

Irakurketa-gida

Esan zer sentitzen duzun



© Testua: Cristina Núñez Pereira eta Rafael R. Valcárcel
Lehenengo argitalpena: 2013

© Palabras Aladas, SL
Pablo Lafargue kalea, 10
28017 Madril
www.palabrasaladas.com

Baimena ematen da material hau http://www.palabrasaladas.com/f/emo_eus.html webgunean deskargatzeko eta erreproduzitzeko, betiere osorik erreproduzitzen bada eta gida Palabras Aladas, SL argitaletxearen "Esan zer sentitzen duzun" ibilbidearen parte dela adierazten bada.

Aurkibidea

● "ESAN ZER SENTITZEN DUZUN" IBILBIDEA	4
● ZERGATIK DA GARRANTZITSUA ZER SENTITZEN DUGUN ESATEA?	9
● GAITASUN EMOZIONALA: GAINDITU GABEKO IRAKASGAIA?	13
● "ESAN ZER SENTITZEN DUZUN" IBILBIDEA ETXEAN	15
● "ESAN ZER SENTITZEN DUZUN" IBILBIDEA ESKOLAN	24
● ESAN ZER SENTITZEN DUZUN" IBILBIDEA INSTITUTUAN	27

"ESAN ZER SENTITZEN DUZUN" IBILBIDEA

Esku artean duzun irakurketa-gida hau "Esan zer sentitzen duzun" izeneko ibilbide baten parte da. Ibilbide horren helburua haurrei beren emozioak eta sentimenduak identifikatzeko eta bideratzeko aukera emango dien eduki egokituak ematea da. Xede horretarako, hainbat geltoki prestatu dira ibilbide horretan:

- Emoziotegia
- Esker onaren egunerokoa
- Jarduera-fitxak
- Irakurketa-gida

Emoziotegia liburua da ibilbidearen oinarria; haren edukia modu autonomoan erabil daiteke. Dena den, gainerako elementuak lagungarri izango dira liburuaren edukiarekin eragin-trukea izateko eta, irakurketan eskuratu den hori oinarri hartuta, haurrei emozioak adierazten eta behar bezala bideratzen lagunduko dieten tresnak eraikitzen laguntzeko.

IBILBIDEAREN HELBURUAK

- Berrogeita bi emozioen edukia azaltzea hizkuntza argi eta ulergarri baten bidez.
- Haurrei beren emozioak eta sentimenduak identifika ditzaten tresnak ematea.
- Haurrei beren emozioak eta sentimenduak adieraz ditzaten tresnak ematea.
- Haurrei beren emozioak behar bezala bideratzen laguntzea.
- Emoziotegian aurkezten den emozio bakoitzaren ezagutza eta adierazpenean sakontzea.
- Haurren idatzizko ulermena hobetzea, nork bere burua hobeto ezagutzeko bitarteko gisa.

- Helduei (gurasoak, irakasleak, psikologoak) haurren heziketa emozionala lantzen laguntzea.
- Emoziotegiko edukien erabilera zenbait adin-tartetara hedatzea.

● EMOZIOTEGIA

"Esan zer sentitzen duzun" ibilbideko geltoki nagusia emozioen hiztegia da, Emoziotegia, zeinak berrogeita bi emozioen esanahia azaltzen baitu modu didaktiko, dibertigarri eta gozoan.



EMOZIOTEGIA.

Irudiak askotarikoak dira, eta emozio bakoitza lantzeko erabiltzen den ikuspegia kontzeptualagoa da batzuetan, figuratiboagoa, besteetan. Batzuek zein besteek ezin hobeto konbinatzen dituzte adierazpenerako erabiltzen duten argitasuna eta zolitasuna, eta, horri esker, ezin hobeak dira artistek emozio bakoitzari buruz egin duten interpretazioa abiapuntu hartuta galdera berriak egiteko.

Bestalde, testuak hizkuntza ulerterraz baten bidez eta egunerokotasunean oinarritzen diren adibideak emanez azaltzen du emozio bakoitza zer den, haurrak bere bizitzan bizi duenarekin lotu dezan. Gainera, sarrera bakoitzaren bigarren atalean, emozioa ezagutzeko zenbait tresna ematen dira. Azkenik, emozio bakoitzaren bukaeran hurrengo emozioaren sarrera labur bat egiten da. Hala, irakurlea emozio hartara bideratzen da, eta, urratsez urrats, gutako edonork gure egunerokotasunean izan ditzakeen bizipenei zintzo lotzen zaien emozio-mapa bat osatzen da.

Horrenbestez, Emoziotegia, emozioen hiztegia, txikienei beren emozioak identifikatzen eta adierazten lagunduko dien tresna bat da. Palabras Aladas argitaletxean, uste dugu bi urrats horiek egin ahal izatea ezinbestekoa dela gizaki batek bere sentimenduak eta emozioak behar bezala bideratu ditzan.

Emozioak behar bezala kudeatzeak askeago egiten gaitu; izan ere, erabaki zuhurragoak hartzeko aukera ematen digu, gure izaerarekin eta sentitzeko moduarekin bat datozen erabakiak, hain zuzen, zeinek epe luzera geure zoriona eraikitzen lagunduko baitigute geure buruari buruz dakigun hori oinarri hartuta.

ESKER ONAREN EGUNEROKOA

Esker onaren egunerokoa egunean zehar bizitakoa gogoratzeko eta bizi den horretan eskerrak emateko arrazoiak aurkitzeko landutako liburu-koaderno bat da. Psikologia positiboari jarraikiz, esker ona zorionerako bidea da. Bada, eguneroko horretan bada tarte bat norberak idatz dezan nola sentitu den egunean zehar, eta, beste tarte bat, eskerrak emateko hiru arrazoi idazteko.

Eguneroko horretan, gainera, eguneroko objektu eta ekintzetan esker ona izateko arrazoiak hautemateko aukera ematen duten esaldi laburrak proposatzen dira.

Egunerokoari esker, haurrak bere emozioak identifikatzeko gaitasuna landu dezake, eta, bide batez, eskerrak ematean, bere izatean zenbait balio sartzen has daiteke, hala nola umiltasuna eta enpatia, eta ingurukoekiko esker onekoa izaten ikasi.



ESKER ONAREN EGUNEROKOA.

JARDUERA-FITXAK

Jarduera-fitxak (bost orriko jarduera-fitxa bat emozio bakoitzeko) tresna bikaina dira Emoziotegiaren irakurketa irakurleen beharretara eta ezaugarrietara egokitzeko.



JARDUERA-FITXAK

Fitxek askotariko jarduerak eskaintzen dituzte, geroz eta konplexutasun handiagokoak, Emoziotegiko testuetako eta irudietako edukia lantzeko.

