

AURKIBIDEA

| | |
|---|----|
| ERANSKINAK | 28 |
| 1. eranskina: Jardueren denbormalizazio proposamena | 28 |
| 2. eranskina: Ikasleentzako autoebaluazioa | 30 |
| 3. eranskina: Erregistro narratiboa | 31 |
| 4. eranskina: Esku-hartzearen garapena | 32 |
| 5. eranskina: Autoebaluazio orrien emaitzak | 55 |
| 6. eranskina: Erregistro narratiboaren emaitzak..... | 56 |
| 7. eranskina: Eskolarako baimena..... | 61 |

E R A N S K I N A K

1. eranskina: Jardueren denboralizazio proposamena

Azpiko tauletan jarduerak hiru hilabetetan antolatzeko proposamena ageri da:

| OTSAILA 2020 | | | | | | |
|--|--|--|--|--|-----------|---------|
| Astelehena | Asteartea | Asteazkena | Osteguna | Ostirala | Larunbata | Igandea |
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 1.1. | 11 | 12 | 13 | 14 1.2. | 15 | 16 |
| 17 1.2. 1.3. | 18 1.2. | 19 1.2. | 20 1.2. | 21 | 22 | 23 |
| 24 1.2. 2.1. | 25 1.2. | 26 1.2. | 27 1.2. | 28 1.2. | 29 | |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | Autoebaluzio orria egin (<i>Hasierako emaitzak</i>) | | 1.2. Sentimenduen panela (<i>Errutina moduan goizero eta arratsaldero</i>) |
| | Inauteriak | | 1.3. Besteen emozioak identifikatzen eta ezagutzen |
| | 1.1. Gure emoziotegia sortzen! | | 2.1. Haserrea bideratzen |

| MARTXOA 2020 | | | | | | |
|--|--|--|--|--|-----------|---------|
| Astelehena | Asteartea | Asteazkena | Osteguna | Ostirala | Larunbata | Igandea |
| | | | | | | 1 |
| 2 1.2. 2.2. | 3 1.2. 2.2. | 4 1.2. 2.2. 3.1. | 5 1.2. 2.2. | 6 1.2. 2.2. | 7 | 8 |
| 9 1.2. 2.2. 3.2. | 10 1.2. 2.2. | 11 1.2. 2.2. | 12 1.2. 2.2. | 13 1.2. 2.2. | 14 | 15 |
| 16 1.2. 2.2. 3.2. | 17 1.2. 2.2. | 18 1.2. 2.2. 4.1. | 19 1.2. 2.2. | 20 1.2. 2.2. | 21 | 22 |
| 23 1.2. 2.2. 3.2. | 24 1.2. 2.2. | 25 1.2. 2.2. 4.2. | 26 1.2. 2.2. | 27 1.2. 2.2. | 28 | 29 |
| 30 1.2. 2.2. 3.2. | 31 1.2. 2.2. | | | | | |

| | |
|--|---|
| 1.2. Sentimenduen panela (Errutina moduan goizero eta arratsaldero) | 2.2. Nirekin egoteko tokia (Beharrezkoa den bakoitzean) |
| 3.1. Desberdinak gara! | 3.2. Nire burua maitatzen dut (Erlaxazioa saioak astero errutina moduan) |
| 4.1. Enpatia, besteen lekuan jartzen | 4.2. Nola moldatzen gara elkarrekin? |

| APIRILA 2020 | | | | | | |
|------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------|---------|
| Astelehena | Asteartea | Asteazkena | Osteguna | Ostirala | Larunbata | Igandea |
| | | 1 1.2. 2.2. 5.1. | 2 1.2. 2.2. 5.1. | 3 1.2. 2.2. 5.1. | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 1.2. 2.2. 3.2. 5.1. | 21 1.2. 2.2. 5.1. | 22 1.2. 2.2. 5.1. 5.2. | 23 1.2. 2.2. 5.1. | 24 1.2. 2.2. 5.1. | 25 | 26 |
| 27 1.2. 2.2. 3.2. 5.1. | 28 1.2. 2.2. 5.1. | 29 | 30 | | | |

| | |
|---|--|
| Autoebaluazioa orria egin | Aste Santua |
| 1.2. Sentimenduen panela (Errutina moduan goizero eta arratsaldero) | 5.1. Hitz egiteko txokoa (Beharrezkoa den bakoitzean erabiltzeko) |
| 2.2. Nirekin egoteko tokia (Beharrezkoa den bakoitzean) | 5.2. Eskolako gatazkak konpontzen |
| 3.2. Nire burua maitatzen dut (Erlaxazioa saioak astero errutina moduan) | |

(Aurkeztu den denboralizazioa taldearen beharren arabera moldatu daiteke. Hala ere, ezinbestekoa izango da errutina bezala proposatu diren ariketak, 1.2., 2.2., 3.2. eta 5.1., denboran zehar mantentzea.)

2. eranskina: Ikasleentzako autoebaluazioa

Ondoren aurkezten den ikasleentzako autoebaluazioa orokorrean ikasleek kompetentzia emozionalekiko duten garapen maila zehazteko helburuarekin sortu da. Hori dela eta, kompetentzia bakoitzaren analisirako item desberdinak ezarri dira.

| <i>autoebaluazioa</i> | OSO ONDO | ONDO | HALA-HOLA | TXARTO |
|---|----------|------|-----------|--------|
| Emozio desberdinak identifikatzen eta izendatzen ditut | | | | |
| Nire emozioak ezagutzen ditut eta naturaltasunez adierazten ditut | | | | |
| Nire kideen emozioak identifikatzen ditut | | | | |
| Emozioen alde positibo eta negatiboak ikusteko gai naiz | | | | |
| Emozio desberdinen ondorioak aurreikusteko gai naiz | | | | |
| Nire emozioak kontrolatzeko estrategiak ezagutzen eta erabiltzen ditut | | | | |
| Nire burua den bezala baloratzen dut (maitatu, onartu eta estimatu) | | | | |
| Kideak diren bezala baloratzen ditut | | | | |
| Kideen alderdi positiboak adierazten ditut. | | | | |
| Neure burua beste kideen lekuan jartzen dakit. | | | | |
| Ikaskideak arretaz entzuten ditut | | | | |
| Ikaskideekin ondo konpontzen naiz | | | | |
| Sortzen diren gatazkak konpontzeko estrategiak ezagutzen eta erabiltzen ditut | | | | |
| Ikaskideak errespetatzen ditut | | | | |

3. eranskina: Erregistro narratiboa

Atal honetan, esku-hartzearen ebaluaziorako sortutako erregistro narratiboaren deskribapena aurkezten da. Erregistroak lortu denari buruzko informazioa jasotzea, aurretik ezarritako irizpide batzuekin konparatzea, kalifikatzea, analisia egitea eta hobekuntzak proposatzea du helburu.

Aipatutako aspektuen bilketarako, alde batetik, ariketa bakoitzak ebaluazio-irizpide zehatz batzuk ditu (*4. eranskinean* ikusgai). Ebaluazio irizpide horiek, ikasleengandik espero diren emaitzak lortu diren ondorioztatzeko beharrezko alderdiak biltzen dituzte. Dena den, esku-hartzea blokeka egituratzen da, hots, konpetentzia emozional bakoitza 2-3 ariketen bitartez garatzen da. Hori dela eta, irizpide asko jarduera bat baino gehiagotan aztertuko dira. Era berean, gaitasun osoa ebaluatzeko, multzo horretako jarduerak batera ebaluatu beharko liritezke.

Beste alde batetik, behaketa hobea bermatzeko, erregistro narratiboak ikasleen eta beste irakasleen iruzkinak eta oharrak ere kontuan hartuko ditu. Honen helburua, ikasleen esperientzia eta pentsamenduak gertutik ezagutzea da.

Azkenik, lan honen helburu nagusia adimen emozionala *bullying*-a prebenitzeko mekanismo gisa sustatzea izanik, aspektu hau ariketa guztietan ebaluatuko da. Hortaz, erregistroak orokorrean helburua bete den ala ez zehazten lagunduko gaituen gainerako iruzkin eta aspektu guztiak ere bilduko ditu.

4. Eranskina: Esku-hartzearen garapena

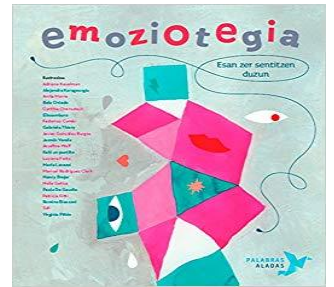
1go KONPETENTZIA: KONTZIENTZIA EMOZIONALA

| | | | |
|--|--|--------------------------|---|
| Jarduerak | 1.1. Gure emoziotegia sortzen! | | |
| Helburuak | <ol style="list-style-type: none"> 1. Oinarrizko emozioak ezagutzea eta izendatzen jakitea. 2. Norberaren emozioak identifikatzea eta egoera desberdinei lotzea. | | |
| Edukiak | <ul style="list-style-type: none"> - Oinarrizko emozioak: poztasuna, tristura, haserrea, beldurra eta lasaitasuna. - Emozioaren kontzeptua - Emozioen identifikazioa: keinu eta adierazleak - Emozioen adierazpena eta egoera desberdinekiko duten loturak | | |
| Metodologia | | | |
| Jarduera eremua Ikasleak | Denbora Tutoretza saio bat (60 minutu) | Lekua Ikasgela | Baliabideak <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Emoziotegia</i> liburua ➤ Orri zuriak (DIN-A3) ➤ Emozioen fitxa ➤ Margoak, arkatzak, etab. |
| Jardueraren garapena: | | | |
| 1.1.Gure emoziotegia sortzen! | | | |
| <p>Ariketa honen bitartez ikasgelan <i>emozioen hiztegi</i> propioa sortuko da, ikasleek haien hiztegi emozionala lantzen hasteko eta sentitzen dutenari izena jartzen jakiteko. Horretarako, oinarrizko bost emozio landuko dira: poztasuna, tristura, haserrea, beldurra eta lasaitasuna.</p> <p>Saioari hasiera emateko, irakasleak “emozio” hitzari buruzko <i>brainstorming</i> bat gidatuko du. Ideia-jasa edo <i>brainstorming</i>-a ideia berrien sormena sustatzen duen talde-teknika bat da; gai bat lantzeko taldeko kideek gaiaren inguruan burura etortzen zaizkien ideia guztiak agertzean datzana. Hori dela eta, ikasleek emozioen gaiari buruzko ideiak esan ahala irakasleak arbelean apuntatuko ditu. Gainera, irakasleak dinamika gidatuko du galderen bitartez: <i>Zer da emozio bat? Zer ez da emozioa? Zenbat emozio ezagutzen dituzue? Desberdinak dira?</i> Hasierako ariketa hau baliagarria izango da ikasleen aurrezagutzak zehazteko.</p> <p>Ondoren, ikasleak 4-5 pertsonetako taldetan banatuko dira, guztira 5 talde osatuz. Zozketa baten bitartez talde bakoitzari emozio bat egokituko zaio. Lehenik eta behin, banaka lan egingo dute. Horretarako, ikasle bakoitzak bere espazio pertsonala bilatuko du eta egokitutako emozioaren inguruan pentsatzen hasiko da. Lana errazteko irakasleak ikasle bakoitzari emozioen fitxa* banatuko dio. Fitxak landu beharreko arlo garrantzitsuenak biltzen ditu. Honen bitartez, taldeka lan egiten hasi baino lehen, ikasle bakoitzak horren inguruan hausnartu egin duela ziurtatu daiteke.</p> | | | |

Bigarrenik, taldeka elkartuko dira eta pentsatutako ideiak partekatuko dituzte. Irakasleak talde bakoitzari DIN-A3 tamainako orri bat banatuko dio, guztiok batera emozioaren definizioa sortzeko. Ildo honetatik, talde-lana egokia izan dadin, bakoitzak rol bat izatea ezinbestekoa izango da: idazkaria, bozeramailea, begiralea, moderatzailea eta denbora kontrolatzailea. Hortaz, ariketa egin aurretik komeni da konprobatzea ikasle bakoitzak rol bat duela eta bere eginkizunak ezagutzen dituela. Ikasleek askatasuna izango dute honen sorkuntzarako. Hortaz, idazteaz gain, marrazkiak ere erabili ditzakete ideiak adierazteko. Hala ere, irakasleak fitxan agertu beharreko puntu garrantzitsuenak nabarmenduko ditu (arbelean idaztea edo proiektatzea lagungarria izan daiteke):

- Zer da *poztasuna/tristura/haserre/beldurra/lasaitasuna*? (Definizioa)
- Zer nabaritzen duzu emozio hori sentitzen duzunean? Gorputzeko zein ataletan sentitzen duzu?
- Nola adierazten duzu? (Keinuak, gorputz-mugimenduak, hitzak...)
- Noiz sentitzen duzu edo zerk eragiten dizu emozio hori?

