



EMOZIOAK BARETUZ

FAMILIAN

BIDEGINTZA G.E.K.

bidegintza
gizarte
ekimeneko
kooperatiba

Laguntzaile:



AURKIBIDEA

1. Testuingurua...2
2. Emozioak errepasatzea...4
3. Helburua eta egitura...12
4. Hasierako eta amaierako saioak...18
5. Poztasunerako saioa...22
6. Tristurarako saioa...29
7. Nazkarako saioa...36
8. Segurtasunerako saioa...43
9. Lasaitasunerako saioa...50
10. Beldurrerako saioa...58
11. Jakin-minerako saioa...65
12. Amorrurako saioa...71
13. Ondorioak...78
14. Eranskina...80

1 - TESTUINGURUAN JARTZEA

Bidegintza ekimen sozialeko kooperatiba da eta Bilbon du egoitza. Urteak daramatza haur, familia, agente eta komunitatearekin **garapen pertsonal eta komunitario** proiektuak bultzatzen. Arreta berezia jarri behar zaio gizarte-zaingarritasunari, eta Haurtzaroko Eskubideen ikuspegia, Ingurune Seguruaren enkoadraketa eta eredu komunitarioa txertatu behar dira.

Gida hau haur, nerabe, guraso eta eragileen **heziketa emozionala** sustatzeko Bidegintzak aspalditik hainbat programaren bidez gauzatzen duen ardatzaren parte da. **Osasun emozionala** oso lotuta dago garapen pertsonal eta sozialarekin eta **indarkeriaren eta buruko osasun-arazoaren prebentzioarekin**.

Horretarako, zenbait ildo jarri dira abian: haur eta familiekin egindako psikomotrizitate adierazkorraren saioak, haurrekin egindako adimen emozionalaren eta babesaren tailerrak, nerabeentzako talde emozionalak, eta guraso eta eragileekin egindako tailerrak eta bilerak, eta abar. Baita "Emozioak baretzen familian-emozionatuz hazten gara" programa ere. Izan ere, funtsezkoa da adimen emozionala (bere zentzurik zabalenean) familia barruan ikastea eta aurrerapausoak ematea. Gidaliburu honetan, familientzako gizarte- eta hezkuntza-laguntzaren bidez egindako lana biltzen da.

Programak arlo askotan erantzuten die **haurren eta nerabeen eskubideen** esparruari, **agenda 2030i**, **haurren eta familien** legeari eta **Haur eta Nerabeen Indarkeriatik Babesteko Legeari**. Azken horri dagokionez, HNIBLOK (Haur eta Nerabeen Indarkeriatik Babesteko Lege Organikoa) Haur eta Nerabeentzako Ingurune Seguruak sortzeko beharra planteatzen du, haien eskubide guztiak sustatzeko ikuspegiarekin. Azpimarratzen du garrantzitsua dela haurren eta nerabeen, familiaren eta agenteen sentsibilizazioa eta prestatzea indarkeria prebenitzen lagun dezaketen edukietan. Eduki horien artean daude heziketa emozionala eta osasun fisikoaren eta burukoaren arazoak hautematea.

Indarkeriari eta buruko osasun-arazoei buruzko azken txosten eta ikerketek diote kopuruak handiak direla eta areagotzen ari direla. Bereziki, eta modu kezagarrian, haur, nerabe eta gazteen artean. Pandemia, krisi ekonomikoa, gizartearen bizimodua, kateatutako indarkeria, zaintzaile helduen buruko osasun-arazoak, laguntza komunitarioa sarean falta, estresaren aurkako faktore gisa emozioak kudeatzeko baliabideen eskasia, besteak beste, arrisku-elementuak izan daitezke. Hori kontuan izanda, komunitatearen barruan mekanismoak, prozedurak, baliabideak eta kompetentziak garatzeko ezinbesteko unea dela.

Gurasoen gaitasun nagusietako bat, esate baterako, egitura eta lotura ahalbidetzea da, gero horrek **autorregulaziorantz bideratutako heterorregulazio** emozionaleko prozesua ahalbidetzeko. Badakigu zer dakarren horrek: haien beharrei erantzun dieten errutina eta ohiturak sortzea, mentalizazio-prozesuak garatzea, afektua adieraztea, segurtasun-zirkuluak lantzea, diziplina positiborako eredu eskaintzea,

eta, azken batean, haurren adimen emozionala garatu ahal izatea. Horretarako, beharrezkoa da familiek emozioak lantzeko tresna propioak izatea eta heziketa emozionalako baliabideak ezagutzea, seme-alaben baliabide emozionalen garapena moldatzeko eta sustatzeko.

Zenbait urtez, Tratu on Artean kanpaina egin dugu Bidegintzan, hainbat adinetako haurrei galdetuz noiz eta nola sentitzen diren helduek ondo tratatuta. Tartean, familian.

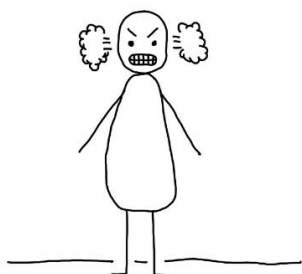
Esan dizkiguten gauza askok lotura dute **haien emozioei arreta jartzearekin eta babesa sentitzearekin** (batez ere emozio desatseginen kasuan), onartuak sentitzearekin, berariazko afektua sentitzearekin, familiaren parte sentitzearekin, zainduak sentitzearekin... Hain zuzen ere, horiek dira-*"Emozioak baretuz familian - emozionatuz hazten gara"* proiektuan lantzen diren gakoetako batzuk.

Horregatik, garrantzitsua da emozioa lantzeko eta ikuspegi indartsu batean kokatzeko aukera ematea. Garrantzitsua da dimentsio emozionala kontuan hartzen duen lan-eredua izatea, **familiaren kontzientziazatik, dituen konpetentzietatik eta parte-hartzetik** planteatzea lanak eta familiak berak **protagonismoa** izatea aurretiazko arrakasten bilaketan, erronketan eta irtenbideen artikulazioan.

Ingurune ludikoa, seme-alabekiko elkarreragina eta **beste familia batzuekiko harremana** (aldez aurreko lana edo osagarria, maila indibidualagoan), aukera bat da familian emozioen mundua ezagutzeko, elkarrekin gozatzeko, gai sentitzeko, entzuteko, sintonia, doikuntza, erantzuna, afektua, onarpena eta antzeko alderdiak lantzeko, eta familien arteko laguntza lortzeko, komunikazioaren eta trukearen bidez.

Programa **komunitateko baliabideekin lankidetzan** garatzen da; beharrak aztertzeko, diseinu zehatza egiteko, zabaltzeko eta familiekin saioak garatzeko eta ebaluatzeko. Kasu honetan, ikastetxeak eta guraso-elkarteak baliabide oso lagungarriak dira.

HASERREA



BELDURRA



TRISTURA



SEGURTASUNA



JAKIN-MINA



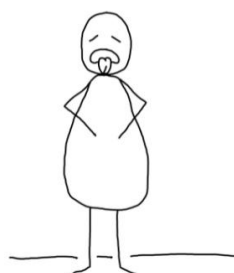
LASAITASUNA



POZA



NAZKA



2- EMOZIOAK ERREPASATZEA

Familiekin batera egiteko jolaserako erabil ditzakegun dinamiken proposamenetako batzuetan sartu aurretik, emozioak errepasatuko ditugu. Eduki hauek, programa hasi aurretik, gurasoekin eta eragileekin egiten den hasierako hitzaldian sar daitezke, modu egokitu eta doituan.

ZER DIRA EMOZIOAK?

Emozioak, batez ere, egoera edo bizipen jakin batzuen aurrean ditugun **gorputz-erreakzio automatikoak** dira (bektore kognitibo batekin). Izan daitezke:

- errealak edo irrealak (pentsatuak, irudikatuak)
- orainaldikoak, iraganekoak (oroitzapenak) edo etorkizunekoak (aldez aurreko irudimena)

Esaterako, haserre egon naiteke norbaitek kotxean harramazka bat egiten badit edo amorrua sentitu dezaket norbaitek kotxean harramazka egin diezadakeela pentsatzean. Edo beldurra senti dezaket txakur bat gainera etortzen bazait, baina baita duela urtebete baino hori gertatu zitzaidala gogoratzean edo gerta daitekeela irudikatzean.

Emozioaren edukia **gorputzekoa da funtsean, eta eragina duen pentsamendu-bektorea du**, bai agerpenean, bai lanketan. Horregatik, behar bezala lantzen ikasi nahi dugunean, dimentsio korporala eta kognitiboa izan behar dugu kontuan. Eta, jakina, baita **soziala** ere. Izan ere, emozio asko beste pertsona batzuekin interakzioa izatean sortzen dira, edo hobeto egiten ditzakegu laguntzen badigute.



Emozioak gure gorputzak estimulu jakin batzuen aurrean (kanpokoak edo barnekoak) **zer egin jakiteko duen mapa** baten antzekoak dira. Horregatik, emozio bakoitzak ekintza-plataforma bat du lotuta. Adibidez, jakin-minak ikertzeroa garamatza, haserreak erasotzeroa, pozak egotera... Printzipioz, egokitze-funtzioa dute. Baina batzuetan, zergatik eta noiz agertzen diren, haien intentsitateak edo nola bizi ditugun aintzat

hartuta, zailtasunen bat sor diezagukete. **Hori egiten ikastea** gure adimen emozionalaren parte da.

NOLAKOAK DIRA?

Kontuan hartuko ditugu emozioen ezaugarri interesgarri batzuk, emozio horiek ulertzen laguntzeko:

1

Berezkoak eta unibertsalak dira.

Eta jaio aurretik sortzen dira dagoeneko. Umetokian sei hilabeteko bizitza duten fetuek emozioak dituzte dagoeneko eta hala frogatu dute hainbat azterketa eta ikerketatan.

2

Emozioak ez dira ez onak, ez txarrak.

Ez dago emozio positibo edo negatiborik. Guztiak dira garrantzitsuak eta guztiek dute egokitze zentzua, egiten baldin badakigu. Emozioak ipar-orratz baten modukoak dira, eta gorputzari esaten diote nondik jo behar duen edo nola erreakzionatu behar duen itxuraz hobeto erantzuteko. Batzuetan, gertatzen dena da egokiak edo desagokiak direla, atseginak edo desatseginak, egokituak edo egokitu gabeak, "neurtuak" edo "gehiegizkoak".

3

Nahiko automatikoak dira.

Ezin dugu kontrolatu emozioak besterik gabe agertu edo desagertzea. Baina zentzurik ez dutenean ager ez daitezen kontrola dezakegu edo agertuz gero modu egokian landu ditzakegu, arazorik ez emateko. Horretarako, beharrezkoa da gorputzaren kontzientzia, sinesmen desagokiak, gure historiaren eta esperientzien eragina, pentsamendu positibo eta adierazpenekoak eta teknika jakin batzuk lantzea.

4

Hainbat emozio dira.

Asko daude, egoera askotara "egokitu" behar dutelako. Zenbait teoriak **lehen mailako** 5/6/9 emozioez hitz egiten dute, eta gero bigarren mailako unibertso emozional oso bat dago. Emozioak, emozioen unibertsoa, sentimenduak, egoera emozionalak eta abar aipa ditzakegu, eta hori guztia pixka bat desberdina da. Hala ere, oinarritzko batzuk badirela pentsatzeak eta gero intentsitatearen, iraupenaren, pentsamenduarekin nahastearen eta abarren arabera zehaztapenak daudela pentsatzeak lagundu egin diezaguke kontzientzia hartzen eta heziketa emozionaleko lana egiten.

Gure kasuan, 8 emozio aukeratu eta lantzea erabaki genuen: poza, tristura, haserre, lasaitasuna, nazka, jakin-mina, beldurra eta segurtasuna. **on unas cuantas emociones.**

5

Emozioak ez ditugu beti berdin bizitzen.

Emozioak sentitzen ditugu beti, baina ez gauza beragatik edo intentsitate eta nagusitasun berarekin. Adibidez, haurtzaroan emozioak oso modu bizian bizi dira, eta autoelaborazioa pixkanaka konkistatuz joan behar da, burmuina heldu eta arrazionalago izan ahala eta ikaskuntza autorregulatzailea dagoenean. Nerabezaroan, intentsitateari eta labilitateari buruzko gorabeherak daude.

Gainera, bilakaera osasuntsu samar baten barruan, bizi-etapa bakoitzak emozio "deigarriagoak" ditu, bizi behar duenari eta egin dezakegun ikaskuntzari egokitze. Adibidez, haurtzaroan beldurra, poza eta jakin-mina. Nerabezaroan, nolabaiteko arbuioa eta amorrua, jakin-mina eta poza, eman behar dituzten urrats eta gai batzuei lotuta. Eta helduaro berantiarrean, zortea badago, segurtasuna eta lasaitasuna. Hori guztia sare afektiboaren sostengu eta laguntzarekin modu moldakorrean kudeatzen ikas daiteke.

ZER GERTATZEN ZAIGU GORPUTZEAN?

Emozio bakoitza modu ebolutiboan laguntzeko dago diseinatuta hasiera batean. Eta programaturako diseinu horretan, gorputza hormona-sistemaren bidez erantzun jakin bat emateko prestatzen da. Aurpegian, jarreran, mugimenduetan, ekintzetan... islatzen da erantzun hori. Horretarako, kontuan hartu behar dira, besteak beste, muskulu-eskeletoak, zirkulazioa, arnasketa... eta organoak. Emozio bakoitzak bizi-energia gune eta erantzun mota batera "eramaten" duela esan dezakegu.

Emozio bakoitzak eragiten du:

- **gure aurpegiak keinu** jakin batzuk egitea. Izatez, emozioei buruz egiten dugun lehen ikasketa haurtxoak garenean egiten dugu, pertsonen egoera emozionalak (zaintzaileenak batez ere) hautematen baititugu aurpegiko adierazpenaren bitartez, eta hori funtsezkoa da mentalizazio-prozesuan.
- **gure nerbio-aparatuak**, eskeleto-motorra, arnasketa-aparatua, zirkulazio-aparatua... modu jakin batean erreakzionatzen dute ihes egiteko, egoteko, erasotzeko, esploratzeko, "itxaltzeko"...
- aurreko guztian eragiten duten **hormona jakin batzuen jariatzea abian jartzea**.

Emozio bakoitzarekin gorputzean zer gertatzen zaigun jakiteak, izena eta zentzua jartzeak, zer gertatzen ari zaigun edo beste pertsona batzuei zer gertatzen ari zaien hobeto ezagutzeko aukera emango digu, eta, hortik abiatuta, nola ibili, zer egin edo ez ikasi ahal izango dugu.

ZER JAKIN BEHARKO GENUKE EMOZIONALKI MOLDA-TZEKO?

"Adimen emozionala" "emozio egokia aukeratzea" bezalakoa izango litzateke. Egiaz, kontzientzia hartzea eta egunerokoan emozioak lantzeko modu egokia aukeratzea izango litzateke, eta emozionalki beste batzuekin elkarreragitea. Eta hainbat dimentsio egon daitezke horren barruan. Normalean, elementu hauek sartzen dira adimen emozionalaren barruan.:

BARNE

Pertsonaren barneko konpetentziak

Horien artean, gure gorputz-seinaleak emozioekin identifikatzea, emozioei izena ematea, emozi-oekin nola funtzionatzen dugun ezagutzea, moldakorra edo moldakaitza...

