

ADIMEN EMOZIONALA ESKOLAN: GAITASUN SOZIALAK JOLASAREN BITARTEZ BARNERATUZ

Naiara Ozamiz Etxebarria

**EUSKARAREN ETA ETENGABEKO
PRESTAKUNTZAREN ARLOKO
ERREKTOREORDETZA**

Argitalpen honek UPV/EHUko Euskararen eta Etengabeko Prestakuntzaren arloko
Errektoreordetzaren laguntza izan du

ADIMEN EMOZIONALA ESKOLAN: GAITASUN SOZIALAK JOLASAREN BITARTEZ BARNERATUZ

Naiara Ozamiz Etxebarria

LABURPENA

Eskolan adimen emozionalari gero eta garrantzi handiagoa ematen bazaio ere, oraindik lan asko dago egiteko. Haurtzarotik umeak emozioen garrantziaz kontzientziatzen baditugu eta horiek ondo maneiatzen irakasten badiegu, etorkizunean zailtasun emozional gutxiago izango dituzte. Haurtzaroa garai aproposa da eduki horiek barneratzeko, eta etorkizuneko zailtasun emozionalari aurre egiteko aukera izan daiteke. Heziketa emozionala onuragarria da bai beren bizitza pertsonalerako, eta bai beren bizitza profesionalerako ere. Familian, eskolan eta gizartean egin behar dira heziketa honetarako esku-hartzeak, gizartearen osasun mentalean eraginkortasuna izan dezaten. Lan honetan adimen emozionalari buruzko oinarriak azaltzen dira; horien garrantzia azpimarratzen da, eta eskolan egin daitezkeen hainbat ariketa proposatzen dira.

SARRERA

Gaur egungo haurrak gure herriaren etorkizuna izango dira, eta garrantzitsua da esku-hartze goiztiarrak egitea beren garapen emozional egokia bultzatzeko. Testuinguru desberdinetan esku hartu behar da, familian alde batetik, eta eskolan bestetik. Esku-hartze horien onurak momentuan eta etorkizunean ikusiko dira, haurren jokabide prosozialak bultzatuko dituztelako, eta bizitzako erronkei errazago aurre egiten ikasiko dutelako. Arazo emozionalak baldin badituzte, eskolan porrota izan dezakete, edo eskola utz dezakete; eta, kasu batzuetan, jokabide antisoziala izan dezakete edo baztertuak izan daitezke. Horregatik, esku-hartze goiztiar hauen bidez aurre egin dakieke etorkizuneko arazoei, eta horrek onura handiak ekar ditzake umeentzat eta gizartearentzat. Eskolako irakasleek, irakaskuntza emozionala irakasten badute, aurre egingo diete etorkizuneko langabezia-arazoei eta osasun mentaleko arazoei (*The Government Office for Science*, Londres, 2008).

Eskola, beste testuinguru batzuen artean, oso esparru garrantzitsua da umearen garapen emozionalerako eta haren nortasunaren eraikuntzarako (Rich Harris, J. 2003).

Lan honetan, eskolako emozioen lanketari buruz hitz egingo da, eta Lehen Hezkuntzan aplika daitezkeen ariketa batzuk landuko dira.

Irakasle guztiek argi dute eskolako helburu nagusia pertsonaren gaitasun guztiak garatzea dela; halere, askotan, hasierako ebaluazioa planteatzerakoan, eduki kontzeptualak behatzen dira, hau da, ikasleen egoera akademikoa. Irakasleak taldearen nolakotasunaz informatzen dira — aurreko txostenak irakurriz, izandako tutorearekin berba eginez—, baina biltzen den informazioa oso orokorra izaten da: talde ona den, mugikorra, arreta gutxikoa...

Ikasturte-plana egiterakoan, oro har, kontzeptuei ematen zaie garrantzi handiena (irakurketa, idazketa...), eta ez da era sistematizatuan eratzen taldearen egoera afektiboa hobetzeko programarik, agian denbora faltagatik, agian prestakuntza faltagatik.

Garrantzitsua da hezitzaileek ikasleei trebetasun sozialak irakastea (Huegun P., Jáuregui P. 2005). Horregatik, lan honen bidez, adimen emozionala zer den eta eskolan nola landu daitezkeen aztertuko da.

Gai honi buruz dagoen informazioa bildu eta azertu ondoren, zenbait kontzeptu azalduko dira, eta emozioak lantzeko egin daitezkeen ariketak proposatuko. Umeek kontzeptuak barneratzeko

modurik aberasgarriena jokoaren bitartez izan daiteke. Jolastea dibertigarria eta hezitzailea da. Gainera, estresa gutxiagotzen du, eta harremanak izatea eta komunikazio sozial positiboa bultzatzen ditu (Schaefer C. 2011). Horregatik, talde-dinamika, ipuin, interpretazio eta eztabaiden bitartez gaitasun horiek garatzea proposatzen da, modu teorikoan baino gehiago. Lehenengo sei ariketak bibliografian aipatutako liburuetatik euskaratu dira; zazpigarren ariketatik aurrera, berriz, Lehen Hezkuntzako bi irakaslek euren eskola-praktiketan erabili dituzten ariketak agertzen dira.

ADIMEN EMOZIONALA

Orain arte, pertsona baten adimenari buruz hitz egitean, haren koefiziente intelektuala hartzen zen kontuan. Gaur egun, ordea, adimen emozionalari ere garrantzia ematen zaio, pertsona baten zorientasuna edo arrakasta guztiz lotuta baitago emozioekin (Sanz Marin A. 2002).

Baina, zer da adimen emozionala? Adimen emozionala da gure sentimenak ezagutu eta erabiltzeko edo besteen sentimenduak interpretatzeko aukera ematen digun trebetasuna (Aierdi A., Ezeiza B., eta Goikoetxea K. 2010).

Adimen emozionalak nortasunaren ezaugarri batzuk biltzen ditu bere baitan: enpatia, haserrearen kontrola, gizarte-trebetasunak, sentimenen adierazpena eta ulerkortasuna...

Emozioak barne-egoera edo afektuak dira. Pertsonak esperientziei aurre egitean agertzen dira; bat-batean agertzen dira. Sentimenak, berriz, denboran luzatzen diren emozioak dira, bihotzondoak edo zirraren batek eraginda (Punset 2005).

Oso garrantzitsua da emozioak izendatzen jakitea. Horretarako, ezinbestekoa da emozioen hiztegia lantzea eta menperatzea. Emozioen artean, hauek dira aipagarrienak (Myers; D.G. 2006):

Haserrea: defentsarako edo borrokarako prestatzen gaituen sentimena.

Beldurra: egiazko nahiz irudipenezko arriskuak sortzen duen urduritasun-egoera; iheserako edo borrokarako prestatzen gaitu.

Poza: atseginak sortzen duen gogoia edo zirrara; edozein lani aurre egiteko prestatzen gaitu.

Ezustekoa: espero ez den gauza edo gertaera; behaketarako prestatzen gaitu.

Tristura: arimaren egoera bihotz-mingarria; dolurako eta bakardaderako prestatzen gaitu.

Goleman psikologoaren arabera, adimena eta emozioak bateragarriak dira, orekan daudenean (Goleman D, 1996). Oreka horretan, adimenak emozioak kontrolatu eta bideratu egiten ditu, emaitza arrakastatsuak lortu ahal izateko.

ADIMEN EMOZIONALAREN GAITASUN-ESPARRUAK

Daniel Golemanen adimen emozionalari buruzko liburuan, adimen emozionalari aitortu zaizkion trebetasunei begira, honako helburu hauek aipa daitezke (Goleman D, 1996):

1. Norberaren emozioak eta horien adierazpenaren kontzientzia

Emozioa agertzen den unean bertan ezagutzeko trebetasuna da. Adimen emozionalaren oinarria da. Gure emozioak ezagutzen baditugu, horiek kontrolatzeko aukera izango dugu, eta, horretarako, emozioei izena jarri behar zaie.

Kontzienteak ez diren emozioek traizio egiten digute; kontrolatzen ez baditugu porrot egin dezakegu. Emozioak hautemateak lotura estua du osasunarekin, gainera.

Eskola esparru oso egokia da alfabetizazio emozionala irakasteko (Segura Morales 2007), eta alderdi hori lantzeko hainbat pauso eta jarduera egin daitezke.

Hasteko, **alderdi emozionala behar adina garatu gabe duten kasuak hauteman behar dira.** Emozioak lantzen hasi aurretik, beharrezkoa da ikasleek gai horri buruzko aurrezagutzak zein diren jakitea; horretarako, 1. ariketa (Renom A. 2011) gauza daiteke. Ariketa horren bitartez, oso modu sinplean, ikasleek emozioei buruz aurretik duten ezagutza hazta daiteke, eta bere ere emozioen kontzientzia hartuko dute, horiei izena ipiniz, eta ikaskideekin eztabaidatuz. Irakaslearentzat ere sarrera egokia izan daiteke, ikasleen jakintza-maila aztertzeko, eta ikasle bakoitzak izan ditzakeen zailtasunak hautemateko.