Lehenengo orriak haurren ezagutza kokatzen laguntzen du eta haren irudimena pizten du, istorioak, istorioen jarraipenak eta bukaerak sortu behar baititu eta irudietan gertatzen denari buruzko hipotesiak landu behar baititu.

Hurrengo hiru orrialdeek testuaren ulermenean sakontzen dute zenbait ikuspegitatik: hiztegia, testuaren ulermen globalerako laguntza, testuari buruzko gogoeta kritikoa, kontatzen dena norbere esperientzian kokatzea... Jarduera horiek hitzez-hitzezko ulermen hutsetik gogoeta eta eztabaidara bitartekoak dira, eta Ekonomia Lankidetzak eta Garapenerako Antolakundeak (ELGA) bere PISA proban ebaluatzen dituen irakurketa-eskakizunetan oinarritzen dira.

Azkenik, fitxa bakoitzaren azkeneko orriak sormena sustatzen du osagai artistiko bat duten jarduerak proposatuz; era berean, espiritu kritikoa pizten dute, irakurritakoa bizitzako beste egoera batzuetan aplikatzea, norberaren jokabideak aztertzea edo konstruktiboak ez diren edo oso sustraituta dauzkagun beste aukera batzuk bilatzea eskatzen duten jardueren bidez.

IRAKURKETA-GIDA

Gida hau helduentzako dokumentu bat da, nola gurasoentzat, hala irakasleentzat, monitoreentzat, pedagogoentzat eta abarrentzat. Gidaren asmoa zenbait ikuspegitatik irakurketari probetxu ateratzeko jarraibideak ematea da. Batetik, aholkuak ematen dira Emoziotegia noiz eta nola irakurri azaltzeko eta irakurketa ibilbidearen gainerako elementuekin nola konbinatu azaltzeko. Eta, bestetik, emozioak identifikatzeko, adierazteko eta kudeatzeko zenbait irakurketa-proposamen ematen dira. Egoera horiek ikasgelan landu daitezke, baina gomendagarria da gurasoek ere lantzea etxean.

Palabras Aladasen gure ibilbideei material berriak gehitzeko lanean ari gara. Mesedez, kontsultatu gure webgunea informazio gehiago nahi baduzu edo proposamenik egin nahi badiguzu.

ZERGATIK DA GARRANTZITSUA ZER SENTITZEN DUGUN ESATEA?

Carl Ranson Rogersek 1940ko hamarkadan eta Daniel Golemanek (1996) egin zituzten ikerketetatik, erabat onartuak daude "adimen emozional" nozioa eta emozioak behar bezala adieraztea, ezagutzea eta bideratzea beharrezkoa eta onuragarria delako ideia. Golemanek dioenez:

Ikerketa zientifikoak frogatu du autokontzientziak, norberarekiko konfiantzak, enpatiak, eta emozioak eta bulkada asaldatzaileak behar bezala kudeatzeak, haurraren jokabidea hobetzeaz gainera, eragin positiboa dutela haren errendimendu akademikoan (196, 12. or.).

Hain zuzen, egile horren arabera, ikaskuntza sozialak eta emozionalak haurren ikasteko gaitasuna areagotzen du eta zenbait arazo, hala nola indarkeria, agertzea saihesten du.

Beren emozioak ezagutzen ez dituzten pertsonak (edo emozio horiek kontrolatzeko gai ez direnak, zeina aurrekoaren ondorioz gerta baitaiteke) emozio horien biktima izaten dira. Zer zentzutan? Emozioak izaten dituzte gidari, zer jokabide izango dituzten jakin gabe. Kontrolik gabeko haserreak indarkeriazko ekintza bat eragin dezake (baita delitu bat ere); garaiz identifikatu ez den tristura bat depresio sendagaitz bihur daiteke; euforiaren eskutik, gerora zentzurik edo onurarik gabeak irudituko zaizkigun ekintzak egin ditzakegu.

Beste batzuetan, beren emozioak ezagutzen ez dituzten edo haiek behar bezala bideratzeko gai ez diren pertsonak beste pertsona batzuen emozioak hartzen dituzte gidari, eta haien kontrolpean geratzen dira. Hala, beste baten emozioak gidari izanik, ez da zaila galdurik sentitzea edo gogobetetasunik ez sentitzea eta norberaren nahien eta egunero eratzen den errealitatearen artean adostasunik ez izatea. Ikusten dugunez, gure emozioen gaineko kontrolik ez izateak patu baten mende bizi garela sentiaraz diezaguke, patu horren arabera idatzia dagoela gure historia

(zeina askotan errepikatu egiten baita), eta guk ezin dugula ezer egin hori aldatzeko.

António R. Damásio neurologo portugaldarrak proposatu zuenez, zeinak Ikerketa Zientifiko eta Teknikoen Asturiasko Printzea Saria irabazi baitzuen, "emozioak ez dira luxu bat" (2004, 154. or). Egile horrek iradokitzen du emozioak eta haietatik datozen sentimenduak, berez, arrazionaltasunaren ezinbesteko euskarria direla:

Emozioek eta sentimenduek, haien azpiko makineria fisiologikoarekin batera, ziurtasunik gabeko etorkizun bat aurreikitzeko eta gure ekintzak modu kontsekuentean planifikatzeko lan izugarrian laguntzen digute (13. or.).

Pentsa dezagun, gainera, zeinen kaltegarria izan daitekeen norberaren emozioak ez ezagutzea. Emozioak ez ezagutze horrek sentitzen dugunari uko egitera, hura baztertzera edo itotzera eraman gaitzake. Lozorroan dagoen hori loratzea denbora-kontua baino ez da. Baina, denbora igarotzeak bermatzen al digu emozio horiei aurre egiteko gaitasuna garatu izana? Ez, gure ezjakintasunak bere horretan jarraitzen badu...

Zorionez, pertsona asko dira eremu hori aztertzen aritu direnak, eta gaur egun baliabide ugari daude gure atal emozionala hezteko. Hain zuzen, aurrerago ikusiko dugun moduan, eskola-curriculumetan ere haurren gaitasun emozionalak trebatzeko beharra jasotzen da.

Haurtzaroa da, seguru asko, heziketa emozionalaren funtsa ereiteko eta gure izaeraren alderdi hori lantzeko garairik onena. Horrek norberarentzat eta bizi diren ingurunearentzat heldu osasungarri bihurtzen lagunduko die haurrei.

Haurren araztasunak itxurak egin beharrik gabe, libreki, espontaneoki eta maltzurkeriarik gabe espresatzeko aukera ematen die haurrei. Horregatik, haurrek eragozpen gutxiago sentitzen dituzte beren emozioak adieraztean: negar egiten dute, zaputz egin, algara betean barre egin, laztan bat edo altzo bat bilatzen dute... eta naturalki egiten dute, gorputzak hala eskatzen dielako.

