

HEZKIDETZAN
Pausoz pauso

Paso a paso
En la COEDUCACIÓN



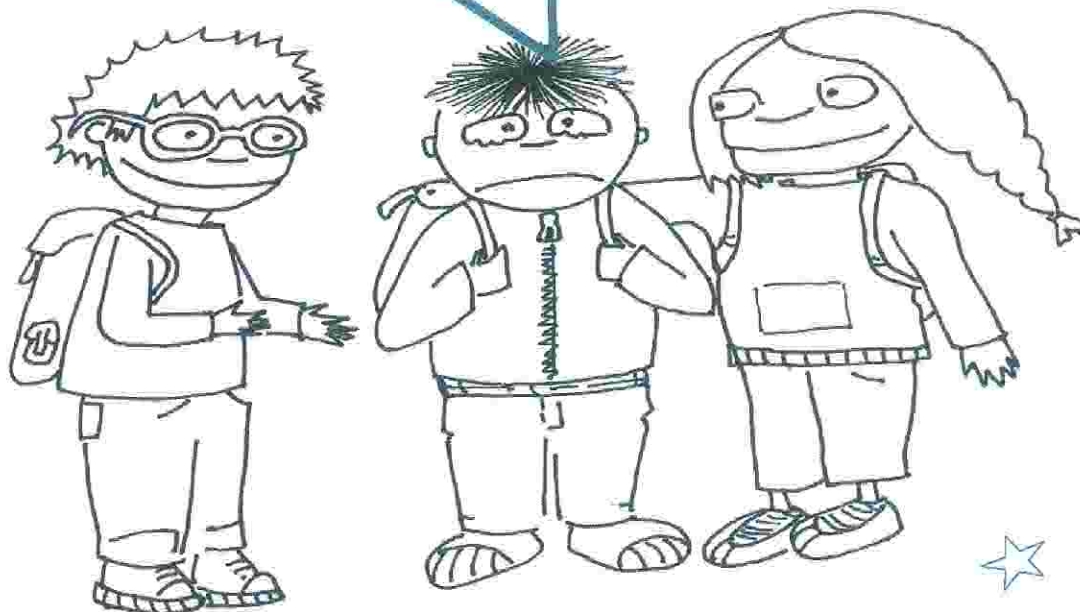
1., 2. eta
3. maila

Emozioen saltsa!

Egunero ez gara berdin sentitzen!

Gaur triste.

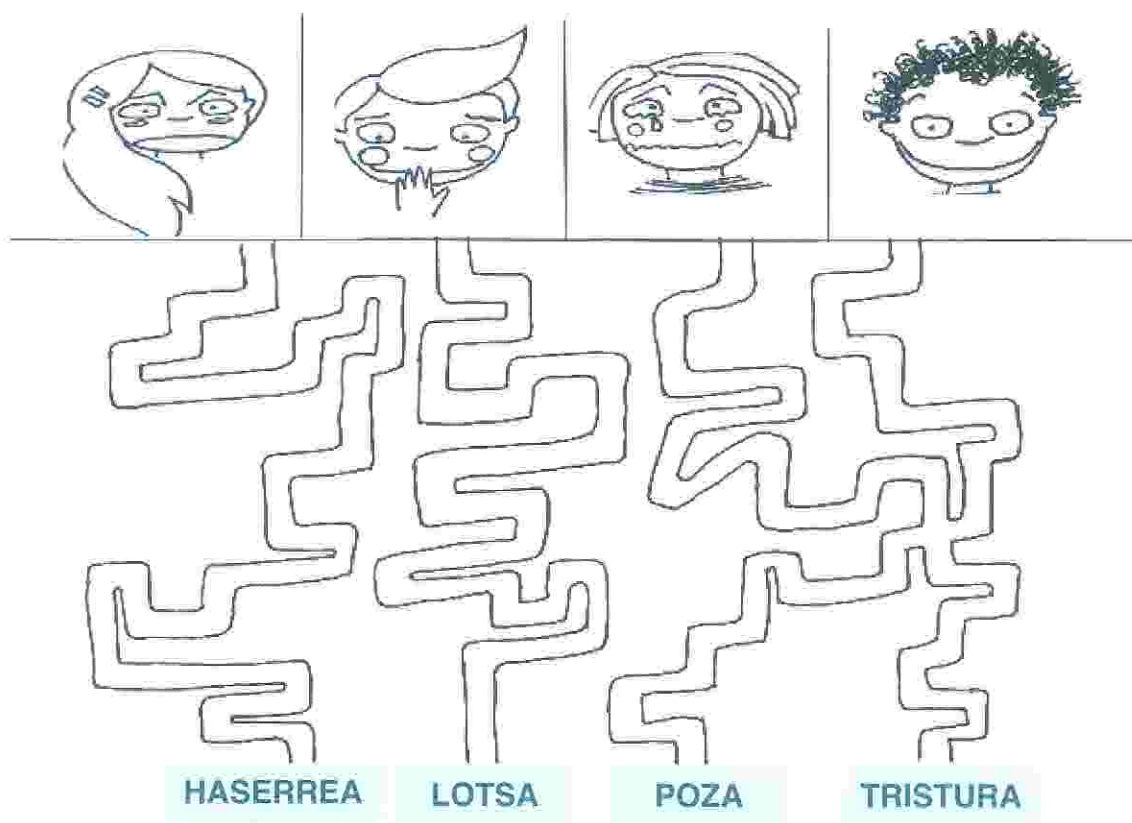
aitxatu naiz, atzo nire txakurra Bizkor hil zelako. Oso zaharra zen eta mina sentitzen zuen azkeneko boladan. Ikastolara heltzean laguneri nola sentitzen nintzen kontatu diet. Hobeto sentitu naiz baina haiekin jolastea baino bakanik egon nahi nuela azaldu diet. Nire lagunek ondo uertu dute.