Horrez gain, emozioen kudeaketa arautzea, testuinguruari, malgutasunari, intentsitateari, aldaketek eta abarri dagokienez, egokitzapen hobe izateko eta helburu edo erronka jakin batzuetara motibazio bidez bideratzeko

ARTE

Pertsonen arteko konpetentziak

Horien barruan, beste pertsonen emozioen entzute enpatikoa, maila emozionalean besteei la-guntzea, gaitasun sozialak, oro har, emozionala kontuan hartuta... Zentzu horretan, ezin dira trebetasun horiek garatu aurrez norberaren barruko kontzientzia-prozesurik gabe.



LAGUNTZEN EZ DIGUTEN ESTILOETAKO BATZUK

Batzuetan, oinordetzan jaso ditugun ereduengatik, jarraibide kulturalengatik, sinesmen desegokiengatik, izan bizipen txarrengatik eta praktika faltarengatik, laguntzen ez diguten estiloetara jotzen dugu. Adibidez:

- **Gure emozioekin "konektatzea" ekiditea**

Ikuspegi hezitzaile bategatik (hobe da ez sentitzea ez sufritzeko, gehiegi sentitzen baduzu ahula izango zara, sentitzen duzula nabaritzen badute kezkatu egingo dira...), aurretiazko esperientzia mingarriengatik (egoera traumatiko batek emozioekin konektatzetik urrundu gaitzake) edo eguneroko jardueraren atzera-aurrera handienengatik izan daiteke.

- **Emozio jakin baten adierazpena beti edo ia beti alde batera uztea.**

Ez dakigulako ondo digeritzen edo arazoak ekarriko dizkigula uste dugulako (adibidez, tristura edo haserrea). Oro har, edo generoagatik, gizarte-klaseagatik eta abarregatik, egokia ez dela erakutsi digutelako (adibidez, gizonak ez dute negar egiten, eta emakumeak ezin dira haserretu).

- **Beti emozioa berdineraz jotze adenerako.** Esaterako, beti pozik egoten ahalegintzea kostatzen ahala kostatzen, erronka guztiei "munduaren aurkako" gehiegizko amorruekin egitea aurre edo laguntzen ez duen erruak gain hartzea.

- **Emozioak gehiegizko intentsitatearekin bizitzea**

Esaterako, etorkizunarekiko kezka jakin bat izateak zentzua du, baina gehiegizko beldurra bihurtzen bada eta geldiarazi egiten bagaitu, eta gainera erruduntasuna eta perfekzionismo joera nahasten badira, oso kaltegarria izan daiteke. Bestalde, haserrea sentitzea beharrezkoa da bidegabekeria, frustrazio eta oztopo batzuen aurrean. Helduok haserretzeko beharra izaten dugu eta haurrek ere bai (nahiz eta batzuetan haserretzeko arrazoiak desproporzionatuak iruditzen helduen ikuspegitik). Hala ere, amorrua oso ohikoa, bizia edo gehiegizkoa bihurtzen bada, "gure onetik

ateratzen" bagaitu edo modu oso gehiegizkoan eztanda egiten duen arte estaltzen badugu, arazoak izan ditzakegu. Horregatik, interesgarria da hura identifikatu eta onartzea, eta hura ondo adierazten eta kudeatzen saiatzea, lehertzera iritsi aurretik.

- **Gehiegizko estresa izatea gure gain egunero.**

Distresa gehiegizko kortisol eta adrenalina da, eta gure gorputzak ezin du ondo "digeritu", ondorioz, hauek agertzen dira:

- arazo fisikoak (nekea, muskuluetako mina, digestio-arazoak, tikak, immunitate-sistemaren hauskortasuna...)
- exekuzio-funtzioetan zailtasunak izatea (kontzentrazio-falta, plangintza, arazoak konpontzea...)
- sentiberatasun eta suminkortasun emozional handiagoa, errealitatea mehatxu gisa interpretatzeko joerarekin, emozio desatseginak (haserrea, tristura, errua, arbuioa, beldurra...) pilatzen dituen multzo gisa.

Kontzientzia hartzea eta estresa murrizteko lan-plana egitea garrantzitsua izango da beti antsietatera ez iristeko

- Une jakin batean laguntzen ez duen **emozio batean geratzea** eta beste emozio batera ateratzen ez jakitea.

Esaterako, erruak zentzu egokitzailea du akats bati aurre egiteko eta konponbidea edo irtenbidea bilatzeko. Baina ez da egokitzailea gauza askorengatik edo denbora askoan errua sentitzea. Gure autoestimua kaltetu egiten da, baita gure immunitate-sistema ere, mina gehiago sentitzen dugu eta gauza negatiboetan jartzen dugu arreta.

- **Gure emozioak besteei ez erakustea.**

Emozioak beti daude hor eta gertatzen dira, baina, batzuetan, ez nabaritzeko ahalginak egiten ditugu. Gainerako pertsonak kezkatu ez daitezen, sufri ez dezaten, lasai utz nazaten, istiluak saihesteko, lotsagatik... Horiek nolabait adierazteko eta partekatzeiko aukera izan behar da. Moldatzen saiatuko gara, eta, behar izanez gero, laguntza eskatuko dugu. Batzuetan, agian gainezka egingo dugu. Nagusia eta ohikoa ez bada, hezteko modu bat ere bada. Gainezka egin dugula onartzen badugu, eta errekuiperatzeko edo hurrengo aldietarako formula egokigarriagoak bilatzen ditugula ikusten badute.

- **Beste pertsonen emozioekin konektatu ezin izatea.**

Garrantzitsua da pertsonen bizipenak ulertzea eta asertibitatezko erantzuna ematea. Haurren kasuan, batzuetan zeloak, arbuioa, haserrea edo beldurra aktibatzen dira. Ziurrenik, ez zaigu gustatuko emozio horiek izatea: agian guk ere ez ditugulako ondo bizitzen, agian ez direlako "politik", egoera "deserosoetan" jartzen gaituztelako, ez ditugulako arrazoiak edo sortzen dizkieten estimulak ulertzen, "mugitu"

egiten gaituztelako... Eta, hala izanik, ezin ditugu ez sentitzera behartu eta kudeaketan lagundu behar diegu. Horretarako, ulertu ditugula erakutsi behar dugu, baina behar bezala kudeatzen erakutsiz. Jakitun izan behar dugu pixkanaka ikasi behar dutela eta adin batzuetan gehiago kostatzen zaiela.

- Beste heldu batzuekin **elkar zaintzeko espazioak partekatzeari aukera "ixtea"**. Espazio horiek **babes emozionala** eman diezagukete.

Oro har, eta batez ere, ahulen sentitzen garen uneetan, beharrezkoa da gure inguruko pertsona maiteen babesa eta autozaintza pertsonalerako espazioak izatea. Horrela bakarrik zainduko ditugu haurrak eta nerabeak ere.

- **Tokatzen ez denean gure emozioak haiei gehiegi kutsatzea.**

Gure emozioek beste batzuen erantzun batzuk baldintzatu ditzakete. Esaterako, gehiegizko beldurra sentitzen badugu haurrak zabu batera igotzen direnean nahiz eta gai izan, eta, hala transmititzen badiogu, haien arakatzeko-prozesua eten dezakegu. Era berean, gauza arriskutsuren batera badoaz eta kezka beharrean alaitasuna transmititzen badiegu, ez diegu egokitzen lagunduko. Gure emozioen kontzientzia hartzea garrantzitsua izango da.

HETERORREGULAZIOTIK AUTOERREGULAZIORA

Haurrek (baita nerabeek ere) ikaskuntza handia egin behar dute bizitzan: autorregulazio emozionala. Helduaro goiztiarrera arte iraun dezakeen prozesua da. Ikaskuntza hori bizitzako arlo guztietarako oinarria da: gizarte-mundua, lan-mundua, barne-mundua... Horregatik, edozein hezkuntza-testuingurutan egon behar du (familia, eskola, aisialdia, kirola, gizartea...).

Horretarako, hauek izango ditugu:

- **EMOZIONALKI ESKURAGARRI dauden ETA MALGUAK diren pertsona helduen presentzia**

Elementu hori da guztietan garrantzitsua. Emozionalki sentibera den pertsona bat, erregulazioan laguntzen duena, autorregulaziora animatzen joateko, kudeaketa emozional moldagarria modelatzen duena, malgutasun emozionala ahalbidetzen duena...

- **"OHITURA EMOZIONALAK" izatea egunerokotasunean.**

Afektua, jolasteko uneak, lasaitasun-esperientziak, irakurketarako eta arterako aukerak, gatazka doitutak konpontzea... Hori guztia emozioak aintzat hartuz eta landuz.

- **Jarduera, dinamika eta "teknika" jakinak modelatzea.**

Zenbait adibide eta formula-saiakuntza eman beharko lirateke, gorputz-, ezagutza-, narrazio- eta arte-mailan lagun dezaketenak, "krisi" emozionalako une jakin batzuetan, intentsitatea jaisteko, emozio batetik bestera irteteko...

Familiako heziketa emozionalaren programaren bidez, hiru elementu horiek lantzen dira.

3-HELBURUAK ETA PROGRAMAREN EGITURA

3.1 HELBURUAK

"Emozioak baretuz familian - emozionatuz hazten gara" programa familiei aurreko hiru elementuak lantzen laguntzeko diseinatu da, helburu hauekin:

- 1- Familiako emozioen kontzientziaren eta lanketaren gaineko **ikaskuntza sustatzea**.
- 2- Familia barruan eta familien artean **erlazionatzeko denbora sustatzea**, jolas bateratuen bitartez.
- 3- **Familia-ingurune emozional segurua** sortzeko oinarrizko elementuen gaineko gogoeta sustatzea.

Gutxi gorabehera 8 familiarekin astero 8-10 saiotan egiteko pentsatuta dago, espazio handi batean, mugitu eta modu sortzailean adierazi ahal izateko (ikasgela handia, gimnasioa, psikomotrizitate-gela...). Kasu honetan, gidak 6 eta 11 urte bitarteko haurrak dituzten familietara egokitze dinamikak jasotzen ditu, baina baita adin txikiagokoak edo nerabeak ere, funtsezko oinarri pedagogikoa aintzat hartuta.

3.2 GAKO METODOLOGIKOAK

Programak zenbait gako ditu metodologian, psikologiaren eta pedagogiaren planteamendu teorikoetan oinarrituta. (Espirales C.I.ren Haurtzarorako Ingurune Seguruak, Irtenbideetan Oinarritutako Esku-hartze Sistemiko Laburra, Adimen Emozionala, Lotura Emozional Kontzientea, Psikomotrizitate Adierazkorra, Aucouturier, Arteterapia...)

- **JOLASA**

Jolas espontaneoek eta adierazkorrek konpetentzia motorrak, kognitiboak eta harremanenak sustatzen dituzte, eta "bermatzaile" emozional indartsua da. Horregatik, dinamika guztiak jarduera ludikoan oinarritzen dira.

- **HAINBAT KANAL**



Beti jarduera ludikoaren bidez lantzen dira edukiak, oinarri atseginarekin, eta saio guztietan uztartzen ahalegintzen garen hiru bideren bidez:

- Bide motorra.
- Bide narratiboa.
- Eta lanketa artistikoaren bidea.

Gainera, emozioak lantzeko ainguratze edo bitartekari gisa jokatzen duten objektuak, ekintzak edo espazioak sartu nahi izaten ditugu. Familiek

modu errazean erabili ahal izango dituzte etxean.

• PARTE HARTZEA

Pertsonak entzutea eta parte hartzea funtsezkoak dira. Programak aurrereditzen du, baina, gero, egokitu egiten da, eragile laguntzaileek, haurrek, gurasoek eta abarrek entzuten eta parte hartzen duten heinean, helburuak, jokoak, ikasteko formulak, etengabeko ebaluazioak eta abar zehazteari dagokionez. Adibidez, lehen saioan eta saioen artean, programan zehar sartuko ditugun jokoen, dinamiken eta funtzionamenduaren ideiak jasotzen dira, eta programa etengabe berridiseinatzen ari da.

• SAREA INDARTZEA



Programa taldekakoa da, eta elkarrekintza-sarean sar daitezkeen zenbait familiak parte hartzen dute. Dinamika batzuk banaka egiten dira autokontzientzia eta autoezagutza bultzatzeko. Beste batzuk, berriz, familia barruko lotura indartzeko parte hartzen duen familia bakoitzak egiten ditu. Eta familien arteko harremanak bultzatzen dituzten

jarduerak ere badaude, laguntzako sare afektiboak sortzeko gaitasunak eta aukerak garatzeko alde aurreko urratsa.

3.3 EDUKIAK

Saioetan, adimen emozionalaren hainbat elementu lantzen dira:

Emozioen alfabetizazioa.

- Oinarrizko zer emozio existitzen diren.
- Emozioek zer izen duten.
- Emozioak nola identifikatzen diren.

Autoezagutza eta autokontzientzia emozionala

- Zer gertatzen da nire gorputzean emozio bat dudanean?
- Nola erreakzionatzen dut emozio bakoitzaren aurrean?
-

Lanketa emozionala.

- Nola landu dezaket emozioa egokitzeke?
- Nola lagun diezadakete emozio batekin?
- Zer egin dezaket emozio batekin gaizki pasatzen badut?

Empatia emozionala

- Zer emozio bizi dezakeen beste pertsona batek.
- Nola molda naiteke beste pertsonaren aurrean?

Hori guztia entzuteari, enpatiarri, sintonizaziori, erantzuteko gaitasun egokituari, egokitzenaren eta erresonantzia toniko-emozionalen lanketari buruzko lana kontuan hartuta....

3.4 - PROGRAMAREN FASEAK

Programa fase hauetan dago egituratuta:

- 1- Programaren hasierako diseinua.
- 2- Lankidetzaren baliabideekin eta eragile kolaboratzaileekin.
- 3- Talde-bilera gurasoekin. Banakako tutoretzak
- 4- Taldeko saioak familiekin (8-10 saio)
- 5- Amaierako bilera gurasoekin.
- 6- Banakako tutoretzak.
- 7- Amaierako ebaluazioa.

Parte hartzeko interesa duten familiekin egiten den hasierako bilera oso garrantzitsua da; izan ere, hezitzaileen eta programaren aurkezpen pertsonala egiten da bertan, emozioei buruzko oinarritzko hitzaldia ematen da eta seme-alabekin egingo diren etorkizuneko saioen garapenerako kontuan izan beharreko alderdi praktiko batzuk jorratzen dira. Hainbat alderdi aipatzen dira, besteak beste, dinamika ludikoan inplikatzearen garrantzia; emozio batzuekin gainezka ez egitea; nazkaren emozioarekin egingo den tratamendua, osasunaren aurkako alderdiei eta indarkeriari dagokienez; intimitatearen edo familiako egoera zailen kudeaketa; dibertsitate funtzionala baldin badago arlo batzuk egokitzeko informazioa edo kontuan izan beharreko gai medikoak; kulturartekotasunaren eta generoaren ikuspegia; tutoretza indibidualak izateko aukera tailerraren aurretik, bitartean eta ondoren; gure lanaren portaera-kodea; eta helduen eta haurren arteko saioetarako oinarritzko babes-arauak.

3.5. BETI KONTUAN HARTU BEHARREKO ELEMENTUA BATZUK



Oro har, joko-saio bakoitzak fase eta elementu batzuk ditu. Harrera-saio bat eta agur-saio bat daude. Eta gainerakoak emozioari eta zeharkako alderdiei buruzko saioak dira.