Hirugarrenik, talde bakoitzak haien emozioa eta egindako lana aurkeztuko du. Momentu horretan beste kideek entzule aktibo bezala jokatu beharko dute; izan ere, aurkezpena amaitzen denean emozioarekin lotutako ideia berriak gehitzeko aukera izango dute. Halaber, aurkezpena bukatu ondoren irakasleak taldeak sortutako orria zintzilikatuko du, apurka-apurka emozio guztiak biltzen dituen mural handi bat sortuz. Murala baliagarria izango da ikasleek emozioak identifikatzen eta izendatzen ikasteko. Hortaz, murala ikasgelan zintzilikatuta geratuko da.



Azkenik, irakasleak Nuñez eta Romerok (2013) idatzitako liburua aurkeztuko die: *Emoziotegia, esan zer sentitzen duzun*. Garrantzitsua izango da azaltzea liburuak, beraiek sortutako murala bezala, emozio desberdinak zer diren eta nola eta noiz sentitzen ditugun azaltzen duela. Hortaz, irakasleak landu diren emozioak bilatu eta liburuak emandako definizioak irakurriko ditu, ikasleek sortutako definizioekin konparatzeko. Gainera, landutako baino emozio gehiago sentitzen ditugunez, ikasleek sentitzen dutena definitzen ez dakitenean liburua erabiltzera animatuko ditugu. Era berean, emozio berri bat maiz errepikatzen bada, muralean gehitzea proposatuko zaie. Beraz, emozioen murala denboran zehar aldatetarik biziko dituen baliabidea izango da.

*Emozioen fitxa →

| | |
|--|----------------|
| IZENA: | EMOZIOA: |
| Zer da emozio hori? Zer sentitzen duzu? Non sentitzen duzu? Noiz sentitzen duzu? | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto;"> <u>MARRAZKIA</u> </div> | |

Ebaluazio irizpideak:

- Ea emozio bat zer den eta zer ez den bereizten duten.
- Ea oinarrizko emozioak (poztasuna, tristura, haserrea, beldurra eta lasaitasuna) definitzen eta egoera desberdinei lotzen dituzten, ikasgelan emozioen murala sortuz.
- Ea taldean ikasten eta lan egiten dakiten, nor bere ardurak onartuz eta helburu komuneko lanetan lankidetzan arituz eta pertsonen eta iritzien aniztasunak dakarren aberastasuna aitortuz.


























| | | | |
|--|--|--------------------------|---|
| Jarduerak | 1.2. Sentimenduen panela: Nola sentitzen naiz? | | |
| Helburuak | <ol style="list-style-type: none"> 1. Oinarrizko emozioak ezagutzea eta izendatzen jakitea. 2. Norberaren emozioak identifikatzea eta egoera desberdinei lotzea. | | |
| Edukiak | <ul style="list-style-type: none"> - Oinarrizko emozioak: poztasuna, tristura, haserrea, beldurra eta lasaitasuna. - Emozioen identifikazioa: keinu eta adierazleak - Emozioen adierazpena eta egoera desberdinekiko duten lotura | | |
| Metodologia | | | |
| Jarduera eremua Ikaslea | Denbora Tutoretza saio bat (40 minutu) <i>*Sentimenduen panela errutina moduan (5 minutu)</i> | Lekua Ikasgela | Baliabidea <ul style="list-style-type: none"> ➤ Musika jartzeko aparatua ➤ Fitxa eta margoak ➤ Imanak ➤ Emozioen emotikonoak |
| Jardueraren garapena: | | | |
| 1.2. Sentimenduen panela: Nola sentitzen naiz? | | | |
| <p>Aurreko saioan landutako emozioak kontuan izanda, klasean <i>sentimenduen panela</i> sortuko dugu. Panela emotikono desberdinenez osatuta egongo da. Honen bitartez, oinarrizko bost emozioak adieraziko dira: <i>poztasuna, tristura, lasaitasuna, beldurra</i> eta <i>haserrea</i>. Gainera, ikasle bakoitzak bere izena edo argazkia duen iman bat izango du, panelean itsatsiz momentu horretan sentitzen duen emozioa adierazi ahal izateko. Material honen erabilpen egokirako ezinbestekoa da ikasgelako errutinaren parte bihurtzea. Esate baterako, klasera iristean, patioetik bueltatzean eta etxera joan aurretik panela erabiltzea. Horrela ikasleek bere sentimenduen identifikazioa landuko dute eta horietaz gero eta kontzienteagoak izango dira.</p> <p>Hala ere, <i>sentimenduen panela</i> erabiltzeko ezinbestekoa da ikasleek nola sentitzen diren identifikatzeko gai izatea. Hori dela eta, ondorengo ariketa sentimendu desberdinak bizitzen eta identifikatzen lagunduko die. Hasteko, ikasle bakoitzak eroso sentiaraziko duen espazio bat bilatuko du gelan, hau da, bakarrik eta lasai egotea ahalbidetuko diona.</p> <p>Ondoren, ikasle bakoitzari emozioak identifikatzeko fitxa* emango diogu. Fitxa horretan, sentimenduaren panelean aurki ditzakegun emotikono berdinak koloreztatu gabe agertzen dira. Ikasleek</p> | | | |

musika pasarte desberdinak entzungo dituzte eta beraiek sentitzen dutenaren arabera emozio bat ala bestea koloreztatuko dute.

Honen helburua musika pasarte bakoitzak emozio bat sortaraztea da. Hala ere, abestian aurrera egin ahala, ikasleek emozio desberdinak sentitu ditzakete. Beraz, ikasleek emozio bat baino gehiago aukeratu dezakete. Hori dela eta, ez dago erantzun zuzenik, helburua emozio desberdinak sortaraztea baita. Pasarte bat entzun ondoren, sentitutako emozioak partekatuko dituzte. Honen bitartez, egoera berdinean pertsonok emozio desberdinak sentitu ditzakegula ulertuko dute. Hauek dira erabili daitezkeen musika pasarte batzuk:

| | |
|--------------------|--|
| POZTASUNA | Pharrell Williams – Happy <ul style="list-style-type: none"> https://www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6N_BXs |
| HASERREA | Dex Arson - Soul Snatcher <ul style="list-style-type: none"> https://www.youtube.com/watch?v=cCqRkiKsbWI |
| LASAITASUNA | Olas del mar con música relajante - Musicoterapia <ul style="list-style-type: none"> https://www.youtube.com/watch?v=9zNJr2M1aCs&t=483s |
| TRISTURA | Ludovico Einaudi - Nuvole Bianche <ul style="list-style-type: none"> https://www.youtube.com/watch?v=xyY4IZ3JDFE |
| BELDURRA | The Shining (B.S.O) <ul style="list-style-type: none"> https://www.youtube.com/watch?v=NOIIf0FwLAK |

*Emozioak identifikatzeko fitxa

| LEHENENGO ABESTIA | BIGARREN ABESTIA | HIRUGARREN ABESTIA | LAUGARREN ABESTIA | BOSTGARREN ABESTIA |
|---|---|---|--|---|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Ebaluazio irizpideak:

- Ea momentuan sentitzen duena identifikatu eta adierazi duten, emozioen fitxa betez eta sentimenduen panela erabiliz.
- Ea egoera edota adibide desberdinetan oinarritzko emozioak (poztasuna, tristura, haserrea, beldurra eta lasaitasuna) identifikatu eta ondo izendatu dituzten.

| | | | |
|---|--|--------------------------|---|
| Jarduerak | 1.3. Besteen emozioak identifikatzen eta ezagutzen | | |
| Helburuak | 1. Oinarrizko emozioak ezagutzea eta izendatzen jakitea. 3. Emozio desberdinen keinu eta adierazleak besteengan identifikatzea. | | |
| Edukiak | <ul style="list-style-type: none"> - Oinarrizko emozioak: poztasuna, tristura, haserrea, beldurra eta lasaitasuna. - Emozioen identifikazioa: keinu eta adierazleak - Emozioen adierazpena eta egoera desberdinekiko lotura | | |
| Metodologia | | | |
| Jarduera eremua Ikaslea | Denbora Tutoretza saio bat (40 minutu) | Lekua Ikasgela | Baliabidea ➤ Begiak estaltzeko zapiak ➤ Emozioak adierazteko argazkiak |
| Jardueraren garapena: | | | |
| 1.3. Besteen emozioak identifikatzen eta ezagutzen | | | |
| <p>Ikasleak binaka jarriko dira. Batek irakasleak emandako zapi batekin bere begiak estaliko ditu. Besteak berriz, bere gorputza eta aurpegiko keinuak erabiliko ditu emozio jakin bat adierazteko. Izan ere, sentitzen ditugun emozioak gure gorputz zein aurpegian nabari daitezke. Adibidez, gure aurpegiak keinu ezberdinak egiten ditu poztasuna edo haserrea adierazteko. Hori dela eta, besteen emozioen identifikazioa lantzeko, teknika hau erabiliko dugu.</p> <p>Irakasleak landutako emozioak adierazten dituzten argazki* desberdinak erakutsiko ditu. Begiak irekita dituen ikasleak argazkia ikusi eta argazkian agertzen den emozioa adierazten hasiko da. Begiak itxita dituen ikasleak ukimena erabili beharko du zein emozio den asmatu ahal izateko. Bi minutu izango dute emozioa asmatzeko. Halaber, ariketa aurrera joan ahala, argazkiak konplexuagoak izango dira.</p> <p>Denbora pasa ondoren, ikasleak pentsatu duen emozioa bere bikoteari esango dio. Esate baterako, <i>“Haserre sentitzen zara?”</i>. Emozioa asmatu duen ala ez jakiteko zapia kendu eta bere bikotearen aurpegia eta gorputz jarrera behatuko du. Ondoren, ikasleak txandakatuko dira bakoitzak emozio ezberdinak adierazteko. Gainera, emozioak errepikatu daitezke, bakoitzak emozio berdina modu desberdinetan adierazten duela ulertzeko.</p> <p>Azkeneko minutuetan ariketa komentatuko dute guztion artean. Horretarako irakasleak elkarriketa gidatuko du galdera desberdinak luzatuz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Emozio desberdinak identifikatu dituzue? Zaila iruditu zaizue? Zergatik?</i> • <i>Guztiak asmatu dituzue? Zeintzuk bai? Zeintzuk ez?</i> | | | |
| * <u>Emozioak adierazteko argazkiak</u> | | | |

POZTASUNA



HASERREA



LASAITASUNA



TRISTURA



BELDURRA



Ebaluazio irizpideak:

- Ea besteengan emozioak ezberdindu eta identifikatu dituzten, keinu eta adierazleak desberdinei erreparatuz.
- Ea egoera edota adibide desberdinetan oinarritzko emozioak (poztasuna, tristura, haserrea, beldurra eta lasaitasuna) identifikatu eta ondo izendatu dituzten.
- Ea emozio desberdinak adierazi dituzten.

2. KONPETENTZIA: EMOZIOEN ERREGULAZIOA

| | | | |
|------------------------------------|--|--------------------------|---|
| Jarduerak | 2.1.Haserrea bideratzen | | |
| Helburuak | 4. Emozio negatiboak identifikatzea eta ondorioak saihestea. 5. Emozioen erregulaziorako estrategia ezberdinak ezagutzea eta erabiltzea. | | |
| Edukiak | - Emozioen identifikapena: keinu eta adierazleak - Emozioen adierazpena eta egoera desberdinekiko duten loturak - Emozio negatiboen ulermen eta erregulazioa | | |
| Metodologia | | | |
| Jarduera eremua Ikasleak | Denbora Tutoretza saio bat (60 minutu) | Lekua Ikasgela | Baliabidea ➤ Puxika eta paper zatiak ➤ <i>Haserrearen</i> kutxa ➤ Haserrearen fitxa ➤ Zatar-papera |

Jardueraren garapena:

2.1. Haserrea bideratzen

Emozioen erregulazioak gure ongizatea erraztea du helburu. Emozio negatiboek ondorio kaltegarriak eragiten dituzte gugan zein gure inguruko pertsonengan. Hortaz, emozioen eragin kaltegarriari nola aurre egin jakitea eta haien alderdi onei etekina ateratzen ikastea ezinbestekoa izango da.

