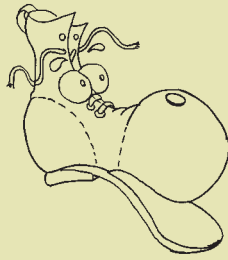




35. alea  
2005

HEZKIDETZAN  
Pausoz pauso

Paso a paso  
En la COEDUCACIÓN



2. eta 3.  
zikloak

# Sentimenduak eta emozioak



● **Lagun batek bere urtebetetzera ez zaituenean konbidatzen**

Cuando una amiga o amigo no te invita a su cumpleaños

**Nola sentitzen zara? ¿Cómo te sientes?**

---



---

**Nola adierazten duzu sentimendu hori? ¿Cómo expresas ese sentimiento?**

---



---

● **Opari bat egiten dizutenean**

Cuando te hacen un regalo

**Nola sentitzen zara? ¿Cómo te sientes?**

---



---

**Nola adierazten duzu sentimendu hori? ¿Cómo expresas ese sentimiento?**

---



---

● **Ezagutzen ez duzun leku batean zu bakarrik galtzen zarenean**

Cuando te pierdes en un lugar que no conoces

**Nola sentitzen zara? ¿Cómo te sientes?**

---



---

**Nola adierazten duzu sentimendu hori? ¿Cómo expresas ese sentimiento?**

---



---



Gertaera desberdinen aurrean sentimenduak gure barnean sortzen dira. Hauek adierazi ahal ditugu edo barruan gorde, baina, nahiz eta ez kanporatu egon badaude. Sentimenduak gure jokarrera askoren bultzatzaileak dira.

Boletin honetan gure sentimenduak aztertuko ditugu.

Ante diferentes hechos surgen sentimientos dentro de nosotras y nosotros. Estos sentimientos podemos manifestarlo o guardarlos, pero aunque no los exterioricemos están ahí. Los sentimientos son el motor de muchas de nuestras acciones.

**M**ikel, Maitane, Julen eta Olatz Udalatxera joan dira egun pasa. Goizean goiz atera dira eta eguna aprobetxatu ahal izateko. Eguraldi ederra egiten du gaur goizean eta poz pozik dabilta mendiko bidexketatik. Paisaia zoragarria da eta udaberria denez lore pilo bat ikusten dute. Naturak eskaintzen dien edertasunaz gozatzeko aukera paregabea dute gaur.

- *Beitu hor goian! Ikusten duzue hor dagoen loretxo gorri hori? Hori bai lore polita! gustura hartuko nuke etxera eramateko. Dio.....*
- *Bai, oso polita da baina hobe itzultzean hartzea. Erantzuten dio .....*

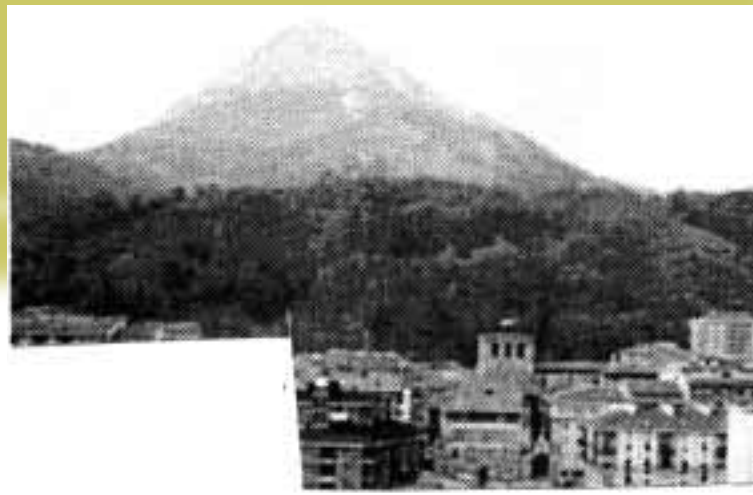
Mendira joatea asko gustatzen zaie, baina Udalatxera joaten diren lehenengo aldia da eta nekagarria da aldapa.

*- Hau beroa!, jo! nekatuta nago!, ezin dut gehiago, geldituko gara apur batean? Dio.....*

*- Bengal..... ez izan alferra, gutxi falta da eta. Animatzen du .....*

Azkenean tontorre-raino heldu dira, poz pozik daude eta bokata jaten hasten dira. Belarretan eserita daudela, zerua lainotzen hasi da, eguzkia ia-ia ez da ikusten eta hodei beltzek dena betetzen dute.