Haurren heziketa emozionalaz hitz egiten dugunean, eragozpenik ez egote hori hurrek norberarengan eta besteengan zenbait emozio ezagutzen ikasteko baliatzeaz ari gara; sentitzen dutena besteek ulertzeko moduan adierazten laguntzeko, eta sentitzen duten hori bideratzeko eta kontrolatzeko tresnak emateko. Ohikoa da haurrak emozio batez beteta eta nola jokatu ez dakitela sentitzea. Horregatik, hain zuzen, ez dugu nahi haurrak nola jokatu ez dakitela sentitzerik; horren ordez, sentitzen dutena identifikatzeko, aztertzeko eta modu konstruktibo eta osasungarrian prozesatzeko gai izatea nahi dugu.

Dena den, bada zailtasun bat hurrekin emozioak lantzeko orduan: ezagutza linguistikoa, hots, hiztegia, hitzak, ezagutzea. Hizkuntzak pentsatzen edo sentitzen dugun hori adierazteko aukera ematen badigu, zenbait hitz eta haien esanahia ez jakiteak adieraz dezakeguna mugatuko du hein handi batean. Litekeena da, gainera, pentsatzen edo sentitzen duguna ulertzeko ahalmena mugatzea. Izan ere, pentsatzea eta hitz egitea, jatorri beretik etorri ez arren, lotura estua duten jarduerak dira.

Noski, zenbait hitz ez jakiteak ez du esan nahi hitz horiek adierazten dutena sentitzen edo pentsatzen ez dugunik; horregatik bilatzen dugu, batzuetan, buruan darabilgun hori adierazteko hitz bat —iheskorra—. Dena den, hitz hori aurkitzen ez badugu, hain ondo ez datorkion beste bat aukeratu dezakegu, edo kontua alde batera utzi.

"Esan zer sentitzen duzun" ibilbidearen bidez, hurrei baliabideak eman nahi dizkiegu sentitzen dutena identifika dezaten eta besteek ulertzeko moduan adieraz dezaten, eta, hala, beren horizontea eta norberaren ezagutza zabaldu ditzaten. Hitzek osagai magiko bat dute. "Babesik gabe sentitzen naiz" esateak berehalako eragin lasaigarria izan dezake. Zer gertatzen zaigun eta gertatzen zaigun hori giza ondarearen parte dela jakiteak ziurgabetasuna desagerrarazten du, sosegatzen laguntzen du eta egoera horren aurrean ekintza positiboak egiteko abiapuntutzat balio du. Nola ukatu geniezaieke hori guztia hurrei?

Bibliografia

- Daniel Goleman (1996). *Inteligencia emocional*. Bartzelona: Kairós.
- António R. Damásio (2004). *El error de Descartes: la emoción, la razón y el cerebro humano*. Bartzelona: Crítica.

GAITASUN EMOZIONALA: GAINDITU GABEKO IRAKASGAIA?

2006ko Hezkuntzako Lege Organikoak helburu zuen herritar guztientzako kalitateko hezkuntza lortzea. Honako hau lortu nahi zuen:

... herritar guztiek beren gaitasunak, banakakoak eta sozialak, adimen-gaitasunak, kulturalak eta emozionalak, ahalik eta gehiena garatzea (HLO, 2006, 17159. or).

Horregatik, zenbait autonomia-erkidegotako curriculumetan, emozionala banako batek bere garapen pertsonalean, sozialean eta eskola-garapenean eskuratu behar duen oinarritzko gaitasun gisa proposatu zen. Gaztela-Mantxako curriculumak, esate baterako, honela definitzen du:

Gaitasun emozionala pertsonak bere ekintzetan norberarekiko nahiz besteekiko erakusten duen "heldutasun" gisa definitzen da, egunerokotasunean izaten diren gatazkak konpontzeko orduan bereziki (l. eranskina).

"Esan zer sentitzen duzun" ibilbideak eskolan gaitasun emozionala lantzeko aukerak ematen ditu. Gida honetan emozioak banaka nahiz taldean lantzeko zenbait jarraibide ematen dira, zeinak lagungarri izango baitira ikasleen emozioak bideratzeko. Uste dugu lan hau lagungarri izan daitekeela ikasgeletako giroa hobetzeko eta, bereziki, etorkizunean arazoak saihesteko. Horregatik, gaitasun emozionalak lehen hezkuntzako lehenengo zikloan lantzen hastea proposatzen dugu.

Curriculumeko elementu bat izan ala ez, gaitasun emozionalaren arloan lan egiteak banako osasuntsuagoak izaten lagunduko du, beren kabuz arazoei aurre egiteko (hau da, autonomoagoak izateko) eta beren bizitzako gertaerak aztertzeke gai diren banakoak, hain zuzen. Eskolan ezagutza teorikoak eskuratzetik harago pertsona baliotsuak trebatu behar direla uste badugu, ezinbestekoa da emozioekin lan egitea.

Bibliografia

- 2006ko maiatzaren 3ko 2/2006 Lege Organikoa, Hezkuntzari buruzkoa. BOE, 106, 2006ko maiatzaren 4a, 17158-17207. or.
- 68/2007 Dekretua, 2007-05-29koa, Gaztela-Mantxako autonomia-erkidegoan lehen hezkuntzako curriculumaz ezartzen eta agintzen duena. Gaztela-Mantxako aldizkari ofiziala, 116. l. lib., 2007ko ekainaren 1a, 14759-14816. or.

"ESAN ZER SENTITZEN DUZUN" IBILBIDEA ETXEAN

IRAKURKETARAKO PRESTAKETA

Emoziotegiak berrogeita bi emoziotan barrena egiten den ibilbide bat proposatzen du. Ibilbide horretan, modu naturalean egiten da emozio batetik besterako jauzia; batzuetan, kontrako emozioak lotuz egiten da (poza-tristura); beste batzuetan, emozio batzuk beste batzuen parte direlako (tristura-errukia); beste zenbaitetan, emozio batzuek naturalki beste batzuetarako bidea egiten dutela dirudielako edo hurbilekoak direlako (jeloskortasuna-miresmena; frustrazioa-desengainua).

Dena den, liburu hau irakurketa irekirako pentsatua dago; liburua lantzeko zenbait modu aukeratu daitezke, haurren beharren arabera. Are gehiago, aurkibidea jolaserako taula gisa erabil daiteke, eta emozio batetik bestera jauzi egin zoriz esandako zenbakien arabera, adibidez.

Irakurketa-modu bat ala beste aukeratzea helburuaren arabera izango da, hau da, hezkuntza-helburuarekin irakurtzen dugun edo beren emozioak ezagutzen lagunduz haurrekin ondo pasa nahi dugun kontuan hartuta.