Hori lortzeko, argi izan behar dugu zeintzuk diren emozioen alde positiboak eta negatiboak. Modu honetan, ikasleek txarto edo gaizki sentiarazten dieten emozioak pentsatu eta guztion artean komentatuko dituzte; hala nola, haserrea, tristura, amorrua, etab. Ondoren, ikasleek maiz sentitzen duten emozio negatibo batean oinarrituko dira: haserrea.

Ikasleak lurrean eseriko dira borobil bat sortuz. Haserreari buruz hitz egiten hasteko irakasleak lehenengo ariketan (*1.1. Gure emoziotegia sortzen!*) sortutako murala erabiliko du, ikasleei haserrea nola definitu zuten gogoratzeko. Ondoren, “puxikaren” teknika erabiliko da haserrea zer den eta zer eragiten duen hobeto islatzeko. Ikasleek haserrea sentitzen duten egoera bat pentsatuko dute. Ikasleek egoerak esaten dituzten bitartean, irakaslea puxika puzten joango da. Puxika lehertzen denean irakasleak puxika haserrea bezalakoa dela azalduko du. Hots, haserre gaudenean gure “barruko” puxika puztu eta puztu egiten dela.

Hortaz, eztanda egitean, kontrola galtzen dugu eta ondorio negatiboak pairatu ditzakegu. Ondorio horiek irudikatzeko puxikaren barruan paper txiki batzuk sartuko ditugu. Paper horietan haserreak eragiten dituen ondorio posible batzuk idatzita egongo dira. Adibidez, oihukatzea, jotzea, iraintzea... Beraz, puxika lehertzean paperak irtengo dira.


Guztion artean ondorioak irakurri eta komentatuko dira: *Ondorio hauek pairatzen dituzue? Zeintzuk? Beste ondorioren bat sentitzen duzue?* Bestalde, haserre dagoen pertsona berak pairatzen dituen ondorioak ez ezik, ingurukoek pairatzen dituzten ondorioak ere ikertuko dira: *Guk bakarrik pairatzen ditugu ondorioak? Haserre gaudenean, inguruan dauden pertsonak ere sufritzen dute? Egin diezaiekegu kalterik maite ditugun pertsonari?*


Ondorioak komentatu ondoren, argi geratu behar da puxika “lehertuko” dela nabaritzen dutean, konponbideak bilatu behar dituztela hori gerta ez dadin. Hori dela eta, ariketaren momentu honetan ikasleek konponbideak pentsatuko dituzte. Taldeka bururaten zaizkien konponbide guztiak idatziko dituzte. Irakasleak ikasleen erantzun guztiak arbelean idatziko ditu. Hala ere, batzuetan aukera posible oro ez zaigu lagungarri gertatzen. Hori dela eta, guztion artean erantzun guztiak aztertuz, aukera aproposenak zeintzuk izan daitezkeen erabakiko da eta horma-irudi batean guztiak bilduko dira. Adibidez, *kirola egin, zerbait idatzi, liburu bat irakurri, margotu, lasaitu, poliki arnastu, zenbatu...*


Haserrearen lanketari amaiera emateko, irakasleak *haserrearen kutxa* eta *haserrearen fitxa** aurkeztuko du. Alde batetik, haserrearen fitxa ikasleek haserre sentitzen diren momentuan erabili dezaketen baliabide bat da. Fitxa horretan, ikasleak haserrea eragin dion egoera eta haserrea bideratzeko erabili duen teknika azaltzeko aukera izango du. Beste aldetik, haserrearen kutxa emozio negatibo hori “birziklatzen” lagunduko die. Izan ere, ikasleek fitxa bete ondoren kutxan sartzeko aukera izango dute. Gainera, hau irakaslearentzat lagungarria izango da adostutako estrategia posibleak erabiltzen dituzten edo ez jakiteko. Kutxa eta fitxak “Nirekin egoteko tokian” (2.2. *Nirekin egoteko tokian*) gorde ditzakegu baliabide hauen erabilpena sustatzeko.

*Haserrearen fitxa

IZENA:







NIRE EMOZIO NEGATIBOAK BIRZIKLATZEN

✓ Nola sentitzen zara? Zergatik?






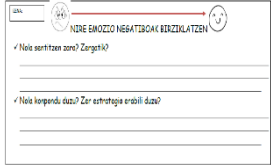
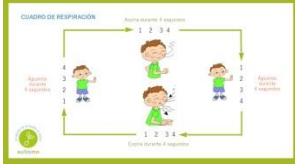

✓ Nola konpondu duzu? Zer estrategia erabili duzu?

Ebaluazio irizpideak:

- Ea emozioen alde positibo eta negatiboak adierazi dituzten.
- Ea haserreak dakartzan ondorioak identifikatu eta horiei buruz hitz egin duten.
- Ea haserrea kontrolatzeko estrategia eta irtenbide desberdinak proposatu dituzten.

| | | | |
|---|---|--------------------------|---|
| Jarduerak | 2.2.Nirekin egoteko tokia | | |
| Helburuak | 2. Norberaren emozioak identifikatzea. 4. Emozio negatiboak identifikatzea eta ondorioak saihestea. 5. Emozioen erregulaziorako estrategia ezberdinak ezagutzea eta erabiltzea. | | |
| Edukiak | - Emozioen identifikazioa: keinu eta adierazleak - Emozioen adierazpena eta egoerarekiko duten loturak - Emozio negatiboen ulermen eta erregulazioa | | |
| Metodologia | | | |
| Jarduera eremua Ikasleek | Denbora Beharrezkoa den bakoitzean (5 minutu) | Lekua Ikasgela | Baliabidea ➤ Holtz tolesgarria ➤ Bihotz baten marrazkia ➤ Material baliagarriak (taula ikusi) |
| Jardueraren garapena: | | | |
| 2.2. Nirekin egoteko tokia | | | |
| <p>Ikasgelan <i>Nirekin egoteko tokia</i> sortuko dugu ikasleei emozio negatiboak erregulatzen lagunduko dien azken baliabide bezala. Hori dela eta, txoko honen helburu nagusia ikasgelan ikasleek bere emozioak adierazteko edota emozio negatiboak erregulatzeko eroso sentitzen diren espazioa sortzea da.</p> <p>Horretarako, txokoa eraikitzeak aukera posible bat holtz tolesgarria erabiltzea izan daiteke; honen bitartez txokoan dagoen ikaslearen intimitatea lortzen delako. Dena den, txokoaren erabilpen egokia sustatzeko honen funtzionamendua azaltzea eta bertan aurki ditzaketen baliabide desberdinak aurkeztea garrantzitsua izango da.</p> <p>Lehenik eta behin, txokoaren funtzionamendu egokirako arauak zehaztuko dira. Horretarako, lehenengo pausua txokoa noiz erabili dezaketen zehaztea izango da. Irakasleak emozioak adierazteko leku bat behar dutenean erabili dezaketela azalduko du, bereziki emozio negatibo bat erregulatu nahi dutenean. Argi geratu behar da txokoa ez dela jolasteko tokia. Era berean, behar duten edozein momentuan joateko askatasuna izango dutela zehaztuko da. Ondoren, zenbat denbora egon ahal diren adostuko da. Horretarako guztien artean denbora aproposa zehaztuko dute (5 minutu inguru). Ikasleei denbora kontrolatzen laguntzeko harea-erloju bat erabili daiteke.</p> | | | |

Azkenik, txokoaren barruan bakarrik pertsona bat egongo dela azalduko da. Hortaz, belkroa erabiliz bihotz bat sortuko dugu. Ikasleek bihotza kanpoan itsatsiko dute, txokoaren barruan sartu aurretik txokoa okupatuta dagoela adierazteko. Arau hauek guztiak zehaztu ondoren, irakasleak orri batean bilduko ditu eta txokoaren horma batean itsatsiko ditu. Honen bitartez, ikasleek txokora sartu aurretik arauak gogoratuko dituzte. Bigarrenik, txokoa aurkitu ditzaketen baliabide desberdinak aurkeztu eta horien erabilera azalduko da. Hauek dira baliagarriak izan daitezkeen material posible batzuk:

| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>PUF BAT</p>  | <p>ISPILU BAT</p>  | <p>LIBURUAK</p>  | <p>EMOZIOEN PEGATINAK</p>  |
| <p>Ikasleak eroso jesartzeko</p> | <p>Plastikozko ispilu bat emozioen identifikaziorako</p> | <p>Emozioekin lotutako liburu baliagarriak</p> | <p>Bionboaren hormetan itsasteko pegatina desberdinak</p> |
| <p>HASERREAREN KUTXA</p>  | <p>HASERREAREN FITXA</p>  | <p>ARNASTEN IKASTEKO FITXA</p>  | <p>BESTELAKO MATERIALA</p>  |
| <p>Emozio negatiboak birziklatzeko kutxa</p> | <p>Haserre adierazteko fitxa</p> | <p>Arnasten eta lasaitzen ikaste fitxa</p> | <p>Adb: Orria zuriak eta margoak emozioak adierazteko</p> |

Ebaluazio irizpideak:

- Ea autoerregulaziorako eta sentimenduak askatzeko teknikak barneratu eta erabili dituzten (nirekin egoteko toki, haserrearen kutxa, lasaitzea...)

3. KONPETENTZIA: AUTONOMIA EMOZIONALA

| | |
|-------------------------|---|
| <p>Jarduerak</p> | <p>3.1.Desberdinak gara!</p> |
| <p>Helburuak</p> | <p>6. Norbere burua maitatzea eta onartzea 7. Aniztasunaz ohartzea eta positiboki baloratzea, ezberdintasunak errespetatuz. 9. Pertsonen arteko harremanak hobetzea</p> |
| <p>Edukiak</p> | <p>- Autokontzeptua - Bakoitzaren eta besteen irudi eta balorazio positiboa - Enpatia</p> |

| Metodologia | | | |
|--|--|-------------------|---|
| Jarduera eremua Ikasleak | Denbora Tutoretza saio bat (40 minutu) | Lekua Ikasgela | Baliabidea ➤ Proiektorea ➤ Bideoa |
| <p>Jardueraren garapena:</p> <p>3.1. Desberdinak gara!</p> <p>Saio honen helburua norbere burua maitatzen eta onartzen ikastea da, pertsonok desberdinak garelara onartuz eta aniztasunaren balorazio positiboa eginez. Lehenik eta behin, ikasleek aniztasuna lantzeko bideo bat ikusiko dute. Bideoa* Ruilier-rek (2004) idatzitako liburuaren, <i>Por cuatro esquinitas de nada</i>, euskarazko adaptazioa da. Istorio honek modu erraz eta dinamiko batean aniztasuna zer den eta honen trataera nolakoa izan behar den azaltzen du. Bideoa ikusi ondoren, guztion artean istorioa komentatuko da. Hauek dira bideoa komentatzeko galdera posible batzuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Zer pertsonaia agertzen dira istorioan? Nolakoak dira?</i> • <i>Zer gertatzen da istorioan? Zein da pertsonaiek duten arazoa? Nola saiaturen dira konpontzen hasieran? Eta amaieran, nola konpontzen dute arazoa?</i> • <i>Nola uste duzue sentitzen dela laukitxo istorioaren hasieran? Eta amaieran?</i> • <i>Noizbait desberdinak zaretela sentitu duzue? Norbait desberdina denean, nola tratatzen duzue? Desberdina izateagatik, aldatu egin behar duela uste duzue?</i> <p>Hasierako ariketa hau amaitzerakoan, garrantzitsua izango da ikasleek aniztasuna baloratu behar dela ulertzea. Hots, guztiok desberdinak garelara eta ez ditugula pertsonak aldatzen saiatu behar.</p> <p>Bigarrenik, berdinak eta aldi berean desberdinak garelara ulertzen lagunduko dien beste ariketa bat proposatzen da. Ariketa honetarako, ikasleak haien eserleketan edo lurrean eseri ahal dira guztion artean zirkulu bat osatuz. Ikasleak banan-banan altxatu eta haiei buruz zerbait kontatuko dute. Hasi aurretik, irakasleak ordena zein den adieraziko du; adibidez, banan-banan nahi duenak altxatu daitekeela adieraziz edo zerrendaren ordena jarraitu behar dutela esanez. Ikasle batek zerbait kontatu ondoren, egoera edo ezaugarri bera duten ikaskide guztiak ere altxatu egin beharko dira. Adibidez, ikasle bat altxatzen da esanez: “Katu bat dut”. Ondoren, katua duten ikaskide guztiak altxatuko dira.</p> <p>Ariketa ondo ulertu dela ziurtatzeko eta ikasleak motibatuzko, irakasleak ariketa hasiko du berari buruz zerbait esanez. Halaber, ariketan zehar irakasleak ikasleak gidatuko ditu ondorengo galdera errepikatuz: “<i>Nolakoa zara?</i>”. Honen helburua ikasleek gauza materialei edota ezaugarri fisikoei buruz bakarrik ez hitz egitea da. Izan ere, ariketa honek, modu dibertigarri batean, ikasleek besteei buruzko gauza berriak ikastea du helburu. Hala ere, ikasle bakoitzak aukeratu dezake zerbait intimoago partekatu nahi duen ala</p> | | | |

ez. Beti bezala, ariketa amaitzeko, gertatutakoari buruz hausnartuko dute. Irakasleak galdera desberdinen bitartez hausnarketa gidatzen badu ere, ikasleak protagonistak izango dira.

