehenengo gradu amaierako lan honen helburuak aipatuko dira. Gero, parte-hartzaileak deskribatuko dira. Ondoren, erabilitako tresnak deskribatuko dira, eta horren ostean, atal honekin bukatzeko, lan honen prozesua eta analisisa azalduko dira.

### **2.1. Helburuak**

Emozioak duten garrantzia kontuan izanda, eta horiek gaizki kudeatzea ekar lezakeen arazoak kontuan hartuta, horiek lantzea garrantzitsua da, ikasleek bizitza osasuntsu bat izateko, eta bizitzako egoera errealei aurre egiten ikasteko. Horretarako, neska-mutilek emozio mota desberdinak ulertu behar dituzte eta horiek behar den bezala erabili. Horren

ondorioz, Lehen Hezkuntzan emozioen inguruko proiektu bat martxan jartzea da gradu amaierako lan honen helburu nagusia, Itxaropen Ikastolak egiten duen lanketa osatzea asmoz.

Beraz, emozioak hezkuntza mailan nola lantzen diren aztertu eta gero, sortutako unitate didaktikoa aurrera eramango da. Unitate didaktiko honen bitartez, umeei emozio desberdinak ulertzeko eta hauek adierazten ikasteko. Eta unitate didaktikoa bukatzerakoan, horren eraginkortasuna aztertuko da.

Gauzak horrela, gradu amaierako lan honetan **lau helburu** espezifiko zehaztu dira: (1) eskola ezberdinetan emozioak nola lantzen diren aztertzea; (2) Itxaropena Ikastolan Haur Hezkuntzan emozioen inguruko lanketa aztertzea; (3) Lehen Hezkuntzarako emozioen tailerra sortzea; eta (4) emozioen tailer horren eraginkortasuna aztertzea.

## **2.2. Parte-hartzaileak**

Sortutako tailerra aurrera eramateko, Trapagarango Itxaropena Ikastola kontzertatua aukeratu da. Ikastola honetan nabarmentzen den egoera sozioekonomikoa ertaina da. Horretaz gain, ikasle gehienak euskaldunak dira, beraz; ikastolan ez daude ia etorkinik. Horren ondorioz, bertako guraso askok euskaraz hitz egiten dakitela kontuan izanda, ikasle gehienek bi ama-hizkuntza dute; alde batetik, erdara, eta bestetik, euskara.

Emozioen tailerrean, Itxaropena Ikastolako **lehenengo mailako 20 ikasleek** parte hartu dute, gehiengoa 5-6 urte izanez, neska bat izan ezik 7 urte dituela, errepikatzailea delako. Horietatik hamabi neska eta zortzi mutil dira eta guztiak Euskal Herrikoak dira; beraz, emozioak lantzeko tailerrean ez dute etorkinik parte hartu. Hala eta guztiz ere, etorri berri den ikasle bat dago, beste ikastetxe batetik etorri den neska, hain zuzen. Goian aipatu denez, ikastolan dagoen maila sozioekonomikoa ertaina da, eta klasean, guztiek maila ekonomiko berdina dute gutxi gorabehera. Errepikatzailea den neska, ordu zehatz batzuetan, Pedagogia Terapeutikako (PT) irakaslearekin doa matematikak indartzera, aurreko urtean, ikasgai honetan, ez zuelako bere ikaskideen erritmoa jarraitzen. Baina horretaz gain, ez dago premia berezirik behar duen beste ikaslerik.

### 2.3. Erabilitako tresnak

Lan hau aurrera eramateko lau tresna erabili dira: (1) inkesta; (2) elkarrizketa; (3) unitate didaktikoa; eta (4) egunerokoa.

Lehenengoari dagokionez, **inkesta** irakasleei eta irakasleak izango diren ikasleei bideratuta dago. Lan honetarako berariaz sortutako inkesta da. 12 galderaz osatuta dago eta galdera horien artean, bi motatakoak daude. Alde batetik, galdera pertsonalak, hala nola, adina eta sexua; eta bestetik, emozioen lanketaren inguruko galderak (e.g., Zer uste duzu beharrezkoa dela emozioak lantzeko?) (ikus bedi 1. eranskina).

Bigarren tresna Haur Hezkuntzako irakasleekin eginiko **elkarrizketa** da, ikasleen emozioak nola landu dituzten jakiteko eta egin dituzten tailerrak ezagutzeko (2. eranskina ikusgai).

Hirugarren tresna **sortutako tailerra** da. Horren helburua Lehen Hezkuntzako ikasleek emozioak ezagutzea eta horiek adieraztea da. Unitate didaktikoa **bost jardueraz** osatuta dago: aurpegiaren proiektua, koloretako munstroa, emozioen dadoa, Blef-en tentakuluak eta mindfulness saioa. Jarduera horietan, bost konpetentzia emozionalak lantzen dira: kontzientzia emozionala, erregulazio emozionala, autonomia emozionala, konpetentzia soziala eta bizitzarako eta osasunerako konpetentzia. Jarduera horien bidez landuko diren eduki multzoak 1. taulan ikus daitezke.

#### 1. Taula. *Diseinatutako jardueretan landutako eduki-multzoak.*

JARDUERAK	EDUKI-MULTZOAK
Aurpegiaren proiektua	- Lehenengo eduki multzoa: eduki komunak. - Bigarren eduki multzoa: ahozko komunikazioa. - Seigarren eduki multzoa: hizkuntzaren alderdi soziala.
Koloretako munstroa liburua	- Lehenengo eduki multzoa: eduki



	komunak. - Laugarren eduki multzoa: literatura-hezkuntza.
Emozioen dadoa	- Lehenengo eduki multzoa: eduki komunak. - Bigarren eduki multzoa: ahozko komunikazioa. - Seigarren eduki multzoa: hizkuntzaren alderdi soziala.
Blef ipuina	- Lehenengo eduki multzoa: eduki komunak. - Laugarren eduki multzoa: literatura-hezkuntza.
Mindfulness	- Lehenengo eduki multzoa: eduki komunak.

Eta azkenik, laugarren tresna, **egunerokoa** da. Eguneroko horretan, egun bakoitzean egindakoa eta emozioen inguruan ikasleengan behatu diren hainbat jarrera jaso egin dira.

#### **2.4. Prozesua eta analisisa**

Unitate didaktiko hau abian jarriko da kurtsoaren lehenengo hiruhilekoan, beraz, lehenengo astea, behatzeko, irakaslearekin hitz egiteko eta euren oniritzia jasotzeko erabili da. Hasteko, praktiketako tutoreari unitate didaktikoaren nondik-norakoak azaldu zitzaizkion, bere iritzia kontuan hartzeko asmoz. Horren ondorioz, behin bere oniritzia izanda, unitate didaktikoa martxan jarri zen. Bukatzeko, lan honen zehar lortutako emaitzak aztertu eta konparatu dira, neska-mutilen jarrerak deskribatuz.

### **3. EMAITZAK**

Aurretik esan bezala, gradu amaierako lan honen bitartez, **lau helburu** desberdin daude; (1) eskola ezberdinetan emozioak nola lantzen diren aztertzea; (2) Itxaropena Ikastolak Haur Hezkuntzan emozioak lantzeko erabiltzen dituen ariketak aztertzea; (3) sortutako tailerra, *Gu emozioak gara* izena duena sortzea eta inplementatzea Lehen

Hezkuntzan; eta bukatzeko, (4) behaketa aktiboa izatea, tailerrak eman dituen emaitzak aztertzeko. Hortaz, gradu amaierako lan honen lau helburuak aipatu eta gero, horien inguruan lortutako emaitzak aurkeztuko dira

### **3.1. Lehenengo emaitza: Eskoletan emozioen inguruko lanketaren azterketa**

**Lehenengo helburua** aurrera eramateko, irakasleei eta irakaslegaei 12 galdera dituen inkesta bat betetzea eskatu zaie, emozioen lanketaren eta emozioen adierazpenaren inguruan duten iritzia jakiteko. Beraz, gero horiek konparatzeko eta aztertzeko, inkestan datu pertsonal batzuk ere galdetu zaie, hala nola, sexua, jaiotze data eta irakasleen lanbidean daramaten urteak.