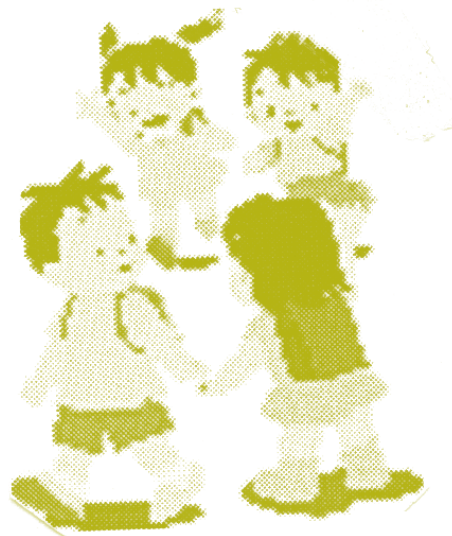
*- Honek ez dauka*



*oso itxura onik, badirudi euria egingo duela. Komentatzen du .....*

*- Goazen hemendik! euria egiten badu hemen goian harrapatuko gaitu eta bustiko gara Gainera tximisten arriskua egon daiteke, goazen, beldur naiz! Esaten du.....*

*- Ez kezkatu, ez da horrenbestera izango, ur tanta batzuk baino ez dira izango. Saiatzen da animatzen.....*



Azkenean euria hasi da, gure lagunak korrika atera dira menditik behera, ekaitza gero eta

gogorragoa da eta dena ilun dago, badirudi bat-batean gaua iritsi dela. Ikusi duten kobazulo txiki batean gelditzea erabakitzen dute.

*- Ez egin negar....., ez duzu ikusten laster etxean egongo garela! Ekaitza pasatuko da eta herria hurbil dago. Esaten du.....*

*- Beldur naiz, urduri nago eta ez gainera bustita. Auskalo atertzen duen, agian ez du atertuko eta hemen gelditu beharko gara gaua pasatzen. Komentatzen du.....*

Zorionez, hodeiak badoaz apurka eta eguzkiak bere argi izpiak erakusten ditu berriro. Mikel, Maitane, Julen eta Olatz kobazulotik ateratzen dira eta herriraino heltzen dira. Hau abentura bizi izan dutena!



Tristura egoerak gainditzeko erabiltzen ditugun bideak, estrategiak aztertuko ditugu.

<b>Egoera Atseginak</b> Situaciones agradables	<b>Aldaketaren arrazoiak</b> Razones del cambio	<b>Tristura</b> Tristeza	<b>Laguntza</b> Ayuda
<i>Bi neska frontoian jolasten ari dira</i>	<i>Batek beti irabazten dio besteari</i>	<i>Galtzen duena haserre eta triste dago ez duelako inoiz irabazten</i>	<i>Bere lagunak hobeto jolasten erakusten dio.</i>

**Lagun guztien aurrean gure sentimenduak modu berdinean adierazten ditugu?**

¿Expresamos nuestros sentimientos de la misma manera delante de todas nuestras amigas y amigos?

---

---

**Zerbait gustatzen ez zaigunean, mina hartzen dugunean edo norbaitek mina egiten digunean, nola adierazten dugu sentitzen duguna?**

Quando algo no nos gusta, cuando nos hacemos daño o cuando alguien nos hace daño ¿Cómo expresamos lo que sentimos?

---

---

**Txarto zaudenean, norbaiti kontatzen badiozu, zelan sentitzen zara gero?**

Quando te encuentras mal y le cuentas a alguien lo que te pasa, ¿Cómo te sientes luego?

---

---

**Triste zaudenean norengan jotzen duzu batez ere?**

¿A quién acudes mas a menudo cuando estas triste?

---

---

Pertsona guztiek ez dituzte modu berdinean sentimenduak adierazten. Bakoitzak bere modu propioa du, gure sentimendu eta emozioen inguruan hausnartzen badugu triste edo haserre egotearen arrazoiak bilatu ahal ditugu eta konpondu

**Tristura eta alaitasun sentimenduak guztiok ditugu, askatasun osoz adierazi behar ditugu.**

# 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 ezbaitiete 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: agresividad, violencia, rabia, etc. En las niñas, la asunción de la identidad de género femenina les facilita la expresión de los sentimientos positivos, pero también se desarrollan otros sentimientos negativos como el miedo, la infravaloración, poca autoridad...



Zer iruditu zaizu boletín hau?

¿Qué te ha parecido este boletín?

---

---

---

Koordinatzailea:



Babeslea:



ARRASATEKO UDALA