Bestalde, zenbait adinetako haurrekin oso modu erabilgarrian erabil daitezkeen edukiak ditu Emoziotegiak; uste dugu 6 urteko haurrekin lagundutako irakurketa egiten hastea dela egokiena, eta, hortik aurrera, irakurleei autonomia gehiago ematen joatea. Horregatik, gida honetan bi parametro betetzen dituzten zenbait jarraibide proposatzen ditugu: batetik, irakurleen adina hartzen da kontuan; eta, bestetik, irakurketaren helburua.

6-8 URTEKO HAURRENTZAKO IRAKURKETA-PROPOSAMENAK

Adin horretan, haurrak beren emozioak nolabait kontrolatzen hasten dira; gainera, geroz eta hizkuntza-egitura zailagoak erabiltzeko gai dira. Arlo afektiboan, familiako kide hurbilekoenekiko harremana oso estua da oraindik, eta, beraz, lagundutako irakurketa gomendatzen dugu adin-tarte horretarako.

ASTEAN EMOZIO BAT

Zer lortu nahi dugu?

- Norberarengan emozio guztiak identifikatzea.
- Emozio horiek sentitu direneko uneak erregistratzea.

Noiz eta nola irakurtzen dugu?

Proposamenaren izenak berak adierazten duen moduan, astean emozio bat lantzea proposatzen da. Irakurketa-proposamen hori egokia da 6 eta 7 urteko haurrentzat, oraindik ez baitute asko irakurtzen. Hala, orri bikoitzeko emozio bakoitzarentzako aste osoa dugunez, emozio horretan pixkanaka barneratu gaitezke: marrazkia ikusi, testua irakurri, ulertzen ez diren hitzen esanahia azaldu, testuan adierazten dena irakurlearen esperientziarekin lotu...

Proposamen honetan interesgarria da kontzeptuak finkatzeko behar beste denbora hartzea; horregatik, prozesu hau gauzatzea proposatzen dugu:

1. Egun bakarra har daiteke irudiaz gozatzeko, eta haurrarekin irudi horretan agertzen diren pertsonaiei buruz, haiek adierazten digutenari buruz, irudian gerta litekeenari buruz hitz egin.
2. Gero, beste egun batean, testuaren lehen zatia irakur daiteke, emozio hori zer den azaltzen duena, hain zuzen. Kasu horretan, azaltzen dena irudiarekin lot dezakegu, baita haurraren esperientziarekin ere.

3. Beste egun batean, testuaren bigarren zatia irakur daiteke, zeinak emozioa identifikatzeko tresnak ematen baititu. Une horretara iritsitakoan, koaderno zuri batean (ikusi beherago material osagarriari buruzko atala) emozio horiek sentitu diren uneak idaztea gomendatzen dugu.
4. Azkenik, egun bat har dezakegu ikusitakoa laburbiltzeko eta, testuko azken esaldiari esker, hurrengo emozioan sartzeko. Ikusitakoa laburtzeko aukera ona izan daiteke, etorkizunera begira. Nahasmenduak beldurra sentiaraz diezagukeela esaten bazaigu, hori nola gertatzen den izan liteke gure galdera.

Zer ematen digu irakurketak?

Uste dugu liburua helduak eta haurrak elkarrekin irakurtze hori aberasgarria izan daitekeela, bizitako gertaerak oroitzuz haurrei emozioak identifikatzen laguntzeko aukera ematen baitu. Gainera, umeei beren gurasoak hobeto ezagutzen lagundu diezaike, gurasoek gorrotoa, tristura eta abar sentitu dituzteneko egoeren berri ematen badiete.

Bestalde, haurrak pertsona heldu baten laguntza izango duenez, heldu horrek azalduko dio ulertzen ez dituen hitzen esanahia; zentzu horretan, irakurketaren helburua gehiago da azaltzen dena ulertzea irakurketan autonomia lortzea baino (horretarako, ikusi aurrerago "Emozioak ulertzea" proposamena).

Zer material osagarri erabil dezakegu?

Koaderno bat erabil daiteke, haurrak, emozioak ezagutu ahala, haietako bakoitza noiz sentitu zuen adierazteko. Horrek sentitzen duena geroz eta hobeto identifikatzeko aukera emango dio. Helburu bererako, halaber, Esker onaren egunerokoa erabil daiteke.

EMOZIOEN JOKOA

Zer lortu nahi dugu?

- Jarduera bat irakurtzea dibertigarria izatea.
- Zenbait emozio identifikatzea.
- Zenbait emozio elkarren artean erlazionatzea.

Noiz eta nola irakurtzen dugu?

Gure helburuetako bat irakurriz ondo pasatzea denez, liburuaren aurkibidea taula gisa erabil dezakegu, eta irakurleak emozioa gehien gustatzen zaion marrazkiaren arabera aukeratu dezan utzi. Liburua edozein orritan zabaldu eta testua tapatzeko aukera ere badago. Kasu horretan, irudia oinarri hartuta zer emozio den asmatzen saiatzea izan daiteke jolasa. Haurren erantzunak bideratzeko helduak egingo dituen galderak lagungarriak izango dira oso.

Gero, testuari begiratuta egiaztatu beharko da zer emozio den asmatu den ala ez. Asmatu ez bada, akatsa non egin dugun hausnartu genezake. Emozio hori hurbileko beste emozioen batekin nahastu dugu?

Zer ematen digu irakurketak?

Emozioekin nolabaiteko hurbiltasuna lortzen dugu kasu zehatzetatik abiatuta, eta ez abstraktutik. Adibidez, babesik ezari dagokion irudia lantzen ari bagara, gisa honetako galderak egin ditzakegu: Nola sentitzen da oreina? Zergatik? Triste dago edo beste zerbait ere badu? Bakarrik sentitzen da?

Zer material osagarri erabil dezakegu?

Hasiera batean, ez da beharrezkoa bestelako materialik erabiltzea; orri zuri bat erabil daiteke edukia asmatu nahi den testua ezkutatzeko. Gainera, dadoak ere erabil daitezke aurkibidea taula gisa hartuta jolas egin nahi badugu. Pertsona heldua ibilbidearen mutur batean jar daiteke, eta, haurra, bestean.

8-10 URTEKO HAURRENTZAKO IRAKURKETA-PROPOSAMENAK

Adin horretan areagotu egiten da haurren gaitasun analitiko eta asoziatiboa, baita haien autonomia-beharra ere. Horregatik, proposamenetako bat hurrek irakurketa independenteagoa lortzea da.

EMOZIOAK ULERTZEA

Zer lortu nahi dugu?