Oro har, bilkura-dinamika berari jarraitzen zaio. Horrek segurtasuna sustatzen du, aurre hartzen delako eta lan pedagogikoaren zentzuagatik. Hala ere, saio bakoitzeko jardueren ordena eta zehaztapena aldatu egin daiteke saioen artean eta saioaren barruan; dinamizazioa taldearen

egoera emozionalaren, adierazten dituzten interesen eta jardueren bakoitzean kontsumitzen dugun denboraren arabera egokitzen goazen heinean.

Oro har, hainbat jarduerak "komodin" edo saioetan beti presente daudenak ditugu. Adibidez:

- **Saioaren harrera-unea.**

Une horretan izenak gogoraraz ditzakegu, gaur nola sentitzen adierazteko aukera eman, aurreko asteko une on bat aipatu, lehen egunean trazatutako eskala gogorarazi eta maila horretan geratzeko edo mailaz igotzeko ekarpena egin duten etxeko ekintzak berrikusi, gaurko saiorako aurreikuspenak bildu, aurreikusitako egoera azaldu...

- **Emozioa aurkeztea eta gorputzean lokalizatzea.**



Dagokion emozioaz apur bat hitzen egin ondoren, gorputzean non eta nola adierazi ohi den kokatuko dugu. Horretarako, adibidez, zatar-paperarekin egindako pertsona-tamainako silueta bat erabil dezakegu. Beste formula batzuk erabil daitezke: proiektzio bat, azalpen txiki bat, jolas bat...

- **Emozioarekin "jolastu"**

Jolasaren bitartez, hainbat alderdi jorratzen dira: emozioaren identifikazioaren alderdiak, zer gertatzen zaigun emozio horrekin, noiz sentitzen dugun, zer egin dezakegun hobeto lantzeko, nola lagun edo erantzun diezaiokegun beste pertsona bati horrekin... Horretarako, bide motorra, grafikoa, plastikoa, antzerkia, jolas kooperatiboak eta ipuinak ditugu.

- **Istorioaren unea.**

Egun horretan landutako emozioa jorratzen duen asmakizuna edo ipuin bat irakurriko da egunero. Euskarri fisiko bat erabil dezakegu, ahotsarekin, txotxongiloren batekin, istorioak sortzeko dadoekin...

- **Saioa agurtzeko unea.**

Oso une garrantzitsua da. Landutakoari begiratu behar zaio, zer gustatu zaien, zerk lagundu dien, eskerrak eman, familiako denbora-eskala eta emozioak berrikusi, norbaitek hurrengo asterako etxean erronka bat proposatu nahi duen... Eta familiek egindako lana goretsiko dute hezitzaileek zintzoki.

3.6. ESPAZIO SEGURUA MAILA FISIKO ETA EMOZIONALEAN.

Pertsonekin egiten den edozein programa, tailer, ekintza, jarduera... gauzatzeko, testuinguru segurua behar da hainbat mailatan. Batez ere, haur eta nerabeekin. Horretarako, pertsonen behar fisiko eta emozionalak kontuan hartuko dira, onarpen-

sentsazioa, begirada positiboa, harremana, inklusioa, afektibitatea, entzutea, parte-hartzea... sustatuko dira, arau babesle batzuk, errutina batzuk ezarriko dira eta ez da indarkeriarik eragingo.

Hori dela eta, jardueren dinamizatzailerik jokabide-kode bat izan behar dute tratatu onerako, haurren eskubideen ikuspegia partekatu behar dute, eta afektibitateari, emozioen kudeaketari, diziplina positiboari, indarkeriarik gabeko komunikazioari, gatazkak prestatzeari, haurren eta nerabeen parte-hartzeari eta abarri buruzko gaitasunak garatu behar dituzte. Gainera, kasu honetan, adimen emozionalari buruzko berariazko ezagutzak izan behar dituzte.

Eta jarduerak egiten diren espazio fisikoak ere honelako alderdiekiko koherentzia bilatu beharko du.

- Eskuragarritasuna
- Istripuen prebentzioa.
- Komun egokiak.
- Tenperatura ona.
- Haurrentzako egokitutako altzariak.
- Zabaltasuna.
- Argia.
- Naturako elementu errealak edo gogorarazleak izatea.
- Jolasteko elementuak, musika, artea.
- Dekorazio goxoa.
- Banakako eta taldeko lanak egiteko aukera.
- Indarkeria kasuetan babesteko eta laguntzeko bideen adierazleak eta seinaleak.

Hori guztia jardueraren arriskuen mapan aztertu beharko da. Tresna hori haurrei eta nerabeei laguntzen dieten erakunde eta baliabideen haurrak babesteko barne politiken zati da. Horri buruzko informazio gehiago dago Tratuon programaren baliabideen atalean (Bidegintza Kooperatiba eta EDE Fundazioa www.tratuon.org)

3.7 PROGRAMAREN IZAERA PREBENTIBOA

Beharrezkoa da guk geuk programa hau tresna prebentibo eta ez psikoterapeutiko gisa ulertzea, esparruak hezitzailea izan behar baitu. Garrantzitsua da, halaber, elkarlanean ari garen ikastetxe edo erakundearekin argitzea, hori egiteko. Gauza bera gurasoekin egindako talde-bileran ere. Beharrezkoa bada, banakako elkarriketak egin ahal izango dira gurasoekin, hobeto ezagutzeko, programaren zentzua eta helburuak azaltzeko...

Parte-hartzaileetako batzuek trauma eta disoziaziorako egoera edo prozesuren bat izan dezaketela kontuan hartzen badugu edo horren berri badugu, haien parte-hartzea berrikusi beharko genuke, kontuan hartu beharko genuke zer tresna dituen programaz haraindiko arlo emozionaleko lanerako, eta beste espazio alternatibo batzuetara bideratzeko aukera izan beharko genuke, beharrezkoa eta posible bada.

Ildo horretan, dinamizatzailen hezkuntza-laguntzako eta adimen emozionaleko prestakuntza espezializatua garrantzitsua izango da programaren alderdi hori eta beste batzuk kontuan hartzeko. Emozioak kudeatzeko gaitasunak edo bestelakoak garatuz ongizate emozionala sustatzen duen edozein hezkuntza-proposamenek alde aurretik kontuan hartu behar ditu nahi gabe izan ditzakeen ondorio iatrogenikoak

4- PROGRAMAREN HASIERAKO ETA AMAIERAKO SAIOAK.

Programa baten hasiera eta amaiera funtsezkoak dira. Hasiera txarrak edo amaiera txarrak prozesu osoa baldintzatu dezakete, eta alderantziz. Horregatik, oso garrantzitsua da saio horietan denbora, ahalegina, emozioa eta pedagogia eskaintzea.

4.1 HASIERAKO SAIOA

Gurasoek ezagutzen dituzte aurreko guraso-bilerako hezitzaileak, eta mezu batzuk emango dituzte programa haurrekin nola bideratu azaltzeko. Eta, hortik aurrera, garrantzitsua izango da lehen saio honetan hauek sartzea:

- Joandakoen aurkezpena.
- Bertaratzeagatik eskerrak ematea.
- Itxaropenak, beharrak edo nahiak jasotzea.
- Joko-proposamenak, saioen funtzionamendua.
- Segurtasun-arauak eta funtzionamendua argitzea.
- Emozioei buruzko lehen ipuina.
- Emozioen silueta, familiako denbora-eskala eta emozioak ezartzea...

Lagun diezaguketen joko edo dinamika batzuk:

A) AURKEZPEN JOLASA

Beti galde dezakegu parte hartzailearen batek bakarren bat ezagutzen ote duen eta hura egin. Bestela, hainbat aukera daude. Bidegintzak egindako "Lotzen" izeneko gidan aurki ditzakegu batzuk, Bidegintzaren webgunean (mediateka atala).

Hauek dira erabil ditzakegun joko batzuk:

- Pistoladuna.
- Fruta-saskia.
- Aurkezpen-bingoa.
- Pilotak galdetzen du.
- Gurpil birakaria.
- Armiarma-sarea.

ARMIARMA SAREA jokoan pertsona guztiek zirkulu bat osatuko dute. Hezitzaileak artilezko haril bat pasatuko dio bati: hark bere izena eta gauza on bat (bertute bat) esan beharko ditu. Ondoren, harila beste pertsona bati pasatuko dio, nahi duenari, eta gauza bera egingo du hark. Hala, armiarma-sarea osatu arte. Hezitzaileek harila batetik bestera pasatzen lagundu ahal izango dute, bukaeran armiarma-ehunean integratuz.

GURPIL BIRAKARIAREN jokoan bi zirkulu egingo dira: bata kanpoko eta bestea barnekoa, bi gurpiletako pertsonen begira. Barneko zirkuluko pertsona bakoitzak

aurrean izango du kanpoko zirkuluko beste pertsona bat. Izena eta beste zerbait esango diote elkarri, aurkezteko. Ondoren, barneko zirkuluko pertsonak eskuinerantz urrats bat egingo dute kanpoko zirkuluko beste pertsona batekin elkartzeko. Horiek ere izena eta elkar ezagutzeko beste zerbait esango diote elkarri. Horrela, zenbait aldiz. Hezitzaileek elkar ezagutzeko gairen bat proposa dezakete gurpilak bira egiten duen bakoitzean. Azken zirkulu global batekin amaitzen da. Zirkulu horretan, pertsona guztiek beren izena eta nabarmendu nahi duten beren buruaren zerbait esango dute.

B) EMOZIOEI BURUZKO IPUIN OROKORREN ADIBIDEAK

- Koloretako munstroa. Anna Llenas. Flamboyant.
- Las gafas de las emociones. Vanesa Pérez-Sauquillo. Beascoa.
- El jardín de las emociones. Sofia Extremiana Bravo. Literarte.
- Emozioak. Ana Delgado. Susaeta.

C) EMOZIOEI BURUZKO HASIERAKO JOLASEN IDEIAK.

- Emozioen garuna esnatzea.
- Emozioen ginkana
- Emozioen karta-jokoa.
- Emozioen itua.
- Parte-hartzaileen jolas-proposamenak egokitzea.

EMOZIOETARAKO BURUA PIZTEA

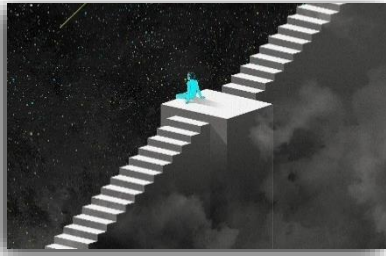
Teknika hau adibide gisa erabiltzen dugu, arreta orainaldira ekartzeko, lasaitasunez, eta, ondoren, etxean errepikatu dezakete. Harrera-saioan sar dezakegu, beste edozein saio hasteko edo haurrengan asaldura handia dagoela ikusten dugunean. Hone-lako zerbait proposatuko zaie:

"Egon eta jolastu ahal izateko, garuna piztu behar da. Ba al dakizue nola pizten den? Patxada handiarekin. Probatuko dugu? Lehenik eta behin, airea bidaliko dugu garunera. Horretarako, besoak buruaren gainean elkartuko ditugu, airea hartzen dugun bitartean, eta, gero, airea ateratzen dugun bitartean, gurutzean irekiko ditugu. (bi edo hiru aldiz) Ondoren, garunari beroa eman behar zaio. Horretarako, lehenik eta behin, beroa sortuko dugu eskuak igurtziz eta oso bero daudenean, buruko hainbat lekutan jarriko ditugu. Orain, gehixeago esnatuko dugu. Horretarako, hatz-mamiekin buruan kolpetxoak emango ditugu, leun... euri tantak eroriko balira bezala... Gero, pixka bat luzatu egingo dugu trabatu samar dagoelako. Masailezurak irribarre handi batean bezala tenkatu behar ditugu... eta betazalen eremua ere luzatu, kopeta...

Eta, azkenik, pizteko botoi bikoitza sakatu behar da. Hatz erakusleekin, sudurretik bekainak zeharkatu eta zulo batzuetara iritsiko gara. Hor, masaje leun bat egiten dugu zulo bakoitzean, eta prest dago garuna lasai funtzionatzeko eta arretaz egoteko".

D) FAMILIAN PARTEKATUTAKO JOLAS DENBORAREN ESKALA

Tailerraren helburuetako bat da gurasoek eta seme-alabek denbora gehiago ematea elkarrekin jolasten, emozioak egoki kudeatuta.



Horretarako, lehen egunean zintza bat jarriko da lurrean, 1etik 10erako lerroa irudikatuz. Azalduko zaie lerro horretan 0 dela familian jolasten ahalik eta denbora gutxien ematen dutela adierazten duena eta 10 ahalik eta denbora gehien. Zer zenbakitan kokatuko liratekeen isilean eta pribatuan pentsatzera gonbidatuko dugu parte-hartzaile bakoitza. Jarraian, (zenbakirik esan gabe) egiten duten jardueraren bat aipatzeko eskatuko zaie eta leku horretan (eta ez atzerago) zergatik kokatu diren azaltzeko.

Saio bakoitza bukatzean, berriz ere eskalan begiratzeko eskatuko zaie, saioaren ondoren nola aurreratu duten eta datorren astean zer gertatuko den ikusteko, eta jolasteko denbora nola handitzen duten ikusteko. Aste honetan zer egin duten eta zer egin dezaketen horretarako.

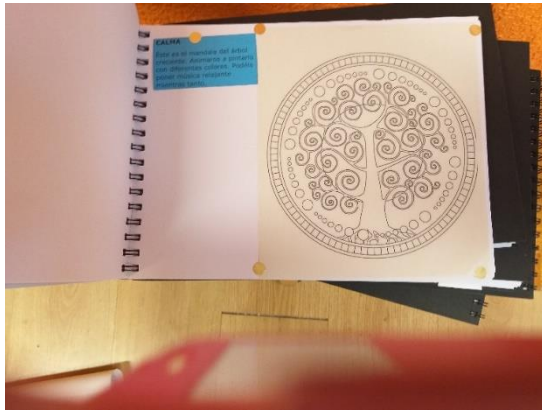
Saio berri bakoitzean edo bi saioan behin, ilaran aurrera egiteko egun horietan elkarrekin zer egin duten galdetuko zaie. Gure esperientzia da beti aurkitzen dutela zerbait positiboa kontatzeko. Horretarako, batzuetan, pixka bat saiatu behar da bilatzen eta gogoratzen.

4.2 PROGRAMAREN AMAIERAKO SAIOA

Agurrak oso garrantzitsuak eta beharrezkoak dira. Horregatik, ezin dira presaka edo edukirik gabe egin. Pentsatzeko eta egiteko denbora behar da. Zenbait elementu:

- Programan egindako ibilbidea bistaratzea: argazkiak, esaldiak, iruzkinak, joko-denboraren eskala...
- Prozesuagatiko esker ona.
- Agurra eta prestasunaren adieraztea.
- Agurreko objektu errituala ematea.
- Agurrei buruzko ipuin-jolasak

EMOZIOEN EGUNKARIA FAMILIAN, OBJEKTU ERRITUAL GISA



ideia batzuk). Artisau-ahalegina eskatzen du familia bakoitzerako egunkari pertsonalizatuak sortzeko, baina gure aldetik estimua eta aintzatespena adierazten dute.

Koaderno handi bat eman diezaiekegu familiei, etxean emozioak lantzeko erabil dezaten. Bai haurrek erabiltzeko, gurasoen laguntzarekin edo jarduera bateratu gisa. Horretarako, "egunerokoak" hainbat proposamen ditu, hala nola mandalak pintatzea, haserrearen marrazkia, azkenaldian gertatu zaizkizun gauza alaiak identifikatzea, tristuraren eta alaitasunaren espirala... (edo beste

AGURREI BURUZKO IPUINEN ADIBIDEAK

- Cosas que cambian y que a veces nos asustan. Sonia Sanabria. Carambuco.
- No te vayas. Gabriela Keselman. Kokinos.
- Olas en la barriga. Mar Romera. Estrella Polar.
- El punto. Peter H. Reynolds. Serres.
- El momento perfecto. Susanna Isern. La Fragatina.