Hasteko, lagina txikia izan dela aipatu beharra dago. Zehazki, 12 irakasleen lagina da. Gainera, guztiek iritzi antzekoa helarazi dute, gero emozioak lantzeko irakasle bakoitzak era ezberdina erabili arren. Irakasle guztiek emozioen lanketa eta adierazpena hitz hauen bidez deskribatzen dute, oro har: funtsezkoa, ezinbestekoa, guztiz inportantea eta garrantzitsua, beraz, bakoitzak lan honetan urte ezberdinak egon arren eta sexu ezberdinekoak izan arren, pentsamendu berdina dute honen inguruan; emozioen lanketa eta adierazpena umeen eta helduen bizitzetan sekulako garrantzia dutelako: hauek bizitza osasuntsu bat izateko, zoriontsu izateko, autoestimua sustatzeko eta harreman hobekoak izateko. Gainera, adimen kognitibo on bat lortzeko, lehenengo adimen emozional on bat behar dela azpimarratzen dute.

Baina, aipatu denez, guztiek emozioen garrantzia azpimarratu arren, irakasle bakoitzak era ezberdin bat dauka hauek lantzeko. Irakasle batzuk, tertuliak bakarrik erabiltzen dituzte, hau da, irakasleen eta ikasleen arteko tertuliak, eta beste batzuk, aldiz, egunero denbora pixka bat eskaintzen diote emozioen lanketari, batzuk hauen inguruan haien proiektuak sortuz. Baina hori ez da egiten duten bakarra, beste batzuk, emozioak lantzeko ipuinak erabiltzen dituzte, guztiz baliagarriak direla esaten dutelako. Baina, irakasle bakoitzak era ezberdin bat izan arren, ados daude gauza batean, komunikazioa eta irakasleok gure emozioak haien aurrean adieraztea funtsezkoa dela ikasleek haien emozioak adierazten ikasteko.

Bestalde, irakasleek emozioak lantzeko eta adierazten ikasteko ordutegi malguago bat eta formakuntza gehiago behar dutela aipatzen dute, nahiz eta gehienek bere burua prest ikusi ikasgela baten barruan emozioak lantzeko. Gehienek bere burua prest ikusi arren, curriculumean pisu gehiago izan beharko luketela diote, horiek behar den bezala lantzeko.

Hortaz, irakasleek emozioak ikasleekin lantzeko hiru ezaugarri beharrezkoak direla aipatzen dute, formakuntzaz eta ordutegi malguagoaz aparte: gogoak, enpatia eta hurbiltasuna. Batzuk, horretaz gain, material aproposa ere behar dela azpimarratzen dute, baina beste batzuk hiru ezaugarri hauekin ez dela gehiagorik behar esaten dute, beraien partetik.

### **3.2. Bigarren emaitza: Itxaropena Ikastolan egiten zen emozioen lanketaren azterketa**

**Bigarren helburuan**, Haur Hezkuntzan emozioak nola lantzen dituzten aztertu da, irakasleek zuten oinarria ikusteko eta gero konparatu ahal izateko.

Itxaropena Ikastolak, **Haur Hezkuntzan** emozioak lantzeko hainbat baliabide erabiltzen ditu, hala nola, ipuinak, filmak, lasaitasun txokoa, mindfulness eta koloretako munstroa. Baina aipatu behar da baliabide guztien ardatza komunikazioa dela, hau da, edozein jardura edo ariketa egiteko eta aurrera eramateko, gaiari buruz hitz egitea funtsezkoa da, momentua inporta barik. Horregatik, aipatutako baliabide guztien ardatza komunikazioa da. Honetaz gain, kontuan izan behar da Itxaropena Ikastolak egiten duen lanketa ez dela ofiziala, hau da, ez dagoela dokumenturik non zer egin behar den agertzen den.

Haur Hezkuntzan lantzen diren **ipuinak** ondorengo hauek dira: munstro arrosa (De Dios, 2016), Blef-en tentakuluak: haserrea ipuina (Clemente, E. eta Arias, T., 2017), Elmer elefantea (Mckee, 2012), donde viven los monstruos (Sendak, 2009) etab. Baina, batez ere, lantzen den ipuina **koloretako munstroa** (Llenas, 2015) da, liburu hori ariketa nagusiaren ardatza izanez. **Koloretako munstroaren liburuan** protagonista munstro bat da eta burua nahastuta du, kolorez beteta, ez dituelako emozioak bereizten. Beraz, bere lagunak, emozio bakoitza pote batean kokatzen laguntzen dio, emozio bakoitza kolore batekin lotuz. Hala nola,

beldurra beltzarekin, lasaitasuna berdearekin, haserrea gorriarekin, poztasuna horiarekin, maitasuna arrosarekin eta tristura urdinarekin, emozio bakoitza sentiarazten dituen sentsazioak azalduz.

Horren inguruko lanketa egiteko, haurrek, ikasgela barruan tamaina errealeko koloretako munstro bat dute, kolorez margotuta, koloretako munstroaren ipuinak kolore bakoitza emozio desberdin batekin lotu egiten duelako, goian aipatu den bezala. Beraz, koloretako munstroaren horma-irudi hori liburuan lantzen diren koloreekin margotuta dago. Hortaz, egunero, neska-mutilek ikasgelara heltzerakoan, bakoitzak pintza bat hartu egiten du eta horma-irudian kokatzen du, pintza nahi duen kolorean jarriz, kontuan izanda kolore hori bere emozioarekin lotuta egon behar dela (horia poztasunarekin, urdina tristurarekin, arrosa maitasunarekin, gorria haserrearekin, beltza beldurrarekin eta berdea lasaitasunarekin). Gauzak horrela, haur guztiak pintza jarri ondoren, nahi izanez gero, kolore horren zergatia azaldu egiten dute, haien emozioak azalduz eta besteen emozioak entzunez. Baina, horretaz aparte, ariketa ugari egiten dituzte emozioak landu egiteko.

**Lasaitasun txokoa** izena esaten duen bezala, Haur Hezkuntzan erabili ohi den lasaitzeko txoko bat da. Txoko hori ikasgelaren izkina batean dago, eta txoko horretan, aulkiak eta kuxinak daude, haurrak hor babestuta sentitzeko. Ikasleak ikasgelan urduri, haserre edo triste daudenean, lasaitasun txokora doaz, lasaitu arte. Neska-mutilak nahi duten momentuan joan daitezke txoko horretara, modu honetan, ikasgelaren eta bertako giroa ez apurtzeko. Gainera, lasaitasuna emozioak kontrolatzeko beharrezkoa dela kontuan izanda, mindfulness ere egiten da.

**Mindfulness-a** lasaitzeko erabili daiteken teknika bat da eta hori Itxaropena Ikastolan Haur eta Lehen Hezkuntzako etapetan zehar erabili ohi da. Mindfulness era jakitun batean momentu berean dagoen esperientzian arreta mantentzea ahalbidetzen du, interesa, kuriositatea eta onarpena ahalbideratuz. Gainera, Mindfulness-ak emozioekin erlazionatzeko era berri bat irudikatzen du, non honen helburu nagusia bizipenetan arreta jartzea den. Beraz, mindfulness-a adimen emozionalaren markoan integratuz, egoera emozionalen arreta, ulermen eta erregulazio egokia erraz dezake. Horregatik, Haur Hezkuntzan eta Lehen Hezkuntzan erabiltzea proposatzen da.

