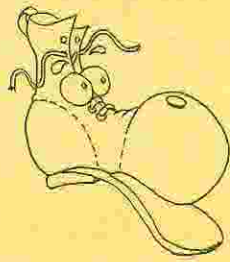


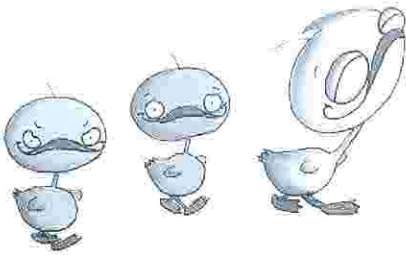
HEZKIDETZAN
Pausoz pauso

Paso a paso
En la COEDUCACIÓN

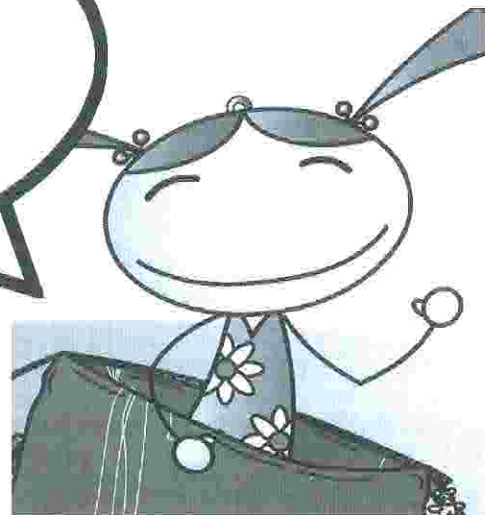


1. zikloa

EGUNERO EZ GARA BERDIN SENTITZEN!



Egoera desberdinen aurrean
gu desberdin sentitzen gara.
Horregatik momentuaren
arabera era batean edo
bestean egoten gara!

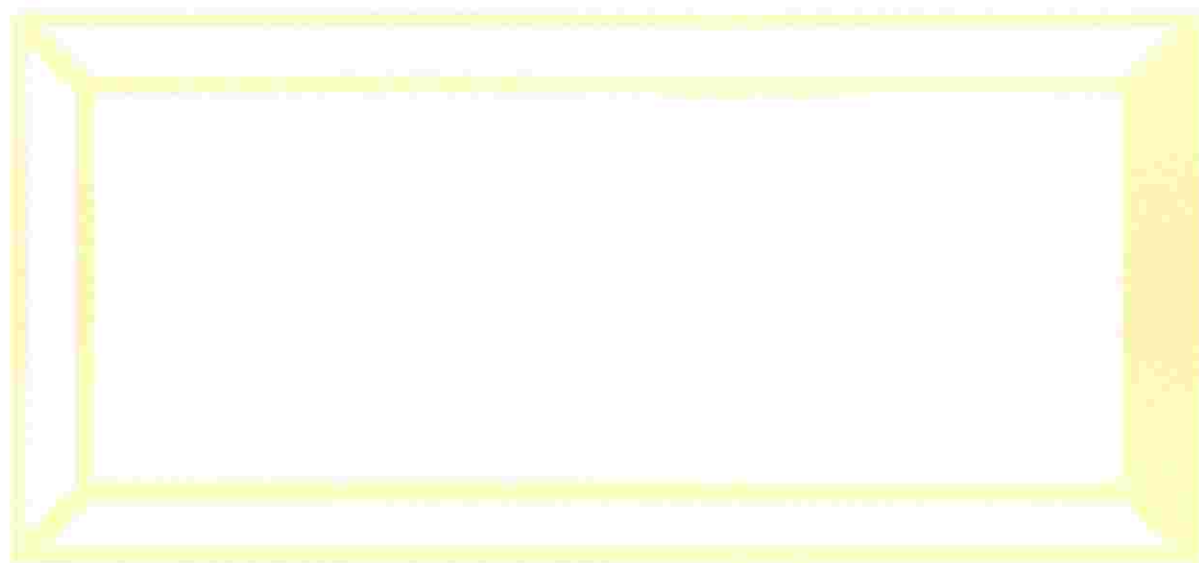


Nola sentitzen dira pertsona hauek?