AGUR JOLASAK

Hainbat dinamika egin daitezke. Interesgarria litzateke taldearen zentzua zirriborratzea eta taldearen azken sinboloarekin partekatzea.

ESKUEN HORMA IRUDIA

Horma-irudi bat egin behar da, eskuak hatz-pinturaz margotuz, gure izenak eta nabarmendu nahi dugun esaldi edo zerbait jarritz, edo egun horietan gustatu zaigun zerbait jarritz. Azken argazkia egin eta familia bakoitzari bidal dakioke

KAPSULA ESPAZIALA

Kapsula apaindu antzeko bat sor dezakegu (kaxa edo ontzi batekin), eta bertan, mezuak utziko ditugu zer ikasi dugun edo beste pertsona batzuei edo beste planeta bateko izaki batzuei emozioei buruz zer esan nahiko geniekeen adieraziz.



5- POZTASUNERAKO SAIOA

5. 1 POZARI BURUZ



Emozio atsegina da, irautera garamatza, pozten gaituen hori errepikatzera, halako kitzikapen eta gogo egoera batetik.

Alaituta gaudenean irribarrea agertzen da gure aurpegian, bekokia garbi dago, bekainak goratuta daude, ahoa zabaldu egiten da, masailak goratu egiten dira, begiak irekita daude, bihotz-erritmoa azkartu egiten da, hankak jauzika jartzen dira eta besoak mugimenduan.

Poztasuna sentitzea eta gure egunerokoaren parte izatea osasuntsua da; baita haren zentzua, garrantzi erlatiboa eta frustrazioak kudeatzeko beharra ezagutzea ere.

Emozio honi buruz kontuan hartu beharrekoak:

- Kontu izan Zoriontasuna poztasunarekin soilik identifikatzearekin.

Poztasun sentitu behar dugu, baina baita beste emozio batzuk ere. Zoriontasuna izan daiteke emozio atseginen funtsa izatea, desatseginak jasatea eta eguneroko bizitzan erronkak gainditzeko motibazioa izatea. Kosta ahala kosta poztasuna bilatzea beti ez da egokitzailea, eta are gutxiago gauzak kontsumitzen badira (azukrea, drogak, abentura, jarduerak, objektuak).

- Neurrigabeko euforia "geldiaraztea"

Batzuetan, poza oso euforia-maila handira iristen da, eta une edo egoera batzuetan ez da egokitzailea. Adibidez, ikasteko euforia etengabea egotea edo "gehiegizko puntura" iristea ez da erabilgarria izango.

5.2 POZTASUNERAKO JOLAS DINAMIKAK

POZTASUNEN TELEFONO HONDATUA

Helburua

Poztasuna zer gauza, jarduera eta esperientziak eragiten diguten identifikatzea eta elkarri aitortzea. Zenbait parte-hartzailek proposatu zuten dinamika hau, egin nahi zutelako, eta emozio horretarako egokitu genuen.

Materialak

Ez da material konkreturik behar.

Dinamika

Telefono hondatuaren dinamika jarraitu behar da. Guraso eta haur guztiak ilaran jarriko dira. Ilaran



dagoen lehen pertsonak poztasuna sentiarazten dion zerbait esango dio hurrengoari belarrira eta belarriz belarri pasatuko dute mezua ilararen amaierara iritsi arte. Hasierako mezua amaierara iristen dena ote den ikustea da helburua. Esaten lehenengoa izan den pertsona hurrengo txandan amaierara igaroko da. Hala behin eta berriz, pertsona guztiek poztasuna zerk eragiten dien adierazi arte jolasaren bitartez.

Parte-hartzaileak

Familia guztiek batera hartuko dute parte dinamikan.

OIHALEKIN DANTZAN

Helburua

Gorputzaren distentsioa sustatzea, mugimendu-jolasaren bitartez ziurtasun sakona lortzea eta poztasunarekin konektatzea.

Materialak

- Oihal, zapi, pareo... handiak (1,5 metro bider 1 metro gutxienez), parte-hartzaile bakoitzeko bana.
- Dantzatzeko musika jartzeko ekipoa.
- Mugitzeko espazio zabala.

Dinamika



Familiak oihalak erabiliz dantza egitera animatuko ditugu, horretarako, musika alaia egongo da jarrita. Jolas-dinamikak sortzen joan daitezke oihalekin familien aldetik edo hezitzaileek batzuk proposa ditzakete. Familek musika ere proposa dezakete.

Balizko proposamenak: tela guztiak lotzea eta zirkuluan dantza egitea, pertsonaiez mozorrotzea dantzatu bitartean, pertsona bakoitzak bere

oihalorekin egiten dituen keinuak imitatzea, oihalekin animaliak imitatzea, conga dantzatzea, limbo, oihalak airera botatzea, airean hartzea edo oihalen azpian sartzea.

Parte-hartzaileak

Pertsona guztiek hartuko dute parte dantzaren interakzioan.

Bertsioa

Aurretiazko jarduera batekin hel daiteke dinamika honetara, lotura eta hazkundea sinbolizatuz. Esaterako, zuhaitzen hazkundearen sinbologiarekin. Familia-nukleo

bakoitza elkarrekin jarriko da lurrean, oso pegatuta, hankak tolestuta eta gorputza aurrerantz itxita. Oihalak parte-hartzaile bakoitzarengandik hurbil banatuko dira lurrean. *Lurrean dauden haziak garela irudikatuko dugu. Gustura daude. Lurraren eta eguzki-izpien beroa igartzen dute. Euri tanta batzuk erortzen hasi dira lurrera eta hazitxoak mugitzen hasi dira pixkanaka. Tanta gehiago ari dira erortzen eta haziak pixka bat gehiago mugitzen dira. Beroarekin eta urarekin, sustrai txikiak hasi dira ateratzen eta pixkanaka zabaltzen (hatzak, eskuak eta besoak mugitzeko eta elkar lotzeko esango diegu, sustrai gisa). Landareek geroz eta gehiago hazi nahi dute, altuera lortzen ari dira pixkanaka eta sustraiak adar bihurtzen hasi dira (besoak izango dira adarrak eta oinak sustraiak orain. Altuera hartzen hastera gonbidatuko ditugu parte-hartzaileak, bertikalitatera iritsi arte). Orain, landareak sustrai eta adar sendodun zuhaitz bihurtu dira. Oso indartsuak dira eta haizea egin arren, adarrek eta sustraiek eutsi egiten diote (besoak mugitzera animatuko ditugu, haizeak astinduko balitu bezala). Une batean, zuhaitzek jolasteko gogoia dute (parte-hartzaile bakoitzari oihal bat emango diogu jolastu ahal izateko). Lurretik askatu eta oihalekin dantzan hasi eta besteekin interakzioa eduki ahal izango dute. Une horretan hasiko da oihalekin dantza egiteko dinamika. Dantza-jolasa amaitzeko, zuhaitzen dinamika berreskuratu daiteke. Zuhaitzak nekatuta daude dagoeneko eta atsedean hartzera joan nahi dute. Hortaz, bakoitza berriz bilduko da. (Haziak zireneko lehen posizio horretara itzultzeko esango diegu, kasu honetan, bakoitza bere senideengandik bereiziago, baina gertu). Zuhaitzak nekatuta daude, hortaz, gelditzen joango dira, arnasa hartzen hasiko dira, haien gorputz geldia hautematen, badakite beste zuhaitz batzuk dituztela hurbil, ondo, lasai eta gustura sentitzen dira (une horretan pertsona bakoitza oihal banarekin estaliko da).*

Hazien dinamika honek jolasaren hasiera eta amaiera sustatzeaz gain, harremana, fusioa, autonomia, interakzioa, gozamen soziala eta lasaitasuna lantzeko aukera ematen du, une jakin bateko poztasunaren bitartekari gisa.

Oharrak

Dinamika horiek egiteko, interesgarria da hezitzaile batek edo batzuek proposamenen modelo-lana egitea une jakin batean. Jakina, hobe da beti dantza-proposamenak familien parte-hartzetik etortzea beti.

POZTASUNAREN HORMA-IRUDIA

Helburua:

Helburua da bide grafikoaren bitartez poztasunaren adierazpena eta bizipena estimulatzea, familia barruko entzute-, interakzio-, egokitzapen- eta sorkuntza-prozesuarekin batera.

Materialak

- Zatar-papera edo kartulina handia.
- Hatzetako pintura edo akuarelak pintzelekin edo argizariak.
- Musika-ekipoa.

Dinamika

Poztasuna sinbolizatzen duen horma-irudia egitera gonbidatuko dugu familia bakoitza, eta musika alaiaren laguntzarekin sormena erabiltzen utziko diegu.



Marraskian baldintza bat gehituko dugu. Familiako kide batek elementu bat margotu beharko du eta besteek elementu hori amaitu arte itxaron beharko dute. Jarraian, familiako beste kide batek marraskia jarraituko du elementu berri batekin, eta gainerakoek itxaron egingo dute. Sekuentzia hori mantenduko da denbora jakin batez, eta amaieran familia osoak batera amaitzea proposatuko diegu.

Parte-hartzaileak

Familia bakoitzak bere horma-irudia egiteko dinamika da. Ondoren, kartoi mehezko horma-irudi guztiak elkartu daitezke.

Bertsioa

Halaber, plastilinarekin eta collageak egiteko paper zatiekin ere egin daiteke, edo familia bakoitzari abesti bateko estrofa bat sortzeko esan diezaiokegu, pertsona bakoitzak abesti-lerro bat egin dezan.

BARREAREKIN JOLASEAN

Helburua

Helburua da umorea eta barrea estimulatzea, poztasuna adierazteko funtsezko bideak baitira.

Materialak

- Jolasetako batean ez da material zehatzik behar.
- Bestean: berariaz sortutako kartak, rol desberdinak espezifikatuko dituzten sinbolo batzuekin: barre baten irudia, detektibe baten irudia, besteak neutralak.

Dinamika

Kasu honetan, barreterapiako proposamen batzuk aukeratuko dira. Adibidez:

Barre misteriotsua.

"Hiltzailea" karta-jokoaren bertsioa da. Parte-hartzaile guztiak zirkuluan jarriko dira. Pertsona bakoitzak besteek ikusi ezin duten karta bat jasoko du. Haietako bati barrearen karta tokatuko zaio eta beste bati detektibearena. Barrearen karta tokatu zaion pertsonak zirkuluko beste pertsoneri barre eginarazi beharko die. Haiek barre egingo dute. Detektibearen rola tokatzen zaionak barre eginarazteko rola nork duen asmatu beharko du. Hori guztia jolas osoan zehar elkar begiratuz.

Barrea kutsatzea

Pertsona guztiak lurrian eseriko dira, bizkarra beste pertsona baten sabelean jarrita (ilaran edo bestela izan daiteke). Hezitzaile dinamizatzailea ere, kokatua, barrez lehertzen hasiko da. Bere barrearen soinuarekin eta triparen mugimenduarekin aurrekoari kutsatuko dio barregura. Hala, barren katea osatuko da.

Parte-hartzaileak

Familia guztiek lantzeko dinamika da.

Bertsioa

"Ez dut barre egingo" dinamika klasikoa txertatu dezakegu jarduera honetan. Bertan, parte-hartzaileak binaka jarriko dira (aldatzen joan daitezke), bata bestearen aurrean. Haietako batek barre eginarazi beharko dio besteari eta hark barre ez egiten ahalegindu beharko du.

Oharrak

Barreterapiak abantaila asko ditu:

- Ondo sentitzen, estresa murrizten eta ikaskuntza sustatzen laguntzeko ongizate-hormonak askatzen ditu.
- Min batzuetarako funtzio analgesikoa du.
- Digestio-, arnas- eta zirkulazio-aparatuen funtzioak hobetzen ditu.
- Gatazkak bideratzeko estrategia ahalbidetzen du.
- Ikuspegi optimista sustatzen du.

TRAINEREN JOLASA

Helburua

Helburua da familien interakzioan eta interakzio sozialean barrea estimulatzea, jolasaren eta mugimenduaren bitartez.

Materialak

Pilota txikia edo beste objektu bat.

Dinamika

Dinamika hau "Lotzen: Talde-kohesioa lantzen" gidatik dago aterata (hemen deskarga daiteke: <https://bit.ly/35Z8EaY>)

Lehenik eta behin, taldeak egingo dira eta talde bakoitza ilaran eseriko da. Pertsona bakoitza hankak zabalik eseriko da eta hanken arteko tarte horretan eseriko da hurrengoa, ilaran. Ilara bakoitzaren hasieran dagoenak pilota pasako dio buru gainetik atzekoari eta hala azkenarengana iritsi arte. Azkena altxa eta korrika joango da lehen lekuan esertzera, dinamikarekin jarraitzeko.



Parte-hartzaileak

Familia guztiek lantzeko dinamika da, eta taldeak ausaz, adinaren arabera edo beste ezaugarri batzuen arabera egin daitezke. Gomendagarria da taldeak aldatzen joatea.