- *Gustatu zaizue ariketa? Eroso sentitu zarete?*
- *Kostatu zaizue zuei buruzko zerbait partekatzea? Zergatik?*
- *Egia esan duzue beti? Zergatik? Beste kideek egia esan dutela uste duzue?*
- *Zertaz konturatu zarete? Ikaskideei buruz ez zenekiten zerbait ikasi duzue? Zure lagunak ez diren beste ikaskideekin zerbait partekatzen duzue?*
- *Uste duzue guztiok desberdinak garela? Garrantzitsua da desberdinak izatea? Noizbait arraroak sentitu zarete?*

***Bideoa - Laukitxoren istorioa (Por cuatro esquinitas de nada)**

- Gaztelaniazko bertsioa: https://www.youtube.com/watch?v=DBjka_zQBdQ
- Euskarazko bertsioa: <https://www.youtube.com/watch?v=7ajy-2deswc>

Ebaluazio irizpideak:

- Ea klaseko aniztasunaz ohartu diren, beraien berdintasun eta desberdintasunak ezagutuz.
- Ea bere burua deskribatzeko gai diren, bere buruarengan alderdi positiboak eta negatiboak identifikatuz (autokontzeptua).
- Ea bere buruari buruzko balioespen positiboa adierazten duen (autoestimua).

| | | | |
|------------------------------------|--|---|--|
| Jarduerak | 3.2. Nire burua maitatzen dut (Erlaxazioa) | | |
| Helburuak | 6. Norbere burua maitatzea eta onartzea. 7. Aniztasunaz ohartzea eta positiboki baloratzea, ezberdintasunak errespetatuz. 9. Pertsonen arteko harremanak hobetzea. | | |
| Edukiak | - Entzute aktiboa - Autokontzeptua - Bakoitzaren eta besteen irudi eta balorazio positiboa | | |
| Metodologia | | | |
| Jarduera eremua Ikasleak | Denbora Tutoretza saioa (40 minutu) <i>*Erlaxazioa goizero errutina moduan (10 minutu)</i> | Lekua Ikasgela edo tatami gela. | Baliabidea ➤ Musika jartzeko aparatua ➤ Erlaxaziorako testua ➤ Erlaxaziorako musika ➤ Orri zuriak |

Jardueraren garapena:

3.2. Nire burua maitatzen dut (Erlaxazioa)

Besteak onartu eta maitatzeko norbere burua onartzen eta maitatzen ikastea beharrezkoa izango da. Hori dela eta, ariketa honen bitartez, norbere gaitasunak eta mugak identifikatzea (autokontzeptua) eta positiboki baloratzea (autoestimua) espero da.

Horretarako, honen garapena sustatzen duen praktika bat burutuko dute: *mindfulness*. Mindfulness-a autoezagutza emozionala lantzeko eta gaitasun emozionala garatzeko teknika bat da (Rovira, 2011). Izan ere, baliabide honek ikasleei bere burua hobeto ezagutzeko aukera ematen die. Halaber, teknika oso egokia da 5-12 urte bitarteko ikasleekin erabiltzeko; ikasleei erlaxatzen, haien emozioak sentitzen eta identifikatzen laguntzen baitie (Snel, 2013). Honenbestez, norberarengan konfiantza izateko baliagarria izan ohi da.

Mindfulness-eko praktikan gehien lantzen diren jarduerak arnasketa edo gorputz sentazioetan arreta jartzea eskatzen dutenak izaten direnez (Vallejo, 2006), orain proposatzen den ariketa erlaxazio saio bat da. Ildo honetatik, gomendagarria izango da aurretik ikasgela prestatzea.

Lehenik eta behin, mahai guztiak ondo antolatuko dira, etzanda eta eroso egoteko espazioa egon dadin (eskolan aproposagoa den gelarik egotekotan, ariketa bertan egin daiteke). Gainera, klasean giro aproposa lortzeko argiak itzali eta erlaxaziorako erabiliko den musika* ipiniko da. Bigarrenik, ikasleak sartzen diren heinean eroso sentitzen diren espazioa bilatzeko eskatuko zaie. Oso garrantzitsua da ikasleek espazio pertsonala bilatzea, hau da, bere buruarekin lasai egotea ahalbidetzen duen espazioa. Guztiak prest daudenean hiru arnasketa zuzenduko dira.

Ondoren, erlaxaziorako testua* irakurriko da. Erlaxazioa amaitzean, irakasleak hausnarketa gidatuko du. Ikasleei paper zati bat banatuko zaie. Lehenik, bakoitzak bere buruari buruz pentsatutako gaitasunak eta ezaugarri positiboak gogoraraziko ditu. Horrenbestez, nahi duenak talde osoarekin partekatuko ditu. Momentu honetan, irakasleak guztiok desberdinak garela eta gaitasun desberdinak ditugula gogoratuko die. Bigarrenik, gustuko ez dituzten ezaugarriak idatzi beharko dituzte. Idatzi ondoren irakasleak ezaugarri horiek ere gure parte direla azalduko du. Beraz, hauek ere maitatu behar direla. Hala ere, gure jarrera eta jokabide batzuk hobetu ahal direnez, irakasleak ikasleei hobetu nahi dituztenak idazteko aukera emango die. Hortaz, ariketaren amaieran banatutako paperak honelako itxura izan beharko du:

Ariketarekin bukatzeko, ikasleek paperean izena idatzi eta irakasleak guztiak bilduko ditu. Honelako erlaxazioa saioak, errutina bezala burutu daitezke astero klasera sartzean. Era berean, bildutako paperak hurrengo erlaxazio saioetan erabili ahal dira.

*Erlaxaziorako musika

Ludovico Einaudi - Una Mattina

- https://www.youtube.com/watch?v=j1Ck42-_btY

Izena:

- Nire gaitasunak hauek dira:

- Nire ahulguneak hauek dira:

- Hobetu nahi dut...

*Erlaxaziorako testua

Erlaxaziorako testua ondorengo bideotik eskuratu bada ere, aldaketak egin dira proposatutako helburuak lortu ahal izateko. Hau da, autokontzeptuaren eta autoestimuaeren lanketa lortzeko.

- <https://www.youtube.com/watch?v=-1FAWs2BnD0>

“Orain, lurrean etzanda edo aulkian eserita erlaxaziorako prestatuko zara. Itxi begiak eta jarri eskuak sabelaren gainean. Kontzentratu zure arnasketan. Arnasketa lasai eta sakona mantendu. Konturatu arnasarekin sabela eta eskuak mugitu egiten direla. Arnasa hartzerakoan sabela puztu eta arnasa botatzerakoan sabela hustu. Zure giharrak erlaxatuta uzten ahalegindu. Zure gorputz barrura imajinazio txango bat egingo duzu...

Mugitu eskuak bihotzerantz. Sentitu zure bihotzaren taupadak; bizitzaren musika. Horretarako, isil isilik mantendu behar zara. Imajinatu apurka-apurka bihotzaren erdian argi bat sortzen dela. Argia zuk gustuko duzun koloretakoa izango da. Berdea... Arrosa... Laranja... Poliki-poliki argia zabalduz joango da, bihotza eguzki bat bihurtu arte. Argiaren berotasuna nabaritu dezakezu. Oso atsegina da bihotzaren argia. Eguzki izpien antzera gorputzean argi egingo du. Zure gorputza bete eta gorputzetik atera egingo da zu zeuk osorik eguzki bat bazina bezala. Hartu arnas sakon bat.

Orain zure gorputza argiz beteta dagoela pentsatu nolakoa zaren. Altua. Baxua. Beltzarana. Ilehoria. Pentsatu ere zeintzuk diren zure gaitasunak. Zure gauza onak. Pentsatu ona zaren gauzetan edo zeure buruaz arro sentitu zinen egoera batean.

Sentitu zure barruan argiaren goxotasuna eta indarra. Imajinatu etxean zaudela zure familiakoekin eta denak argitzen dituzula zure bihotzeko argiarekin. Denak pozik eta lasai daude. Orain imajinatu eskolan zaudela, zure irakasle eta lagunekin eta beraiek ere argitzen dituzula zure argiarekin. Denak gustura daude. Lasai eta kontent.

Argia pixka bat itzaltzen da. Pentsatu zeintzuk diren zure zailtasunak. Hobetu nahi dituzun gauzak. Haserretzen zarenean, txarto portatzen zarenean, entzuten ez duzunean... Hainbeste gustuko ez dituzun gauzak. Amaitzeko, imajinatu argiaren erdian ispilu bat dagoela. Ispilu horrek pertsona zoragarri baten irudia gordetzen du. Ispilua hartu eta pertsona horren irudia ikusten duzu. Zu zara. Zu zara pertsona zoragarri hori. Zure akats eta bertuteekin. Hartu arnasa eta esan zure buruari: nire burua maite dut.

Hartu arnas sakon bat eta itzuli arretaz zure bihotzeko argira. Gelditu hortxe atsedenean. Adimena lasai. Argiaren goxotasuna eta indarra bizituz. Orain arnas luze bat egin ezazu. Bete airez zure tripa eta birrikak. Mugitu zure oinak, eskuak eta arnas luze bat hartuta besoak luzatu eta begiak ireki.”

Ebaluazio irizpideak:

- Ea erlaxazioa lortu duten.
- Ea bere buruarengan alderdi positiboak eta negatiboak identifikatu eta adierazi dituen (autokontzeptua).
- Ea bere buruari buruzko balioespen positiboak adierazten duen (autoestimua).

4. KONPETENTZIA: TREBETASUN SOZIOEMOZIONALA

| | | | |
|------------------------------------|---|--------------------------|--|
| Jarduerak | 4.1. Enpatia, besteen lekuan jartzen | | |
| Helburuak | 8. Besteen emozioak identifikatzea eta erantzun enpatikoak ematen ikastea. 9. Pertsonarteko harremanak hobetzea. | | |
| Edukiak | <ul style="list-style-type: none"> - Emozioen identifikazioa: keinu eta adierazleak - Emozioen adierazpena eta egoera desberdinekiko duten loturak - Enpatia | | |
| Metodologia | | | |
| Jarduera eremua Ikasleak | Denbora Tutoretza saio bat (60 minutu) | Lekua Ikasgela | Baliabidea ➤ Kutxa ➤ Egoerak inprimatuta ➤ Orri zuriak |

Jardueraren garapena:

4.1. Enpatia, besteen lekuan jartzen

Orain proposatzen den ariketaren bitartez, enpatia lantzea espero da. Enpatia besteen beharrak, jokaerak, ikuspuntuak etab. ulertzeko ahalmena da; besteak ulertzeko gaitasuna, alegia.