Honetaz aparte, Itxaropena Ikastolak Lehen Hezkuntzan eta Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzan, emozioak lantzeko bi proiektu eskaintzen ditu: elkarbizitza eta Kiusaamista Vastaa (i.e., KiVa; eskola jazarpenaren kontra). Elkarbizitzan gehien lantzen den gaia errespetua da; zehazki, ikasleen arteko errespetua. Beraz, proiektu horren bidez ondorengo hau lantzen da: errespetua zer den eta errespetatzeko zer egin behar den, egin behar ez dena ere azpimarratuz. KiVan, berriz, jazarpen prebentziorako proiektua dela kontuan izanda, non irakasle eta ikasle guztiak inplikaturik dauden, lantzen den gaia jazarpena da. Proiektu horren bidez ondorengo hau lantzen da: jazarpena zer den; zer jazarpen mota dauden; eta horrelako egoera baten aurrean zer egin behar den. Itxaropena Ikastolaren hezkuntza proiektua kurtso hasieratik adostuta daudelako, maila bakoitzeko irakasleek ariketa berdinak eramatean dituzte aurrera.

Bi proiektu horietaz gain, emozioak lantzeko, irakasle bakoitzak badu askatasuna horien inguruko lanketa planteatzeko; batzuk, egunero denbora pixka bat eskainiz, eta beste batzuk, aldiz, tutoretzarako orduak bakarrik erabiliz. Badira ere irakasleen eta ikasleen arteko tertuliak bakarrik erabiltzen dituztenak, baita emozioak lantzeko egunero ariketak egiten dituztenak. Hortaz, bi irakasleak emozioen inguruan iritzia berdina izan arren, eta horrek duten garrantzia ulertu eta azpimarratu arren, irakasle bakoitzak modu desberdinak dituzte emozioak lantzeko.

Beraz, Haur Hezkuntzan egin dituzten ariketak aztertuz gero, **ikasleen emozioekiko jarrera** aztertu egin da, hainbat irizpide kontuan izanez: emozioak partekatzen dituzten, emozioak ulertzen dituzten eta ez dituzten emozioak nahasten.

Ikastalde guztietan bezala, denetarik dago. Batzuk, beraien emozioak partekatzen dituzte momentu oro inolako arazorik gabe; beste batzuk, galdetuz gero bakarrik partekatzen dituzte; eta beste batzuk, ez dituzte partekatzen.

Lehen Hezkuntzako graduako azken praktika-aldiak iraun dituen hamar aste hauetan gehien ikusi ditudan emozioak, gelaren barruan, poztasuna, tristura eta haserrea izan dira. Gainera, azkenengo biak, hau da, haserrea eta tristura adierazteko, bi jarrera mota izan

dituzte; lehenengoa, negar egitea, eta bigarrena, andereñoarengana joatea, mimoen bila. Adibidez, egun batean neska batek beste neska batekin haserretu zen, ez ziolako panpinekin jolasten uzten. Hura haserretzerakoan, bere lekura joan zen eta negarrez hasi zen. Hortaz, neska edo mutil bat negarrez ikusterakoan, galdetzea funtsezkoa da. Horretaz gain, batzuetan, negarrez hasi beharrean, batez ere, triste daudenean, berehala joaten ziren ikasleak andereñoarengana mimoen bila. Beraz, horrelako jarrerak ikusterakoan, ikasleei galdetzea funtsezkoa izan da, ia gehienetan zergatia adierazten zutelako.

Baina askotan, heldu baten laguntza behar izan dute emozio egokia adierazteko eta emozio horren zergatia azaltzeko. Hori horrela izan da, batez ere, gehienek emozioak nahasten dituztelako, modu honetan, zer gertatzen zaien ulertu barik. Horregatik, emozioak lantzeko, nik sortutako tailerra martxan jartzea izan da lan honen hirugarren helburua, ikasleek emozioak ulertzeko eta beraien kabuz adierazten ikasteko.

### **3.3. Hirugarren emaitza: Gu emozioak gara tailerra**

*Gu emozioak gara* unitate didaktikoaren ardatza lehenengo jardura izan da, hau da, *aurpegien proiektua*. Aurpegien proiektua ni sortutakoa da, interneteko hainbat ideia ardatz hartuta. Proiektu hau aurrera eramateko haur bakoitzak lau aurpegi ezberdin izan ditu: poztasun aurpegia, triste aurpegia, kili-kolo aurpegia eta haserre aurpegia. Aurpegiak beraien atzealdean belkro zati bat zuten, beste belkro zatia mahai gainean egonda, ikasleek nahi izanez gero, nahi zuten aurpegia mahai gainean jartzeko. Honen helburua emozioak antzematea, etiketatzea eta adieraztea da; hau da, kontzientzia emozionala garatzea. Beraz, ikastolara heltzerakoan, jantokitik igotzerakoan edo edozein momentuan, nahi izatekotan, aurpegi bat hartu eta mahai gainean jartzen zuten, kontuan izanda, aurpegi hori beraien emozioekin lotuta egon behar zela. Gainera, nahi duenak aurpegiaren zergatia azaldu ahal zuen nahi zuen pertsonari, ikaskideari edo andereñori. Baina, proiektua hasi baino lehen emandako oharra garrantzitsua da: Ez da derrigorrezkoa parte hartzea, bakarrik jarriko du aurpegia nahi duenak eta horren zergatia nahi duenak ere bakarrik azalduko du. Haurrek oso gogotsu hartu zuten proiektu hau lehenengo momentutik beraien emozioak aldatzen zirenean, aurpegiak hartu eta aldatu egiten zituzten, gehienek aurpegia horren zergatia azalduz. Baina, kontuan izan behar dugu, batzuetan guk galdetu diegula, azaldu nahi zuten ala ez adieraziz.

Gainera, proiektu horren bidez, haien emozioak ulertzen hasi ziren eta besteekiko empatia lantzen. Egun batean, ikasgelara sartzekoan, talde bateko haur guztiek poztasun aurpegia jarri zuten mahai gainean, taldeko batek izan ezik, triste aurpegia jarri zuela. Besteak, triste aurpegia ikusterakoan, berehala joan ziren berarengana zer gertatzen zitzaien galdetzera. Haurrak bere izeko hil egin zela eta berataz oroitu zela azaldu zien. Beraz, erantzuna entzuterakoan, bere ikaskideak beraien aitona eta amonaz oroitzen hasi ziren, eta beraien mahaien aurpegiak aldatu egin zituzten, triste aurpegia jarritz. Eguna pasa ahala, gehienek berriro poztasun aurpegia jarri zuten beraien mahai gainean. Eta arratsaldean, talde bereko beste haur batek beste bat zirikatzen hasi zen, hura mintzen eta haserretzen. Iraindutako haurra, ezer esan beharrean, aurpegiak hartu eta haserre aurpegia mahai gainean jarri zuen, bere erruaz horrela zegoela esanez.

Neska-mutilek egunero ezer esan barik aurpegiak hartu eta aldatu egiten dituzte: ikasgelara sartzekoan, jantokitik etortzerakoan edo haien emozioak aldatzen direnean. Gainera, norbaitek triste edo haserre aurpegia jartzen duenean, bere kideak berehala doaz haur horrengana zer gertatzen zaion galdetzera eta ahal duten neurrian laguntzera, goian aipatu dudana bezala.

Bederatzi aste pasa eta gero, ikasleak gero eta gutxiago erabiltzen dituzte aurpegiak; batzuei aurpegiak galdu zaizkie, eta beste batzuei, aurpegiak apurtu zaizkie. Baina aurpegiak erabili ez arren, emozioak gero eta gehiago partekatzen dituzte, beraz, haurrak eseri eta aurpegiak mahai gainean jarri beharrean, berehala datoz nigana nola dauden esatera eta horren zergatia azaltzera. Horregatik, batzuk aurpegi berriak eskatu arren, beste joko bat proposatzea erabaki dut, nire ustez, askok aurrekoaz nekatuak daudelako. Beraz, emozioak lantzen jarraitzeko primeran ezagutzen duten liburu bat landuko da: **koloretako munstroa** (Llenas, 2015), eta horrekin batera, **emozioen dadoa**.