Bertsioa

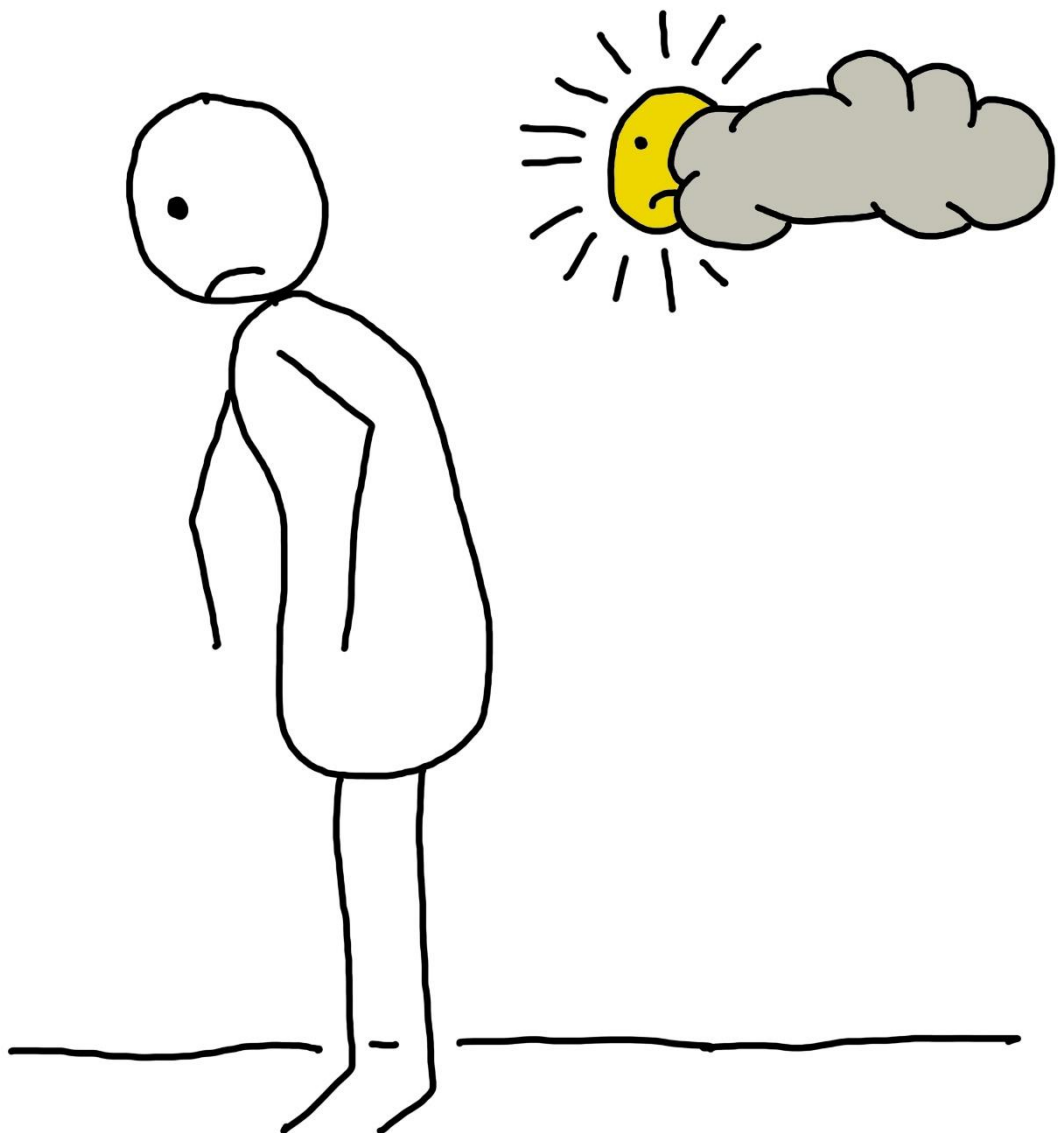
Barrea eragin ohi duen beste dinamiketako bat "Dragoi txinatarrak" da (Lotzenen aurkitu daiteke hau ere). Bost pertsonako taldeak egingo dira. Talde bakoitza ilaran jarriko da, eta lehenengo pertsona "Dragoiaren burua" izango da eta azkena "Dragoiaren isatsa". Azken horrek zapi/trapu/hari lodi bat eramango du "isats" gisa. Dragoiaren buruek gainerako dragoiaren isatsak hartu beharko dituzte. Halaber, dragoi bakoitzak bere isatsa har dezaten ekidin beharko du. Isatsak hartzeko, taldea guztiak ilaran egon beharko du, ezingo da batasun hori hautsi.

POZTASUNERAKO IPUINEN ADIBIDEAK

Hauek dira poztasunari buruzko istorio bat kontatzeko erabil daitezkeen ipuinetako batzuk.

- Mis pequeñas alegrías. Jo Witek. Bruño argitaletxea.
- Conoce a Alegría. Rafa Guerrero. ' Sentir.
- Cuando estoy contento. Trece Moroney . S.M.
- Peligro en el mar. Begoña Ibarrola. S.M.

TRISTURA



6- TRISTURARAKO SAIOA

6.1 TRISTURARI BURUZ

Tristura emozio desatsegina da, eta gelditzera, "deskonektatzera", duelu bat izatera... eramaten gaitu, indarberritzeko, hausnartzeko eta ondoren berriz konektatzeko.

Gorputzari dagokionez, gorputzak energia gutxi du, metabolismoa moteldu egiten da, jateko eta mugitzeko gogo kentzen da... Opresio pixka bat senti daiteke gorputzeko zenbait lekutan, hala nola eztarrian edo urdailean, eta errazago ager daiteke negarra. Gure bekokia zimurtu egiten da, ahoa beherantz okertzen da, begiak luzatu egiten dira, kokotsa zimurtu eta uzkuritu egiten da...

Ona da bizitzako une batzuetan tristura pixka bat sentitzea. Adibidez, zerbait galdu dugula sentitzen dugunean: objektu, pertsona edo animalia maite bat, osasuna, bizilekua... gure gurasoak banandu edo gure bikotekidearengandik bereizten garenean, nahi genuen erronka bat betetzen ez dugunean...

Emozio honi dagokionez, kontuan hartu beharrekoak:

- **Kontuz ibili tristura kosta ahala kosta saihestearekin.** Hain gustuko ez dugun emozio desatsegina da, eta hain hedonista den gizarte batean badirudi ez dagoela ondo triste egotea. Hala ere, beharrezkoa da emozio hori sentitzea dagokionean, gorputzak galera, etsipena edo frustrazioa bere gain hartu ahal izateko, eta, gero, indarberritu eta pixkanaka aktibatzeke. Horretarako, oso garrantzitsua izango da aldi baterako tristura hori onartzen duten pertsonak izatea, eta laguntza afektiboa ematen digutenak, berriz ere konektatu ahal izateko.
- **Tristura bat oso maila altuetara iristen ari den edo luzaroan irauten duen behatzea,** artatu beharreko arazo psikologiko bihur baitaiteke.
- **Tristura ezkututzen ote den ikustea.** Hori gerta daiteke tristura bera "ukatzen" denean eta amorru gisa agertzen denean, adibidez.

6.2 TRISTURARAKO JOLAS DINAMIKAK

TRISTURAREN HODEIA, POZTASUNAREN HODEIA

Helburua

Gorputzaren bitartez tristurarekin konektatzea sostengatutako testuinguru batean, modu sinbolikoan landuz eta hobeto igarotzen laguntzen duten elementuak gogoratuz.

Materialak

- Aluminio-papera, zetazko papera, zelofana, txarola, kartoi mehea, artileak, kolore hotzeko tapoiak (grisa, malba, urdin argia...)
- Zetazko papera, zelofana, txarola, kartoi mehea, artileak kolore epeletako tapoiak (laranja, horia, gorria...)
- Itsasgarria, guraizeak.
- Hodei baten silueta marraztuta duten orriak.
- Musika jartzeko ekipoa.

Dinamika

Helburua da collage bat sortzea hodeiaren siluetarekin eta ebakitako paper-zatiekin, oihalekin, tapoiekin edo bestelako materialekin, bi fasetan.

Lehen fasean, collagea egingo dute kolore hotzeko materialekin eta tristuraren emozioarekin konektatzeko esango diegu. Musika malenkoniatsuagoa gehitu dezakegu, errazteko.



Bigarren fasean, collagea osatzeko esango diegu, kolore beroagoak gehituz, triste gauden uneetan poztasuna edo segurtasuna eman diezaguketen gauzak, jarduerak edo pertsonak irudikatuz. Melodia alaiagoa duen musika gehitu daiteke. (Festarako musika izan gabe)

Parte-hartzaileak

Banaka edo familia-nukleo bakoitzaren arabera egin daiteke.

OROITZAPENEN KUTXA

Helburua

Dolu batek (pertsona maitea, etxebizitza, bizilekua, objektua...) eragindako tristura lantzeko adibide bat jartzea, agurtzeko erritual sinboliko baten bidez.

Saioa egin aurretik familiei jakinarazi behar zaie kutxa bat eta agurren batekin lotutako objektuen bat ekarri nahi badute.

Materialak

- Agurren bati lotutako objektu errealak, marrazkiak edo eskulanak. (aukerakoa)
- Kartoizko kutxa bana familia bakoitzeko. (Familia bakoitzak ekar dezake)
- Opari-papera, koloretako papera, gometsak, margoak...

Dinamika

Helburua da oroitzapenen kutxa bat sortzea, kartoizko kutxa materialekin dekoratuz. Dinamikaren zentzua azalduko zaie eta kutxa agurtu behar izan dugun

edo agurtu beharko dugu pertsona/gauza hori (zehaztu dezakegu edo ez) gogorarazten diguten objektuak, gauzak edo marrazkiak sartzeko erabil daitekeela esango diegu. Familiaren batek agurren bateko sinbolo edo objektu jakinak ekarri baditu, dinamikaren amaieran sartu ditzakete.

Parte-hartzaileak

Familia-nukleoka egiten da, eta familia-kutxa "kolektibo" bat egin daiteke, edo familiako pertsona bati kutxa hori egiten lagundu.

Bertsioa

Kutxaren ordeaz, gutun batekin edo ontzi batekin egin daiteke edo oroitzapenen albuma apaindu daiteke (argazkiak, marrazkiak...)

MALKOEN POTEA

Helburua

Egunerokoan eta egoera espezifikoetan tristura eragin diezagukeena identifikatzea eta horri izena jartzea.

Materialak

- Pote handi bat estalkiarekin.
- Paperezko malkoen silueta, haien barruan idazteko edo marrazteko. (Hiru edo lau malko pertsonako)
- Margoak.

Dinamika



Parte-hartzaile guztiek tristura eragiten dieten gauzak, egoerak edo bizipenak idatzi edo marraztu beharko dituzte malkoen barruan. Sortzen doazen malkoak potean sartuko dira. Ondoren, horietako batzuk talde handian irakurri edo ikusi ahal izango dira.

Parte-hartzaileak

Pertsona bakoitzak tristurak identifikatuko ditu dinamika honetan eta gero komunean jarri ahal izango dira.

Bertsioa

Pote bat izan beharrean, kutxa bat edo beste edozein ontzi erabili ahal izango da.

Oharrak

Dinamika egiteko, komeni da hasierako hitzaldian gurasoekin jorratu zena gogoraraztea: gainezka ez egitea edo haurrentzako konplexuegiak edo estugarriegiak direnetan ez erortzea.

MALKOAREN MANDALA

Malkoak tristura adierazteko modu gisa legitimatzeko beste jarduera bat malko-mandala bat koloreztatzea da. Adierazpen grafikoaren bitartez lasaitasunarekin konektatzea da helburua, tristuraren lanketarako bitartekaria baita. Behar dena: Dina-4 orria malko-itxurako mandalarekin (ez oso handia) familia bakoitzerako eta kolore hotzeko pinturekin. Familia bakoitzak mandala margotu ahal izango du elkarrekin. Isilik egin dezakete, edo zerbaiten berri ozenki emateko aprobeitza dezakete (musika ere jar dezakegu). Kolore beroagoren bat sartzeko modua ere sar daiteke (adibidez, tristura-hodeia, alaitasun-hodeia).

MEZUAK BOTILETAN

Helburua

Gogoeta egitea triste sentitzen garenean laguntza eskatzeko, babesa izateko eta entzunak sentitzeko aukeraren eta beharraren gainean.

Materialak

- Birziklatutako plastikozko bola txikiak tapoiarekin. (Botila bana pertsona bakoitzeko)
- Dina4 tamainako orriak, lau zatitan zatituta. (Laurden bana pertsona bakoitzeko)
- Pinturak, arkatzak, errotuladoreak...
- Pegatina zuriak. (Pertsona bakoitzeko bana)

Dinamika

Dinamika honetan, botila bat, orri laurden bat eta idazteko/margotzeko materiala hartzeko esango bakoitzari. Bakoitzak eragiten dion egoera idatzi edo marraztu orriaren alde batean. triste gaudenean hobeto sentiarazteko zerbait idatziko dute eman daitezke: musua, entzutea, Eskaera mota horiei emateko eta "zerbait izan ez dadin). Orrian idatzi edo ondoren, biribildu egingo dute tutu forman eta botilan sartuko dute. Tapoia jarri eta izena idatziko dute pegatina batean. Pegatina botilan itsatsiko da. Botilak trukatu daitezke familia bakoitzaren barruan, eta ireki eta daraman mezua irakurri edo ikusi daiteke.



diogu
tristura
edo gauza bat
beharko du
Beste aldean,
beste batek gu
egin dezakeen
(pista batzuk
besarkada,
jolastea...
aukera gehiago
erostea" soilik

Parte-hartzaileak

Dinamika honetan pertsona bakoitzak egiten du gogoeta eta ondoren familia barruko lanketa dago.

Bertsioa

Espazioaren arabera, mugimendua duen jolasa txertatu daiteke. Esaterako, haurrek botilak ezkutatu ditzakete eta gurasoek seme-alabenak aurkitu behar dituzte. Eta alderantziz ere egin daiteke, rolak trukatzuz.

Oharrak

Gogoratu gurasoek tristura adieraziz idatzitako mezuak ez direla haurrentzat konplexuak, estugarriak edo desorekatzaileak izan behar. Era berean, gurasoen laguntza-eskaerak seme-alabek erraz egitekoak izan beharko dute.

PARTEKATUTAKO BESARKADAK

Helburua

Afektua adierazteko bidea erraztea edozein unetan eta, bereziki, tristura uneetan, sarearen sostengua sinbolizatuz.

Materialak

Bat ere ez zehazki

Dinamika

Parte-hartzaile guztiak zirkuluan jarriko dira. Hezitzaileak ezaugarri, esperientzia edo egoera batzuk esaten joango dira, eta baiezkota dioten pertsonak zirkuluaren barrura sartuko dira, besarkada bat ematera.

Baieztapen errazak izan daitezke, esaterako:

- Ile beltza/gaztainkara/horia dutenak.
- Seme-alabak dituztenak
- Makarroiak gustatzen ez zaizkienak/gustatzen zaizkienak.

Edo bestelako batzuk izan daitezke:

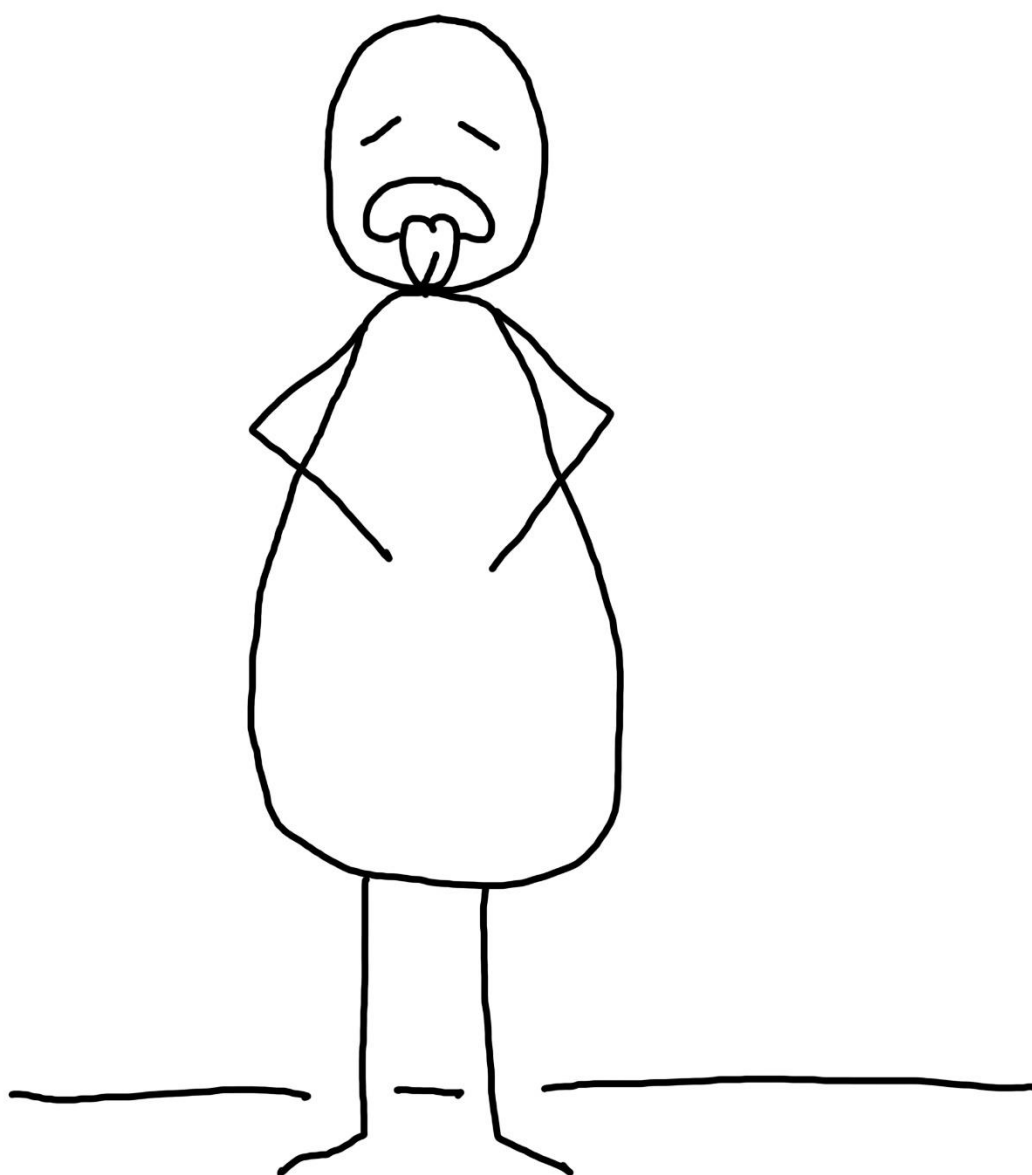
- Gurasoak asko maite dituzten pertsonak.
- Seme alabez harro dauden pertsonak.
- Lotara joan aurretik ipuinak kontatzea gustuko duten pertsonak.
- Inoiz triste/pozik egon diren pertsonak.