Hasteko, ikasleak biribilean jarriko dira eta irakasleak erdian kutxa bat utziko du. Kutxaren barruan egoera desberdinetan dauden pertsonak nola sentitzen diren ulertzen lagunduko dieten istorioak daude. Ikasle batek kutxatik paper bat hartu eta ozenki irakurriko du. Egoera irakurri ondoren, irakasleak pentsatzeko denbora utziko du.

Ondoren, egoera irakurri duen ikasleak bere ustez pertsona hori nola sentitu den eta zergatik azaldu beharko du. Kontuan izan behar da erantzun desberdinak egon ahal direla. Hori dela eta, guztion artean egoera komentatuko da: *Beste emozio bat sentitzen duela pentsatu duzue? Zein? Zergatik? Antzeko egoerarik bizi izan duzue?*

Egoerak planteatzerako orduan, kontuan izan behar dugu adin honetan zaila dela bizi ez dituzten edo gertuko ez diren egoerekin enpatizatzea. Hortaz, egokiagoa izango da beraiek egunero bizi ditzaketen egoerak erabiltzea. Hori kontuan izanda, hauek dira egoera posibleak:

| EGOERAK | ERANTZUN POSIBLEAK |
|---|--|
| Azkeneko hilabetean zehar matematikako klaseetan biderketa taulak ikasten ibili zarete. Gaur irakasleak azterketa bat presatu du. Horretarako, irakasleak ozenki galdera bat egin eta ikasle batek erantzun behar du. Hurrengo Ainar da, baina Ainarak ez du erantzuten. Ez dago ziur, ez daki erantzuna zuzena izango denik. Gainerako ikaskideak murmurikatzen hasten dira. Nola sentituko da zure ustez Ainar? | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Urduri ➤ Beldurtuta ➤ Lotsatuta |
| Saioa 9 urteko neska da. Gaur, irakasleak binaka jartzeko esan die. Tamalez, Saioa bikoterik gabe gelditu da. Horregatik, irakasleak hirunaka jartzeko aukera dagoela esan du. Hala ere, inork ez dio berarekin jartzeko eskatu. Zure ustez, nola sentitu da Saioa? | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Triste ➤ Haserre ➤ Minduta |
| Nekane 9 urteko neska da. Aste bat gaixo egon ondoren, gaur eskolara itzuli da. Nekane gelara iritzi denean ikaskide askok faltan bota dutela esan diote. Gainera, egin beharreko lanekin lagundu diote. Nola sentitu da zure ustez Nekane? | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pozik ➤ Maitatuta |
| Endiak 8 urte ditu. Peio bere lagunik onena da. Egun guztia elkarrekin pasatzen dute: gelan elkarren ondoan esertzen dira, patioan elkarrekin jolasten dute, futbol talde berdinean jokatzen dute, astero batak bestearen etxean afaltzen du... Duela aste bat eskolara ume berri bat etorri da: Jon. Peio Jonekin denbora asko pasatzen du, biak oso ondo moldatzen direlako. Nola sentitu da zure ustez Endika? | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Haserre ➤ Jeloskor ➤ Triste ➤ Pozik |
| Gaur Mirenen urtebetetzea da eta beti bezala gozokiak ekarri ditu gelakideen artean banatzeko. Jolastokian beste klaseko mutilek Mireni gozoki guztiak kendu dizkiote. Zure ustez, nola sentitu da Miren? | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Triste ➤ Minduta ➤ Haserre |

Azaldutako ariketa beraiek idatzitako egoerak erabiliz errepikatu daiteke. Horretarako, ikasle bakoitzari orri zati bat banatu eta bertan beraiek bizi izandako egoera bat idatzi behar dutela azalduko zaie. Halaber, atzealdean sentitu zuten emozioa idatzi beharko dute. Dena den, istorio guztietan emozio berdinak agertu ez daitezten, aurretik paper zatietan emozio desberdinak idatzi daitezke. Honen bitartez, ikasle bakoitzak egokitu zaion emozioaren inguruan pentsatu eta horri buruzko egoera bat idatzi beharko du. Azkenik, guztiz anonimoa izan dadin egoera deskribatzen dutenean izen propioak ez erabiltzea eskatuko zaie.

Egoera guztiak idatzi ondoren kutxan sartuko dituzte eta prozedura berdina jarraituko da: ikasle batek paper bat hartu, ozenki irakurri eta guztion artean pertsona horrek zer sentitu zuen komentatuko dute. Behin emozioa esanda, paperari buelta emango dio egoera idatzi duen pertsonak benetan zer sentitu zuen jakin ahal izateko. Momentu horretan erantzunak konparatuko dira eta gertatukoaren inguruan hausnartuko da:

- Erantzuna asmatu badute: *Zergatik jakin duzue? Zeri erreparatu diozue erantzuna jakin ahal izateko? Antzeko egoerarik bizi duzue? Zuek nola sentituko zinatekete?*

- Erantzuna asmatu ez badute: *Zergatik pentsatu duzue hori sentitu zuela? Idatzi duen pertsonarekin enpatizatu duzuela uste duzue? Zuek nola sentituko zinatekete? Zergatik uste duzue egoera berdinetan pertsonok emozio desberdinak sentitzen ditugula?*

Ebaluazio irizpideak:

- Ea egoera edota adibide desberdinetan oinarritzko emozioak (poztasuna, tristura, haserrea, beldurra eta lasaitasuna) identifikatu eta ondo izendatu dituzten.
- Ea beste pertsonen lekuan jarri diren, beste pertsonaren ikuspuntua ulertuz eta enpatiarekin jokatu.

| | | | |
|---|--|--------------------------|--|
| Jarduerak | 4.2. Nola moldatzen gara elkarrekin? | | |
| Helburuak | 8. Besteen emozioak identifikatzea eta erantzun enpatikoak ematen ikastea. 9. Pertsonarteko harremanak hobetzea. 10. Ongizate pertsonal eta sozialerako bizi-trebetasunak garatzea . | | |
| Edukiak | - Enpatia - Entzute aktiboa - Trebetasun soziala | | |
| Metodologia | | | |
| Jarduera eremua Ikasleak | Denbora Tutoretza saio bat (40 minutukoa) | Lekua Ikasgela | Baliabidea ➤ Paper zatiak ➤ Proiektorea ➤ Rolen ezaugarriak ➤ Orri zuria (DIN-A3) |
| Jardueraren garapena: | | | |
| <p>4.2. Nola moldatzen gara elkarrekin?</p> <p>Ikasleei bere ikaskideekiko harremanen inguruan pentsatzeko eskatuko zaie. Horretarako, bere ikaskideekin mantentzen dituzten harremanetan oinarrituz, ikasle bakoitzak ondo sentiarazten dizkioten eta gaizki sentiarazten dizkioten hiru jarrera edo egoera idatziko ditu paper zati batean. Jarrera edo egoera hauek eskolan, eta bereziki ikasgelan, bizitako momentuak izan behar dira. Banakako lana errazteko, ikasleei eroso sentitzen diren leku bat bilatzeko aukera emango zaie.</p> <p>Ondoren, talde txikietan elkartuko dira (4-5 pertsonetako taldeak) eta pentsatutako ideiak partekatuko dituzte. Hala ere, ariketa honetan taldearen funtzionamendu egokia ezinbestekoa izango denez, talde-lan egokia ahalbidetzen duten teknika desberdinei garrantzia emango zaie.</p> <p>Alde batetik, “Round Robin” teknika erabiliko dugu. Teknika hau Kangan-ek (2003) diseinatutako estrukturetako bat da. Estrukturek ondo egituratuta dagoen eta eraginkorra den talde-lana lortzen laguntzen duten teknika desberdinak dira. Kasu honetan, “Round Robin” teknikaren bitartez, ikasleek</p> | | | |

RoundRobin



pentsatutako ideiak partekatuko dituzte, txandak errespetatuz eta parte-hartzeko denbora berdina erabiliz. Beste aldetik, ezinbestekoa izango da ikasle bakoitzari rol bat esleitzea eta bere eginkizuna azaltzea. Hortaz, ariketa hau bakoitzak talde txikian betetzen duen rola azaltzeko edo gogoratzeko aproposa izan daiteke. Horretarako, rol bakoitzaren ezaugarriak proiektatu eta guztion artean irakurriko dira:

- Idazkaria: Pertsona bakoitzak dituen iritzi eta ideiak apuntatu.
- Bozeramailea: Taldean adostutakoaren adierazlea izango da, ahots tonu egoki eta argia erabiliz eta guztion ideiak kontuan izanez.
- Moderatzailea: Hitz egiteko txandak banatu.
- Denbora kontrolatzailea: Taldean parte-hartze orekatua dagoela ziurtatu.

Talde bakoitzeko bozeramaileak talde txikietan adostutako ideiak azalduko ditu. Honen bitartez, ikasleek txarto eta ondo sentiarazten dituzten jarrera eta egoera desberdinak apuntatuko dituzte. Gainera, gehien errepikatzen diren ideiak zeintzuk diren adieraziko dira. Talde guztiek talde handiarekin beren ideiak partekatu ondoren, gehien errepikatzen diren ideietan oinarrituko dira, positiboak zein negatiboak. Gainera, ikasleek jarrera baikor eta ezkor horiek dituzten ala ez pentsatu beharko dute.

Azkenik, ideia horietan oinarrituz guztion artean elkarbizitzarako arauak sortuko dituzte. Hau da, ondo sentiarazten gaituzten jarreretan oinarrituz eta txarto sentiarazten gaituzten jarrerak kontuan hartuz, elkarbizitza egokia sustatzen duten arauak sortuko dira. Halaber, arauen adierazpen positiboa bultzatuko da. Adibidez, *“Ez oihukatzea”* idatzi ordez, *“Bai gelan bai pasabideetan ahots tonu egokia erabili”* esan dezakegu. Hurrengo klaserako, irakasleak elkarbizitzarako arauak orri handi batean idatziko (DIN-A3) ditu eta guztiok sinatuko dituzte haien konpromisoa adierazteko.

Ebaluazio irizpideak:

- Ea bakoitzak ondo sentiarazten dizkieten eta gaizki sentiarazten dizkieten jarrerak identifikatzeko eta adierazteko gai den.
- Ea beste kideak arretarekin entzuten dituzten, besteen ekarpenak kontuan hartuz, hitz egiteko txandak errespetatuz eta besteei hitza ez kenduz.
- Ea beste kideen lekuan jartzeko gai diren, beste pertsonaren ikuspuntua ulertuz eta enpatiarekin jokatu.
- Ea bizikidetzaren osasuntsu baterako arauak adosteko gai diren.
- Ea taldean ikasten eta lan egiten dakiten, nork bere ardurak onartuz eta helburu komuneko lanetan lankidetzan arituz eta pertsonen eta iritzien aniztasunak dakarren aberastasuna aitortuz.

4. KOMPETENTZIA: BIZITZARAKO EDO ONGIZATERAKO KOMPETENTZIA

| | |
|------------------|---|
| Jarduerak | 5.1. Hitz egiteko txokoa |
| Helburuak | 9. Pertsonarteko harremanak hobetzea. 10. Ongizate pertsonal eta sozialerako bizi-trebetasunak garatzea. |
| Edukiak | - Enpatia - Entzute aktiboa - Trebetasun soziala - Gatazken ebazpena |

Metodologia

| | | | |
|------------------------------------|--|--------------------------|--|
| Jarduera eremua Ikasleak | Denbora Beharrezkoa den bakoitzean (5-10 minutu) | Lekua Ikasgela | Baliabidea ➤ <i>Belarri eta aho</i> kartelak |
|------------------------------------|--|--------------------------|--|

Jardueraren garapena:

5.1. Gatazken ebazpen egokia

Ondorengo proposamena, ikasleei gatazken ebazpenerako balioko dien tresna bat da; *Hitz egiteko txokoa*, alegia. Gainera, baliabide hau gero eta gehiago erabili ohi da eskoletan. Hitz egiteko txokoaren sorkuntzarako bi txartel behar dira. Txartel batean belarri baten irudia agertuko da. Bestean berriz, aho baten irudia. Halaber, beharrezkoa da txartelak aurkako aldeetan kokatzea. Kartelak kokatu ondoren, irakasleak zer diren eta nola erabiltzen diren azalduko die.