Koloretako munstroa liburuan, protagonista munstro bat da eta nahastuta esnatu da, kolorez beteta, ez dakielako zer gertatzen zaion. Orduan neska batek bere emozioak antolatzen laguntzen dio, emozio bakoitza kolore batekin lotuz; beltza beldurrarekin, horia

poztasunarekin, berdea lasaitasunarekin, gorria haserrearekin, urdina tristurarekin eta arrosa maitasunarekin.

Beraz, dadoak kolore horiek izango ditu bere aurpegietan, aurpegi bakoitzak marrazki batzuk izanez, zehazki, niri emozio hori eragiten didaten gauzen marrazkiak; hala nola, beldurrean iluntasuna, maitasunean lagunak eta familia, lasaitasunean arkatx bat (marraztea eta idaztea asko lasaitzen nauelako) eta olatuak, poztasunean eguzkia, tristuran bakardadea, eta azkenik, haserrean gezurrak. Hortaz, haurrek dadoa hartu eta airera botako dute, dadoa lurrera heltzerakoan, emozio bat islatuko du, zehazki, goian aipatutako emozioen bat. Hortaz, neska-mutilek ateratzen den emozioaren inguruan, esperientzia bat partekatu egingo dute beste guztiekin, nahi izanez gero.

Hasieran, emozioen dadoarekin gutxiago parte hartuko zutela uste nuen, baina lehenengo momentutik guztiek parte hartu dute, berriro egin nahi zutela errepikatuz. Baina, emozioen dadoaren ariketarekin hasterakoan, emozio batzuk ulertzeko zailtasunak zituztela ikusi nuen, esate baterako, haserrea. Beraz, haserrea lantzeko ipuin bat irakurtzea erabaki dut, zehazki Blef-en tentakuluak: haserrearen ipuina (Clemente eta Arias, 2016). Blef tentakuluak dituen munstro bat da, eta honek amarekin haserretzen da ez diolako bere bufanda berdea ematen. Beraz, ipuinean zehar, Blef nola sentitzen den azaltzen du, eta azkenean, Blef-en lagun batek joko bat proposatzen dio haserrea kentzeko. Oso pozik geratu naiz emandako egoerarekin, ipuina kontatzen nengoen bitartean, ikasle guztiek beraiek noiz haserretzen diren partekatu dutelako, modu honetan, haserrea, ulertuz.

Eta bukatzeko, haien haserrea eta urduritasuna kontrolatzen ikasteko, **mindfulness** saio bat emango zaie. Hain txikiak izanda, mindfulness saioa egiteko, istorio bat abiapuntu gisa hartzen da, non protagonista tren bat den eta haien gorputzak tren horren trenbideak diren. Horren adibidea jarraian ikusgai dago.

*“Tren baten gidari zara, ixil-ixilik trenaren kolorea pentsatu behar duzu, eta trenbidea zure gorputza izango da. Ahoa, tunelaren sarbidea izango da, beraz, trena hortik sartu eta estarrira joango da, hor lehenengo geltokia eginez.*



*Lehenengo geltokian bi arnasketa egin behar dituzu, eta arnasketak egin eta gero emozio bat bota (eskua altxatuz partekatu nahi izanez gero):*

*Trena lepotik jarraituko du eta **bizkarrezurratik** joango da; hau bide luzea eta zuzena denez, hemendik **trena azkarrago** joango da. Bidearen amaierara heltzen da eta sorbaldara igotzen hasten da berriro. Sorbaldatik, eskuineko besora doa eta hortik jaisten hasten da, atzamar guztiak bisitatuz. Gero, sorbaldara igotzen da berriro eta ezkerreko besora doa, ezkerreko besotik jaitsiz eta ezkerreko eskuaren atzamar guztiak bisitatuz. Atzamar guztiak bisitatu eta gero, sorbaldara doa berriro eta bularretik jaisten hasten da bihotzean bigarren geltokia eginez.*

***Bigarren geltokian** bihotzaren taupadak entzungo dituzu, eta hau egin eta gero nahi bat eskatu.*

*Bigarren geltokia bukatu ondoren, trena tripatik jarraituko du eta hor hirugarren eta azkenengo geltokia egingo du, helmugara heldu baino lehen.*

***Hirugarren geltokian** arnasketa sentituko duzu, eta horretarako eskuak triparen gainean jarriko dituzu, nola igotzen eta jaisten den ikusteko.*

*Hirugarren geltokia egin eta gero, hanketatik jaisten jarraitzen du; lehenengo eskuineko hankatik atzamarretara arte, eta gero, igo eta ezkerreko hankatik atzamarretara heldu arte.*

*Bidaia bukatzen doa, beraz trenaren abiadura moteldu egingo duzu, sorbaldako hezur guztiei arreta jarritz. Kopetara heltzen ari zara, hau da, hasierako eta bukaerako lekura. Beraz, zure trena agurtzeko ordua heldu da; esaiozu agur eta eskerrak eman, eman dizun lasaitasungatik.*

#### **3.4. Laugarren emaitza: Tailerraren eraginkortasuna**

Eta azkenengo helburuan, **laugarrenean**, behaketa aktiboa egin da, ikasleek tailerra hasi baino lehen eta tailerra bukatu ostean izan dituzten jarrera emozionalak konparatuz. Haurrak tailerra bukatu ondoren, emozio desberdinak bereizteko gai izan dira, eta emozio

bakoitza ulertzeko ere bai. Tailerraren hasieran, ikasle gehienek emozio batzuk ulertzeko arazoak zituzten, hala nola, haserrea. Beraz, tailerra bukatu ostean, emozio horiek ulertzeko gai izan dira eta hauen adierazpen egokia egiteko, hasieran baino ume gehiago haien emozioak adieraziz eta partekatuz.

Hasieran, dadoarekin jolasterakoan, goitik aipatu den bezala, umeek ez zirela inoiz haserretzen esaten zuten, eta egunero gutxienez bi edo hiru aldiz haserretzen ziren, edozein arrazoiengatik: beste batek ez ziolako jolasten uzten, jolasterakoan txandak errespetatzen ez zirelako edo batek zirikatzen zuelako. Baina, minutu gutxiko haserrea zenez, berehala haserrea pasatzen zitzaielako, beraiek ez zuten horrelako jarrerak haserrea bezala sailkatzen eta hori ikustea asko kostatu zitzaien.

Gainera, maitasunarekin gauza bera gertatzen zitzaien. Ezin zuten ulertu edozein pertsona maitatu ahal dugula maiteminduta egon barik, hau da, ikasleek maitasuna hitza entzuterakoan, neska-lagun edo mutil-lagun bat etortzen zitzaien burura eta nazka ematen ziela azpimarratzen zuten. Beraz, hori ikusterakoan, maitasuna ez dela maiteminduta egotea azaldu nien eta nik hainbat pertsona maite ditudala aipatu nien, familia eta lagunak, adibidez.