Familia guztiak besarkatzeko baieztapenak bilatuz, beste batzuk haurrek elkar besarkatzekoak, beste batzuk gurasoek elkar besarkatzekoak...

TRISTURARI BURUZKO IPUINEN ADIBIDEAK

- Tristura. Sarrionandia Joseba. Ikaselkar.
- Hutsunea. Anna Llenas. Lumen.
- Lágrimas bajo la cama. Ana Meilán. Autoedizioa.
- Tristeza. Manual de Usuario. Eva Eland. Picarona.

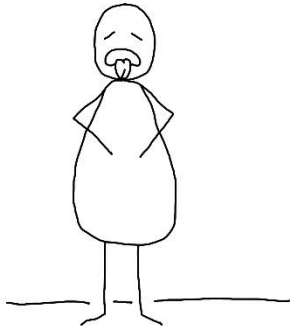
NAZKA



7- NAZKARAKO SAIOA

7.1 NAZKAREN EDO ARBUIOAREN EMOZIOARI BURUZ

NAZKA



Nazka emozio desatsegina da, eta higuina sentitzera eta hura eragiten diguna arbuiatzera eramaten gaitu. Egokitze-zentzua du, elikagaietatik, egoeretatik, pertsona osasungaitzetatik edo kalte gaitzakeenetatik urruntzen gaituelako.

Nazka sentitzen dugunean, gure arnasketa gelditu egiten da, ahoa itxi edo mingaina baraila estutuz ateratzen dugu, gure burua atzera botatzen da eta goragalea ere senti dezakegu. Nazkatzen gaituena errefusatzeko eta "sartzen ez uzteko" prest jartzen da dena.

Beharrezkoa da nazkaren babes-funtzioa ulertzea. Alde horretatik:

Emozio honek **betidanik babestu gaitu** pozoiduretatik edo kalte egin diezaguketen gauzetatik. Horregatik, elikagai bat lehen aldiz probatzen dugunean edo testura edo usain "zaila" badu, nazka aktiba daiteke.

Haur bat nazka ematen dion zerbait jatera behartzea edo pertsona bati musu ematera **behartzea** ez litzateke ideia ona izango. Janariaren gaia beste era batera nola sustatu edo planteatu ikusi beharko dugu eta afektibitatea errespetuz landu beharko dugu.

Ona da alkoholak, tabakoak eta bestelako drogek nazka eragitea. Hain zuzen ere, droga-mendekotasunen jardueraprogrametan emozio horren inguruan lan egiten dute. Nazkaren emozioa haurren sexu-abusuko saio edo gertaeretan ere aktiba daiteke, eta gure seme-alabei **emozio hori identifikatzen** lagundu diezaiekegu, urruntzeko (ahal badute) edo laguntza eskatzeko. (hezkontza afektibo-sexualaren esparru zabalago batean sartu behar da)

7.2 NAZKARAKO JOLAS DINAMIKAK

NAZKEN BONBA

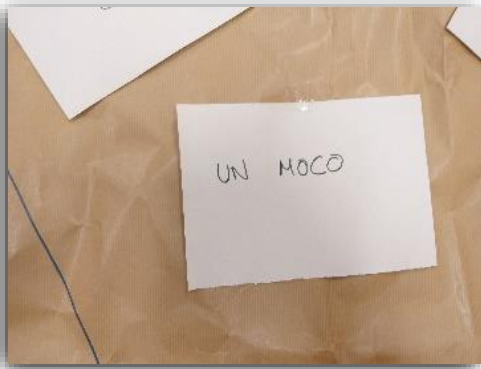
Helburua

Nazkaren/arbuioaren emozioa eta zer elementuk sortzen duten identifikatzea, haurtzaroan ezaguna den jolas motor baten bidez. Dinamika hau haurrek egindako proposamenaren bidez osatu zen.

Materialak

- Baloi bat.

Dinamika



Ohiko bonba jolasean aritzea da helburua, baina beste aldagai batekin. Jolasean hasi aurretik, nazkaren/arbuioaren emozioaren zentzua landuko da eta familiei eskatuko diegu haien aurpegiekin adieraz dezaten emozio hori eta emozio hori sentitzean haien gorputzean zer gertatzen den azal dezaten.

Ondoren, nazken bonba jolasarekin hasiko gara. Pertsona bat korroaren erdian geratuko da eserita eta begiak itxita eta ahots behera zenbatuko du zenbaki jakin batera heldu arte. Gainerako parte-hartzaileak inguruan egongo dira zutik eta baloia elkarri pasatzen joango dira. Baloia duten aldiro, nazka/arbuioa eragiten dien zerbait esan beharko dute. Erdian dagoen pertsona zenbaki horretara iristean, besoak altxa, txalo egin eta bonba! esango du. Une horretan baloia eskuan duen pertsonak bere postua galdu eta eseri egingo da. Gainerakoek jolasten jarraituko dute, pertsona guztiak kanporatuta egon arte. Baliteke une batean zenbait "nazka-eragile" atera izana, eta bonba-joko tradizionalan edo parte-hartzaileei bururatzen zaizkien beste aldaera batzuetan jolasten jarrai daiteke.

Parte-hartzaileak

Familia guztiak batera.

MODU DIBERTIGARRIAN KOZINATUZ

Helburua

Hainbat elikagai osasuntsuk sor dezaketen arbuioaren/nazkaren emozioa lantzea eta gogoeta egitea, modu dibertigarriagoan kozinatuz eta dekoratuz.

Materialak

- Kartoizko platerak.

- Labanak.
- Paper-zapiak.
- Elikagaiak.

Dinamika

Helburua da plater dibertigarri bat egitea elikagaien manipulazioaren eta dekorazioaren bidez. Jateko garaian erreparo handiagoa sortzen duten hainbat elikagai erabil ditzakegu, besteak beste, frutak, barazkiak, lekaleak edo bestelakoak. Aukera bat da zuhaitzez osatutako paisaia sortzea, banana eta mahatsekin, fruta- edo barazki-burruntziekin, ogitarteko dibertigarrieekin, guakamolearekin, hummusarekin...



Parte-hartzaileak

Familia bakoitzak plater bat prestatu eta dekoratu dezake edo familiak nahastu edo taldeak egin daitezke.

Oharrak

Dinamika hori egiteko, garrantzitsua da elikagaiak behar bezala kontserbatzeko eta higiena bermatzeko espazioa, tresnak eta materialak izatea. Gainera, alergia-rik edo elikagaiekin intolerantziarik ez izatea bermatu behar da.

NAZKEN ETA EZ NAZKEN HORMA IRUDIA

Helburua

Nazkaren balio egokitzailearen identifikazioa sustatzea.

Materialak

- Aldizkariak, egunkariak, supermerkatuetako eskuorriak, inprimatutako marrazkiak...
- Guraizeak, itsasgarriak, zeloak...

Dinamika

Jarduera honetan, familiei proposatzen zaie bi horma-irudi orokor sor ditzatela:

- Bat gorputzari/"bihotzari" laguntze dioten eta osasuntsuak diren gauzekin.
- Bestea, kalte egin diezaguketen gauzekin (eta nazka ematen diguten edo nazka emango liguketeneekin).

Horretarako, hezitzaileek egunkariak, aldizkariak, inprimatutako marrazkiak eta abar bildu beharko dituzte, gogoeta egiteko. Adibidez: txakur-kaka bat kaleko zoruan, lixiba-botila bat, barazkiak dekorazio politean, hortz garbiak eta hortz-pasta, freskagarri-botila bat estimulatzailerarekin eta aurpegi oso aztoratuarekin,

edari alkoholadun botila eta okada, tabakoa eta hortz horiak, zizka-mizkak eta urdaila, lagunak hizketan, jendea kirola egiten, botila bat ur, haurrak jolasean...

Helburua da familiek hainbat irudi jasotzea eta haien gaineko gogoeta egitea. Hezitzaileak hurbildu ahal izango dira eta lagundu egingo diete. Horma-irudiak amaitzea, hezitzaileek gogoeta edo edukiren bat gehitu ahal izango dute...

Parte-hartzaileak

Familia bakoitzak irudiak aukeratu eta gogoeta egingo du, horma-irudiak familia guztien artean sortuz.

Oharrak

Egia da zaintzaren eta osasunaren gaineko jarraibide batzuk helaraztea interesgarria dela, baina ariketaren helburua da batez ere gaiarekiko kontzientzia sortzea eta hurrek gogoeta egitea, galderak egitea eta gaiak ondoren etxean lantzea. Familiei horren gainean ohartarazi beharko zaie programaren hasierako bileran. Beste gauza batzuen artean, litekeena da helduak ere ohitura txarrak izatea zenbait gaitan, eta hori gogoetara behar bezala nola eraman behar den ikusi behar da. Haurren errebelazioak ere ager daitezke, behar bezala kudeatu beharrekoak. (ikus laguntza eskatzeko koadernoaren dinamika)

Gainera, kasu honetan, tutoretza indibidualak eskain daitezke sortzen den gairen bat lantzeko edo gai jakin batzuen gaineko familientzako hitzaldi espezifikoak txertatzeko edo egiteko aukera planteatu daiteke.

NAZKEN ITUA

Helburua

Nazka eragin dezaketen elementuak identifikatzea.

Materialak

- Horma batean itsasteko paper luzea.
- Hainbat koloretako feltrozko hostoak.
- Hainbat tamainatako objektu zirkularrak, feltroetan zirkulu-siluetak egiteko.
- Ping-pongeko pilotak.
- Belkro itsasgarria.

Dinamika

Familia bakoitzak feltro-hostoekin biribil pare bat (tamaina desberdinekoak) egin behar ditu. Zirkulu bakoitzean nazka eragin dezakeen zerbait idatzi, marraztu edo itsatsi dezakezu. (aukera errazak ere eman daitezke)

Familia guztien zirkuluak ditugunean, familia horiek zatar-paper handian itsatsiko ditugu, elkarrengandik apur bat bereizita eta altuera desberdinetan (itsasgarri bat erabil daiteke, azkarra edo ez hain azkarra, baita belkroa ere). Familiek, berriz,

bolak egingo dituzte itura botatzeko, ping-pong piloten inguruan (pertsonek edo familia bakoitzeko bat) belkro itsasgarria jarri.

Itua sortu ondoren, "nazkak" identifikatu eta botatzen jolas egingo da. Hezitzaileek ausazko zenbakiak jar diezazkiokete zirkulu bakoitzari, puntu gisa. Puntu horiek asmaketen arabera lor daitezke (helburua ez da dinamika lehiakor sortzea, baina bektore txiki bat sar daiteke, nahi izanez gero).

Parte-hartzaileak

Familia bakoitzak dianaren zati bat prestatuko du, eta, gero, pertsona guztiek batera jolastuko dute, taldeka...

LAGUNTZA ESKATZEKO KOADERNOA

Helburua

Zerbaitengatik edo beste pertsona baten ekintzaren batengatik laguntza eskatzearen egokitasunari eta garrantziari buruzko hausnarketa sortzea. (beldurra ere izan daiteke)

Materialak

- Moztutako paperezko edo kartoi mehezko siluetak eta moztu gabeko paperean inprimatutako silueta batzuk. (folio-tamaina, gutxi gorabehera)
- Orri zurien koadernoak. Bat haur bakoitzeko.
- Barra kola, guraizeak.
- Pinturak, errotuladoreak...

Dinamika



Hurrek, gurasoen laguntzarekin, laguntza eska dezaketen pertsonak zein diren identifika dezaten eskatzen da. Pertsona baten izena silueta batean jar dezakete, margotu edo karakteriza dezakete... Gero, beste bat eta beste bat... Pertsona helduak izan behar dute, batzuk familiakoak eta beste batzuk familiatik kanpokoak (irakasleak, begiraleak, polizia...). Pertsona bakoitza koadernoko orri batean itsatsiko dute. Koadernoaren tapan etiketa bat itsats daiteke, "Laguntza eska diezaiekedan pertsonen koaderno" dioena. Orrialdeetan kanalak jartzeko gonbita ere egin daiteke, une jakin batzuetan laguntza eska diezagukete, nola egin ez badakite, hitzarekin ausartzen ez badira... Interesgarria da ariketan zehar edo amaitutakoan pertsona horiei laguntza nola, non... eska diezaikegun gogoratzea edo ezagutzea. Hezitzaileek horri buruzko informazioa, telefonoak, laguntza-bideak... eman ditzakete.

Parte-hartzaileak

Familia bakoitzak koadernoarekin lagunduko du, eta hezitzaileek laguntza eskatzeari buruzko azken hausnarketa egin dezakete.

Oharrak

Dinamikak, halaber, saioekin hasi aurreko hitzaldian familiei informazioa emateko lana eskatzen du. Gerta liteke zalantzaren bat, kezkaren bat edo errebelazioaren bat agertzea, unean bertan edo ondoren, egoera bati buruz. Bai hezitzaileen kasuan, bai gurasoen kasuan (hitzaldian horri buruzko orientazioa jasoko dute), emozionalki gerta daitezkeen errebelazioak jaso behar ditugu, eta ezarritako protokoloen arabera jokatu, indarkeriarekin, osasun mentalarekin eta abarrekin zerikusia duten gaiak agertzen badira.