Lehenik eta behin, irakasleak txokoak ikasleek gatazka edo arazo bat dutenean, arazoa beraien artean hitz eginez konpontzen lagunduko diela azalduko du. Izan ere, txokoak entzun eta hitz egiteko txandak errespetatzen ikasteko balio du. Hortaz, ikasleek gatazka sortzen diren momentuetan erabili ahalko dute.

Bigarrenik, irakasleak txokoaren funtzionamendua azalduko du: aho txartelaren aurrean dagoen ikasleak hitz egiten duen bitartean, belarriaren txartelaren aurrean dagoenak argudioak eta azalpenak entzungo ditu. Ondoren, lekuak aldatuko dituzte; hau da, argudioak entzun dituenak hitz egiteko aukera izango du.

Funtzionamendua hobeto azaltzeko, demostrazio bat egin dezakegu. Hots, bi ikasleei egoera hipotetiko bat azaldu eta hitz egiteko txokoa erabiliz, arazoa gelako kideen aurrean konpondu beharko dute.



*Erabilitako kartela

Ebaluazio irizpideak:

- Ea gatazka beren kabuz konpontzeko gai diren, elkarrizketaren eta negoziazioaren bidez.
- Ea beste kideak arretarekin entzuten dituzten, besteen ekarpenak kontuan hartuz, hitz egiteko txandak errespetatuz eta besteei hitza ez kenduz.

- Ea beste kideen lekuan jartzeko gai diren, beste pertsonaren ikuspuntua ulertuz eta enpatiarekin jokatu.
- Ea haien arteko harremanak modu lasai eta adeitsuan ezarri dituzten.

| | |
|------------------|---|
| Jarduerak | 5.2. Eskolako gatazkak konpontzen |
| Helburuak | 8. Besteen emozioak identifikatzea eta erantzun enpatikoak ematen ikastea. 9. Pertsonarteko harremanak hobetzea. 10. Ongizate pertsonal eta sozialerako bizi-trebetasunak garatzea. |
| Edukiak | - Enpatia - Entzute aktiboa - Trebetasun soziala - Gatazken ebazpena |

Metodologia

| | | | |
|------------------------------------|---|--------------------------|---|
| Jarduera eremua Ikasleak | Denbora Tutoretza saio bat (60 minutu) | Lekua Ikasgela | Baliabidea ➤ Proiektorea ➤ Rolen ezaugarriak ➤ Kartoi mehea |
|------------------------------------|---|--------------------------|---|

Jardueraren garapena:

5.2. Egoera gatazkatsuak konpontzen!

Antzerkia eta dramatizazioa baliabide garrantzitsuak dira adimen emozionalaren garapenerako (Bisquerra, 2014). Hori dela eta, ikasleei *role-playing* ariketa bat proposatuko zaie. *Role-playing* teknikak trebetasun soziala eta enpatia bezalako gaitasunak eskuratzea errazten du. Gainera, teknika honen bidez ikasleek beren jokoan eragina duten sentimenduak, jarrerak, balioak eta pertzepzioak aztertzen dituzte. Izan ere, dramatizazio-jarduerak inplikazio emozional handia duten, kontzientziari eragiten dioten eta gogoeta bultzatzen duten ariketak dira.

Azkenik, *role-playing* ariketak gatazken ebazpenerako trebetasuna eta gure ekintzen ondorioak onartzeko gaitasuna hobetzeko baliagarriak dira. Ildo honetatik, *role-playing* ariketa bat lau fase desberdinetan banandu ohi da (Martín, 1992):

1. Motibazioa

Lehenengo fasearen helburua ariketa hasi aurretik ikasgelan konfiantza- eta partaidetza-giroa sortzea da. Hots, ikasgelan guztiok eroso sentitzen diren giroa lortzea. Horretarako, baliagarriak dira aurretik proposatu diren ariketak. Hala ere, guztion artean adostutako elkarbizitzarako arauak gogoratzea aproposa izan daiteke (4.2. *Nola moldatzen gara elkarrekin?*).

Halaber, ikasleak motibatzea beharrezkoa izango da ariketan gogotsu parte hartu dezaten. Hori dela eta, irakasleak *role-playing* teknika zertan datzan azaldu eta kasu honetan zergatik den baliagarria

nabarmenduko du: pertsonen arteko harremanak hobetzeko eta elkarbizitzako gatazkak modu egoki batean kudeatzen ikasteko.

2. Dramatizazioaren prestakuntza

Fase honetan irakasleak ikasleek antzezpena aurrera eramateko behar duten informazio guztia azalduko du: gatazka zein den, parte-hartzaile desberdinak nortzuk diren eta zein egoeratan gertatzen den. Lehenik eta behin, irakasleak egoera eta gatazka azalduko du. Ariketa mota hauetarako ezinbestekoa da ikasleei garrantzi moraleko gatazkak dituzten egoerak proposatzea; elkarrizketa eta interpretazioaren bitartez egoerak dramatizatu ditzaten (Martín, 1992). Kasu honetan helburua jazarpen edo *bullying* egoerak eragin ditzaketen jarrera eta jokabideak saihestea denez, proposatzen diren egoerak eskolan maiz ematen diren gatazkak izango dira.

Irakasleak egoera ozenki irakurriko du ikasle guztiek ulertzen dutela ziurtatzeko (taldea oso handia bada, klasea bi talde handitan banandu eta talde bakoitzari antzezteko egoera bat proposatu). Gainera, ikasleei egoeran barneratzen laguntzeko, egoera azaltzen den bitartean argazkiak ere erabili daitezke.

ANTZEZTUKO DEN EGOERAREN AZALPENA

Olaia 8 urteko neska bat da. Aurten 3. maila hasi du eskola berri batean. Ikasturte hasieran Olaia ondo moldatzen zen Adrianarekin. Tamalez, gaizki-ulertu bat izan zuten: Adrianak Olaiak berari buruzko sekretu bat kontatu duela uste du. Olaiak, ordea, ez du Adrianaren sekretua inori kontatu. Honen ondorioz, Adriana Olaia iraintzen hasi da, eta ikaskideei esan die ez daitezela berarekin elkartu. Gainera, zurrumurruak eta gezurrak zabaltzen ditu asmo txarrez. Horregatik, ikaskide askok jolasaldian egiten dituzten jolasetan Olaia baztertzen dute esanez: "*Ez zaitugu hemen nahi*". Ikasgelan, talde-lana egitean, ikasle askok protestatzen dute, berarekin egon nahi ez dutela esanez.

Gaur, jolasaldian, Adriana eta bere lagunak, Maitane, Julen, Elbira eta Maddalen, Olaiarengana hurbildu eta molestatzeko hasi dira. Adriana Olaia zirikatzen hasi da eta bere lagunak Adrianak esan duen guztia errepikatu dute. Olaia negarrez hasi da.

Beste kide batzuk, Mikel, Jone, Elene, Endika, Ainhoa eta Aimar, gertatzen ari zena ikusi dute, baina ez dute ezer egin. Peio, Ane eta Maria, berriz, Olaia defendatu eta arazoa konpontzen saiatu dira.

Bigarrenik, egoeran parte hartzen duten pertsonaia desberdinak aipatuko dira eta ikasle bakoitzari bat egokituko zaio. Ikasleei pertsonaiarekin errazago enpatizatzeke ahalik eta informazioa gehien eman behar zaie. Hots, pertsonaien datu pertsonalak jakitea baliagarria izango da ariketarako (izena, adina, jokaerak...). Hauek dira proposatutako egoeraren pertsonaiak:

ERASOTUA
DEN UMEA

Ikasle bat: Olaia (8 urte)

Olaia Adrianaren laguna zen baina orain Adrianak Olaia erasotzen du, bereziki jolasaldian. Adriana eta bere lagunak Olaia erasotzen dutenean berak ez daki zer egin. Gehienetan isilik mantentzen da eta negarrez hasten da.

| | |
|--|--|
| <p>ERASOTZEN DUEN UMEA</p> | <p>Ikasle bat: Adriana (9 urte) Adriana Olaiaren laguna zen. Dena den, orain oso haserre dago Olaiarekin. Horregatik, jolasaldietan Olaia molestutzen eta zirikatzen du.</p> |
| <p>ERASOTZAILEA LAGUNTZEN DUTEN UMEAK</p> | <p>Lau ikasle: Maitane (8), Julen (8), Elbira (9) eta Maddalen (8) Olaia eta Adrianaren ikaskideak dira. Ikasle hauek Adrianari bururatzen zaion guztia imitatzen dute. Hau da, berak oihukatzen dituen gauzak errepikatzen dituzte, Olaia bultzatzen dute eta, Adrianarekin batera, Olaia modu desberdinetan jazartzen dute. Horregatik, Adriana patioan Olaia zirikatzen duenean beraiek berdin jokatzeko dute.</p> |
| <p>ISILEAN MANTENTZEN DIREN IKUSLEAK</p> | <p>Sei ikasle: Mikel (8), Jone (9), Elene (9), Endika (9), Ainhoa (8) eta Aimar (8) Olaia eta Adrianaren ikaskideak dira. Ikasle hauek Olaiarekin gertatzen dena ikusten dute. Halaber, egoeran zuzenki parte-hartzen ez badute ere, isilik mantenduz jazarpena baimentzen dute. Horregatik, Adrianak eta bere lagunak Olaia erasotzen dutenean ez dute ezer esaten ezta egiten ere. Hala ere, beraien artean hitz egiten dutenean gertatzen ari dena ondo ez dagoela komentatzen dute.</p> |
| <p>BIKTIMA DEFENDATZEN DUTEN UMEAK</p> | <p>Hiru ikasle: Peio (9), Ane (8) eta Maria (9) Olaia eta Adrianaren ikaskideak dira. Ikasle hauek Adriana gelditzen saiatzen dira. Hori dela eta, Adrianak eta bere lagunak Olaia erasotzen dutenean, Olaia defendatzen eta animatzen dute. Olaia defendatzeko ez dute jarrera erasotzaile bat hartzen; hots, hitzen bitartez Adrianari egiten ari dena ondo ez dagoela azaltzen saiatzen dira.</p> |

Informazio guztia eman ondoren, ikasleek beraien pertsonaia prestatzeko denbora izango dute. Pertsonaiaren prestakuntzarako, ikasleek rolaren arabera talde txikitik elkartzeko aukera izango dute.

3. Dramatizazioa

Ondoren, ikasleek dramatizazioa egingo dute. Dramatizazioan, ikasleek beren rola bereganatzen saiatuko dira, errealitatera ahalik eta gehien hurbilduz eta beren jarrera sinesgarri bihurtuko duten argudioak aurkitzen saiatuz. Ikasleen adina kontuan izanda bere eguneroko errealitatearekin lotuta dauden egoerak proposatuko zaizkie. Honen bitartez, egokitu zaien rola hobeto ulertzeko eta errazago antzezteko. Ariketaren fase honetan ikasleak protagonista bihurtuko dira; irakasleak berriz, laguntzailearen rola izango du eta ikasleei antzezpenean zehar sor daitezkeen arazoekin lagunduko die.

4. Debatea

Ariketaren azken fasean bizi izandako esperientziaren inguruan hausnartuko dute. Horretarako, antzeztu duten egoerako elementu desberdinak baloratuko dira: proposatutako arazoa, sentitu dituzten emozioak, bakoitzaren jarrera eta arazoaren konponketa. Elementu horietan oinarrituta, irakasleak debatea bideratuko du. Hasi aurretik, ikasleak antzeztutako rolaren arabera jesarriko dira. Hau da, hiru txoko

desberdin sortuko ditugu: 1. txokoan erasotzailea eta erasotzailea jarraitzen dutenak, 2. txokoan biktima eta biktima defendatzen dutenak eta 3. txokoan isilean mantentzen diren ikusleak. Gainera, txoko bakoitzeko bozeramailea nor den erabakiko da.

Ikasleak txokoetan antolatu ondoren, debatea abiaraziko da. Debatean esparru desberdinak aztertuko dira. Lehenik eta behin, arazoa eta egoera zein den zehaztuko dute: *Zer gertatu da? Zein zen arazoa? Zerk eragin zuen arazo hori? Nortzuk parte hartzen zuten?* (Irakasleak ikasleen erantzunak apuntatu ditzake arbelean egoerari buruzko eskema bat sortzeko).