- Testuak modu ulergarri eta autonomoan irakurtzea.
- Emozioei buruz hitz egitean hitz egokiak erabiltzea.
- Gatazka emozionalei aurre egiteko baliabideak garatzea.

Noiz eta nola irakurtzen dugu?

Haurrak denbora gehiagoz kontzentra daitezke, eta, beraz, gai izango dira testuak modu autonomoan irakurtzeko. Dena den, testuak behar bezala ulertzen laguntzeko, jarduera-fitxak erabiltzea gomendatzen da.

Hurrek duten autonomia-behar handiagoari erantzuteko, eta behar horiek direla-eta familian izan daitezkeen gorabeherak kontuan hartuta (gorabehera horiek ez dute zertan negatiboak izan), noizbehinka Emoziotegira jotzea proposatzen dugu emozioen batean sakontzeko. Jarduera-fitxek barne-sosegua lortzen eta bizitakoaz hausnartzen lagundu dezakete.

Zer material osagarri erabil dezakegu?

Kasu honetan, emozioen irakurketa Palabras Aladasen webgunean doan eskuratu daitezkeen jarduera-fitxekin indartu daiteke. Fitxa horiek testuak ulertzen laguntzeko prestatuta daude, eta, beraz, oso erabilgarriak dira adin horretako haurrentzat.

ETA ZUK ZER SENTITZEN DUZU?

Zer lortu nahi dugu?

- Norberaren emozioak behar bezala adieraztea.
- Besteen emozioak errespetatzen ikastea.
- Zenbait emozio eragiten dituzten arrazoiak aztertzea.

Noiz eta nola irakurtzen dugu?

Kasu honetan, anai-arrebekin edo lagunekin irakurtzea proposatzen dugu. Esate baterako, asmakizunen jolasa erabil daiteke, baina beste ikuspegi batekin. Irakurle batek bizi duen emozio bat deskribatu behar du; beste irakurleak zer emozio den asmatu behar du. Azkenik, biek elkarrekin irakur dezakete emozio horri Emoziotegian dagokion testua, edukia egiaztatzeko eta elkarrekin erabakitzeko benetan emozio hori ote zen.

Beste aukera bat da emozio bat zoriz aukeratzea eta gero norberaren bizipenekin alderatzea eta adibideak ematea. Hurrek modu autonomoan egin ditzaketen bi aukera desberdin proposatzen ditugu.

- a) Emozio bat oinarri hartuta, parte-hartzaileek emozio hori sentitu duten egoerak adieraz daitezke. Hala, tristurari buruzko testua abiapuntu hartuta, hurrek triste sentitu direneko egoerak idatz ditzakete; edo, bestela, frustrazioari buruzko testuan ematen diren adibideen bidez, frustrazioa eragiten duten gauzen zerrenda bat egin daiteke. Azkenik, parte-hartzaileek beren zerrendak alderatu ditzakete, eta ikusi zertan datozen bat.
- b) Emoziotegiak proposatzen duen ibilbide emozionalaz bestelako ibilbide bat egitea da beste jolas-proposamen bat. Edozein emozio har daiteke abiapuntu, eta ibilbide desberdinak proposatu: nola igarotzen da haurra emozio batetik bestera? Gero, ibilbideak alderatu daitezke, eta desberdintasunei buruzko hausnarketa egin.

10-12 URTEKO HAURRENTZAKO IRAKURKETA-PROPOSAMENAK

Adin honetan, haurrak mundura zabaltzen eta familiarekiko nolabaiteko independentzia lortzen hasten dira: laguntasuna eta eskola-ingurunean gertatzen dena gehiago baloratzen dituzte. Gainera, beren jarduerak programatzeko eta helburuak ezartzeko gai dira.

EGUNEROKO EMOZIOAK

Zer lortu nahi dugu?

- Emozioak aztertzeako ohitura sortzea.
- Izandako bizipenetan eskerrak emateko arrazoiak bilatzea.

Noiz eta nola irakurtzen dugu?

Baliatu dezagun adin honetako haurrek beren kabuz erraz irakurtzeko duten gaitasuna. Gomenda diezaiekegu lotara joan aurretik emozio bat irakur dezatela, edo, are hobeto, Emoziotegira jo dezatela emozioen batek gogor astintzen dituenean; hala, lasaitu egin ditzake gertatzen zaien hori beste pertsona batek idatzitako testu batean jasota dagoela ikustek.

Zer ematen digu irakurketak?

Fitxategi pertsonal bat sortzea proposa daiteke, non irakurleak emozioak bere hitzez definituko baititu. Are gehiago, emozio bakoitzari hitz gako bat eman dakioke. Hori baliabide erabilgarria izan daiteke asaldatutako emozio-egoerak bideratzeko.

Hala, esate baterako, haur batek bat-batean haserrea edo frustrazioa sentitzen badu eta egoera horrek kontrolik gabeko jokabide bat eragin badezake, hitz gakoa ozen esan dezake: hartara, haurra gainerakoei jakinarazten ari zaie haserrearekin (edo frustrazioarekin) lotutako zerbait sentitzen ari dela. Era berean, gertatzen zaionaz jabetzeko ere balio dio haurrari.

Noski, komeni da hitz gakoak heldu baten laguntzaz aukeratzea. Hartara, nolabaiteko konplizitatea sortzen da helduen eta haurren artean, eta hori ere lasaigarria gerta daiteke une zailetan. Esate baterako, "suzko txoria"

esan eta horrekin oso zaila zirudien zerbait adierazten ari garela jakitea (adibidez, "Haserreak itota nauka eta une honetan ez dut inorekin hitz egin nahi, ez baitakit zer esan nezakeen") lagungarri da zer erreakzio izango dugun ez jakiteak eragiten digun ziurgabetasuna arintzeko.

Zentzu horretan, oso interesgarria izan daiteke hitz gako bakoitzarekin adierazi nahi dena xehetasunez jasotzea. Adibidez: "Triste nago eta besarkada bat nahi dut, baina ez naiz gai hori eskatzeko". Edo: "Egin duzun zerbaitengatik suminduta nago, baina horrek ez du esan nahi maite ez zaitudanik. Eman iezadazu lasaitzeko denbora, mesedez".

Gure iradokizuna da helduek ere hitz gako batzuk aukeratzea, hurrekin erabil ditzaten. Batzuetan, zakar erreakzionatzen dugu eta transmititu nahi ez ditugun sentazioak transmititzen dizkiegu hurrei. Komeni da hori argi izatea; hitz gakoak lagungarri izan daitezke halakoetan.

Zer material osagarri erabil dezakegu?