Ezagutzeko: KIKOREN ARAUA

Sexu-indarkeria prebenitzeko Europako Kontseiluak BOSTETIK BAT kanpaina abiarazi zuen duela urte batzuk. Kanpaina horretan, sentsibilizazio-material batzuk sartzen ziren, gurasoei, familiei eta zaintzaileei zuzenduak, haurrekin modu positiboan eta erraz ulertzeko moduan hitz egiteko aukera izan dezaten, beren muga pertsonalak definitzeko duten eskubideari buruz, gustuko ez badituzte uki ditzaten uko egiteko duten eskubideari buruz eta zaintzen dituzten pertsonen gai horri buruz konfiantzaz hitz egin diezaieketela azaltzeko. Gai ugari lantzen dira: gorputza ezagutzea, gorputza zaintzea, mugak, konfiantza eta sekretuak, besteak beste. Gidan, Kiko eta Eskua ipuina deskarga daiteke, hainbat hizkuntzatan. Haurrekin irakurtzean kontuan hartu beharreko jarraibide eta ideiak biltzen ditu. Hasierako bileran, material hori eta adin bakoitzari egokitutako beste batzuk ezagutaraz diezazkiekegu gurasoei, hezkuntza afektibo-sexuala zentzu zabalean erabiltzearen egokitasunaren barruan. Gurasoei berariazko prestakuntza, hitzaldi edo tailerren bat izatea litzateke egokiena. Haur eta nerabeekin hezkuntza afektibo-sexuala eta eskolan funtsezkoak diren beste gai batzuk sartzea. Lotura honetan, afektibitate- eta sexu-hezkuntza errazteko doako materialak daude: <https://drive.google.com/file/d/1HQkrZ-HYrl4M7cWVYWkBQoNsJvP7qjJ7/view>

NAZKA LANTZEKO IPUINEN ADIBIDEAK

- Emoziotegia. (nazka). Cristina Núñez Pereira. Palabras aladas.
- ¡Qué asco de sándwich! Gareth Edwards eta Hammah Shaw. Jaguar.
- 10 monstruos en la cama. Karie Kotton. Edaf.

SEGURTASUNA



8- SEGURTASUNERAKO SAIOA

8.1 SEGURTASUNAREN EMOZIOARI BURUZ

SEGURTASUNA



Segurtasuna emozio atsegina da. Autoestimatu osasuntsuarekin eta geure buruarekiko eta besteekiko orekaren barruan autonomia-erronkak bilatzearekin erlazionatzen da.

Segurtasuna sentitzen dugunean, aurpegia garbi izaten dugu, aho horizontala, baraila erlaxatua, begiak irekita... eta gorputza erronkei aurre egiteko prest.

Segurtasun-emozioa ingurune seguruetako bizipenen bidez estimulatzen da. Familiaren kasuan, atxikimendu seguruko loturak ezarriz, entzutea, doitzea, beharren erantzukizun kontingentea eta abar bilduta. Segurtasuna sortzeak maitasuna sentitzen den familiako kide izatearen zentzua indartzea,

baldintzarik gabeko onarpena erakustea ("zaren bezalakoa maite zaitut"), elkar zaintzea eta familia-denbora igarotzea dakar. Atxikimendu seguruko lotura batean edo harreman seguruetan, indarkeria, zentzu zabalean, ez da sartzen.

Adibide gisa jartzen diren dinamikek aurreko elementuak estimulatzearekin dute zerikusia.

8.2 SEGURTASUNERAKO JOKO-DINAMIKAK

ERRESPETATUTAKO ESKULTURAK

Helburua

Dinamika hau J. Barudy familiako tratu onaren arloko aditu profesionalaren proposamenaren bertsio egokitua da.

Helburua da familia barruko lotura lantzea, hitzezkoa ez den entzutea, eskuragarritasuna, parte izatearen zentzua, fusioa-autonomia, zaintza-lana eta errespetua sustatuz, familia barruan segurtasun-emozioa sortzeko funtsezkoak baitira.

Materialak

- Plastilnazko pastillak. Pastilla ertain bat partaide bakoitzarentzat. Familiako kide bakoitzak plastilina-kolore desberdina izango du.

Dinamika



Familia bakoitzak egingo duen dinamika da. Familiako kide bakoitzari plastilina-pastilla bat emango zaio (bakoitzak kolore bat du). Pastillaren heren bat gordetzeko eskatuko zaie, eta beste zatia erekin bola bat egiteko (pertsona bakoitzak bere bola). Bolak eginda daudenean, familia osoari eskatuko zaio familiako bola guztien bolak biltzeko (nahastu eta nahastu, esku guztiekin batera, bola handi bat sortu arte). Familiako bola handi bat sortuko da koloreak nahastuta, eta bola hori familiako kideen artean zatituko da. Familiako kide bakoitzak nahi duena sortuko du zati horrekin, modu librean. Pertsona bakoitzak bere eskultura egin ondoren, familiako beste kide

bati emango dio, hasierako plastilinen heren horrekin dekoratu ahal izateko. Baldintza batekin dekoratu ahal izango dute: errespetatzea, zaintzea, ederrago egitea, afektu-keinu bat gehitzea edo antzeko zerbait. Hala jardungo dute eskultura guztiak familiako kide guztien "dekoraziotik" igaro arte.

Parte-hartzaileak

Familia bakoitzak egingo duen dinamika da.

Bertsioak

Marrazkiekin edo collagekin ere egin daitezke.

Oharrak

Garrantzitsua da dinamika hori isilean egitea.

BILA NAZAZU AURKITUKO ZAITUT ETA

Helburua

Helburua da familia barruko loturak lantzea, entzutea sustatuz eta urrun/gertu distantziaren lanketa egokituz. Proposamen hau jokoren batean musika-tresnak erabiltzeko parte-hartzaileek egindako eskaera baten egokitapena da.

Materialak



- Begietarako zapiak.
- Musika-tresnak.

Dinamika

Hainbat modutara egin daitekeen dinamika da. Familia bakoitzeko pertsonak bereizi eta berriro elkartu daitezke begiz. Horretarako, kide batek estalita izango ditu begiak eta senideak aurkitu beharko ditu. Senideek bere izenez deitu ahal izango dute, hitz bat esan, instrumentu bat jo, erritmo bat egin edo abesti espezifiko bat abestu. Begiak itxita ez dituztenek pistaren bat eman beharko dute,

begiak itxita dituzten pertsonak elkarren artean talka ez egiteko edo gehiegi ez desbideratzeko.

Parte-hartzaileak

Familia bakoitzak egingo duen dinamika da.

Bertsioak

Familia barruko konfiantza sortzeko begiak itxita egiten den beste jolasetako bat itsumutilarena da. Jolas honetan familiako kide batek gida rola egingo du, begiak itxita dituzten senideak oztopoetatik gidatzeko.

Oharrak

Garrantzitsua da egiaztatzea partaideek ez dutela ezinegonarekin bizitzen iluntasuna.

BOTILA KULUNKARIA

Helburua

Helburua da familia barruko eta familia arteko konfiantza lantzea, funtsezkoa baita segurtasun-emozioa sortzeko.

Materialak

Ez da material zehatzik behar.

Dinamika

Jolas ezagun baten egokitzea da. Kasu honetan, hiru edo lau familiako taldeak egingo dira. Talde bakoitzeko haurrak zirkulu batean jarriko dira. Guraso bakoitza bere seme-alabaren atzean jarriko da. Haurretako bat botila izaten hasiko da, eta zirkuluaren erdian jarriko da. Erdigunetik zirkuluko pertsonetarantz kulunkatuko da, oinak lurrera itsatsita. Zirkuluko pertsonak, euskarri gisa, kulunkatzen ari den "botila" eutsiko dute, erori gabe, eta beste norabait bultzatuko dute, haiek "jaso" dezaten eta zirkuluko beste pertsona batzuek kulunkatzeko. Horretarako, sostengu eta bultzadaren indar nagusia zirkuluko gurasoek egingo dute, haurrak ere lagun dituztela. Zirkuluko pertsona guztiek oinak lurrian ondo finkatuta edukiko dituzte eta hanka bat pixka bat tolestuta, euskarri gehiago sortzeko. Asmoa da haur guztiak izatea botila.

Parte-hartzaileak

Familia guztiek lantzeko dinamika da.

Oharrak

Garrantzitsua da dinamika ondo azaltzea eta erorketarik ez izatea. Dinamizatzailerak ere eusten lagun dezakete uneren batean, eta lana gidatuko dute.

BITXIA

Helburua

Helburua da aitortza, eskertzea eta barkamena lantzea, segurtasunerako funtsezko faktore gisa.

Materialak

- Zati handitan ebakitako zatar-papera. (Norberaren tamainako zati bana bakoitzarentzat)
- Errotulagailuak, klarionak, argizari-margoak, artileak, koloretako paperak...
- Guraizeak, itsasgarriak, zeloak...
- Post-itak (hautazkoa)

Dinamika

Familia bakoitzak zatar-papera hartuko du kide bakoitzarentzat. Txandaka, kideetako bat paperaren gainean etzango da eta besteak haren silueta marraztuko du paperean, errotulagailu, klariona edo argizari-margo batekin. Eta, ondoren, alderantziz. Silueta guztiak markatuta daudenean, kide bakoitzak berea ebaki dezake (ebaki gabe utzi daiteke). Pertsona bakoitzak zerbait polita marraztu edo itsatsiko du bere siluetaren gainean eta bere ustez dituen hiru gauza positibo edo bertute idatziko ditu.

Ondoren, familiako kide bakoitzak beste kide baten silueta hartuko du, eta:

- Senidearen siluetan afektu-keinu bat idatzi edo marraztuko du.
- Bere senideak dituen hiru gauza positibo idatzi edo marraztuko ditu.
- Senide horri zer eskertu nahi dion idatzi edo marraztuko du.
- Senide horri barkamena eskatu nahi dion zerbait idatzi edo marraztuko du.

Ondoren, pertsona bakoitzak bere siluetan idatzi edo marraztu diotena ikusiko du eta familia bakoitzeko silueta guztiak elkartuko dituzte, zeloarekin itsatsiz. Bertikalean ere jar daitezke, horman itsatsiz edo nonbaitetik zintzilikatuz.

Parte-hartzaileak

Familia bakoitzak egiteko dinamika da, nahiz eta amaierako bertsio bateratua egin daitekeen, guztien siluetak elkartuta.

Bertsioak

Siluetekin egindako lana amaitzean, familia bakoitzaren silueten pack bakoitza beste familia batzuenarekin elkartu daiteke, familien talde-identitatea sortzeko.

Hainbeste paper gastatu nahi ez bada, 3 orrialdeetan marraztutako siluetak erabil daitezke, pertsona bakoitza sinbolizatzen.

Oharrak

Dinamika oso interesgarria da eta denbora dezente eskatzen du, hortaz, kontuan izan beharko da saio berean beste dinamika edo proposamen laburrago batzuekin uztartzeko.

ERRITMOAK EGINEZ

Helburua

Helburua da segurtasunaren emozioa hiru elementu gakoren bidez sustatzea: erritmoak eta errutinak, sare baten parte izatea eta perkusioaren musika, loturarik oinarritzkoenera eramaten baikaitu. (Amaren bihotz-taupadetara)

Materialak

Egurrezko piezak, makilak edo perkusioaren erritmoak egiteko beste edozein material. (Pertsona bakoitzeko bana).

Dinamika

Helburua da familiekin perkusioaren erritmoa sortzeko dinamika sortzen joatea, horretarako eskuragarri dauden materialen bidez. Erritmo indibidualak egin daitezke, familia bakoitzaren erritmoetara igaro, aurreko erritmoak taldearen erritmo orokorrean txertatu, taldeko erritmoa proposatu, perkusioaren musika jarri eta erritmoa errepikatu...

Parte-hartzaileak

Familia bakoitzak egiteko dinamika da, baina bertsio bateratu bat ere badu, dinamikan zehar edo amaitzean.

Bertsioak

Bertsio oso interesgarria da lan hori gorputzeko perkusioarekin egitea, zirkulu handian jarrita, gure gorputzeko hainbat lekutan modu batera eta bestera eman ditzakegun txaloekin jolastuz. Adibidea: esku artean txaloka, bi txalo izterretan, txalo bat ezkerreko sorbaldan, bi txalo eskuineko sorbaldan, txalo bat eskuinean dugun pertsonaren sorbaldan, txalo egin ezkerrean dugun pertsonarekin...

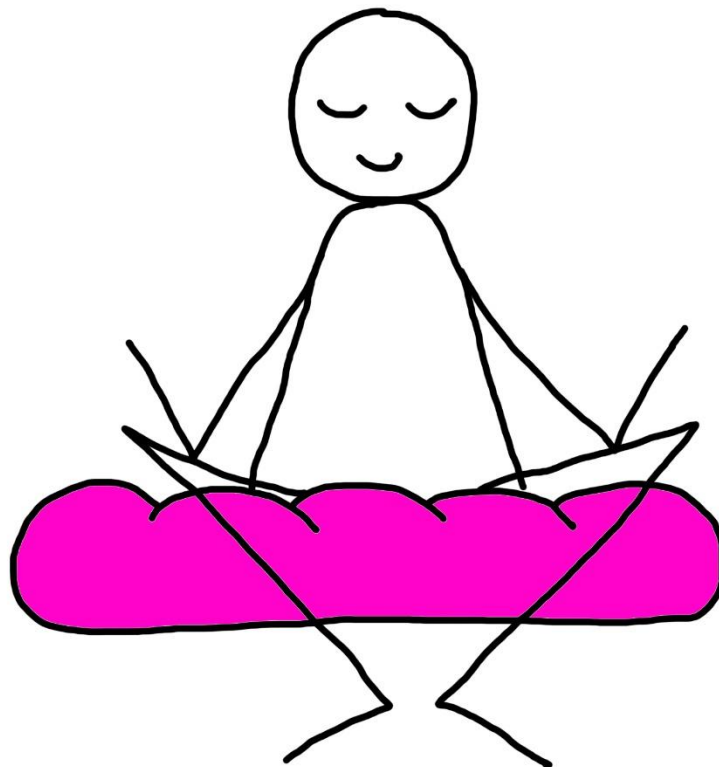
Oharrak

Dinamikak nahiko laburra eta erraza izan behar du, eta itxaronaldiekin edo erritmoen entseguen lagundu behar da.

SEGURTASUNERAKO IPUINEN ADIBIDEAK

- Ezetz asmatu zenbat maite zaitudan. Sam Mcbratney. ' Kokinos.
- Ez dut ile kizkurrik izan nahi! Laura Ellen Anderson. Picarona.
- Gracias, tejón. Susan Varley eta Juan Ramón Azaola. Cuatro Azules.
- Bolobo. Nono Granero. Milrazones

LASAITASUNA



9- LASAITASUNAREN EMOZIORAKO DINAMIKAK

9.1 LASAITASUNAREN EMOZIOARI BURUZ

LASAITASUNA



Lasaitasuna emozio atsegina da, baretasunarekin, soseguearekin, atsedenaarekin... lotua. Oreka-sentsaziora eramaten gaitu, eta mundua osotasun jakin batetik behatzera, gure zentzumenak hemen eta orain konektatuz.

Gure gorputza lasai-lasai dago muskulu-mailan, eta arnasketa motelagoa eta sakonagoa da. Gure begiak irekita daude begirada kontenplatiboarekin, baraila uzkurtuta eta erlaxatuta, aurpegi obalatua eta bekokia luzatuta eta garbi.

Lasaitasunak gainerako emozioak erregulatzen lagun dezake, bai gureak, bai besteenak. Horregatik, garrantzitsua da haurrei irakastea egunero gogora dezaten, eta desarautze-uneetan bilatzea. Hori oso garrantzitsua da gaur egun, eguneroko estresak leku guztietan aldi berean egon nahi izatea eragiten baitigu, ezer ez galtzea, plazer-eskersari oso azkarrek bilatzea, une oro etorkizunean pentsatzea... Lasaitasuna, zalantzarik gabe, oso beharrezkoa da gaur egun.

Baretasuna da gehien kutsatzen den emozioetako bat, eta, alde horretatik, helduek, bai familian, bai beste testuinguru batzuetan, bizi ahal izan behar dute hura modelatu eta kutsatzeko. Lasaitasunak distresa, antsietatea, depresioa... prebenitzen eta eragiten ditu. Eta egunero landu behar da.