## **4. ONDORIOAK**

### **4.1. Lehenengo ondorioa**

Egindako inkestan zehar, eskola ezberdinetako irakasleek emozioen lanketaren eta emozioen adierazpenaren inguruan iritzi beretsua dutela ikusi egin da, irakasle bakoitzak emozioak lantzeko era desberdin bat izan arren. Irakasleek emozioen lanketa hitz hauen bidez deskribatzen dute: garrantzitsua, guztiz inportantea, funtsezkoa eta ezinbestekoa. Beraz, hezkuntza emozionala lehen mailako zehaztugabeko prebentzio modu bat da. Egoera anitzei aplikatu daitezkeen kompetentzien lorpenean datza, hala nola, antsietatea, beheraldia, biolentzia etab. Lehen mailako prebentzio zehaztugabea pertsonaren ahultasuna gutxiagotu nahi du disfuntzio jakin batzuetan, esate baterako, estres, beheraldia eta oldarkortasuna edo gertaera hauek saihestu. Horretarako bizitzarako oinarrizko kompetentzien garapena proposatzen du,

horien artean kompetentzia emozionalak barne hartzen dituelarik, disfuntziorik oraindik ez dagoenean, lehen mailako prebentzioa hezkuntzarekin elkartzen da joera konstruktiboak maximizatzeko eta joera suntsitzaileak txikiagotzeko (Bisquerra, 2005).

Gainera, irakasleek emozioak lantzea eta horiek adieraztea berebiziko garrantzia duela azpimarratzekoa da ikasleek adimen kognitibo on bat lortzeko, lehenengo adimen emozional on bat eduki behar dutelako. Sarrionandia eta Garaigordobil-ek (2017) esaten duten bezala, adimen emozionala bizitzako hainbat aldagai garrantzitsurekin erlazionatuta dago. Esaterako, osasunarekin eta pertsonarteko harremanen kalitatearekin. Beraz, adimen emozionala hobetzeko programak beharrezkoak izango dira pertsona osasuntsu eta zoriontsuak izaten laguntzeko.

#### **4.2. Bigarren ondorioa**

Itxaropena Ikastolan, Haur Hezkuntzan, emozioak behar diren bezala landu egiten dituzte, horiek lantzeko hainbat ariketa desberdin egiten dituztelako eta hainbat metodo desberdin erabiltzen dituztelako, hala nola, proiektuak, ipuinak, filmak eta tertuliak. Gainera, Haur Hezkuntzan zehar, emozioen lanketa lehentasuna izan dute edukien gainetik. Hezkuntzaren helburu nagusia pertsonen garapen integralari mesede egitea da, non aspektu kognitiboak eta afektiboak inplikatzeko diren. Tradizionalki aspektu kognitiboak bakarrik lehentasuna izan dute, horregatik emozioengan eragina izatea da helburua (Agulló et al., 2011).

Haur Hezkuntzan emozioak sarri lantzen diren arren, ikasleek Lehen Hezkuntzara heltzen direnean, emozioen lanketa duten garrantzia galdu egiten dute, eta eskola ordu guztiak edukien menpe geratzen baitira. Baina, goian aipatu den bezala, adimen kognitibo on bat lortzeko, lehenengo adimen emozional on bat lortzea ezinbestekoa da, eta horretarako, horiek landu egin behar dira adimen kognitiboa lantzen den moduan. Jaiotzen garen momentutik, emozioak gure bizitzan presente daude eta horiek paper nabarmen bat jolasten dute gure nortasunaren eraikuntzan eta elkarrekintza sozialean, emozioak edozein lekuan eta denboran bizitzen direlako, familiarekin, lagunekin, ingurunearekin, eskolarekin eta irakasleekin (López, 2005). Hortaz, edukiak garrantzia izan arren, emozioak ere paper oso

garrantzitsu bat izan beharko lukete gure bizitza osoan zehar, eta horiek behar den bezala landu behar dira nortasunaren eraikuntzan eta elkarrekintza sozialetan oztoporik ez izateko.

### **4.3. Hirugarren ondorioa**

Sortu eta aurrera eramán izan den tailer honen helburu nagusia, emozio desberdinak lantzea izan da. Horiek lantzeko hainbat jarduera desberdin burutu dira, zehazki, bost jarduera. Proiektu honen diseinua oso interesgarria iruditu zait, neska-mutilek parte-hartze bikaina izan dutelako eta, ikasteaz aparte, oso ondo pasa dutelako, unitate didaktiko hau bukatzerakoan horrelako jarduera gehiago eskatuz. Horregatik, horrelako diseinu gehiago egin beharko liratekela uste dut, horiek eskolan praktikan jarri emozioak duten garrantzia dela medio.

Hasieran, proiektu hau aurrera eramatea askoz zailagoa izango zela uste nuen, azken finean, hamar aste soilik izan direlako praktika-aldian nengoela aurrera eramateko. Hala eta guztiz ere, emozioak lantzeko denbora gehiago behar da, horiek lantzea eta ulertzea nahiko zaila delako, batez ere, lehenengo mailako neska-mutilentzat.

Horregatik, nire iritziz, horrelako proiektuak ez lirateke bukatu behar, eta horrelako jarduerak egiten jarraitu beharko lukete, ikasturte osoan zehar eta maila guztietan zehar. Modu honetan, emozioak modu zuzenean eta zeharkako moduan landuz, hau da, emozioak lantzeko proiektuak egon arren, behar izanez gero, edozein eduki multzoan landu beharko liratekela uste dut. Gainera, nire praktiketako tutoreak, nire iritzi bera elkarbanatzen duenez, horrelako proiektuekin jarraituko duela adierazi dit, emozioak lantzen jarraituz.

### **4.4. Laugarren ondorioa**

Lan honetan parte hartu duten Lehen Hezkuntzako neska-mutilak, emozioen tailerra aurrera eramán aurretik, ez ziren gai emozio ezberdinak bereizteko, eta askoz gutxiago horiek ulertzeko, emozioak nahastu egiten baitzituzten, tristura eta haserrea batez ere, eta ez zuten emozio horien zergatia ulertzen.

Hasieran, mahai gainean aurpegi bat jartzerakoan, askotan ez zuten aurpegi egokia jartzen, beraz, emozioen dadoaren bidez, beraien arazoak ikusteko aukera izan nuen. Batez ere, bi gauza harritu ninduten. Lehenengoa, ez zutela haserrea ulertzen. Haurrak egunero haserretzen dira bere ikaskideekin, bere lagunekin, bere gurasoekin, baita bere irakasleekin ere, baina noiz haserretzen diren edo zein egoeretan haserretzen diren galdetzean, ez direla inoiz haserretzen adierazten dute. Beraz, emozioen jatorrien inguruko hausnarketa lantzeko, saio bat egitea erabaki nuen, saio horren ardatza Blef ipuina izanez. Eta ulertzen gorabeheratsua egin zitzaizen bigarren gauza maitasuna izan zen, haurrek maitasun hitza entzuterakoan, hezkuntza-maila askotan gertatzen den bezala, barre egiten zuten, hitz hori mutil-lagun edo neskalagun batekin lotu egiten zutelako. Horren ondorioz, maitasun hitza ikasgelan tertulia baten bidez landu egin nuen, hitz horrek dituen esanahi guztiak adieraziz.

#### **4.5. Hausnarketa pertsonala**

Lan honen izenburua esaten duen moduan, *Gu emozioak gara*, eta horren ondorioz, emozioak lantzea eta ulertzea ezinbestekoa da, gure nortasuna eraikitzeko eta gu zoriontsu izan ahal izateko.

Hasteko, tailerraren inguruan hainbat hobekuntza proposatu nahi ditut. Lehenengo hobekuntza eta nire ustez inportanteena, denbora falta da. Emozioak lantzeko bi aste baino gehiago behar dira, are gehiago, nik egunero landu behar direla aipatuko nuke, pertsonen orduro eta egunero sentitzen dugulako. Bigarren hobekuntza, emozio guztiak lantzea izango litzake, hau da, emozio bakoitza zehatzago landu, haserrearen kasuan egin den bezala. Eta azkenengo hobekuntza, antolamendua da. Askotan, haien ordutegira moldatu behar izan naizelako, beste irakasle bat etortzen zelako edo beste edozer planifikatuta zegoelako, modu honetan, egun horretan emozioak landu gabe.