Ondoren, garrantzitsua da **emozioak sailkatzen eta diskriminatzen irakastea**, eta horretarako 2. ariketa (Renom A. 2011) proposatzen da, zeinak egoera bakoitzak emozio bat sor dezakeela erakusten baitu. Horrela, ikasleek emozioak diskriminatzen ikasten dute. Azkenik, garrantzitsua da ez bakarrik euren emozioak ezagutzea, baizik baita **besteengan emozioak identifikatzea** ere. «*Enpatia da beste pertsona batzuen zapatak janzteia eta haiekin ibiltzea*». Enpatia lantzeko, garrantzitsua da bestea zein emozio bizi den jakitea. Horretarako, 3. ariketa (Renom A. 2011) egin daiteke, non, jolasaren bitartez, elkarren arteko azterketa egiten baitute, eta, besteen emozioak identifikatzen eta ikusten ikasten.

Ariketa horien bitartez, oinarrizko emozioen kontzientzia hartzen has daitezke, norberarengan identifikatuz, eta besteengan aztertuz. Modu horretan, umeak erraztasun handiagoa izan dezake bere emozioak adierazteko, eta, horrela, zailtasun emozionalari aurre egin diezaike horiez kontzienteago izanez. Gainera, enpatizatzen ikasten hasten badira, klaseko giro osasuntsuagoa sor daiteke, besteek bizi dituzten emozioak ulertuz eta harreman osasuntsuagoak sortuz.

2. Autoerregulazioa

Autoerregulazioari buruz hitz egitean, jende askok holtasun emozionalarekin nahas dezake. Kontua ez da emozioak erreprimitea, orekatzea baizik. Emozioak kontrolatzea ondorio negatiboak saihesteko trebetasuna da. Haserre zaudela konturatzen bazara, horrek sor ditzakeen ondorio negatiboak saihestu ditzakezu.

Emozioen intentsitatearen arabera, erantzun desberdinak behatzea da lehenengo helburua. 4. ariketaren (Renom A. 2011) bitartez landu daiteke trebetasun hori. Ariketa honen bitartez, ikasleak ikas dezake, hasteko, emozio beraren barnean intentsitateak egon daitezkeela. Ondoren, egoera desberdinen aurrean izandako emozioen ondorioz nola jokatzeko duen eta nola joka daitekeen hausnar dezake. Askotan, emozioak oso intentsuak direnean, aurrerago damutu daitekeen modu batean joka dezake batek, eta, hori ez gertatzeko, egokia izan daiteke umeekin egoera horiei buruz hitz egitea eta alternatibetan pentsatzea. Eztabaida horiek izan ondoren, umeak modu egokiagoan jokatzeko ikasiko du halako egoera baten aurrean.

Ikus dezagun bere emozioak kontrolatzen ikasi zuen ume baten hausnarketa:

«Ez dut leiho hori apurtu behar. Ez dut beti bezala jokatzeko jarraitu behar. Ez ditut bururatzen zaizkidan gauza guztiak egin behar. Ez dut jendea jo behar, hori egitea sentitzen badut ere. Suposatzen dut hau gertatzen zaidala lehen ez nekielako haserrealdiak pasatu egiten direla, eta haserrealdiak pasatu ondoren pozik senti naitekeela. Alda naiteke. Ez naiz beti berdina izan behar, desberdina izan naitekeelako. Orain ulertzen dut, nire sentimenduak ulertzen ditudalako!» Harold 8 urte. (Schaefer C. 2011).

Hautzarotik autoerregulaziorako oso egokia izan daitekeen beste modu bat da **erlaxazioaren bidez emozioak kontrolatzen ikastea**. 5. ariketan (Payne R 2009) erlaxazio-teknika desberdinak proposatzen dira, baina garrantzitsuena da nork berari gehien balio dion erlaxazio-teknika praktikatzeko.

Gaur egun, umeeek estresa pairatzen dute, estimulu ugari baitaukate haien inguruan (De Rivera, Luis 2010). Horregatik, garrantzitsua da erlaxatzen ikastea, eta egunero klasean erlaxazio-teknikak praktikatzea. Hori onuragarria izan daiteke ikasleen egoera emozionalerako, klaseko girorako, eta haien errendimendu akademikorako ere. Erlaxatzean, onura fisiologiko, konduktual eta kognitiboak lortzen dira. Fisiologikoki muskuluak erlaxatzen dira, eta arnasketaren frekuentzia eta erritmo kardiakoa gutxiagotu egiten dira. Konduktualki, aurpegiaren espresio erlaxatua eta mugimendu kontrolatu eta lasaiak izatea lortzen da. Eta, azkenik, kognitiboki, lasaitasun-pentsamenduak, ongizatearenak eta sentimendu gozoen pertzepzioa izatea lortzen da. Horrek guztiak errekupeazio fisiko eta mentala sortzen du; errendimendu fisikoaren gorakada eragiten du (muskuluak indartuz), baita errendimendu intelektualaren gorakada ere (batez ere, oroimenean ikaskuntza eta kontzentrazioan), antsietatea gutxiagotu eta sormena hobetu (Marizán J. A. 2015).

Erlaxatzean erabaki egokiak hartzen dira, hobeto sentitzen gara, eta besteen ahaleginak hobeto balioesten dira. Horregatik, oso garrantzitsua da erlaxazioa esperimintatzea eta emozioak bideratzeko duen balioa sustatzea.

Erlaxazioa ikasle guztientzat da interesgarria, batez ere, ikasle urduri, oldarkor, beldurti eta segurtasunik gabekoentzat.

Erlaxazioaren helburua da ikasleak baretzea eta, horrela, emozioak kontrolatzea (Latineri L. 2009).

3. Baikortasuna eta motibazioa

Gure buruan konfiantza izateko ahalmena da. Pertsona batzuk baikorrak izaten dira; beste batzuk, ordea, ezkorrak. Horrek ez du esan nahi hori alda ezin daitekeenik; praktikaren bitartez, eta emozioak landuz, jarrera alda daiteke.

Horregatik, lehenengo pausoa litzateke **nork bere balioak aitortzea eta onartzea, besteen balioekin konparatzen ibili beharrik gabe**. Horretarako, 6. ariketan (Hernández J.M. eta Sainz A. 2004) agertzen den ipuina proposatzen da. Ipuin horren bitartez, ume bakoitzak bere gaitasunak identifikatzen ikasten du, besteekin konparaziorik egin gabe, eta bakoitza bakarra eta balioetsua dela ikasten du. Gaur egungo eskola-sistemak lehiakortasuna bultzatzen du noten kalifikazio-sistemeekin. Garrantzitsua da ume bakoitzak jakin dezala bakarra eta balioetsua dela, eta bakoitzak bere gaitasunak dituela, eta hori dela azken batean garrantzitsuena. Ken Robinson-ek esaten duen bezala, bakoitzak bere «elementua» aurkitu behar du, hau da, bere gaitasuna, zailtasunik gabe eta atseginez egiten duen jarduera (Robinson K. 2014).

Ondoren, **norberaren burua ezagutzea** da garrantzitsua. Gure burua balioesteko, ezinbestekoa da norberaren burua ezagutzea, gustuak identifikatzea, eta gure ahalmenak eta berezitasunak ezagutzea. Horretarako, 7. ariketa aproposa izan daiteke, ikasleek, binaka, beraiei buruzko bakarrizketa egiten dutelako, beren gaitasun positiboak azpimarratuz, eta, ondoren, esandakoari buruzko feedback bat egiten dietelako beren kideak. Ariketa aproposa da bakoitza bere gaitasunez ohartzeko.

Azkenik, 8. ariketaren bitartez, **bizitzan jarrera positiboa hartzearen** garrantzia ikasiko da. Horretarako, ariketa horren bitartez, pertsonaren autoestimua indartu egiten da, eta pentsamendu irrazionalak gelditzea eta arrazionalekin ordezkatzeko proposatzen da. Hau da, terapia kognitiboa aplikatzen da modu oso praktikoa. Terapia kognitiboaren arabera, pentsamendu irrazionalak emozio negatiboak izatera bultzatzen gaituzte, eta horrek sufrimendua sor dezake (Ellis, A. 1957) (Beck A.T.1976). Horregatik, pentsamendu irrazional hauek hautematen ikasten badugu, eta pentsamendu arrazionalekin ordezkatzeko ikasten badugu, antsietate-, estres- eta tristura-egoerei aurre egin diezaikegu modu oso egokian.