Bigarrenik, bakoitzak sentitutako emozioak aztertuko dira. Horretarako, irakasleak nola sentitu diren galdetuko die. Txoko bakoitzak beraien artean hitz egiteko denbora izango du. Ondoren, txoko bakoitzeko bozeramaileak eztabaidatutakoa azalduko du. Honen bitartez, gatazka batean pertsonak emozio desberdinak sentitzen dituztela ikusiko dute. Hirugarrenik, beraien jokabidea baloratuko dute. Horretarako, egokitu zaien rola alde batera utziz, bere jokabidea aztertu eta beraien errealitatean izango luketen jokabidearekin konparatuko dute: *Nola jokatu duzue? Ondo jokatu duzuela uste duzue? Antzeko egoerarik bizi edo ikusi izan duzue? Berdin jokatu izan duzue?*

Azkenik, konponbidearen inguruan hitz egingo dute. Alde batetik, antzerkian gertatu dena ebaluatuko dute: *Nola konpondu duzue arazoa? Ondo konpondu duzuela uste duzue? Zergatik? Zer pentsatzen duzue isilean mantentzen diren pertsonen buruz?* Beste alde batetik, gatazkaren irtenbide eta alternatiba berriak bilatuko dira; aurreko ariketen bitartez ikasi duten guztia aplikatuz eta erabiliz.

Honen bitartez, ikasleek egoera hauen aurrean nola jokatu behar duten ikasiko dute. Ikasleek konponbide berri guztiak katoi mehe batean idatziko dituzte. Egoki iritzi gero, eztabaida amaitu ondoren, berriz egin daiteke interpretazioa, planteatutako gatazka konpontzeko aukera berriak aztertuz eta horien ondorioak baloratu.

Ebaluazio irizpideak:

- Ea gatazkak beren kabuz konpondu dituzten, elkarrizketaren eta negoziazioaren bidez.
- Ea beste kideak arretarekin entzun dituzten, besteen ekarpenak kontuan hartuz eta besteei hitza ez kenduz.
- Ea beste kideen lekuan jartzeko gai diren, beste pertsonaren ikuspuntua ulertuz eta enpatiarekin jokatu.
- Ea egokitutako rolaren arabera jokatu duten.
- Ea taldean ikasten eta lan egiten dakiten, nork bere ardurak onartuz eta helburu komunean lanetan lankidetzan arituz eta pertsonen eta iritzien aniztasunak dakarren aberastasuna aitortuz.

5. eranskina: Autoebaluazio orrien emaitzak

| <i>autoebaluazioa</i> | OSO ONDO | ONDO | HALA-HOLA | TXARTO |
|---|----------|------|-----------|--------|
| Emozio desberdinak identifikatzen eta izendatzen ditut | 7 | 7 | 8 | 3 |
| Nire emozioak ezagutzen ditut eta naturaltasunez adierazten ditut | 4 | 7 | 11 | 3 |
| Nire kideen emozioak identifikatzen ditut | 6 | 8 | 10 | 1 |
| Emozioen alde positibo eta negatiboak ikusteko gai naiz | 4 | 6 | 11 | 4 |
| Emozio desberdinen ondorioak aurreikusteko gai naiz | 5 | 7 | 8 | 5 |
| Nire emozioak kontrolatzeko estrategiak ezagutzen eta erabiltzen ditut | 5 | 7 | 10 | 3 |
| Nire burua den bezala baloratzen dut (maitatu, onartu eta estimatu) | 6 | 9 | 8 | 2 |
| Kideak diren bezala baloratzen ditut | 7 | 7 | 9 | 2 |
| Kideen alderdi positiboak adierazten ditut. | 6 | 6 | 8 | 5 |
| Neure burua beste kideen lekuan jartzen dakit. | 7 | 6 | 9 | 3 |
| Ikaskideak arretaz entzuten ditut | 5 | 7 | 10 | 3 |
| Ikaskideekin ondo konpontzen naiz | 3 | 7 | 11 | 4 |
| Sortzen diren gatazkak konpontzeko estrategiak ezagutzen eta erabiltzen ditut | 5 | 7 | 10 | 3 |
| Ikaskideak errespetatzen ditut | 6 | 6 | 8 | 5 |

1. koadroa: Ikasle-taldearen emaitzak

| autoebaluazioa | OSO ONDO | ONDO | HALA-HOLA | TXARTO |
|---|----------|--------|-----------|--------|
| 1) Kontzientzia emozionala | 17 | 22 | 29 | 7 |
| 2) Emozioen erregulazioa | 14 | 20 | 29 | 12 |
| 3) Autonomia emozionala | 19 | 22 | 25 | 9 |
| 4) Trebetasun sozioemozionalak | 15 | 20 | 30 | 10 |
| 5) Bizitzarako nahiz ongizaterako konpetentziak | 11 | 13 | 18 | 8 |
| | 76 | 97 | 131 | 46 |
| % | %21'71 | %27'71 | %37'43 | %13'14 |

2. koadroa: Konpetentzia emozionalen azterketa

6. eranskina: Erregistro narratiboaren emaitzak

Orain aurkezten den erregistro narratiboa GrAL honen autoreak gauzatutakoa da, praktikan jarri diren ariketa bakoitzerako zehaztu diren ebaluazio-irizpideak kontuan harturik.

1go KONPETENTZIA: KONTZIENTZIA EMOZIONALA

1.2. Sentimenduen panela: Nola sentitzen naiz?

Sentimenduen panelaren erabilera eskolako errutinaren parte bihurtzea lortu egin da. Honi esker, ikasleek klasera iristean, patiotik bueltatzean eta etxera joan aurretik haien sentimenduak identifikatzeko eta horri buruz hausnartzeko momentua sortzea lortu da.

Esan beharra dago, orokorrean ikasleek hasieratik erraztasunez identifikatzen hasi zirela beraien emozioak. Gainera, askok *sentimenduen panela* erabiltzeko momentu horietaz gain, gehiagotan erabiltzen zutela. Adibidez, askok talde-lana egin ondoren panela erabiltzen zuten. Hori dela eta, ikasleek momentuan sentitzen dutena identifikatu ahal izan dute. Hala ere, askok ez ziren beraien emozioak adierazteko gai. Horregatik, baliabide honek balio izan du ikasle barnekoak nola sentitzen ziren islatzeko eta besteekin partekatzen hasteko.

Dena den, oraindik askok bere sentimenduen adierazpena gehiago landu beharko dute. Bestalde, irakasleontzat panela oso baliagarria izan zen. Alde batetik, begiratze hutsarekin ikasleak nola sentitzen ziren jakin ahal izan dugulako. Beste alde batetik, haiei laguntzeko era balio izan zaigu. Batez ere oso interesgarria izan da panelari erreparatzea ikasleak patiotik itzultzen zirenean. Izan ere, patioan gatazka gehienak sortzen ziren.

Halaber, panela erabili baino lehen egindako ariketa oso baliagarria izan zen ikasleentzat. Ikasleek musika pasarte desberdinak entzun eta sentitzen zutenaren arabera emotikono bat koloreztatu behar zuten. Ariketa honen helburua ez zen erantzun zehatzak lortzea, baizik eta ikasleengan emozio desberdinak sortaraztea. Ildo honetatik, bildutako fitxen erantzunei erreparatuz, ikasleek emozio desberdinak sentitu zituztela ikusi ahal izan nuen. Hots, beraien emozioak identifikatzeko gai izan zirela. Gainera, azkeneko 10 minututan guztion artean sentitutako emozio desberdinak komentatu genituen; emozio horiek nola identifikatu zituzten azalduz. Momentu honetan, ikasleek hainbat erantzun eman zituzten: poza bularraldean nabaritzen zutela, haserre zaudenean taupadak handitu egiten zirela...

2. KOMPETENTZIA: EMOZIOEN ERREGULAZIOA

2.2. Nirekin egoteko tokia

Nirekin egoteko tokia ikasleei beraien emozioak erregulatzen eta askatzen laguntzen dien tresna ezin hobea da. Aipatzekoa da esku-hartze didaktikoa aurrera eraman den ikasgelan dagoeneko honelako espazio pertsonala zegoela. Hala ere, ikasle askok ez zuten baliabide hau erabiltzen. Hori dela eta, tutoretza saio bateko 10-15 minutu erabili ziren bere erabilera hobeto zehazteko, arauak gogorarazteko eta baliabide berriak aurkezteko. Hortik aurrea baliabide honen erabilpena behatzen hasi nintzen.

Kasu honetan, nabarmenduko nuke esku-hartzea hasi baino lehen, ikasle askok haserrea, frustrazioa edota tristura erregulatzeko zailtasunak zituztela. Halaber, horietako gehienek ez zuten espazio pertsonal hau erabiltzen. Horren ondorioz, ikasleen artean gatazka eta liskar asko zeuden. Esku-hartzea martxan jarri ondoren, ikasleek *nirekin egoteko tokia* gehiago erabiltzen hasi ziren; bereziki patiotik bueltatzean edo talde-lana egin behar zutenean. Izan ere, momentu horiek ziren gatazka gehiago sortarazten zituztenak.

Era berean, baliabide honen erabilpena egokia zen. Alde batetik, ikasleek arauak errespetatzen zituzten: banan-banan sartzea, behar dutenean erabiltzea, barruan ez jolastea... Beste alde batetik, ikasleei galdetuz, txokoan zeuden baliabidea desberdinak erabiltzen zituztela jakin izan nuen. Gehien erabiltzen zuten baliabidea haserrearen kutxa zen; izan ere, nola sentitzen ziren idaztea sentimendu hori askatzeko modu eraginkorra zen. Halaber, *Emoziotegia* izeneko liburua ere sarri erabiltzen zuten. Hortaz, aipatutako guztia kontuan izanda ondorioztatu daiteke baliabide honi esker ikasleak haien emozioak erregulatu ikasi direla eta aldi berean gela barruan zegoen giro txarra hobetu egin dela.

3. KOMPETENTZIA: AUTONOMIA EMOZIONALA

3.1. Desberdinak gara!

Hasierako autoebaluazioetan lortutako emaitzek ikasle askok ez zutela bere burua onartzen eta den bezala maitatzen agertu zuten. Hori dela eta, saio hau ezinbestekoa zen norbere burua maitatzen eta onartzen ikasteko. Ariketaren hobekuntzara begira, batzuetan ikasleei beraiei buruzko gauza pertsonalak esatea kostatu zaie. Horregatik, gomendagarria da ariketa hasi aurretik irakasleak adibide bat baino gehiago esatea. Kasu honetan, ikasle-taldearen beharrak kontuan izanda hauek dira erabili ditudan adibideak:

- Eskuzabala naiz.
- Kideek laguntza behar dutenean laguntzen saiatzen naiz.
- Nire lagunak direnei bakarrik laguntzen diet.
- Ez zait gustatzen nire ikaskideekin haserretzea.
- Kide bat triste dagoenean, bere lekuan jartzen saiatzen naiz.
- Erabaki propioak hartzeko gai naiz, beste ikaskideen influentziarik gabe.
- Haserretzen naizenean oihukatzen dut.
- Klaseko guztiekin ondo konpontzen saiatzen naiz.
- Arazo bat dagoenean, hitz egiten konpontzen dut.
- Neskekin/ Mutilekin bakarrik ondo konpontzen naiz.

Bestalde, ondorioztatu daiteke ariketa honi esker ikasleek pertsonok desberdinak garela onartu dutela eta aniztasunaren balorazio positiborako bidea eraikitzen hasi direla. Halaber, klaseko harremanak hobetzeko baliagarria izan da, berdinak eta aldi berean desberdinak garela ulertzen lagundu baitie. Hala eta guztiz ere, autoestimu sendo baten eraikuntza etengabeko lanketa eskatzen du. Beraz, autoestimua lanketara bideratuta dauden ariketa gehiago proposatzea baliagarria izango litzateke; izan ere, ikusi ahal izan da ikasleek haien burua onartzen eta maitatzen hasi direnean besteekiko harremanak eta bere ongizate pertsonala hobetu egin dela.

3.2. Nire burua maitatzen dut (Erlaxazioa)

Erlaxazio jardura martxan jartzea oso erraza izan da; izan ere, ikasle-talde honek goizero klaseak hasi baino lehen erlaxazio ariketak egiten ditu. Hortaz, erlaxazio saioak egitera ohituta zeuden. Dena den, erlaxazio ariketa horiek arnasketaren kontrola hobetzera zuzenduta daude. Hori dela eta, erlaxazioa saio hau beste helburu bat bilatzen zuen: ikasleek haien autokontzeptua lantzea eta honen balorazio positiboa garatzea.