Emozioak erregistratzeko eta aztertzeko ohitura sortzeko, adin honetan laguntza-material gisa Esker onaren egunerokoa erabiltzea gomendatzen dugu. Eguneroko horretan, hurrek egunean zehar sentitu dituzten hiru gauza idatz ditzakete. Gainera, bizitakoa aztertzea proposatzen du egunerokoak, eskertua egoteko hiru arrazoi bilatzeko. Haurra mundura zabaltzen ari den une hau egokia da ikusarazteko ez duela zertan sinetsi haren ongizateak eta dituen gauzek besterik gabe hala izan behar dutenik.

Emozioen fitxategia sortzeko, txartel batzuk erabil daitezke.

Bi zutabetan antolatutako koaderno bat erabil daiteke emozioekin lotutako hitz gakoentzako kode bat sortzeko.

HAUEK DIRA NIRE EMOZIOAK

Zer lortu nahi dugu?

- Enpatia garatzea.
- Nork bere buruarekin hitz egitea norbera hobeto ezagutzeko.

Noiz eta nola irakurtzen dugu?

Haztean, haurrek bakarrik egoteko geroz eta denbora gehiago behar dute; horregatik, uste dugu hazkuntzako aro hau egokia izan daitekeela beren intimitateaz jabetzen laguntzeko. Eztabaidak, onartuak sentitzen ez direneko egoerak, edo zoriona, poza eta ilusioa sentitzeko arrazoiak dituztenean, Emoziotegia erabil daiteke norberaren emozioekin kontaktuan egotea garrantzitsua dela ulertarazteko. Gainera, zenbait emozio lantzea, hala nola lotsa, herabetasuna, onarpenik eza, ziurtasunik eza eta onarpena, erabilgarria izan daiteke nerabezaroaren aurreko aroan.

Kontuan izan behar dugu haurrek emozio horiek ezagutu arren ez diogula inoiz utzi behar haiek entzuteari. Bi ekintza osagarriren bidez indartu daiteke ideia hori:

1. Haurrek beren buruari gutunak idatz diezazkiokete, triste dagoen "ni"ari idatziak, onartua sentitzen ez den "ni"ari idatziak... Norberarekin hitz egitea nork bere burua ezagutzen hasteko eta bizitakoa kontrolatzen ikasteko modu bikaina da.
2. Kontakizun laburrak idatz daitezke (haurrik sortzaileenentzako jarduera ezin hobe), irudiak abiapuntu hartuta. Kontakizun horiek enpatia garatzen laguntzen dute, haurrak protagonistaren lekuan jarri behar baitu.

Zer material osagarri erabil dezakegu?

Koaderno huts bat edo Word dokumentu bat tresna egokiak izan daitezke beren gutunak edo ipuinak idatz ditzaten.

"ESAN ZER SENTITZEN DUZUN" IBILBIDEA ESKOLAN

Gaitasun emozionala autonomia-erkidego guztien curriculumean jasota ez dagoen arren, ikasleen emozioak behar bezala kudeatzea onuragarria da ikasgelan giro ona izateko, indarkeria-arazoak saihesten lagundu dezake, eta hezteko komeni den elementu garrantzitsua da.

Badakigu irakasleen egitekoa oso zorrotza dela eta, askotan, ia ez dutela denborarik izaten pertsonaren beste alderdi integral batzuk lantzeko balio duten jarduera osagarriak egiteko.

Baina, hala ere, uste dugu eskolan "Esan zer sentitzen duzun" ibilbidea lantzeko tarte bat izan litekeela, arazoak konpontzen laguntzeko edo beste ezagutza batzuk sendotzeko tresna gisa.

EMOZIOTEGIA ESKOLAN

Emoziotegia ikasgelako liburutegiko parte den elementu bat izan daiteke. Askotariko egoeretan erabil daiteke:

- a) Testuren batean edo ikasgairen baten edukian emozioak aipatzen direnean. Adibidez, lehen hezkuntzako lehenengo zikloko haur-taldeetan, etsaitasuna edo sosegua zer diren ulertzen dutela ziurtatzeko erabil daiteke.
- b) Emozio jakin batekin lotutako egoeraren bat gertatzen denean. Pentsa dezagun ikasleek antzezlan batean edo kirol-lehiaketa batean hartu behar dutela parte. Euforiari buruz hitz egitea eta hura ezagutzen eta izuak har ez gaitzan kudeatzen laguntzea taldean egiteko ariketa ona izan liteke.
- c) Ikasleen artean gatazkaren bat dagoenean edo emozioen bat taldeko harremanak eragozten ari dela hautematen denean. Emozioei buruz argi hitz egitea lagungarri izan daiteke hurrek emozioak natural senti ditzaten eta hobeto adierazten eta bideratzen ikas dezaten.

- d) Orientazio-departamentuan, tresna hau erabil daiteke haurrei beren burua hobeto ezagutzen laguntzeko. Zeregin erraz bat emozioen bat irakurraraztea eta hari buruzko galderak egitea da: "Inoiz sentitu zara horrela? Noiz? Askotan gertatzen zaizu? Zer egiten duzu halakoetan?" Uste dugu hori garrantzitsua dela haurrek beren burua hobeto ezagut dezaten eta orientatzaileek informazio gehiago izan dezaten; hala, hobeto aholkatu ahal izango dute.

ESKER ONAREN EGUNEROKOA ESKOLAN

Esker onaren egunerokoa tresna ona izan daiteke taldean kohesioa sortzeko. Gainera, eskola-bizitzan eskerrak emateko arrazoiak aurkitzeak eragina izan dezake ikasleek eskolari buruz duten ikuspegian, eta iritzi hobe izaten lagundu diezaieke. Esker onaren egunerokoa taldean egin daiteke; egunero hura lantzeko behar beste denbora izango ez balitz, ostiraletan erabil liteke, adibidez, asteko errepasoa egiteko.

JARDUERA-FITXAK ESKOLAN

Jarduera-fitxak Emoziotegia osatzen duten testuen ulermena lantzeko pentsatuak daude. Zentzu horretan, zenbait fase dituzte:

1. Lehenengo orrian irakurketarako hurbilketa egiten da; beharko den hiztegirako gidari diren jarduerak proposatzen dira, zeinek irudia baliatzen baitute eta testuari buruzko susmoak sortzeko aukera ematen baitute.
2. Hurrengo bi orrietan testuaren ulermen literal eta inferentziala lantzen da; horretarako, hitzik zailenen esanahia aztertzen da, hiztegia zabaltzeko tresnak ematen dira eta kausa eta ondorioaren arteko harreman logikoan, kontraesanean eta abarretan sakontzen da.
3. Laugarren orrian berrikuspen kritikoa eta gogoeta azpimarratzen dira, testua bera nahiz fitxan proposatzen diren egoera berriak abiapuntu hartuta.