4. Enpatia eta besteenganako konfiantza

Enpatia besteen emozioak hautemateko gaitasuna da, hau da, bestearen lekuan jartzeko ahalmena. Aurrean daukagun pertsonaren sentimenduak ulertzeko gaitasuna badaukagu, harreman hobea edukitzeko aukera izango dugu.

Beraz, lehenengo pausoa litzateke **enpatia zer den ulertzea**. Horretarako, 9. ariketa proposatzen da, non, modu oso praktikoan eta ikasleek esperientzia biziz, enpatia zer den ulertu eta praktikaturko baitute. Ariketa horiekin biziko dituzten esperientzien bitartez, besteak senti dezakeena aztertuko dute, eta bakoitzak bizipenak modu batean bizi dituela ikasiko dute.

Gorputzaren mintzaira ezagutzera ere oso garrantzitsua da enpatiarako. Besteekin komunikatzerako orduan, ez-ahozko komunikazioak ahozkoak baino askoz gehiago esaten digu. Horregatik, aurrez aurre komunikatzen ez garenean, informazio asko gal dezakegu. Ez-ahozko komunikazioak komunikazio-informazioaren % 93 ematen digu. Ikasleek hori uler dezaten, eta praktikan jar dezaten, 10. ariketa proposatzen da, non ez-ahozko komunikazioak ematen duen informazio guztiaz ohartuko baitira. Kideen ez-ahozko komunikazioak esaten duenaz ohartzen badira, hobeto ulertuko dute komunikatzen ari direna, eta, modu horretan, errazago enpatizatuko dute.

Eta, azkenik, **ondo entzuteko estrategiak ezagutzera** ere ezinbestekoa da enpatia lantzerako orduan. Komunikatzea ez da bakarrik hitz egitea, baizik eta entzuten jakitea ere bada. Entzuterakoan, bai ahozko komunikazioari eta bai ez-ahozko komunikazioari erreparatzen diegu. Horregatik, 11. ariketa proposatzen da, non ikasleei entzutearen garrantzia irakasten baitzaie, etorkizunerako oso baliagarria izango zaien gaitasuna.

5. Jendetasuna

Besteen emozioez ohartzen garen neurrian, hobeto kontrolatuko ditugu guk transmititzen ditugunak.

Ondorengo lerroetan agertzen diren gaitasunek ikasleei askotan agertzen zaizkien egoera zailen egiten diete erreferentzia; izan ere, ikasleek askotan ez dakite nola jokatu hainbat egoeraren aurrean. Horretarako, hainbat ariketa proposatzen dira, halako egoeren aurrean agertzen direnean, erantzun egoki bat ematen ikasteko.

Hasteko, inori ez zaio gustatzen kritika bat jasotzea, baina ikasiko dute badaudela kritika eraikitzaileak eta kritika suntsitzaileak. Horien artean bereizten ikasi behar dute, eta **besteen kritiken aurrean erantzun egokia ematen** ere bai. Horretarako, 12. ariketa proposatzen da, non egunerokotasunean ager daitezkeen hainbat egoeraz hitz egiten baita, eta haien aurrean nola joka daitezkeen eztabaidatzen. Horrela, kritika bat jasotzen dutenean, tresna psikologikoak izango dituzte horri aurre egiteko.

Bestalde, umea haziz doan heinean, autonomia garatuz joango da, eta lehen gurasoek erabakitzen zutena orain berak erabaki behar izango du esparru askotan.

Horregatik, askotan galdurik senti daiteke jendartean gertatzen diren hainbat egoeren aurrean, eta garrantzitsua da **erabakiak hartzen ikastea**. 13. ariketan, lagunen artean gerta daitezkeen hainbat egoera gatazkatsu agertzen dira, eta umeen artean eztabaida interesgarriak suerta daitezke egoera horiei buruz hitz egiteko orduan. Egoera horiek sarritan agertuko zaizkie ikasleei beren bizitzan zehar, eta aurretik horren inguruan hausnarketa bat egiten badute, hobeto jakingo dute nola jokatu egoera horien aurrean, beren eskubideak errespetatuz eta besteei minik egin gabe.

Ezetz esaten jakitea denok dugun eskubide bat da; izan ere, askotan, gure eskubideak urratzen dituzten egoerak ager daitezke. Horregatik, **ezetz esaten ikastea** beharrezko gaitasun soziala

da, eta, horretarako, 14. ariketa proposatzen dugu, non ikasleei egoera desberdinak aurkezten baitzaizkie eta haien inguruan eztabaidatzera bultzatzen baitira.

Aipatu beharreko beste puntu bat umeen arteko harremanetako haserrealdiak edo kexak dira. Garrantzitsua da **kexak adierazten eta besteen kexei ondo erantzuten ikastea**. Umeei emozioak adierazten ez badituzte, sintoma fisikoak paira ditzakete. Adibidez, oso ohikoa da ume bat urduri dagoenean tripako mina duela esatea. Hori, somatizazioaren lehenengo sintoma izango litzateke. Umeei etorkizunean beren emozioak hitzaren bitartez adieraztea litzateke egokiena, eta ez sintoma fisikoen bitartez. Horregatik, osasun mental eta fisikoa izateko emozioak adieraztea garrantzitsua denez, 15. ariketa proposatzen dugu, emozioak adierazteko modu egokiak azaltzen baitira. Alde batetik, kexak nola adieraz daitezkeen, beti ez baikara ados egongo inguruan gertatzen denarekin, eta, bestetik, baita kexa baten aurrean nola erantzun ere.

Azkenik, adimen emozionalaren puntu garrantzitsua da **pertsonen arteko gatazkei aurre egitea**. Arazoei aurre egin behar zaie, eta horiei aurre egiteko estilo desberdinak daudela irakats dakieke 16. ariketaren bitartez. Harreman sozialetan izaten diren hiru estilori buruz hitz egingo da ikasleekin. Estilo pasibo, asertibo eta oldarkorrari buruz, alegia.

ARIKETAK

1. ariketa

Ikasleei eskatuko diegu astean zehar sentituko dituzten emozioak koaderno batean idazteko.

Hurrengo astean, bigarren saioan, zirkuluerdi batean esertzeko eskatuko diegu, elkarren aurpegiak ikusi ahal izateko.

Ondoren, idatzitakoa isilean irakurtzeko eskatuko diegu.

Segidan, eta nahi izanez gero, ahots ozenez irakurriko dute; boluntario batek aipatutako emozio guztiak idatziko ditu arbelean, inolako komentariorik egin gabe.

Jarraian, arbelean idatzitakoa berrikusiko dute, errepikatuta dauden emozioak edo haien ustez emozioak ez direnak ezabatuz.

Horren ostean, arbelean sei zutabe irudikatuko ditugu, bakoitzean emozio mota jarritz: poza, tristura, beldurra, lotsa, harridura eta haserre. Bertan kokatuko ditugu taldeak aipatutako emozioak.

Amaitzeko, idatzitakoari buruz iritzi-trukea egingo dugu:

Zer sentitzen dugu edo zer gertatzen zaigu beldurra, poza... sentitzen dugunean? Galdera horrekin hasiko gara eztabaidan. Horrela, ikusiko dute emozio bera adierazteko orduan hitz desberdinak erabiltzen direla.

2. ariketa

Lotu honako egoera hauek beroriek sortzen dituzten sentimenduekin.

«Gustuko duzun mutilak edo neskak barrez agurtu zaitu, berak ere zu gustuko zaituelako».	TRISTURA
«Ezin izan zara gelako lagunekin irtenaldira joan, gaizki portatu zarelako».	LOTSA
«Zuk proposatu duzuna egingo duzue lagunek eta zuk».	ZORIONA
«Zure adiskide mina gaixotu egin da».	POZA
«Gaur zure urtebetetzea da, eta etxekoek ilusio handia egiten dizun opari bat egin dizute».	ZORITXARRA
«Irakasleak galdera batzuk egin dizkizu joan den astean landutako gaiari buruz, eta zuk ez duzu erantzuten jakin».	SAMURTASUNA
«Zure lagun batzuek oso plan ona egin dute igande arratsalderako, baina zuri ez dizute deitu».	ALAITASUNA
«Txikien gelako ume batek musu polit bat eman dizu, altxatzen lagundu diozulako».	HASERREA
«Irakasleak batzuen lana goraiatu du, eta zuk asko kostata egin duzunaz ez du tutik ere esan».	BELDURRA
«Gaixorik egon zara. Eskolara bueltatu zarenean, irakasle berria duzuela esan dizute».	EZUSTEKOA
«Gelako batzuk zirikatzen ibili dira, eta jotzeko mehatxua egin dizute».	JELOSIA

3. ariketa

Ekintza gauzatzeko, kartoi mehezko fitxak prestatuko dira emozio desberdinak adieraziz: poza, tristura, lotsa, harridura, haserrea, beldurra. Fitxa horiek kutxa batean gordeko ditugu, «Emozioen Kutxa»n, alegia.

