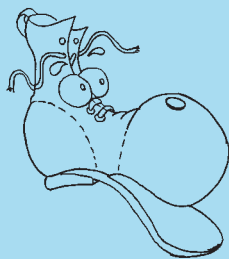




35. alea
2005

HEZKIDETZAN
Pausoz pauso

Paso a paso
En la COEDUCACIÓN

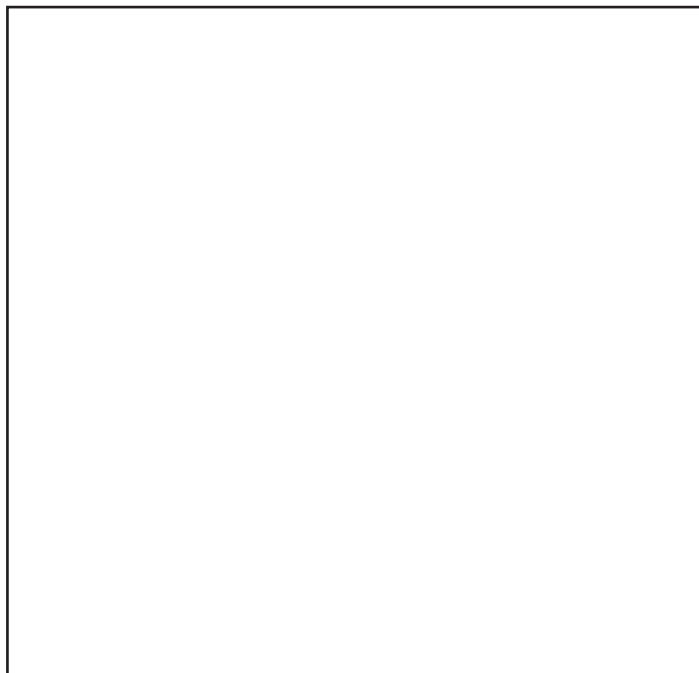


1. zikloa

Sentimenduak

POZIK DAGOEN UME BAT MARRAZTU

Dibuja una niña o un niño que esté alegre



ZERGATIK DAGO POZIK?

¿Por qué está alegre?

Zerrendatu zeintzuk izan daitezke pozik egotearen arrazoiak



K L A S E A N

Harreman afektibo positiboak

Zer egiten duzu klasean pozik zaudenean?

Norekin gustatzen zaizu egotea pozik zaudenean?

Zer egin behar dugu klasean guztiok lagunak izateko eta pozik egoteko?

1. Besteek esaten dutena entzun

2. _____

3. _____

4. _____

Marratzu zure burua pozik zaudenean

GUZTIOK IDATZI DUGUNAREKIN KLASeko PANEL BAT EGINCO DUGU
Klasean guztiok mailatu eta onartu behar ditugu eta horrela adierazi.

MARRAZTU TRISTE DAGOEN UME BAT

ZERGATIK DAGO TRISTE

ZER EGIN DEZAKEZU ZUK LAGUNTZEKO

Askotan triste jartzen gara, txarto pasatzen dugu eta negar egiten dugu. Batzuetan haserretzen gara eta jotzen dugu, horrela besteak txarto egotea eraginez, baina horrela ere ez dugu lortzen ondo egotea. Amorrua, tristura eta haserrearen arrazoiak bilatzen baditugu, gure arazoa konpontzen saiatu ahal gara, horrela gu ere alaiago egongo gara.

A menudo nos ponemos triste y lloramos. Otras veces nos enfadamos y pegamos a la gente, originando que también estén mal, pero así tampoco conseguimos estar mejor. Si buscamos la razones de nuestro enfado, tristeza o rabia también podremos tratar de solucionar nuestro problema y así sentirnos más felices.

Laguntza eman eta eskatu

Gogoratu noiz eta nori eman diozun laguntza

Zelan sentitu da pertsona hori?

Nola adierazi dizu?

Eta zuk, noiz eskatzen duzu laguntza?,

Nori?



Noiz egiten duzu negar? Zergatik?

¿Cuándo lloras?, ¿Por qué?

Sentimenduen Adierazpena

Nola adierazten diozu lagun bati maite duzula?

¿Cómo le demuestras a una persona que la quieres?

- Musu bat emanaz
- Laztanen bidez
- Opariak egiten
- Hitz politak erabiliz
- Besterik.....

Zer esaten dizute zure ingurukoek negar egiten ikusten zaituztenean?

¿Qué te dice la gente de tu alrededor cuando te ve llorar?

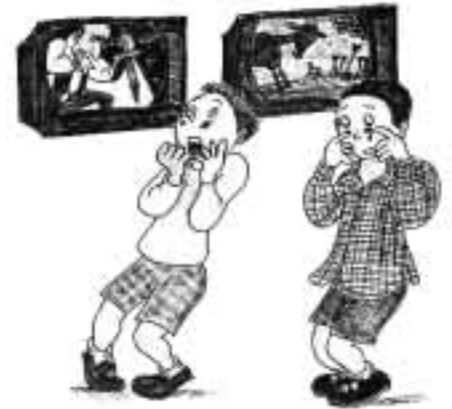
Triste egoteko eta negar egiteko eskubidea dugu, horrela gure amorrua askatzeko bidea zabaltzen dugu eta gero hobeto sentitzen gara.

Tenemos derecho a estar triste y llorar. Llorando daremos salida a la rabia que guardamos y luego nos sentiremos mejor.

Gurasoen txokoa

SENTIMENDUAK

Pertsonaren esparru emozionalean garapen positiboa eta osasungarria izanez gero, gainerako eremuetan ere, eta bereziki inteligentzian, ondorio nabarmenak eragingo ditu. Autoezagutzaren bidez eta norbere sentimenduak onartuz lortuko da hori, sentimendu negatiboak positibo bihurtuz eta koherentziaz, pentsatzen dena esanez.



El desarrollo positivo y saludable del ámbito emocional de la persona incide de manera significativa en el resto de los ámbitos, y muy especialmente en la inteligencia. Esto se consigue a través del autoconocimiento y la aceptación de los propios sentimientos, transformando los negativos en positivos y expresándolos de forma coherente, sincera y con espontaneidad.

Guztiok emozioak, sentimenduak, beharrak, kalean, eskolan eta etxean sentitzeko eta adierazteko gaitasuna daukagu. Genero maskulino eta femeninoaren estereotipoak gainditu behar dira, horiek mutikoei ez baitiete zenbait sentimendu positibo adierazten uzten, hala nola, maitasuna, samurtasuna, atxikimendua, etab, eta negatiboak azaltzen dituzte: agresibitatea, indarkeria, amorrua, haserre bizia. Neskatoek berriz genero femeninoaren araberako nortasuna hartzen dutenean, sentimendu positiboak erraz adierazten dituzte, baina beste emozio negatiboak garatzen dituzte, beldurra, gutxiespena, autoritate txikia...

Todas y todos tenemos la capacidad de sentir emociones, sentimientos, necesidades tanto en la calle, escuela y en casa. Los estereotipos de género masculinos y femeninos condicionan la expresión de los sentimientos positivos en los niños, tales como amor, ternura, cariño, etc y refuerzan otros como:



Zer iruditu zaizu boletín hau?

¿Qué te ha parecido este boletín?

Koordinatzailea:



Babeslea:



ARRASATEKO UDALA