Margotu ezazu marrazkia

Batzuetan pozik sentitzen naiz, besteetan triste, inoiz haserre eta besteetan lotsaturik. Hau dena gertatzen zait eta hau da sentitzen dudana. Sentitzea zilegi da eta denok sentitzen dugu. Sentitzen dudana modu egokian adierazten badut eta besteek sentitzen dutena entzuten badut hobeto sentitzen lagunduko didate.

Kolore ezberdinak erabiliz topa itzazu emozio bakoitzera eramaten zaituzten bidcak.



Noiz sentitzen duzu lotsa?

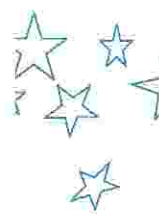
.....

Noiz sentitzen duzu poza?

.....

Eta haserre?

.....





Nola jakin dezaket nire lagunek zer sentitzen duten?

IRUDIAK MARGOTU



Arretaz entzunez



Bere aurpegiko keinuak
begiratu



Bere azalean ipiniz

Emozioen kutxa

Materiala:

- Kutxa bat
- Papertxoak emozio ezberdinekin: Poza, haserrea, tristura, lasaitasuna ...
- Musika



Prozedura

kutxa batean emozioen izenak idatzita dituzten papertxoak jarri eta nahastuko ditugu.

Musika jarriko dugu eta kutxa pasatzen joango gara, musika gelditzen denean eskuetan kutxa duenak papertxo bat aterako du ezkutuan. Egokituz zaion emozioa antzeztuko du eta besteek asmatu beharko dute.

Asmatutakoan ... **aurera musikarekin!**

HELDUEN TXOKOA

Uneoro ari gara emozio desberdinak sentitzen. Hurrekin gaudenean, lanera sartzerakoan, afaltzerakoan, erosketak egiterakoan, bileretan ... Emozioak gertaera jakin batzuen barnean eragiten dizkiguten bulkadak dira. Emozioak edozein egoeraren aurrean gurekin daude eta beraiei esker urduri, lotsati, kezkatu, amorraturik ... senti gaitzke.

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

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

Lagun diezaiegun haur eta gaztetxoek uneoro sentitzen dutenari izena jartzen, sentipen guztiak diren moduan onartzen, gure sentimenduei buruz beraiekin hitz egiten, emozioek eragindako jarrerara birtitzen auto-kontrolerako tresnak errazten ...

Askotan emozio desberdinak positibo eta negatibo balira ikusten ditugu, Aldiz emozio guztiak **zilegiak eta baliogarriak** dira egoera desberdinetan. Lagundu hurrei hauetaz ballatzen!

Horretarako egunerokotasunean ditugun aukerak aprobetxa ditzakegu. Animo!

Sentimos distintas emociones continuamente. Al acostar a las criaturas, en el trabajo, en reuniones... Las emociones, son los impulsos que nos crean las distintas situaciones que vivimos a lo largo del día. Gracias a ellas sentimos nervios, vergüenza, amor rabia, inquietud, 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, las emociones se relacionan con la debilidad y la falta de éxito y en nuestra sociedad, la falta de éxito y de seguridad no tiene 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 esas emociones; 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 cómo son, y 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. Por el contrario, todas las emociones son **lícitas y necesarias** en distintas situaciones. Démosle la importancia que tiene.*

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



Babeslea:



ARRASATEKO UDALA