4. Azkenik, bosgarren orriak hedapen-jarduerak proposatzen ditu, zeinak irakurketaren ostean egin baitaitezke: hizkuntzarekin eta gaitasun artistiko eta kulturalarekin lotura duten proposamen sortzaileak dira (zenbait pertsonaiaren artean elkarrizketak idaztea, gutun bat idaztea...). Batzuetan, gainera, zeregin analitikoagoak proposatzen dira, edo jokabideak eta jarrerak zuzentzeko zereginak.

IRAKURKETA-GIDA ESKOLAN

Etxean egiteko azaldu ditugun irakurketa-proposamen guztiak ikasgelako egoeretarako molda daitezke.

"ESAN ZER SENTITZEN DUZUN" IBILBIDEA INSTITUTUAN

Heziketa eta alfabetatze emozionala ezinbestekoak dira barneratu dugun informazio berri guztia gogoratzeko, gordetzeko eta konektatzeko. Adibidez, emozio negatiboen uholde batek gure lobulu frontala hartzen badu, gure garunaren arkitektura asaldu egiten da, eta estresaren aurrean ahulduta geratzen gara. Horren ondorioz, beldurra, haserrea, antsietatea eta frustrazioa (besteak beste) gure pentsamenduen jabe egiten dira, eta, beraz, baita gure buruko mekanismoen jabe ere.

Zentzu horretan, eskolari dagokion gidan adierazten denez, zoritxarrez, gaitasun emozionala oraindik ez dago autonomia-erkidegoek landu dituzten bigarren hezkuntzako curriculum guztietan jasota. Dena den, ikerketa askok erakusten dute zeinen garrantzitsua den heziketa emozionala ezagutza barneratzeko eta ikasgelan giro egokia lortzeko. Hain zuzen, haurtzarotik helduarorako une garrantzitsu honetan, emozioak ezagutzeko eta norberarekiko eta ingurunearekiko modu osasungarrian bideratzeko gaitasuna are garrantzitsuagoa da.

Illo horretan, onuragarria litzateke irakasle gisa kontuan izatea garunak zer ahalmen duen kitzikatzen diren ibilbide neuronalak birbideratzeko eta sendotzeko, hots, zer neuroplastikotasun duen. Aitzitik, lantzen ez diren konexioak lo geratzen dira eta ahultzen joaten dira. Horrek, nagusiki, oroimenari eta buru-malgutasunari eragiten die. Gure garunak berriz gure ezagutzeekin konektatzea esperientziaren mende dago; kaltegarriak gertatzen zaizkigun sinapsiak alda ditzakegu pertzepzioa edo jokabidea aldatuz. Hau da, neuroplastikotasunak esperientzia bat, gertaera bat edo harreman bat erabat desberdin sentitzeko aukera ematen du.

Garunak pertzepzioa edo errealtatea ikusten du eta haren aurrean erantzuten du; horregatik, alfabetatze emozionalak eraginkortasun handiagoa ematen du ikaskuntza-prozesuan, ikasketak, ikasgairen bat edo ikaskideren bat atsegin ez dituzten ikasleetan batez ere. Hain zuzen, ulertzen ez diren edo behar bezala bideratzen ez diren emozioak disruptiboak izan daitezke ikaskuntza-prozesuan. Dena den, emozioak etengabe lantzeak eta irakasleak lidergo positiboa izateak aukera emango du ikasleek edukiak arreta eta oroimen handiagoz jaso ditzaten. Horrenbestez, bere emozioak identifikatzen eta bideratzen ohituta dagoen ikasle batek erantzun hobea izango du irakaskuntza-ikaskuntzako prozesuan, eta ez du arrazoirik gabeko gaitzespenik egingo inongo ikasgairekiko, irakasleretikiko edo ikaskiderekiko, sentitzen duen hori adierazten jakingo baitu (hala, askoz errazagoa da egoera konpontzea).

Bigarren hezkuntzako eskoletan egiten den lanak zenbait berezitasun berri ditu nerabeentzat: irakasleek taldea aldatzen dute ordu oro, gela-aldaketak etengabe egiten dira, eta erreferentzia-irakaslearen irudia tutoretza-ordura mugatzen da. Azaldutako horrek guztiak areagotu egiten du ikasleen artean nahiz irakaslearen eta ikaslearen artean gatazkak izateko arriskua. Horrela, bada, askotan agertzen zaizkigu irakaskuntza-ikaskuntzako jardueraren garapen normala eteten duten egoerak.

"Esan zer sentitzen duzun" ibilbidea lagungarri izan daiteke institutuan une kritikoak konpontzeko eta ikasleei une kritiko horiek saihesten laguntzeko.

JARDUERA-FITXAK ESKOLAN

Hasiera batean Emoziotegia gazteagoentzat pentsatua dagoen arren, baliagarria izan daiteke ikasle nerabeekin gertatzen diren egoera askotan ere. Ezin dugu ahaztu bizitzako aro horretan aldaketa garrantzitsuak gertatzen direla maila fisikoan nahiz sozialean, eta nortasun pertsonala bilatzea bereizgarri duen garai bat dela. Prozesu horren konplexutasunak, erronka horrek, gatazkak areagotu egiten ditu kasu askotan nerabearen ingurunean.

Horregatik, Emoziotegi bat eskura izatea lagungarri gerta dakiguke gisa honetako egoeretan:

1. Ikasleren bat asaldatuta itzultzen denean jolastokitik edo beste ikasgairen batetik, taldean saia gaitezke hura sentitzen ari den emozioa identifikatzen. Seguru asko, horrek lasaitu egingo du ikaslea, eta gelako giroa hobetzen lagunduko du; hartara, eskolak behar bezala ematea eragozten duen tentsio-giroa saihestuko da.
2. Tentsio-egoera hori talde bereko bi ikasleren artean gertatu bada, emozioak alderatu beharko dira: bakoitzaren emozioak ezagutu beharko dira (horretarako, zuzenean seinala daitezke Emoziotegian). Hala, batek zein besteak barruan duten korapiloa askatuko dute, eta, bien emozioak bat badatoz, esperientzia honek elkarrengana hurbiltzen hasteko balio diezaieke.
3. Bereziki liskartiak diren taldeetan, emozioen mapa jasotzen duen panel bat egin daiteke. Hartara, eskolako ohiko jarduerai ekin aurretik, egun horretan nola sentitzen diren adierazi ahal izango dute ikasleek. Ikasleak irakaskuntza-ikaskuntzako prozesuaren protagonista eta funtsezko elementu egiten hasteko (hala baitira) modu erraz eta azkarra da.