Ikasleak launaka taldekatuko dira; talde bakoitzak emozioen fitxa bat aterako du «Emozioen Kutxa»tik, eta emozio horren inguruan egoera bat pentsatu beharko dute taldean, besteen aurrean antzezteko.

Antzezpen guztiak bukatzean, taldeka bilduko dira berriro ere, antzezpen bakoitzean zein emozio identifikatu dituzten erabakitzeko.

Azkenik, denen artean iritzi-trukea egingo dute. Horretarako, irakasleak galdera batzuk egingo ditu taldearen parte-hartzea bultzatzeko:

- 1.- Denok sentitzen ditugu emozio berak egoera baten aurrean?
- 2.- Emozio hori egoera desberdinetan bizi daiteke?
- 3.- Zerbait berria ikasi duzue gaur emozioen gainean?

4. ariketa

Arbelean, oinarrizko bost emozioen izenak idatziko dira: beldurra, haserrea, poza, tristura eta ikara.

Ondoren, ikasleei galdetuko zaie: «Zer sentitzen duzue beldur handia izaten duzuenean? (izua, ikara handia...)». Ikasleek esaten dituzten hitzak emozioaren eskuinaldean idatziko ditugu, kolore bat erabiliz. Emozio beraren aurrean ere galde dezakegu: «eta beldur hori oso leuna denean? (errezeloa, ikara...)». Horiek emozioaren ezker aldean idatziko ditugu, beste kolore batez.

Galdera berdinak egingo ditugu emozio guztiekin, eta taula bat osatuko dugu.

Leuna Atsegina	Erdi mailakoa Poztasuna	Bizia Euforia edo poz handia
Egoera Nire ahizpak musu bat eman dit	Egoera Nire amak oparitutako jostailua asko gustatu zait.	Egoera Aspaldiko lagun mina ikusiko dut.
Erantzuna Beste musu bat eman nion.	Erantzuna Saltoka hasi nintzen, besarkatu nuen, eta musu bat eman nion.	Erantzuna Korrika hurbildu nintzaion, inguruan gertatzen zenari kasurik egin gabe.

Ondoren iritzi-trukea egiten da. Ikasleek bizi izan dituzten emozio-egoerak deskribatuko dituzte, eta nolako erantzuna eman duten kasu bakoitzean, emozioaren intentsitatearen arabera. Irakasleak ikusaraziko die ikasleei, zenbat eta handiagoa izan emozioaren intentsitatea, orduan eta zailagoa dela horren aurrean erantzuna kontrolatzea.

5. ariketa

Helburua ikasleak baretzea da eta, horrela, emozioak kontrolatzea; horretarako, Jakobsonen erlaxazio progresiboaz baliatu gaitzke.

Jakobsonen erlaxazioa tentsio/lasaitasun egoerak ezberdintzean datza. Gorputzaren atal bat tentsioan jartzen da; gero, lasaitu egiten da, eta bi egoeren arteko ezberdintasunaz ohartzen gara (Jacobson E. 1938).

Erlaxazioa hasi aurretik, egokia da arnasketa lantzea; izan ere, ikasleak ohituta daude birika-arnasketa egiten: arnasterakoan aire gutxi hartzen dute, eta berehalaxe botatzen dute; sabel-arnasketa zaila egiten zaie; beraz, hobe arnasa ondo hartzen hasten bagara, eta erlaxatzen erakusten duten ariketak praktikatzeko.

6. ariketa

Gaiari sarrera emateko, ipuin bat irakur daiteke: *Ipurtargi txikia*. Asmoa gogoeta egitea da, eta, horretarako, elkarrizketa gidatua egin daiteke ondoren.

Iputargi txikiaren ipuina

Bazen behin iputargi talde bat, lanpati altu-altu baten enborraren barruan bizi zena. Lanpatia Thaiandiako zuhaitz handi eta zaharrenetako bat da.

Iluntzero, itzalek den-dena hartzen zutenean, eta hurbileko ibaiaren murmurioa baino entzuten ez zenean, iputargi guztiak enborretik atera, eta distirez betetzen zuten zerua. Euren argiekin irudiak egitera jolasten ziren, airean dantzan eginez, eta milaka dirdira marrazten zituzten, su artifizialen gaztelu batenak baino distiratsuago eta ikusgarriagoak. Baina lanpatian bizi ziren iputargien artean bazen bat, txiki-txikia, hegan egitera ateratzea gustuko ez zuena.

- Ez, ez, gaur ere ez dut hegan egitera irten nahi –esaten zuen iputargitxoak gauero.

Iputargitxoaren aitona-amonak, gurasoak, anai-arrebak eta lagunak irrikaz zeuden, gaua noiz helduko, etxetik atera eta iluntasunean argi egiteko. Hain ondo pasatzen zuten, ezen ez baitzuten ulertzen iputargitxoa zergatik ez zen inoiz haiekin ateratzen. Behin eta berriz esaten zioten hegan egitera ateratzeko, baina ez zegoen konbentzitzeko modurik.

- Ez dudala hegan egitera irten nahi! –errepikatzen zuten behin eta berriz iputargitxoak.

Iputargi talde guztia zegoen oso kezkatutik, iputargitxoaren jarrera zela eta. Egunak joan eta egunak etorri, iputargitxoak etxe barruan jarraitzen zuen, atera gabe.

Iluntze batean, iputargi guztiak hegan egitera atera zirelarik, amona iputargi txikitxoarengana hurbildu zen, eta samurtasunez galdetu zion:

-Zer duzu, txikitxo? Zergatik ez duzu inoiz etxetik irten nahi? Zergatik ez duzu inoiz nahi izaten gurekin hegan egin eta gaua argitu?

- Ez zait hegan egitea gustatzen! –erantzun zion iputargitxoak.

- Baina, zergatik ez zaizu gustatzen hegan egitea eta argi ematea?

- Ba... –azaldu zuen azkenean iputargitxoak–, zertarako aterako naiz, nire argiarekin inoiz ez badut ilargiaren pareko distirarik egingo? Ilargia handia eta ederra da, eta, ni, haren ondoan, ez naiz ezer.

Hain naiz txikia, txinparta ñimiñoa baino ez naizela ilargiaren ondoan. Horregatik ez dut etxetik ateratzeko gogorik izaten, inoiz ez dudalako ilargiaren pareko dirdirarik egingo.

- Ene, umetxo! –amonak irribarrez– Bada ilargiari buruz jakin behar duzun zerbait, oraindik ez dakizu eta.

- Eta zer da jakin behar dudana hori?

- Bada, jakin behar duzu ilargiak ez duela gau guztietan argi bera egiten. Ilargia egunero aldatzen da. Gau batzuetan ezin distiratsuago egoten da. Beste batzuetan, ordea, ezkutatu egiten da; haren dirdira itzali, eta mundua iluntasunik beltzenean murgilduta uzten du.

- Baina egin al da ilargia gau batzuetan ezkutatu egiten dela?

- Horixe baietz! Gau batzuetan ilargia handi da; beste batzuetan, ordea, ikusi ere ez da egiten.

Ilargiak ez du dirdira bera egiten beti. Izan ere, ilargiaren argia eguzkiaren mende dago. Baina zuk, txikitxo, beti izango duzu dirdira berbera, eta zeure argiarekin egingo duzu.

Aurrerantzean, iputargitxoa gauero irten zen bere familiarekin hegan egitera. Eta horrela ikasi zuen bakoitzak bere argiarekin egin behar duela dirdira.

Gaztelu batenak baino distiratsuago eta ikusgarriago.

Galdetegia

- 1.- Iputargi txikiak zergatik ez zuen hegan egitera irten nahi?
- 2.- Nork animatu zuen iputargitxo txikia etxetik ateratzera?
- 3.- Zer esan zion, bada, amonak animatzeko?
- 4.- Azkenean lortu zuen iputargitxoak etxetik irtetea, bere familiarekin hegan egitera? Zergatik?
- 5.- Noizbait beldurra sentitu duzu, iputargitxoak bezala? Zelan sentitu zara?
- 6.- Norbaitek animatu zaitu beldur hori gainditzera?
- 7.- Zelan sentitu zara beldur hori gainditu ondoren?
- 8.- Lagundu diozu norbaiti beldurren bat gainditzeko? Zelan?
- 9.- Zer ikasi duzu ipuin honekin?

Amaitzeko, komenta daiteke zein diren ikasle bakoitzak dituen argitxo horiek, bakoitzak bere distira izan dezan. Interesgarria litzateke guztiak iruzkinak egin ahal izatea, bakoitzak ikaskide bakoitzaren alde positiboei buruz.