Lan hau suposatu duen prozesu honen bidez hainbat gauza ikasteko eta hainbat egoera ikusteko aukera izan ditut. Aipatu dudana bezala, emozioak ezinbestekoak dira, baina Lehen Hezkuntzako lehenengo mailako ikasleek ez zituzten horiek ulertzen eta nahastu egiten zituzten. Beraz, prozesu honen bidez, emozio desberdinak ulertzeko zituzten gatazkak aztertu nituen eta ikasleei aurre egiten lagundu nien, modu honetan, pixkanaka-pixkanaka, haurrak

emozio desberdinak ezagutuz eta nirekiko konfiantza irabaziz. Hortaz, lortutako konfiantza horri esker, beraien emozioak eta emozio horien zergatia ezagutzeko aukera izan nuen.

Gainera, prozesu honen bidez, konfiantzaz aparte, enpatia ere landu egiten da, eta prozesu honetan zehar, ikasleek enpatia nola lantzen hasi ziren ikusi egin dut. Baina, lan hau hainbat erronka ere suposatu izan ditu eta horretarako motibazioa funtsezkoa izan da. Horretarako, lan edo proiektu bat aurrera eramateko gogoak funtsezkoak dira, emozioen inguruko tailerra diseinatzea, esaterako, sekulako lana eskatzen duelako, hala nola, jarduerak pentsatzea, materiala lortzea, materiala prestatzea, gatazkei konponbideak bilatzea eta ordutegi malguago bat izatea. Eta irakasle askok ez daude prest horrelako esfortzuak egiteko, gero emozioen garrantzia adierazi eta azpimarratu arren.

Gainera, horrelako proiektuak aurrera eramateko gogoaz aparte, ordutegi malguago bat izatea funtsezkoa da, emozioak edozein momentuan agertzen direlako, ordutegi bat zer den ulertu barik. Beraz, errutina apurtu behar da, eta ordutegia pixkanaka-pixkanaka moldatu behar da, behar den momentuan, ematen ari garen ikasgaia inporta barik.

Beraz, *Gu emozioak gara* proiektua egin ostean, emaitza positiboak lortu direla esango nuke, ikasleek emozio desberdinak ulertzen hasi direlako, eta haien emozioak beste ikaskideekin eta irakaslearekin partekatzen hasi direlako. Horregatik, denborarekin eta material aproposarekin, emozioak lantzea eta helburu didaktikoak lortzea erraza da. Baina, aipatu dudanez, hau egiteko motibazio irmoa behar dira eta ordutegi malguago bat izan.



## 5. ERREFERENTZIAK

- 236/2015 Dekretua, abenduaren 22koa, Oinarrizko Hezkuntzaren curriculuma zehaztu eta Euskal Autonomia Erkidegoan ezartzen duena. *Euskal Herriko Agintaritzaren Aldizkaria*. Bilbao, 2016ko urtarrilaren 15a, 9. zkia., 1-268 oo.
- Abarca, M., Marzo, L., eta Sala, J. (2002). La educación emocional y la interacción profesor/a-alumno/a. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 5(3), 1-4.
- Agulló, M., Filella, G., Soldevila, A., eta Ribes R. (2011). Evaluación de la educación emocional en el ciclo medio de Educación Primaria. *Revista de Educación*, 354, 765-783.
- Ambroña, T., López-Pérez, B., eta Márquez-González, M. (2012). Eficacia de un programa de educación emocional breve para incrementar la competencia emocional de niños de educación primaria. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 23(1), 39-49.
- Bar-On, R. (1997). Emotional and social intelligence: Insights from the emotional quotient inventory (EQ-I). R. Bar-On eta J. Parker (2000), *The handbook of emotional intelligence*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Bartzelona: Wolters Kluwer-Praxis.
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 95-114.
- Bisquerra, R., eta Hernández, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 58-65.
- Clemente, E. (2017). *Los tentáculos de Blef: Rabia*. Emonautas.
- De Dios, O. (2016). *Munstro arrosa*. Berriozar: Cenlit.
- Gallardo, P. (2006). El desarrollo emocional en la educación primaria (6-12 años). *Cuestiones Pedagógicas*, 18, 143-159.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York, NY: Bantam Books.



- Llenas, A. (2015). *Koloretako munstroa*. Bartzelona: Flamboyant.
- López, E. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., eta Salovey, P. (2000). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267-298.
- Mayer, J. D., eta Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? P. Salovey eta D. Sluyter (Edk.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (oo. 3-31). New York, NY: Basic Books.
- Mckee, D. (2012). *Elmer*. Bartzelona: Beascoa.
- Molero, C., Saiz, E., eta Esteban, C. (1998). Revisión histórica del concepto de inteligencia: Una aproximación a la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 30(1), 11-30.
- Oros, L., Manucci, V., eta Richaud-De Minzi, M. (2011). Desarrollo de emociones positivas en la niñez: Lineamientos para intervención escolar. *Educación y Educadores*, 14(3), 493-509.
- Salovey, P., eta Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Sarrionandia, A., eta Garaigordobil, M. (2017). Adimen emozionala garatzeko programa: Aldaketaren ebaluazio subjektiboa. *Uztaro, Giza eta Gizarte-Zientzien Aldizkaria*, 102, 71-84.
- Sendak, M. (2009). *Donde viven los monstruos*. Madril: Alfaguara Infantil.
- Trujillo, M. M., eta Rivas, L. A. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *Innovar*, 15(25), 9-24.

## **6. ERANSKINAK**

## **6.1. GALDEKETA**

1. Zein da zure jaiotze data?

2. Zein da zure sexua?

Jaiotze-data	URTEA	HILABETEA	EGUNA
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

\*Adibide: 1999|11|10

Sexua	GIZONA .....	<input type="checkbox"/>
	EMAKUMEA .....	<input type="checkbox"/>

3. Lehen hezkuntzako urteetan, eroso sentitu zara zure emozioak partekatzerakoan zure irakasle eta ikaskideekin?

4. Lehen Hezkuntzan, eroso sentitu zara zure emozioak partekatzerakoan beste irakaslekin/lankideekin?

5. Zergatik da garrantzitsua lehen hezkuntzan emozioak lantzea?

6. Uste duzu beharrezko formazioa ematen dela gero emozioen lanketa praktikan jartzeko lehen hezkuntzako klase baten barruan?

7. Zer beharko zenuke emozioak Lehen Hezkuntzako ikasleekin lantzeko?

8. Lehen hezkuntzako urteetan zehar, emozioak landu dituzu klasean?

9. Baiezkoa bada, nola landu dituzu?

10. Eskolaren dinamika inporta barik, zure emozioak partekatu ahal izan dituzu zure irakaslearekin edo zure ikaskideekin?

11. Garrantzitsua da umeentzat lehen hezkuntzan emozioak lantzea?

12. Eta emozioak adieraztea?

## 6.2. ELKARRIZKETA

**Irune:** Kaixo Susana, zurekin hitz egitea gustatuko litzaidake galdera batzuk egiteko, esan ahal didazu noiz elkartu ahalko ginatke? Momentu bat izango da.

**Susana:** Kaixo Irune, nahi baduzu oraintxe bertan hitz egin dezakegu, ezer egiterik baduzu. Zerezkoak dira galderak?

**Irune:** Primeran. Gradu Amaierako Lana emozioen inguruan egiten ari naiz, eta hauek lantzeko tailer bat proposatu egin dut, beraz, nire gelako ikasleen tutorea izan zarenez Haur Hezkuntzan emozioak nola landu dituzuen jakitea gustatuko litzaidake: zer ariketa egin dituzue, zer garrantzia ematen diezu zuk emozioei, proiektu bat aurrera eraman ahal duzuen ala ez etab.