4. Bigarren hezkuntzako institutu askok "bizikidetza-gela" deritzona dute; jokabide txarra izan dutelako gelatik kanporatzen dituzten ikasleak joaten dira hara. Une horretan hartzen dituzten irakasleek ere Emoziotegia erabil lezakete, elkarrizketa bati ekiteko eta arazoa hasieratik mozteko.
5. Bigarren hezkuntzako curriculum zabal eta askotarikoa hobeto ulertuko litzateke aurrez emozioak ezagutuko balira. Ezin dugu ahaztu zenbait ikasgaik, hala nola Literaturak, Arteak eta Historiak, lotura estua dutela emozioekin.
6. Eskolari dagokion ibilbidean gertatzen den bezala, Emoziotegia modu jarraituan erabil lezakete institutuko orientazio-departamentuko kideek eta pedagogia terapeutikoko irakasleek. Irakurketaz gainera, banakako arretak emozioetan sakontzeko aukera emango luke Palabras Aladasen webguneko fitxen bidez (haietako gehienak dauden bezala erabil litezke, edo egokitzen txikiren bat eginda, institutuko ikasleen adinaren arabera).
7. Azkenik, ikasgaien arteko zeharkako lana egiteko ardatza ere izan daiteke Emoziotegia.

ESKER ONAREN EGUNEROKOA INSTITUTUAN

Nerabeen ezaugarri orokorren artean, enpatiarik eza da nagusi, baita aginpide oro baztertzea ere. Era berean, gehiago kostatzen zaie helduentzat oso argiak diren zenbait egoeratan eskertuak sentitzea. Ikuspegi-desberdintasun horrek desadostasunak eragiten ditu irakasleen eta ikasleen artean, elkar ez ulertzea eragiten du, eta egoera hori landu egin behar da. Bestalde, esker ona gaztetatik garatzea lagungarri izango zaie ikasleei etorkizunean norberarekin hobeto sentitzeko eta emozioak errazago kudeatzeko.

Horrela, bada, Esker onaren egunerokoa erabiltzea oso erabilgarria izan daiteke institutuan ere, jarduera hori ikasleei beren egunerokotasunean gertatzen zaizkien gertaera positiboak bereizten eta balioesten laguntzeko erabiltzeko ematen duen aukeragatik batez ere. Beren ohiturak aldatu eta modu naturalean esker onekoak izaten hasi besterik ez dute egin behar.

Tutoretza-orduetan, astero, tarte bat har liteke esker ona lantzeko. Horretarako, gisa honetako jarduerak egin daitezke, besteak beste:

- a) Ideia-jasa baten bidez, astean zehar gertatu den guztia gogora daiteke, eta, gero, egunerokoan zer idatzi behar den adostu.

- b) Ikasleak taldeka jar daitezke lurrean eserita, eta "hitzaren pilota" elkarri pasatu. Mekanismo hori erabiliko dugu hitz egiteko txanda modu ordenatuan eska dezaten. Ikasle batek pilota eskuetan duenean, aste horretan zoriontsu zerk sentiarazi duen kontatu beharko du. Egunerokoa osatzeaz gainera, ahozko adierazpena lantzeko ere balioko die.
- c) Esker onaren kutxa edo postontzi bat erabil daiteke, eta ikasleek modu anonimoan han sar ditzakete astean zehar esker ona sentitzeko izan dituzten arrazoiak. Hala, astean behin ozen irakur daitezke mezuak, eta egunerokoan idatzi gehien errepikatzen direnak.

BIGARREN HEZKUNTZAKO IKASGELETARAKO JARDUERA JARRAITUKO IRADOKIZUN BAT

Bigarren hezkuntzako ikasgeletarako **jarduera-proposamen** honen ezaugarri nagusia da modu jarraituan erabil dezaketela institutuko irakasleek, ikasgaia edo taldea edozein dela ere.

Ikasleek **honako hauek egin ahal izan ditzaten** proposatzen da:

- Gizakiok ditugun emozioak ezagutzea.
- Emozioak haiei buruzko irudiekin lotzea.
- Edozein adin-tartetako bost emozio ezagunenen ezaugarriak jakitea (beldurra, tristura, haserrea, poza eta esker ona dira emozio horiek).
- Emozioei buruzko hausnarketa egitea eta iritzia ematea, norberaren esperientzia eta bizi den unea kontuan hartuta.
- Gainerako taldekideen iritzia errespetatzea.
- Emozioen eta haiek eguneroko bizitzan behar bezala bideratzearen garrantzia balioestea.
- Sentsorialaren eta emozionalaren arteko lotura ezagutzea.
- Hasiera batean negatiboak diren emozioak zeinen beharrezkoak diren jakitea.

Emoziotegiak aurkezten digun emozioen mapa abiapuntu hartuta, gelako giroa ona ez denean, gatazkaren bat dagoenean edo, besterik gabe, eskola hasi aurretik emozioak ezagutzeko, ikasleek ariketa hauek egin beharko dituzte:

1. Une horretan gehien sentitzen duten emozioa aukeratu.

2. Egin duten aukera argudiatu (zerk sentiarazi nau benetan horrela?), eta beste emozioen bat erantsiko luketen adierazi (emozio hau besteren batekin lot nezake? Sentsazio hau zehazki zerbaitek eragin du edo gatazkaren bat zegoen aurretik?).
3. Gainerako ikaskideei arretaz entzun, baita irakasleari ere (gure emozioak adierazteak ematen digun izua alde batera uztea denon egitekoa da).
4. Sentitzen duten emozioarekin lotura zuzenena duten irudiak edo emotikonoak aukeratu (aurrez prestatuak eta plastifikatuak izan behar dira gelan). Aipamen hori abestiekin, filmekin eta egunerokotasuneko albisteekin osatu.
5. Emozioak ezagutu, argudiatu eta testuinguruan kokatu ondoren, aukera hauetakoren bat balia dezakegu:
 - a. Eskolari normal ekin.
 - b. Horretarako berariaz prestatutako koaderno batean eskolako giroa asaldatzen duen gatazka idatzi, eta, ikasleekin adostuta (sinatu dezakete, nahi izanez gero), hura lantzeko unerik egokiena iritsi arte bere horretan utzi. Ez ditugu gure emozioak "ixten" edo "lurperatzen"; horren ordez, "behaketan" jartzen ditugu, haiei buruzko hausnarketa egin ahal izateko eta dagokionean "kokatu" ahal izateko.
 - c. Une horretan bertan sakontzen jarraitzeko aukera izanez gero, komenigarria litzateke egoera horretarako banakako nahiz taldeko dinamika egoki bat erabiltzea.

Gainera, Palabras Aladas argitaletxean etengabe lanean ari gara gure ibilbideak zabaltzeko eta hobetzeko. Gure webgunean lor dezakezu informazio gehiago. Iradokizunen bat egin bahi badiguzu, idatzi helbide honetara: <toctoc@palabrasaladas.com>.