7. ariketa

Hasteko, ikasleak bikoteka jarriko ditugu, bata bestearen aurrean. Irakasleak esango die, minutu batean, ahalik eta gauza gehien kontatu behar dizkiola batak besteari, bakarriketa eran. A ikaslearen denbora amaitzean, B ikaslea hasiko da berea kontatzen.

Bakarriketaren hasiera eta amaiera irakasleak kontrolatuko ditu, txalo edo beste seinale bat eginez.

Bakarriketa hauek honela hasiko dira:

1. «Nire buruaz atsegin dudana» (begikoa naiz, ikasle ona...)
2. «Honetarako gai naiz...» (atsegina izateko, denbora luzez korrika egiteko, matematikako problemak ebazteko...)
3. «Niri gustatuko litzaidake...» (hobeto irudikatu, arinago irakurri...)

Bakarriketa amaitzean, bizpahiru minutu emango zaizkie, A ikasleak B ikasleari azaltzeko zer gauza berri ezagutu duen harengan, eta gero alderantziz, B-k A-ri.

Ekintza amaieran, bakoitzak, isilean, irakasleak emandako galdetegia erantzungo du.

1. Nire kideak ulertu du nik kontatu didana?
2. Zerbait berria dakit nire buruaz, nire kidearekin partekatu ondoren?
3. Zer sentitu dut nire kidea berari buruz hitz egiten aritu denean?
4. Eta nire kideak kontatu didanean nik azaldu didana?

8. ariketa

- Lehendabizi, bizitzak ematen dituen arazoan aurrean alde aurreko jarrerak zein diren jakiteko, galdera batzuk prestatuko ditugu. Horiek ahoz edo idatziz erantzun daitezke.
- Gero, esandakoari buruz iritzi-trukea egingo dugu.
- Ondoren, pentsamendu baikorrak sustatzeko ariketak egingo ditugu.
- Azkenik, pentsamendu ezkorrak gainditzeko, arauak ikasiko ditugu (3., 4., 5., 6. ariketak). Horrela, gure pentsamenduak kontrolatzen ikasiko dugu. Geure pentsamenduen jabe egingo gara, eta pentsamendu baikorrak aukeratu ahal izango ditugu.

1. Aldez aurreko ideiak

Nola sentitzen naiz gauzak oker doazenean?

- Normal, ez dute eraginik niregan.
- Triste, goibel, adorerik gabe.
-

Nire ustez, «lur jota» egotearen esanahia hau da:

- Egun osoa lurrean eserita ematea.
- Adoregabe, triste, ilusiorik gabe egotea.
-

Adoregabe nagoenean, besteak konturatzen dira, eta hau esaten didate:

.....

2. Lotu esaldi ezezkor hauek dagozkien esaldi baikorrek:

Ez naiz inoren gustuko	Zenbait gauza egiteko balio dut.
------------------------	----------------------------------

Baldar hutsa naiz.	Pertsona askoren gustukoa naiz.
Erabat aspergarria naiz.	Ez naiz artista bat, baina egiten dudanarekin ondo moldatzen naiz.
Dena gaizki egiten dut beti.	Zenbait momentutan ez naiz alai egoten.

3. Idatz itzazu zure buruari buruzko bost gauza baikor (ondo atera zaizkizun gauza batzuk):
4. Lehen idatzi dituzun esaldietatik, aukera ezazu bat, eta, 2-3 minutuan, pentsa ezazu esaten duen horretan. Erabaki noiz egin hori (jaikitzerakoan, bazkaltzerakoan, gauean...).
5. Pentsamendu ezkor bat burura datorkizun bakoitzean, isil-isilik, esan hau zure buruari: STOP
6. Berehala gauza on eta atsegin batean pentsatu behar duzu. Lagungarria izan daiteke erlaxazioan ikasi dugun arnasketa lantzea.

9. ariketa

Enpatiaren kontzeptua ulertzeko —gizakiak beste pertsona baten tokian jartzeko edota hark sentitzen duena antzemateko ahalmena— bi saiakera egingo ditugu:

Lehenengo esperientzia

Azalpen handirik eman gabe, esperimendu bat egitea proposatuko diogu taldeari. Bi boluntario behar ditugula esanez, nor dagoen prest galdetu, eta, eskua altxatzen dutenen artean, arrakastatsua den bat aukeratuko dugu eta zailtasun gehiago dituen beste norbait.

Zer egin azaltzeko beharra dela eta, taldeari apur batean itzaroteko eskatuko diogu, bikote horrekin hitz egiten dugun bitartean. Bikote horrekin beste gela batera joango gara, eta hitzalditxo bana prestatzeko eskatuko diegu, praktikatzen duten kirol bati buruz, egiten duten eskolaz kanpoko bati buruz...

Taldeari, berriz, besteen sentimenduak ezagutzeko esperimendua dela azalduko diegu. Frogatu nahi dugu besteen jarrerak gudan eragin handia duela; horretarako, honela jokatu dugu: oso jarrera arretatsua izango dugu, printzipioz, bere buruarengan konfiantza gutxiago duen ikaslearekin; bestearekin, ordea, berritsuak eta ipurterreak izango gara (pasatu gabe, noski!).

Argi dagoenean zein diren gure asmoak, lehenari, konfiantza gutxiago duenari, sartzeko eskatuko diogu, eta irribarre batez egingo diogu harrera:

- Lasai egon, hau ez da kontrol bat; lagunaren artean zaude; hasi nahi duzunean...

Eta, esan dugun bezala, interes handia adieraziko diogu. Normalean, hasierako urduritasuna desagertu egiten da, eta gustura hitz egiten dute.

Amaitzen duenean, txalotu egingo dugu, eta ahopean —laguna atearen beste aldean baitago— esperimendua zertan datzan azalduko diogu. Gelakide batek hurrengoari sartzeko esango dio; baina oraingo honetan ez da inor prest egongo, ezta irakaslea bera ere, harrera egiteko. Zerbait begiratzen ari garenaren itxura eginez, ikaslea gelaren erdian utziko dugu, ikaskideek beren artean hitz egiten duten bitartean.

Ikaslea urduritzen hasia dela ikusten dugunean, barkamena eskatuz, hasteko eskatuko diogu, gainerakoei arreta eskatu ostean. Baina, nahiz eta hasiera batean interesa dutela adierazi, adostu genuen legez, laster hasiko dira elkarren ondoan dutenarekin zerbait komentatzen, koadernoan zerbait idazten, liburu bati begirada bat botatzen, doinua altxatzen... hizlariak etsia hartu arte.

Hori izango da txalo zaparrada egiteko, barkamena eskatzeko eta azalpena emateko unea.

Ondoren, eta ikasle biak talde aurrean ditugularik, nola sentitu diren galdetuko diegu: haserre, ahaltu, berotuta, lotsatuta, eroso, deseroso...

Sentimenduak azaleratu ostean, taldeari galdetuko diogu ikasgairan bat atera dezakegun bizitu dugun egoera horretatik. Ideiak entzunez gero, gure jarreran agertu beharko den ezaugarria ondorioztatzen ahaleginduko gara: elkarrekiko errespetua, entzuten jakitea, besteek zer sentitzen duten hautematea oso lagungarri egingo zaizkigu besteak ulertzeko, eurekin harreman hobekak izateko, eta guk geuk besteengandik tratatu hobea jasotzeko.

Bigarren esperientzia

Biribil bat osatuko dugu ikasleen mahaiekin; biribilaren barruko erdigunean beste mahai bat, eta, horren gainean, lau aurpegidun objektu bat: gailera-kaxa handi bat, esaterako (hori bai, lau aurpegi ezberdin dituena).

Saio horretan, kaxa marraztuko dugu; musika lasaia jarriko dugu, eta plastikako saioa balitz bezala arituko gara.

Amaitzen dutenean, edo hurrengo saio batean, irudi guztiak bilduko ditugu eta ikusgai jarriko ditugu. Irudiak aztertzeke eskatuko diegu. Ondoren, irudi horiek komunean dutena eta zertan ezberdintzen diren komentatzeko eskatuko diegu.

Hausnarketa hau bideratu nahi dugu: kaxa bera marraztu dute, baina irudiak ezberdinak dira.

Orain, ikasgaia ondorioztatu beharko dugu: irudi guztiak ondo daude; leku ezberdinetatik marraztu ditugunez, itxura ezberdina dute, baina guztiak dira onargarriak, ez dago bat ere baztertu beharrik.

«Zer ikasi dugu gaur?» galdetuko diegu; eta beti egongo da azkarren bat gaurko esperientzia eta ikuspuntu ezberdinak errespetatzeko beharra eta izateko eskubidea lotuko dituena.