**Susana:** Nik garrantzi handia ematen diet emozioei, beraz, egunero beraien inguruan hitz egitea gustatzen zait, modu honetan, umeekin emozioak landuz. Baina honetaz aparte hainbat gauza egin ditugu emozioak lantzeko. Ariketa nagusia, koloretako munstroaren horma-irudia zen. Umek klasean koloretako munstroaren horma-irudi bat zuten, ipuinean lantzen diren koloreekin margotuta, ezagutzen duzu?

**Irune:** Bai, ezagutzen dut.

**Susana:** Ba.. umek klasera heltzerakoan, pintza bat hartu egiten zuten eta hau nahi zuten kolorean jartzen zuten, kontuan izanda, kolore hori haien emozioarekin lotuta egon behar zela, eta horren ostean, nahi izanez gero, kolore horren zergatia azaltzen zuten.

**Irune:** Orduan koloretako munstroa pila bat landu duzue ezta?

**Susana:** Bai, baina honetaz aparte beste gauza batzuk ere egin ditugu, aipatu dizudan bezala.

**Irune:** Eta zer gauza edo zer ariketa gehiago egin dituzue?

**Susana:** Honetaz gain, lasaitasun txoko bat ere genuen, umek urduri edo haserre sentitzen zirenean txoko horretara joateko lasaitu arte. Gainera, hainbat liburu irakurri eta film zatiak ere ikusi ditugu, emozio desberdinen inguruan. Eta honetaz gain, klase erdia, mindfulness landu egin dute, dakizunez, Haur Hezkuntzan banatuta zeudelako.

**Irune:** Eta zenbat denboran zehar landu zuten? Eta nortzuk?

**Susana:** Ba bederatzi saio egin zituzten, eta landu zutenak Ibone, Urko, Larraitz, June, Maider, Lier Bilbao, Jagoba, Txomin eta Iraia.

**Irene:** Eta mindfulness tailerra izan ezik ariketak berberak ziren bi klaseetan?

**Susana:** Bai gutxi gorabehera bai, material berdina erabiltzen genuen.

**Irene:** Eskerrik asko Susana.

**Susana:** Ez horregatik.

### **6.3. UNITATE DIDAKTIKOA**

#### **Arloa**

Tutoretza

#### **Gaia:**

Emozioak

#### **Maila:**

Lehen Hezkuntzako lehenengo maila

#### **Saioak:**

#### **Proposamenaren justifikazioa**

Egunero, momentu oro, emozioak gure bizitzetan daude, berdin da non gauden edo zer egiten ari garen, momentu guztietan emozio bat sentitzen dugu, eta momentuaren arabera, emozio hori aldatzen doa. Beraz, hauek lantzea berebiziko garrantzia du sentitzen ari garena zergatik sentitzen dugun ulertzeko. Gainera, emozioen lanketaren eta adierazpenaren egokiaren bidez, bizitza osasuntsu bat lortu dezakegu, beste hainbat helburuen artean, hala nola, harreman interperpersonalak hobetzea, adimen kognitibo on bat lortzea, autoestimua baxua ekiditea, emozioak kontrolatzea etab. Horregatik, emozioak ulertzea eta adierazten ikastea, hauek nahastu gabe, funtsezko garrantzia du gure bizitzetan.

#### **Arazo egoera:**

##### **A. Testuingurua:**

Umeek nahastuta sentitzen dira, ez dakite zer emozio sentitzen duten eta hori zergaitik gertatzen den. Horregatik ez dira gai emozio egokia adierazteko, hauek nahastu egiten dituztelako.

##### **B. Arazoa:**

Emozioak ulertzea, eta sentitzen dugun emozio egokia adieraztea berebiziko garrantzia du gure bizitzetan zehar, honen bidez, beste hainbat helburu lortu egiten dugulako: bizitza osasuntsua, harreman interperpersonal hobeagoak, autoestimua baxua ekiditea etab. Horregatik denon artean, emozio guztiak ulertzen saiatuko gara. Zer da haserrea/poztasuna/lasaitasuna/tristura/maitasuna/beldurra? Zergatik sentitzen dut emozio hau? Zer arrazoi daude ni horrela sentitzeko? Zer egin dezaket emozio honi aurre egiteko?

##### **C. Helburuak:**

- Emozio desberdinak ulertzea.
- Emozioak lantzea.
- Emozio egokia adieraztea.
- Emozioak adierazten ikastea.

### **Eginkizuna:**

Emozio desberdinak ikastea eta ulertzea, hauek adierazten ikasteko, eta hauei nola aurre egin ikasteko.

### **Oinarrizko kompetentziak:**

#### **A. Zeharkakoak:**

- Hitzez, hitzik gabeko eta modu digitalean komunikatzeko kompetentzia: Jarduera guztiak.
- Ikasten eta pentsatzen ikasteko kompetentzia: Jarduera guztiak.
- Elkarbizitzarako kompetentzia: Jarduera guztiak.
- Norberaren ekimenerako kompetentzia: egiten eta ekimenez jokatzen jakitea: Jarduera guztiak.

#### **B. Diziplina-kompetentziak:**

- Konpetentzia sozial eta zibikoa

### **Helburu didaktikoak:**

- Emozioak landu.
- Emozio desberdinak ulertu.
- Emozio egokia adierazi.
- Emozioak ondo bereizi.

### **Eduki multzoak:**

## **1. EDUKI MULTZOA. Eduki komunak**

- Informazioa identifikatzea, lortzea, gordetzea eta berreskuratzea.
- Informazioa ulertzea (konparatzea, sailkatzea, sekuentziatzea, aztertzea eta laburbiltzea), buruz ikastea eta azaltzea (deskribatzea, definizioak eta laburpenak egitea, azalpenak ematea, etab.).
- Informazioa balioestea eta adieraztea (argudioak azaltzea, arrazoiak ematea etab.).
- Taldean ikasteko lanetan laguntzea eta elkarlanean aritzea.

## **2. MULTZOA. Ahozko komunikazioa: hitz egitea, entzutea eta elkarrekin solasean jardutea**

- Harreman interpersoneletan, hedabideetan, literaturan eta hezkuntzan sarri-sarri agertu ohi direnen moduko hainbat euskarrirako ahozko testuak ulertzea: narrazioak, norberarengandik gertueneko bizipenen, gertaeren nahiz pasadizoen kontakizunak, abestiak, emozio eta iritzien adierazpenak, azalpenak, deskribapenak...
- Harreman interpersoneletan, hedabideetan, literaturan eta hezkuntzan sarri-sarri agertu ohi direnen moduko ahozko testuak sortzea: narrazioak, norberarengandik gertueneko bizipenen, gertaeren nahiz pasadizoen kontakizunak, emozio eta iritzien adierazpenak, azalpenak, deskribapenak...
- Harreman interpersoneletan nahiz hezkuntza-esparruan sortu ohi diren komunikazio egoeretan eta egoera interaktiboetan parte hartzea eta kooperatzea.

Ahozko interakzio-egoeretan nagusi diren oinarriko arauak aintzat hartzea: hitz egiteko txanda, gaiari loturik hitz egiteko mekanismoak, besteen jardunari arreta jartzea, besteen iritziekiko errespetua...

- Komunikazio-egoeretan modu proaktiboan eta konfiantza osoz aktiboki parte hartzearen aldeko interesa izatea.
- Solaskideen hizkuntza-erabilerekiko errespetua izatea.

## **4. MULTZOA. Literatura-hezkuntza**

- Zenbait euskarrirako emandako literatura klasikoko eta haur-literaturako lanak (ipuin, poema, kontakizun, antzerki-lan...) entzutea, eta, gero, norberaren esperientziak besteekin kontrastatzea.
- Ipuin eta kontakizun laburrak denen artean kontatzea eta entzutea.
- Ikasgelako liburutegia erabiltzea.
- Ikasgelako literatura-jardueretan parte hartzea.

## **6. MULTZOA. Hizkuntzaren alderdi soziala**

- Eskolan euskara erabiltzearekin lotutako egoeretan parte hartzea.
- EAE-ko hizkuntzak.