Aukera ezazu bat eta asmatu zer gertatu zaion lehenago horrela sentitzeko...

Gogoratu haserre egon zinen egoera bat eta lauki honetan irudika ezazu.



* Zer gertatu zen? _____

* Zer egin zenuen? _____

* Ondo sentitzen zinen? _____

* Norbaitek lagundu zizun? Nola? _____

* Zer egin dezakegu haserretzen garenean hobeto sentitzeko? _____

Eta besteak haserre daudenean zer egiten duzu zuk?



HELDUEN TXOKOA

Uneoro ari gara emozio desberdinak sentitzen. Haurrekin gaudenean, lanera sartzerakoan, afaltzerakoan, lanetik ateratzerakoan, erosketak egiterakoan, bileretan... Emozioak, gertaera jakin batzuek barnean eragiten dizkiguten bulkadak dira. Emozioak edozein egoeraren aurrean gurekin daude eta beraie esker urduri, lotsati, kezkatuak, amorraturik... senti gaitezke.

Gure egunerokotasunaren parte diren arren, zenbaitetan, izango ez bagenitu bezala jokatzeko dugu, ezabatu nahian, ekintzetan ahalik eta eragin txikiena izan dezaten. Gaur egun oraindik emozioak bizitzea eta adieraztea ez dago arrakastarekin ezta ziurtasunarekin loturik eta gure jendartean arrakastarekin loturik ez dauden gauzek ez dute ospe handirik izaten. Aldiz, hain da beharrezkoa sentitzen dugunari kasu egitea! Eta haurrek sentitzen dutenari, jakina!

Istori honen gakoa, kudeaketa da, benetan emozionalki haziko dira gure haurrak (eta haziko gara gu), emozio desberdinak identifikatzen eta kudeatzen ditugunean. Kudeatu, ez du ezertatu, izkutatatu... edo horrelakorik esan nahi, jakina.

Lagun diezagun haur eta gaztelxoei uneoro sentitzen dutenari izena jartzen, sentipen guztiak diren moduan onartzen, guk gure sentimenduei buruz beraiekin hitz egiten, emozioek eragindako jarriera bortitzen auto-kontrolerako tresnak errazten...

Askotan emozio desberdinak positibo eta negatibo balira ikusten ditugu. Aldiz emozio guztiak zilegiak eta baliogarriak egoera desberdinetan. Lagundu haurrei hauetaz baliatzen!

Horretarako egunerokotasunean ditugun aukerak profitatu ditzakegu. Animo!

El rincón de las personas adultas

Sentimos distintas emociones continuamente. Al acostar a las criaturas, mientras cenamos, en el trabajo, al hacer las compras, en las reuniones... Las emociones, son los impulsos que nos crean las distintas situaciones que vivimos a lo largo del día. Nos acompañan siempre y gracias a ellas sentimos nervios, vergüenza, amor, inquietud, rabia, alegría...

Son parte de nuestro día a día, sin embargo, a veces, actuamos como si no estuvieran, intentando que nos afecten lo menos posible en nuestras cosas. Hoy en día todavía se relacionan las emociones con la debilidad y la falta de éxito y en nuestra sociedad, la falta de éxito y de seguridad no tienen mucha fama. Sin embargo, ¡es tan importante hacer caso a lo que sentimos! ¡Y a lo que sienten, claro!

La clave, está en la gestión de la emoción, creceremos emocionalmente (y crecerán) cuando podamos identificar y gestionar lo que nos pasa. Gestionar, no quiere decir negar, ocultar... ni nada por el estilo.

Ayudemos a nuestras criaturas a poner nombre a lo que sienten, a aceptar los sentimientos como son, hablando con ellas y ellos de los nuestros, facilitándoles herramientas de auto-control para las actitudes violentas creadas por emociones...

Muchas veces calificamos las emociones como positivas y negativas. Sin embargo todas ellas son lícitas y necesarias en distintas situaciones. Démosle la importancia que tiene.

Para ello podemos aprovechar las oportunidades que tenemos a diario. ¡Animo!

Koordinatzailea:



urtxintxa
ESKOLA

Babeslea:



ARRASATEKO UDALA