10. ariketa

Jendearekin hitz egiten dugunean, ahozkoak ez diren seinaleak bidaltzen eta jasotzen ditugula frogatzeko joko bat egingo dugu. Ikasleen artean, adierazpen ezberdinak dituzten kartoi meheak banatuko ditugu, eta gelakideen aurrean keinuen bidez adierazteke eskatuko diegu, ea taldekideek asmatzen duten jakinarazi nahi dutena. Begiradaz, aurpegiaren adierazpenaz, kopetako zimurrez, irribarreaz, besoez edota gorputzaren jarreraz baliatzeko aholkatuko diegu.

Adierazpenak honelakoak izan daitezke:

- Asko pozten naiz zu ezagutzeaz.
- Edari honen gustua ez zait batere gustatzen.
- Zein nekatuta nagoen!
- Erabat haserre nago!
- Ez dut tutik ere ulertzen!
- A ze sustoa!
- Ze pena!
- Hau logura!

- Ea ba, mugitu!
- Ez dakit zer gertatu den!
- Ezin dut gehiago!
- Poz-pozik nago!
- Hau ezustekoa!
- Ez dut nahi.
- Bat nator zuk esandakoarekin.

Dramatizazioak egin ostean, ekintza zertarako egin dugun asmatzeko gai diren galdetuko diegu. Eztabaida horren bitartez, ondorioztatuko dugu gorputzaren hizkuntzaz baliatu behar dugula bidaltzen ditugun mezuak indartzeko. Era berean, keinuak kontu handiz erabiltzeko aholkatuko diegu, gerta baitaiteke seinale horiek bat ez etortzea gure ahozko adierazpenekin.

11. ariketa

Lehenengo eta behin, gai honi buruzko aurrezagutzak bilduko ditugu, gaiari honelako sarrera bat eginez:

«Batzuetan, nahiz eta aditzeko gogoia izan, entzuten egon arren... ez gara ezertaz ohartzen. Guztioi gertatu zaigu hori noizbait! Zer dela eta, uste duzue? Nola hobetu dezakegu ondo entzuteko gaitasuna?»

Ez bazaie ezer bururatzen, bidera dezakegu elkarrizketa beste galdera hauen bidez: «Hitz egiten ari dena ikusteak edo ez ikusteak badu eraginik? Eragozpen bat izan daiteke bere aurpegia ez ikustea? Entzuten dugun bitartean, beste zerbait egiten badugu, horrek arreta galarazten digu? Gertatu zaizu noizbait, zerbait entzuten ari zarela, eta, berehala, zer erantzun pentsatzen hasi zarela, lagunak esan nahi zuen guztia entzun gabe?»

Haien iritziak entzun ondoren, bildutako ideiak ordenatzen saiatuko gara, halako eskema bat osatuz:

Ondo entzuteko, ondo ulertzeko prozesuan hiru urrats bereiziko ditugu; eta, urrats bakoitzean, eginkizun batzuk zehaztuko ditugu.

1. urratsa: ENTZUN

- Egon zaitez geldi eta jarrera erosoan.
- Utzi egiten ari zarena, hobeto entzuteko.
- Behatu bestearen gorputz-mintzaira.

2. urratsa: ERANTZUN

- Jarri besteari entzuten ari zarela jakinaraziko dion jarrera: aurrez aurre, bere altueran.
- Begira iezaiozu.
- Egin iruzkin laburrak: arreta duzula erakusten du.

3. urratsa: ULERTU

- Egizu esaten ari zaizunaren irudi mentala.
- Galde iezaiozu ez baduzu ulertzen.
- Ahalegindu zaitez pertsonaren emozioak ulertzen. Galde iezaiozu nahasia bazaude.
- Ez pentsatu gero zer esango duzun. Lehenik entzun ezazu besteak esaten dizuna.

Amai daiteke saioa ikasitakoa esperimendatuz, hau da, bikoteka elkarrizketak eginez, gogoko duten gai batez; ea sentitzen duten komunikazio-gaitasuna hobetu dutela.

12. ariketa

Maiz gertatzen den egoera bat planteatuko diegu ikasleei; egoera horren aurrean eman ditzakegun erantzunak jasoko ditugu, eta arbelean idatziko. Ondoren, erantzun egokiak edo desegokiak diren eztabaidatuko dugu, iritziak argudiatuz.

Eztabaida hiru ikaslek modera dezakete: batek hitza emango die ikaskideei; beste bat erantzuna errepika ez dezaten arduratuko da; eta hirugarrenak erantzunak arbelean idatziko ditu.

Egoera: ikasle batek beste bati: «**Zer itsusia den zure marrazkia!**»

Erantzunei buruz hitz egin ostean, emandako erantzun motak aztertuko ditugu.

Erantzun motak:

- **Erantzun negatiboak** honako hauek dira: bere buruari edo beste pertsona bati min egiten diotenak (autoebaluazio negatiboak, mehatxuak, gaitzespenak...), eta egoerari ihes egiten diotenak.
- **Erantzun positiboak** honako hauek dira: arrazoiak azaltzen dituztenak edo ezberdina izateko eskubidea defendatzen dutenak.

Erantzun bakoitzak eduki dezakeen ondorio txarra edo ona aztertuko dugu, eta kritikei buruz gogoeta egingo dugu.

Kritika motak:

- **Kritika eraikitzailea:** maite gaituztenek gu hobetzeko edo gure akatsak ikusteko egiten diguten kritika; kritika horiek onartu egin behar ditugu, hobetzeko.
- **Kritika suntsitzailea:** kritika hau makurki egiten da, goibeltzen gaitu, eta ez digu inolako ekarpenik egiten; kritika horien aurrean, hobe da kasurik ez egitea edo txantxetan hartzea, hau da, umore onez aurkariarekin ados agertzea, bai eta neurritz kanpo erantzutea ere.

Ondoren, banakako lana izango da honako egoera honi erantzuna ematea:

«**Zuk ez duzu jokatu, txarra zara eta**»; amaitzeko, erantzunak komunean jarriko ditugu.

13. ariketa

«Zenbat erabaki hartzen duzue egun batean?» galderarekin emango diogu hasiera saioari. Harriduraz hartuko dute, ez baitute kontuan izaten egunero erabaki asko hartu behar izaten ditugula; batzuk errazak (zer arropa jantzi, telebistako zein saio ikusi...); beste batzuk, berriz, garrantzitsuagoak edo zailagoak (lagunari lagundu ala ez, gogoko ez dudana zerbait egin ala ez, zein lagun gonbidatu etxera...).

Ondoren, erabakiren bat hartu beharrean jarriko dugu taldea; esate baterako:

«Demagun lehenegusuekin zinemara joateko plana egin zenuela joan den asteburuan, baina, ostegunean, urtebetetze batera joateko gonbidapena egin dizu gelakide batek; ostiralean, lagun minak bere etxean lo egiteko eskatu dizu, gurasoak afaltzera irteteko asmoa dutela eta. Zer egin halako egoera batean? Zaila da aukeratzea, ezta? Norbait mintzeko arriskua dago! Nola sentitzen zarete erabaki bat hartu behar eta ezin duzuenean?»

Elkarrizketa sortzeko asmoa dugunez, beti bezala, bi ikasle izango ditugu laguntzaile: bata, moderatzaile lana egiteko; bestea, idazkari lana. Azken horrek bildu beharko ditu arbelean lagunen ideiak.

Hona hemen, saioaren amaieran, lagungarri gisa eskain diezazkiekegun erabakiak hartzeko urratsak:

1. urratsa. Arazoa edo hartu behar den erabakia DEFINITU.
Zein da nire arazoa?
2. urratsa. Behar duzun informazioa BILDU.
Zer jakin behar dut erabakia hartu aurretik?
3. urratsa. Irtenbide posible guztiak PLANTEATU.
Zein aukera ditut?
4. urratsa. PENTSA ezazu ondorioetan.
**Zer gertatuko litzateke hau edo hura erabakiz gero?
Zer eragin izango du nigan eta beste pertsonengan?**
5. urratsa. Erabakia HARTU.
Zein da aukerarik egokiena?
6. urratsa. Erabakia ebaluatu eta hortik ikasi.
**Gustura nago nire erabakiaren ondorioekin?
Zer ikasi dut?**

BIGARREN PROZEDURA

Lantaldeak osatuko ditugu. Talde bakoitzari arazo bat planteatuko diogu, eta ikasitakoa praktikan jartzeko eskatuko diogu; hau da, arazoaren aurrean dituzten aukerak zerrendatzeko, joera bakoitzaren abantailak eta eragozpenak aztertzeko, eta erabakia hartzeko.

1. EGOERA

Datorren ikasturtean ekintza osagarri batzuen artean bat aukeratu beharko duzu: jostailu-tailerra, antzerkigintza... Zuri ekintza bat asko gustatzen zaizu, baina zure lagun guztiek beste bat aukeratuko dute.

2. EGOERA

Azken bolada honetan, gelakideak oso urduri zabiltzate ikasturte amaierako koreografia dela eta. Eztabaida handia dago aukeratu behar duzuen abestia dela eta.