Saioa goizeko lehenengo orduan burutu zen; hots, ikasleak klasera sartu bezain laster. Horregatik, ikasleak sartu aurretik ikasgela prestatu eta erlaxaziorako musika jarri nuen. Ondoren, bakoitzak klasetik bere espazio pertsonala bilatu zuen. Batzuk mahai gainean besoak gurutzatuta burua jaitsi zuten; beste batzuk berriz, aulkia hartu eta klaseko iskinetan jarri ziren. Azkenik, erlaxaziorako testua irakurri baino lehen, hiru arnasketa zuzendu nituen. Saioaren lehenengo parteari dagokionez, ikasle gehienek gorputz jarrera

eta arnas egokia mantendu zuten eta begiak itxita izan zituzten. Beraz, gehienek erlaxazioa lortu dutela ondorioztatu daiteke.

Era berean, saioaren bigarren partean ikasleek erlaxazioan zehar pentsatutako ideiak paper zati batean idatzi behar zituzten. Dena den, hausnarketa gidatzeko eta aldi berean burututako erlaxazio saioaren baliagarritasuna neurtzeko hiru galdera zehaztu ziren: gaitasunak, ahulguneak eta hobetzeko alorrak. Ikasleen erantzunak ikusi ondoren orokorrean norbere buruarengan alderdi positiboak zein negatiboak identifikatzeko gaitasuna adierazi dute. Hala ere, hasierako autoebaluazioarekin alderatuz, aipagarria da ikasle batzuek autoestimua baxua adierazi dutela. Hau da, askok bere buruari buruz alderdi positiboak ez dituzte idatzi. Hori dela eta, autokontzeptu eta autoestimua lanketari zuzendutako ariketa gehiago egitea egokia izango litzateke. Laburbilduz, ariketa honi esker, meditatzeraz gain, haien barruko garapena eraikitzea bideratu da; haiengan autoezagutza prozesuaren garapena sustatuz.

4. KOMPETENTZIA: TREBETASUN SOZIOEMOZIONALA

4.1. Enpatia, besteen lekuan jartzen

Ariketa honen helburu nagusia ikasleek beste pertsonen lekuan jartzeko gai izatea zen, besteen emozioak identifikatuz, besteen ikuspuntua ulertuz eta enpatiarekin jokatzuz. Horretarako, ariketa bi ataletan banandu zen. Lehenik eta behin, kutxan aurretik sartuta zeuden egoerak irakurri genituen (egoera posibleak **2. eranskinean** ikusgai). Esan beharra dago, egoera hauek beraiek egunero bizi ditzaketen egoerak zirela. Espero bezala, erantzun posible bat baino gehiago atera ziren; bakoitzaren ikuspuntuaren arabera. Hala ere, orokorrean guztiek espero ziren emozioak esan zituzten. Gainera, beraien erantzunak erraztasunez arrazoitzen zituzten.

Aipagarria da, ondorengo egoera irakurri zenean gehienek pertsona hori haserre edo triste sentituko zela esan zutela. Dena den, inork ez zuen beldurra edo lotsa sentimenduekin erlazionatu: “Azkeneko hilabeteetan zehar matematikako klaseetan biderketa taulak ikasten ibili zarete. Gaur irakasleak azterketa sorpresa bat presatu du. Horretarako, irakasleak ozenki galdera bat egin eta ikasleak erantzun behar du. Hurrengo Ainar da, baina Ainarak ez du erantzuten. Ez dago ziur erantzuna zuzena izango denik. Gainerako ikaskideak murmurikatzen hasten dira. Nola sentituko da zure ustez Ainar?”. Hortaz, hurrengorako beldurraren emozioa lantzeko beste egoera bat gehitzea egokia izan daiteke.

Nolanahi ere, ondorioztatu daiteke guztiek oinarrizko emozioak identifikatzeko eta ondo izendatzeko gai izan zirela.

Bigarrenik, ariketa berdina egin genuen baina beraiek idatzitako egoerekin. Hortaz, orain beraien kideek idatzitako egoerak irakurri eta enpatiaz jokatu, kide hori nola sentitu zen pentsatu behar zuten. Ariketa hau planteatzerako orduan, orokorrean ikasleek emozioa identifikatzeko ez zutela arazorik izango pentsatu nuen. Hala ere, nabarmentzekoa da askotan ez zutela pertsona hori sentitutako emozioa identifikatu. Honek eztabaida interesgarriak sortu zituen.

Guztia kontuan izanda, esan dezakegu beste pertsona sentitutako emozioa asmatzen zutenean emandako arrazoi nagusia beraiek egoera berdina bizi izan zutela zela. Baina asmatzen ez zutenean gehienek beste pertsonaren egoera ondo ulertu ez zutela esaten zuten. Hortaz, ondorioztatu dezakegu beraiek bizi ez dituzten egoerekin enpatizatzea oraindik oso zaila dela beraiarentzat. Dena den, ariketa hau baliagarria izan zen batzuetan pertsonok egoera berdinetan emozio desberdinak sentitu ditzakegula ulertzeko.

5. KONPETENTZIA: BIZITZARAKO EDO ONGIZATERAKO KONPETENTZIA

5.1. Hitz egiteko txokoa

Ondorengo jardueraren helburua ikasleei beraien artean sortzen diren gatazkak elkarriketa eta negoziazioaren bitartez konpontzen lagunduko dien espazioa sortzea da. Horretarako, ikasgelan *Hitz egiteko txokoa* sortu da. Hasteko, ikasgelan ahoa eta belarriaren kartelak itsatsi dira. Ondoren, ikasleei baliabide honen erabilera hobeto azaltzeko, guztion artean sarri sortzen diren gatazka bat aukeratu eta batzuk, *Hitz egiteko txokoa erabiliz*, nola konponduko zuten antzeztu dute.

Baliabide hau gehienbat patio edota jantokitik bueltatzean erabili da, momentu horietan sortzen zirelako arazo gehienak. Hala ere, klase-aldaketetan ere erabili da. Hortaz, gelako kideen artean sortutako egoera deserosoak konpontzeko, ikasleek aho- eta belarri-txartelak erabili dituzte. Honi esker, haien artean entzuten, besteen argudioak ulertzen, barkamena eskatzen eta enpatiaz jokatzeko ikasi dute. Izan ere, txoko hau sortu baino lehen, ikasleek ez ziren kapazak besteen argudioak entzuteko eta ulertzeko. Ondorioz, arazo bat sortzen zen batzuetan garrasiak eta errespetu faltak zeuden. Era berean, hau erabili baino lehenago arazo bat sortzen zenean, beraien artean konpondu beharrean, irakaslearengana jokatzeko zuten. Hori dela eta, tresna hau beraien autonomia garatzeko

ere oso baliagarria izan da. Azkenik, aipagarria da baliabide honek haien arteko harremanak hobetzen lagundu duela. Hau da, ikasgelan elkarbizitza hobea ahalbidetzen duen giroa sortu ahal izan dute.

7. eranskina: Eskolarako baimena

| | |
|--|--|
| <p>Egun on,</p> <p>Olatz Seoane naiz, Bilboko Hezkuntza Fakultateko (UPV/EHU) Lehen Hezkuntza Graduako laugarren mailako ikaslea eta, era berean, X ikastetxeko praktiketako ikaslea. Orain, Gradu Amaierako Lana dela eta, Lehen Hezkuntzan eskola jazarpena prebenitzea eta ikasgelako giroa hobetzea helburu duen ikerketa lan bat burutzen ari naiz, hezkuntza emozionalean oinarritutako programa bat ezarriz.</p> <p>Hori dela eta, dokumentu honen bidez, baimena eskatzen diot ikastetxeari programa hori abian jartzeko. Aipatu den bezala esku-hartze proposamen honek adimen emozionalaren garapena <i>bullying</i>-a prebenitzeko mekanismo gisa sustatzea du helburu. Horregatik, tutoretza-orduetan burutuko diren jarduera emozionalen bidez, ikasleengan trebetasun sozioemozionalak eta jarrera prosozialak bultzatzen dituzten gaitasun emozionalak garatzea espero da. Era berean, bizi izandako esperientziari buruz duten iritzia jasotzeko, ikasleei banakako galdeketa bat egingo zaie. Praxia eskola-aldiaren barruan egingo da, eta galdetegitik ateratako datuak hezkuntza emozionalak ikasleen arteko harremanak hobetzeko eta eskola-jazarpenari aurre egiteko eskaintzen dituen onurak ezagutzeko erabiliko dira. Halaber, ikasle bakoitzak emandako erantzunak kodifikatuko dira, informazioa erabat anonimoa izan dadin.</p> <p>Programa hau abian jartzeak ikasleei ekarri nahi dizkien onurei dagokienez, hauek dira aipagarrienak:</p> | <p>Buenos días,</p> <p>Soy Olatz Seoane, alumna de cuarto curso del Grado de Educación Primaria en la Facultad de Educación de Bilbao (UPV/EHU) y a su vez, alumna en prácticas en el colegio X. En estos momentos, con motivo de la elaboración del Trabajo de Fin de Grado, me encuentro realizando una investigación para la prevención del acoso escolar así como la mejora del clima en el aula a través de la implementación de un programa basado en la educación emocional para la etapa de Educación Primaria.</p> <p>Es por ello que, mediante el presente documento, solicito permiso al colegio para poner en práctica dicho programa cuyo objetivo principal es fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional como mecanismo de ayuda y prevención del <i>bullying</i>. Por ello, las diversas actividades emocionales que se realizarán en las horas de tutoría pretenden desarrollar en el alumnado las competencias emocionales favorecedoras de habilidades socioemocionales y conductas prosociales. Del mismo modo, se requiere pasar al alumnado un cuestionario individual que pretende recoger su opinión sobre la experiencia vivida. La praxis será efectuada dentro del periodo lectivo y los datos extraídos del cuestionario serán empleados con el propósito de conocer si la educación emocional conlleva beneficios en la mejora de las relaciones entre el alumnado así como en la prevención del acoso escolar. Asimismo, las respuestas proporcionadas por cada alumno y alumna serán</p> |
|--|--|

Norberaren eta besteen emozioak identifikatzeko, ulertzeko eta interpretatzeko gaitasuna sustatzea, autoerregulazioarekin batera; Ikasleen entzute aktiboa, komunikazio asertiboa, gogoeta eta pentsamendu kritikoa sustatzea; Ikasleen artean, erantzukizuna, errespetuzko eta tolerantziazko jarrerak eta gatazken konponbide baketsua sustatzea, elkarrizketa positiboaren bidez eta indarkeriarik gabe; Enpatia garatzea besteen lekuan jartzen ikasteko eta pertsonen arteko harremanak zein talde-lana errazteko; eta, Autoestimua positiboa sustatzea eta autoezagutza areagotzea.

Azkenik, ikasleen parte-hartzea guztiz libre izango da. Hala ere, azpimarratu nahiko nuke zuen laguntza ezinbestekoa dela ikerketa garatzeko. Hori dela eta, eskertzen da zentroak galdetegia pasatzeko eta aurretik deskribatutako programa gauzatzeko baimena eskaintzea.

Adeitasunez,

Olatz Seoane.

codificadas de manera que la información sea completamente anónima.

Respecto a los beneficios que la puesta en práctica de este programa pretende aportar al alumnado destacan los siguientes: *promover la capacidad de identificación, interpretación y comprensión de las emociones propias y ajenas; potenciar entre los alumnos la escucha activa, la comunicación asertiva y el pensamiento crítico; fomentar entre los alumnos actitudes de respeto y tolerancia así como la resolución pacífica de conflictos; desarrollar la empatía para aprender a colocarse en el lugar de los demás y facilitar el trabajo en equipo; y por último, fomentar la autoestima positiva e incrementar el autoconocimiento.*

Para finalizar, recalcar que la participación del alumnado será completamente libre. Sin embargo, quisiera destacar que su ayuda resulta indispensable para el desarrollo de la investigación. Por este motivo, se agradece enormemente la autorización del centro para pasar el cuestionario así como para poner en práctica el programa previamente descrito.

Atentamente,

Olatz Seoane.