### **Jardueren sekuentzia:**



### **A. Hasierako fasea:**

1. jarduera: aurpegien proiektua.

### **B. Garapen fasea:**

2. jarduera: koloretako munstroa irakurri.

3. Jarduera: Blef ipuina irakurri.

### **C. Aplikazio eta komunikazio fasea:**

4. jarduera: emozioen dadoa.

### **D. Orokortze eta transferentzia fasea:**

5. jarduera: mindfulness tailerra.

### **Ebaluazioa:**

#### **A. Adierazleak:**

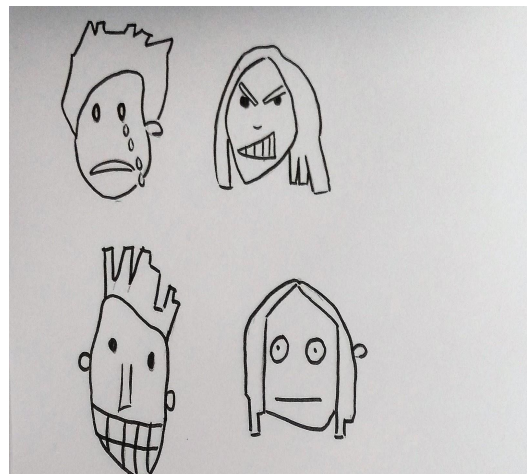
- Emozio bakoitza bereizten du.
- Emozio ezberdinak ezagutzen ditu.
- Jarrera parte hartzailea izan du.
- Bere ikaskideekiko errespetua izan du.

#### **B. Tresnak:**

- Izan dituzten jarrerak.
- Partekatutako emozioak.

### **LEHENENGO JARDUERA: Aurpegien proiektua:**

Jarduera honetan ikasle bakoitzak lau aurpegi ezberdin izango ditu poztasun aurpegia, tristura aurpegia, kili-kolo aurpegia eta haserre aurpegia. Ikasleek nahi duten momentuan, hau da, klasera sartzerakoan, jantokitik edo patiotik igotzerakoan edo klase baten erdialdean, nahi duten aurpegia hartuko dute eta mahai gainean itsatsiko dute belkro zati baten bidez, kontuan izanda, aurpegi hori beraien emozioarekin lotuta egon behar dela. Beraz, aurpegia jarri ondoren, nahi izatekotan, ikaslea eskua altxatuko du eta aurpegi horren zergatia azaldu egingo du. Ohar garrantzitsua: ez da derrigorrezkoa aurpegia jartzea, bakarrik jarriko du aurpegia nahi duenak.



## **BIGARREN JARDUERA: KOLORETAKO MUNSTROA LIBURUA**

Koloretako munstroaren liburua irakurriko diegu, talde osoari batera. Ikasleek primeran ezagutzen dute liburu hau Haur Hezkuntzan landu dutelako. Hortaz, liburua irakurtzeko haien laguntza eskatuko dugu, nahi duenak parte hartzeko. Liburua irakurtzen dugun bitartean, emozio bakoitza ateratzen denean, beraiek emozio hori noiz sentitzen duten galdetuko diegu, nahi duenak bere iritzia edo bere bizipenak partekatzeko.

[https://docs.google.com/presentation/d/1XNu4nJWRu9WC\\_hRNBkXF9cbTZTAwiT37ZgcVaeWoNus/edit#slide=id.p](https://docs.google.com/presentation/d/1XNu4nJWRu9WC_hRNBkXF9cbTZTAwiT37ZgcVaeWoNus/edit#slide=id.p)

## **HIRUGARREN JARDUERA: EMOZIOEN DADOA**

Koloretako munstroa irakurri ondoren joko bat egingo dugu; emozioen dadoaren jokia. Dado honek, dado guztiak bezala, sei aurpegi izango ditu baina zenbakiak izan beharrean, koloreak izango ditu. Koloretako munstroaren ipuinak emozio bakoitza kolore batekin lotu egiten du, hala nola, horia poztasunarekin, berdea lasaitasunarekin, beltza beldurrarekin, gorria haserrearekin, urdina tristurarekin eta arrosa maitasunarekin. Eta dadoaren aurpegi bakoitzean marrazki batzuk egongo dira, zehazki, niri emozio hori eragiten didaten gauzen marrazkiak. Beraz, talde guztia borobil batean eseriko dira, eta batek dadoa hartu eta botako egingo du, eta emozio horren inguruan bizipen bat partekatu behar izango du, eta emozio bat partekatu eta gero, dadoa hartu eta hurrengoari pasa, horrela guztiok dadoa bota arte.



## LAUGARREN JARDUERA: BLEF IPUINA

Blef ipuina irakurriko diegu, ipuina aurrera joan ahala, Blef haserre dagoenean nola sentitzen den adierazten duenean, umeei ea haiek nola sentitzen diren haserretzen direnean galdetuko diegu. Gainera, ipuina irakurtzerakoan, beraiek noiz haserretzen diren galdetuko diegu.

<https://docs.google.com/presentation/d/1eblXqW8RFOic1vI5-IFs6m5vB2Lxm-N7Y-n3IRQA7xU/edit>

## BOSGARREN JARDUERA: MINDFULNESS

Mindfulness saio bat egingo dugu, hau aurrera eramateko, hain txikiak direnez, ariketak egin beharrea, istorio bat kontatuko diegu, zehazki, tren baten istorioa. Istorioa kontatzen diegun bitartean, musika lasaia jarriko diegu, eta istorioak gorputz atalak aipatzen dituenean, ikasleen gorputz atal hori laztandu egingo dugu.

*“Tren baten gidari zara, ixil-ixilik trenaren kolorea pentsatu behar duzu, eta trenbidea zure gorputza izango da. Ahoa, tunelaren sarbidea izango da, beraz, trena hortik sartu eta estarrira joango da, hor lehenengo geltokia eginez.*

***Lehenengo geltokian** bi arnasketa egin behar dituzu, eta arnasketak egin eta gero emozio bat bota (eskua altxatuz partekatu nahi izanez gero):*

*Trena lepotik jarraituko du eta **bizkarrezurratik** joango da; hau bide luzea eta zuzena denez, hemendik **trena azkarrago** joango da. Bidearen amaierara heltzen da eta sorbaldara igotzen hasten da berriro. Sorbaldatik, eskuineko besora doa eta hortik jaisten hasten da, atzamar guztiak bisitatu. Gero, sorbaldara igotzen da berriro eta ezkerreko besora doa, ezkerreko besotik jaitsiz eta ezkerreko eskuaren atzamarrak bisitatu. Atzamar guztiak bisitatu eta gero, sorbaldara doa berriro eta bularretik jaisten hasten da bihotzean bigarren geltokia eginez.*

***Bigarren geltokian** bihotzaren taupadak entzungo dituzu, eta hau egin eta gero nahi bat eskatu.*

*Bigarren geltokia bukatu ondoren, tripatik jarraituko du eta hor hirugarren eta azkenengo geltokia egingo du, helmugara heldu baino lehen.*

***Hirugarren geltokian** arnasketa sentituko duzu, eta horretarako eskuak triparen gainean jarriko dituzu, nola igotzen eta jaisten den ikusteko.*

*Hirugarren geltokia egin eta gero, hanketatik jaisten jarraitzen du; lehenengo eskuineko hankatik atzamarretara arte, eta gero, igo eta ezkerreko hankatik atzamarretara heldu arte.*

*Bidaia bukatzen doa, beraz trenaren abiadura moteldu egingo duzu, sorbaldako hezur guztiei arreta jarritz. Kopetara heltzen ari zara, hau da, hasierako eta bukaerako lekura. Beraz, zuen trena agurtzeko ordua heldu da; esaiozu agur eta eskerrak eman, eman dizun lasaitasunagatik.*