3. EGOERA

Gurasoak eta zu hondartzara joango zarete. Gurasoak bi lagun gonbidatzea proposatu dizute. Hiru dira zure adiskide minak, eta ez duzu inoren sentimendurik mindu nahi.

4. EGOERA

Askok estimatzen dituzun gelakide batzuek beste gelakide bat zirikatzea proposatu dute. Zuri ez zaizu ondo iruditzen.

5. EGOERA

Gelakide batek askotan eskatzen dizu koadernoak etxerako lanak kopiatzeko. Ezetz esateko beldur zara, lagunaren artean arrakastatsua baita bera; ea, gero, baztertzen zaituen!

6. EGOERA

Irakasleak lantaldeak osatu ditu hiruhileko osoan buruketak lantzeko. Zure taldean ahalegintzen den bakarra zeu zara; besteek, ezer ez egiteaz gain, denbora galarazten dizute.

7. EGOERA

Musika saioan batzuk oso txarto portatu dira, eta irakasleak atsedenaldirik gabe utzi du taldea aste osoan.

Talde txikietan landutakoa talde handian azalduko dute, erabakia hartzeko jarraitu dituzten urratsak zehaztuz.

14. ariketa

1. urratsa:

Aldez aurreko ideiak aztertuko ditugu galdera hauek eginez:

Zer da, zure ustez, ezetz esatea?

- Besteek egiten dizuten eskaera eta proposamen guztiei ezezkoa ematea.
- Besteek egiten dizkizuten eskaera eta proposamenei ezezkoa ematea, eskaera eta proposamen horiek zuretzat egokiak ez direnean edo kaltegarriak direnean.

Nola esaten duzu «EZ» norbaitek zerbait eskatzen dizunean, eta eskatzen dizun hori zuk eman edo egin nahi ez diozunean?

2. urratsa:

Beren esperientziak aztertu ondoren, oinarri teorikoa aztertuko dugu: «EZ esatearen abantailak eta «ez» esatearen desabantailak.

«EZ» era egokian esatearen abantailak:

- Ezetz esaten ikasten dugunean, besteen jakinaren gainean jartzen dugu pentsatzen duguna, eta gure sentimenduak zein diren adierazten dugu.
- Hobeto sentituko zara, nahi ez duzuna ez duzulako egingo eta zeure erabakiak hartuko dituzulako.
- Aurrerantzean, egokiak ez diren gauza gutxiago eskatuko dizute.

«EZ» argi eta garbi, eta era egokian, ez esatearen eragozpenak:

- Besteen eskaerei beti baiezkoa ematen dieten pertsonak erraz erabil daitezkeen pertsonatzat hartzen dira.
- Gustatzen ez zaizun zerbait egitera behartuta egongo zara; zeure buruarekiko frustrazioa eta haserrea sortuko ditu horrek.
- Nahi ez duguna egiteak problemak sor ditzake. Adibidez, jolasten ibiltzean, ikasteko orduan...
- Ez zara zintzoa izango besteen aurrean, eta haiek ez zaituzte ezagutuko.
- Besteek zu konbentzitzea oso erraza dela pentsatuko dute, eta proposamen desegokiak egiten jarraituko dute.

3. urratsa:

Ezetz modu egokian esaten entrenatuko ditugu, egoera posibleak aztertuz:

1. egoera. Ume bat telebistaren aurrean dagoela, beste bat hurbiltzen zaio, laguntza eske.

Erantzun posibleak aztertu, eta bakoitzak sor ditzakeen ondorioak aztertu. Aukeratu egokiena eta azaldu arrazoia.

- Joan zaitetz pikutara! Ez duzu ikusten okupatuta nagoela, ala?
- Sentitzen dut, baina une honetan ezin naiteke joan; saio hau asko gustatzen zait eta astean behin bakarrik ematen dute. Nahi baduzu biok ikusiko dugu, eta lagunduko dizut gero.

2. egoera. Lagun batek zure patin berriak uzteko eskatu dizu.

Erantzun posibleak:

- Sentitzen dut, baina patinak oso berriak dira eta nahiago dut ez uztea.
- Beno, ez dakit, agian gero nik beharko ditut; baina beno, har itzazu nahi baduzu.
- Hori bai aurpegia! Zergatik ez dituzu zuk erosten? Nik ez dizkiot nire patin berriak inori uzten!

4. urratsa

Jarri lauko taldetan, eta eman egoera batzuk azter ditzaten. «Ez» era egokian nola eman erabaki beharko dute.

Egoerak:

1. Gelakide batek ez ditu ekarri etxeko lanak eginda, eta kopiatzen uzteko eskatu dizu.
2. Lagun batek taldeko beste gelakide bati iseka egitera joatea proposatu dizu.
3. Zure lagun batek, eskolatik irten eta gero, zure etxera joan nahi du zurekin jolastera.
4. Zinematan ospe handiko film bat emango dute. Sarrerak erosteko ilaran zaude, eta segituan datorkizu sarrera erosteko txanda, baina ordu erdi itxaron behar izan duzu sarrera erosteko. Bat-batean, gelakide bat gerturatu zaizu, eta zure aurretik pasatzen uzteko eskatu dizu.

5. urratsa

Beste saio batean, bakoitzak bere koadernoan kontatuko du aste barruan era egokian «EZ» erantzuna eman duen egoerak, desegokiak ziren eskaeren aurrean.

15. ariketa

1. urratsa:

Gaiari hasiera emateko, mahai-ingurua egingo dugu. Horretarako, komenigarria da mahaietara «o» bat osatzea, horrek komunikazioa errazten baitu.

- Zerbait gustatzen ez zaigunean, baduzue kexa hori adierazteko ohiturarik?
- Gerta daiteke etxean kexatiak izatea, eta eskolan, berriz, isiltzea?
- Ona da kexak adieraztea?
- Ondorio txarrak gerta daitezke?

2. urratsa:

Eztabaida horrekin girotze-lana egin ondoren, kexa baten aurrean ditugun sentimenduak identifikatzen has gaitzke.

- Demagun zure mahaikidea kexatu egin zaizula ezertxo ere uzten ez diozulako, edo borragoma kendu diozula pentsatzen duelako. Hori, ordea, ez da egia, eta, gainera, modu txarrean adierazi dizu. Nola sentitzen zarete egoera horietan?

- Pentsa dezagun, oraingo honetan, lagunari, garrasika, galdera gehiago ez egiteko esan diozula. Honela esan diozu: «Utzi bakean!» Nola sentituko da laguna?

Ikusten badugu sentimenduak adierazteko zailtasunak dituztela, honako hauek aipa ditzakegu:

Agian... lotsatuta, nahigabetuta, haserre, triste, negar egiteko gogoz, axolagabe...

3. urratsa:

Horretaz hitz eginez (isildu eta arazoa ez konpondu, edo esan eta norbait mindu), ondorio honetara heldu beharko dugu:

Kexak adieraztea bidezkoa da, eta beharrezkoa gustuko ez dugun zerbait aldatu ahal izateko; baina ondo zaindu behar dugu esateko modua.

Era berean, besteen kexak entzuten, ulertzen eta ondo erantzuten saiatu behar dugu.

4. urratsa:

Adierazi zure kexa egokiro:

- Lagun batek zorroa zikindu dizu.
- Lagun bat, norbait joateko geratzen zaretenean, beti berandu iristen da.
- Haur bat zure lagun on bati iseka egiten ari zaio.

16. ariketa

1. prozedura:

Talde handian gogoeta eginez hasiko dugu saioa.

Demagun futbol-partida bat jokatu behar duzuela auzoko beste talde baten aurka. Hamabost lagun zarete; nork jokatu duen hasieratik, eta bakoitzak zein postutan, erabaki behar duzue.

Alde batetik, eztabaida sortzen duten erabakiak zerrendatuko ditugu; bestetik, saiatuko gara arazo horren aurrean lagunak jarrerak aztertzen; izan ere, eztabaida baten aurrean guztiok jarrera ezberdinak ditugu.

Lehenengo zerrendan, halakoak agertuko dira:

- Denek nahi izango dute lehenengo zatian aritu.
- Inork ez du onartuko bigarren zatian jokatzetik.
- Askok nahi izango dute aurrelariak izan.
- Atezaina aukeratzeko, iritzi ezberdinak agertuko dira
- ...

Bigarren zerrendan:

- Batzuek ez dute ezer esango.
- Batzuek ez dute onartuko berek esaten dutena besterik.
- Batzuk saiatuko dira haien iritzia ematen, arrakasta handik gabe, oihukatzen dutenen ahotsak gehiago entzuten direlako.

Egoera plazaratuta, pertsonen jarrerak aztertuko ditugu:

Jarrera oldarkorra dutenak:

- Pertsona oldarkorrek, hitz egiten duenean, garrasika hitz egiten du, erraz haserretzen da, eta, besteek hitz egiten dutenean, ez du kontuan hartzen besteek esaten dutena. Beti berea egin nahi izaten du.

Jarrera pasiboa dutenak:

- Pertsona pasiboek gutxitan ematen dute beren iritzia. Elkarrizketan ez dute ia ezer esaten. Taldean oso gutxitan parte hartzen dute.

Jarrera positiboa edo asertiboa dutenak:

- Pertsona positiboek era egokian adierazten dute sentitzen dutena. Ondo komunikatzen dira besteekin. Kontuan izaten dute besteek esaten eta pentsatzen dutena. Ez dute arazorik izaten elkarrizketetan, eta, lasaitasuna transmititzen diete pertsona oldarkorrei.

Ondoren, ikasleak talde txikitan banatuko ditugu, eta, jarrera asertiboa eredutzat hartuta, partida nola antolatu adostuko dute. Gero, talde handian erabakiak komunean entzun, alderatu eta egokienak aukeratuko dituzte.

2. prozedura:

Bi pertsonen arteko gatazka nola konpondu galdetuko diegu ikasleei. Ideia guztiak jasoko ditugu, eta denon artean osatuko dugu gatazkek konpontzeko protokoloa. Honelako bat, alegia:

- Oraindik sutan gaudela, ez da komeni gaiaz hitz egitea; beraz, **lehenengo lasaitu egingo gara**, eta, gero, arazoa konpontzen saiatuko gara.
- Pertsona bakoitzak izango du aukera gertatu dena azaltzeko; adi entzun ondoren, **bestearen ikuspuntua ulertzen saiatuko gara**: bestearen jarrera ulertzen, haren sentimenduak...
- Ondoren, izandako jarreraren **ondorioak aztertuko ditugu**.
- *Replay* eginez, gatazka sortu denean zer egin behar genuen **aztertuko dugu: arazoa ekiditeko norberak egin behar zuena**.
- Amaitzeko, **bakoitzak berea onartu, erantzukizunak hartu, eta berriro ez dela gertatuko hitza eman**.

ONDORIOAK

Gaur egun dagoen depresio- eta antsietate-prebalentzia altua kontuan izanik, Europa mailan gero eta garrantzi handiagoa ematen ari dira osasun mentalaren prebentzioari. Haurtzaroan eta nerabezaroan antsietate- eta depresio-sintomak hasten baldin badira, eta ez badira modu egokian bideratzen, etorkizunean asko larriagotu daitezke sintoma horiek. Hainbat ikerketek ondorioztatu dute, haurtzaroan eta nerabezaroan osasun mentalean esku hartzen bada, etorkizuneko gaitz mentalak gutxiagotuko direla (Zenzinger 2003). Beraz, artikulu honetan, eskolan emozioak eta osasun mentala lantzeko ariketa batzuk proposatu dira. Hala ere, beste hainbat esku-hartze eskolatik kanpo egin daitezke. Batez ere, etorkizunean gaixotasun mentalak pairatzeko probabilitatea duten umeengan. Hala nola, gaixotasun mentala izan duten gurasoen umeengan, edo haurtzarotik gaixotasun mentalen sintomak izan ditzaketen umeengan.

Zeelanda Berriko hainbat eskolatan garatu diren programak, adibidez, adibide izan daitezke osasun mentalaren promoziorako. Zeelanda Berriko hainbat eskolatan, osasun mentalean esku hartzen ari dira, laguntza-giroak sortzeko eta banakoaren erresilientzia eta erresilientzia komunitarioa hobetzeko. Eskolako esku-hartze eraginkorretan erresilientzia psikologikoa eta baikortasuna bultzatzeko programak sortu behar direla azpimarratzen dute. Horrela, arazo sozialak hobetuko dituzten programak eta trebetasun sozialak bultzatuko dituztenak sortzea bultzatzen dute, larderia eta indarkeria gutxiagotuko dituztenak (Rowling L. eta Taylor A 2005) .

Kontzeptuak ikasteko modurik onena praktika da. Lan honetan zehar, adimen emozionalean garrantzitsuak diren gaiak jorratzen dira, eta ikasleek horiek ulertzeko ariketa praktikoak

proposatzen dira. Biziko dituzten esperientzia horien bitartez, hobeto barneratuko dituzte kontzeptuak haurrek.

Haurrengan adimen emozionala lantzea ezinbestekoa da. Haurtzarotik adimen emozionala izaten ikasten badute, osasun mental hobea izango dute bizitza osoan zehar (Steven, E., Maurice, J. Elias, Friedlander B. 2003). Osasun mentala bizitzako etapa guztietan zaindu behar da; jendeari modu osasuntsuan pentsatzen eta harremanak izaten irakasten badiogu, etorkizuneko gaitz mentalak aitzindu egingo dira.

Orain dela gutxi sortu zen adimen emozionalaren kontzeptua; eta, orain arte, KIren (koefiziente intelektuala) bitartez neurtu da adimena. Nahiz eta KI kontzeptua ere aldatuz joan den, eta azkenaldian adimen anitzei buruz hitz egiten hasi garen (Gardner 1995), adimen emozionala neurtzeko tresna gutxi dago oraindik. Horregatik, oso garrantzitsua da eskoletan adimen emozionalari garrantzia ematea, nork bere burua ezagutzen eta besteekiko harremanak zaintzen ikasiko baitute.

Proposatu ditugun ariketak umeentzat oso aproposak dira, baina beste hainbat taldetara ere zabal daitezke. Azken batean, komentatu ditugun adimen emozionalari buruzko oinarri horiek bizitza guztian zehar landu behar dira. Horregatik, proposaturiko ariketa horiek egitera gonbidatzen dut irakurlea ere, bere adimen emozionala berrikusteko.

ESKER ONAK

Mila esker Lehen Hezkuntzan urte askoan irakasle izan diren Irune Etxebarriari eta Mari Jose Ucarri, beren klaseetan erabilitako ariketak uzteagatik eta lan honi buruzko orientazioa emateagatik.

BIBLIOGRAFIA

Aierdi, A., Ezeiza B., eta Goikoetxea K. (2010). *Adimen emozionala. Beste hizkuntza bat*. HIK HASI. 147. (12-15)

Beck, A.T.(1976). *Cognitive Therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.

De Rivera, Luis (2010). *Los síndromes de estrés*. Síntesis.

Ellis, A. (1957). *Rational Psychotherapy and Individual Psychology*. Journal of Individual Psychology, 13: 38-44.

Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples*, Paidós.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Kairos.

Huegun, P. Jáuregui P. (2005). *Sentitu*. Utriusque vasconiae.

Jacobson E. (1938) *Progressive Relaxation: A Physiological and Clinical Investigation of Muscular States and Their Significance in Psychology and Medical Practice*. University of Chicago Press.

Lantieri, L. (2009) *Inteligencia emocional infantil*. Aguilar.

Marizán J.A. (2015). *Relajación: vivir en paz y armonía*. Crecem.

Myers; D.G. (2006) *Psicología*. Panamericana.

Payne, R. (2009). *Técnicas de relajación. Guía práctica para el profesional de la salud*. Paidotribo

- Punset, E (2005). *El viaje a la felicidad*. Destino.
- Renom Plana, A. (2011). *Educación emocional: programa para educación primaria (6-12 años)*. Wolters kluwer educacion.
- Rich Harris, J. (2003). *El mito de la educación*. Debolsillo.
- Robinson, K. (2014) *Finding Your Element: How to Discover Your Talents and Passions and Transform Your Life*. Penguin books.
- Rowling, L. eta Taylor, A. (2005). *Intersectoral Approaches to Promoting Mental Health. Promoting Mental Health*. A Report of the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and The University of Melbourne.
- Sanz Marin, A. (2002) *¿Quiere alguien explicarme que es inteligencia emocional?* Hobby.
- Schaefer, C. (2011). *Foundations of play therapy*.. John Wiley & Sons, Inc, Hoboken. .
- Segura Morales M. (2007). *Educar las emociones y los sentimientos*. Narcea.
- Steven, E., Maurice, J., Elias, Brian S. Friedlander (2003). *Educar con inteligencia emocional*. Plaza & Janes.
- The Government Office for Science, Londres. (2008). *Foresight Mental Capital and Wellbeing Project*. Final Project report.
- J.M. Hernández eta A. Sainz de la Mazaren (2004). *Cuentos de todos los colores* liburutik euskaratua. Tutoretza Lehen Hezkuntzan laguntzeko eskuliburua.
- Zenzinger, K. (2003). Children, Adolescents and Young People (up to 24 years). *Federal Institute for Occupational Safety and Health. Mental Health Promotion and Prventions Strategies for Coping with Anxiety, Depression and Stress related Disorders in Europe Final Report*.