9.2 LASAITASUNERAKO DINAMIKAK

IZOTZ KUBOAREN ERLAXAZIOA

Helburua

Helburua da baretzeko erlaxazio-ekintza bat egitea, arnasketaren eta muskuluen tentsioaren-erlaxazioaren bitartez, narrazio bat irudikatuz.

Materialak

- Gu gainean jartzeko esterak, toallak edo mantak.
- Musika erlaxagarria jartzeko ekipoa.

Dinamika

Parte-hartzaile guztiek erlaxazio-ariketa bat egingo dute, izotz-kubok direla irudikatuz eta istorio batean barruan emango dizkiegun jarraibideak jarraituz. Hasteko, parte-hartzaileak buruz gora etzango dira, esteraren edo toallaren gainean. "Arnasa hartzen hasiko gara poliki. Begiak itxi ditzakegu hobeto kontzentratzeko. Arnasa sudurretik hartuz, airea tripara eramango dugu globo baten modura puzten den arte eta ondoren ahotik botako dugu. Arnasketa horiek

errepikatu ditzakegu. Ikus dezakegu airea nola sartzen den sudurreko zuloetatik, eta, ziurrenik, aire gehiago sartuko da zulo batetik bestetik baino. Ahotik botatzerakoan, aho txikia jarriko dugu, lastotxo bati putz egingo bagenio bezala. Hainbat arnasketaren ondoen, izotz-kubo bat garela irudikatuko dugu. Hankak gure bularrera tolestu eta besoekin eutsiko ditugu indarrarekin, gure muskuluak uzurtuta daudela nabaritzeko. Orain, eguzkia atera dela eta eguzkiaren beroak izotz-kuboa urtzen duela irudikatuko dugu. Hankei eusteko indarra askatuz eta muskuluak erlaxatuz joango gara. Eguzkiak geroztik eta bero handiagoa ematen digu eta gure izotz-kuboa urtzen ari da.

Muskuluak geroztik eta erlaxatuago egongo dira eta eskuak hanketatik askatuz joango gara. Hankak eta besoak lurretik zabaltzen joango dira pixkanaka, izotza urtzen eta ur bihurtzen doan heinean.

Azkenean, ur-putzu bat bihurtuko gara eta lurrean zabalduz joango gara. Gure gorputza, besoak eta hankak lurren zabalduko ditugu eta erlaxatuta geratuko dira. Hainbat aldiz hartuko dugu arnasa, hasieran egin dugun moduan. Pixkanaka, begiak zabalduko ditugu eta gure familia bilatuko dugu. Izotz-kubo bat garela irudikatzearen ariketa nola joan zaigun aipatu dezakegu".



Parte-hartzaileak

Pertsona bakoitzak bakarrik egiteko jarduerak da hau eta amaieran hautemandako sententzioak aipatuko ditugu.

Bertsioa

Badaude haurrei irakasteko beste erlaxazio eta ikuskarpen batzuk ere. Hasierako arnasketaren teknika baretasunera heltzeko entrenamendu gisa erabil dezakegu oro har, eta irudiren bat, keinuren bat, hitzen bat edo soinuren bat bistaratu dezakegu, ondoren, estresatuta edo gaizki gauden uneetan aingura emozional gisa balio dezaten.

BASOKO ANIMALIEN MASAJEA

Helburua

Lasaitzeko erlaxazio-ariketa bat egitea, ukimenaren interakzioaren bitartez.

Materialak

- Buruz behera jartzeko esterak edo toallak.
- Oihalak
- Masajea emateko almendra-olioa
- Musika erlaxagarria jartzeko ekipoa.

Dinamika

Helburua da gurasoek seme-alabei emateko haurrentzako masajeen dinamika bat egitea, masajerako beharrezkoak diren mugimenduei eta presioei forma emateko istorio-jolas bat txertatuz. Istorio erraz bat basoarena izan daiteke:

"Behin batean, animalia ugari bizi ziren baso bat zegoen. Goizero eguzkia irteten zen eta izotz zuri fin bat erortzen zen, baso osoa ur-tantez estaliz. (Almendra-olioa bota behar da bizkarrean -masajea zuzenean azalean egiten bada; elastikoaren gainetik egin daiteke, eta bertatik ekortze zirkularrak egin)

Inurriak ziren esnatzen lehenak eta baso osoa igarotzen zuten astiro eta ezti. ("Inurridura" leun eta geldoa egingo dute bizkar osoan zehar, hatz-mamiekin).



Ondoren, sugeak iristen ziren haien sabela basoan arrastaka eramanez (zig-zag igurtziak egingo dituzte bi eskuekin, bizkarrean gora eta behera). Atzetik, elefante zaratatsuak heltzen ziren, oinkada sendoekin (kolpe txikiak emango dituzte esku-ukabilekin bizkarrean zehar, gora eta behera). Elefanteek armiarmak esnatzen dituzten eta haien hanka luzeekin basoko leku guztietan zehar ibiltzen diren (behatzak luze jarrita, azkar "ibiliko" dira

bizkarrean zehar, presio txikiak eginez hatzekin gora eta behera, burura heldu arte. Halaber, buruko masajea egingo dute oso leun). Eta, hala, animaliak pixkanaka esnatu eta eguna basoan igarotzen zuten, korrika, jolasean, zereginak egiten... Eta, gauean... eguzia berriz ezkututzen zen, gaue etortzen zen, baso guztia biltzen zuen eta animaliek gordelekuetako epelaren bila itzultzen ziren. (Presio leunak egingo dituzte bizkar osoan zehar esku ahurrarekin, eta denbora batez) geratuko dira presio bakoitzean, beroa transmititzeko. Oihal bat jarriko dute bizkar gainean, eta tarte batez horrela geratzeko esango zaie, atsedean hartzen.

Parte-hartzaileak

Kasu honetan, guraso bakoitzak masaje bat egingo dio bere semeari edo alabari, baina lehenago baimena eskatuko dio. Norbaitek ez badu nahi, atsedean har dezake besteek egiten duten bitartean.

Bertsioa

Badira historia duten beste masaje batzuk ere: masaje beltza, barealdiko izarrak...

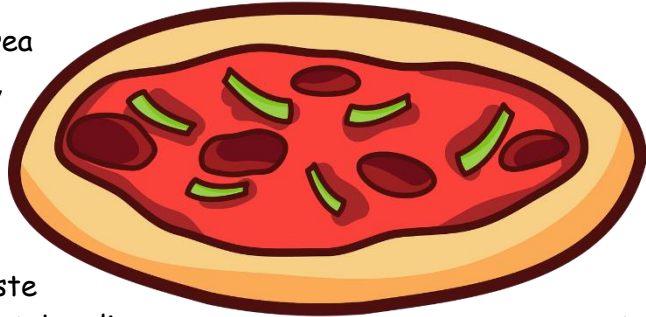
Oharrak

Masaje mota hau lasaitzeko eta familia barruko loturak lantzeko da, ez da fisioterapia edo terapia okupazionalerako jarduketara bat, inolaz ere, eta bizkarrean lesiorik edo minik baldin badago, kontuz ibili beharko da eta egitea komeni den baloratu. Eta, nolanahi ere, oso leun egin beharko da beti.

PIZZA MASAJEA. Masaje-jokoaren beste modalitate bat da. Bizkarra pizza baten oreka dela irudikatuko dugu eta osagaiak jartzen joango gara (tomate-saltsa, mozzarella, olibak, txanpinoiak, hirugihar zatiak, gazta-xerrak, kalabazin-xerrak...)

eta labean sartuko dugu berotzeko. Osagai bakoitzarekin presio, igurtzi edo mugimendu bat egingo dugu. Adibideak:

- Pizzaren oreka egitea: Bizkar osoan zehar irin-menditxoak egiten ditugula eta ura botatzen diogula (gorputzeko olioak) irudikatuko dugu, nahastu eta ondo zabalduko dugu bizkar osoan zehar.
- Oratzea: Bizkar osoan oratuko bagenu bezala egingo du, hatzetako ermamiak erabiliz.
- Orea zabalitzea: Besaurrea behetik gorako pasako dugu, arrabola izango balitz bezala.
- Orearen forma aukeratzea. Borobila, laukia, laukizuzena, erronbo itxurakoa edo beste izan daiteke. Haurrari galdetuko diogu eta erantzuten duenaren arabera, irudia marraztuko dugu bizkarrean hatz erakuslearekin.
- Osagaiak botatzea. Asmatu egin ditzakegu eta haurrari galdetzen joan gaitezke: Nahi duzu...?
 - Tomatea: Eskua koilara izango balitz bezala bizkar osoan zabalduko dugu.
 - Gazta-xerrak edo kalabazin-xerrak: Esku-ahurra zabalik presioa egingo dugu bizkarrean, gazta-xerrak jarriko bagenu bezala.
 - Hirugihar-zatiak, zainzuriak, antxoak... Hatzekin s luzeak egingo ditugu bizkar osoan zehar.
 - Olibak. Beltzak ala berdeak? Hatz-mamiekin, bizkarrean solte dauden puntuak zapalduko ditugu.
 - Gazta birrindua. kilimak egingo dizkiogu bizkar osoan zehar oso leun.
 - Arrautza. Eskuarekin ukabil-formako presio oso leunak egingo dira, bizkarraren hainbat zatitan
- Azken ukitua: Eskuak hatzak armiarma-hankak balira bezala erabiliz, bizkar osoa zeharkatuko dugu.
- Labera sartzea: Eskuak igurtziko ditugu beroa sortzeko eta bizkarrean jarriko ditugu. Hainbat aldiz errepikatuko dugu beroa amaitu aurretik eta gero gorputzeko beste zati batzuetan egingo dugu. Ondoren, masaje leun bat egingo dugu bizkar osoan zehar ia ukitu gabe, labeko aire beroa izango balitz bezala.



BARETASUNAREN ONTZIA

Helburua

Helburua da ekintza orekatzaile eta esekitzaile lasaigarria ikusiz eta manipulatu, baretzea sustatzen duen objektu bitartekaria eskaintzea.

Materialak

- Tapa duen ontzi edo botila gardena familia bakoitzarentzat. (Ez da beharrezkoa oso handia izatea eta familiei eska diezaiekegu bat ekar dezaten)
- Koloretako purpurina fina.
- Brillantina duen edo ez duen itsasgarri likidoa (kalkulatu ontzi bakoitzerako bere tamainaren % 20 itsasgarri behar dela)
- Ura (apur bat epel badago hobe)
- Nahasteko makila luze bat (brotxetak egitekoa izan daiteke)
- Plastikoa edo lurra edo mahaia estaltzekoa, ez zikintzeko.

Dinamika



Familia bakoitzak bere baretasunaren ontzia prestatuko du.' Horretarako, ontzia ur epelarekin bete erdiraino edo hiru laurdenetaraino. Jarraian, itsasgarri likidoa bota purpurinarekin batera (botilaren edo ontziaren % 20 hartu arte) eta makilarekin nahastu, pikorrik ez geratzeko. Astindu botila itxita dagoela, ondo nahastu dadin. Ondoren, bota purpurina pote bat nahasketari, nahastu makilarekin eta astindu berriro botila tapa itxita duela.

Parte-hartzaileak

Familia bakoitzak egingo duen dinamika da.

Bertsioak

Egiteko hainbat formula daude, baina gehienetan itsasgarria eta purpurina erabiltzen da. Purpurina fluoreszentea erabil daiteke, ilunpean dir-dir egin dezan.

Oharrak

Baretasunaren ontzia **BARETASUNAREN TXOKORA** gehitzeko elementua izan daiteke. Familiei etxean sor dezaten proposatu diezaiekegun espazioa da hori. Leku espezifiko bat da eta haurrak hara joan daitezke haserre edo gaizki daudenean, baretzeko. Alfonbra batekin, kuxinekin, manta batekin edo are jostailuzko kanpin-denda batekin sor daiteke. Lagungarriak diren elementuak gehitu ditzakegu, esaterako, ipuinak, baretasunaren labirintoa, pelutxe bat, jolas bat, izpiliku usaina duen pote bat, margo batzuk eta orriak eta baretasunaren ontzia!

ZERUA, HODEIAK, AIREA MEDITAZIOA

Helburua

Helburua da gogoeta txiki bat egitea, tentsioak murrizten eta hemen eta orain lasaitasuna lortzen laguntzeko.

Materialak

Ez da material berezirik behar, baina esterak, toallak edo mantak erabil ditzakegu lurrean egin nahi badugu.

Dinamika

Oso erraza da. Eska daiteke begiak ixteko, eta hodei grisak irudikatzeko esango diegu, , kezkekin, arazoekin, estutasunekin... Eta zeruaren erdian, hodei grisak urrundu egingo dira, eta ortzadarra aterako da, gorago dagoen zeru urdinari bide eginez. Han hodei zuri eta harroak daude. Hegan egin eta hodei batetik bestera jauzi egin dezakegu. Horietako batean etzan gaitezke. Biguna eta atseгина da. Atsegin dugun goxotasuna sumatzen dugu, lasai sentiarazten gaituena eta gure gorputza entzun eta sentitu dezakeguna... Arnasa nola hartzen dugun, bihotzaren taupadak nolakoak diren, lasai nola gauden... nabaritzen dugu, eta urruti dauden hodei grisei begiratu diezaiekegu, lasaitasuna mantenduz. Urruti daude, lauso... Eta jauzi batean beste hodei zuri batera pasatu gaitezke, atseгина eta gustukoa duguna... Berrirori etzan gaitezke. Eta pixkanaka, gorputzean geratu zaigun baretasun horrekin, berrirori ortzadarrera pasatuko gara eta paisaiari agur esango diogu. Pixkanaka, begiak zabalduko ditugu.

Oharrak

Oihal edo manta baten gainean etzanda edo aulkian eserita egin daiteke... Une horretan, haurrek gurasoengandik hurbil egon nahi izaten dute. Adinaren, profilaren, unearen... arabera, denbora gehiago edo gutxiago eman daiteke.

ZEN LORATEGIA

Helburua

Bitarteko objektu bat sortzea, lasaitasuna gogoratzeko naturaren bidez eta eskuz manipulatzearen bidez.

Materialak

- Sakonera pixka bat duen kartoizko erretilua. (Familia bakoitzeko bana)
- Hondartzako harea/gatza berdez tindatua.
- Harri txikiak (arrain-ontzia, terrarioa edo apaingarriak)
- Landare artifizialen aldaxkak, moztutako kartoizko lorontzi edo edalontzi txiki batean edo benetako kaktus txiki bat.
- Adar lehorren zatitxoak.
- Izozki-erako makilatxo bat familiako.

Dinamika

Dinamika honetan, familia bakoitza gonbidatuko dugu zen lorategi txiki bat sortzera. Elementu hori egitean, berregitean edo manipulatzeari, lasaitasunerako gonbita egiten da, naturaren sinbolotik hurbil dagoelako eta hondarra arrasteluarekin mugitzea jarduera geldoa delako.

Horretarako, azpilaren oinarrian harea edo gatzezko oinarri bat jarriko dugu, klari-ona berdearekin tindatuta. Ondoren jarriko ditugu harritxoak, aldaxkaren bat landareak edo kaktus txikiak sinbolizatzeko, adaxka lehorren bat... Izozki-makila bat margotzeko edo apaintzeko gonbita ere egin daiteke, arrastelua balitz bezala.

Informazioa ematen da nola berregin daitekeen aldaketak eginez edo harea mugitzeko musika lasaia erabiliz, etxean lasaitzeko baliabide gisa erabiltzeko.

Parte-hartzaileak

Dinamika honetan, familia bakoitzak bere lorategia egingo du.

Oharrak

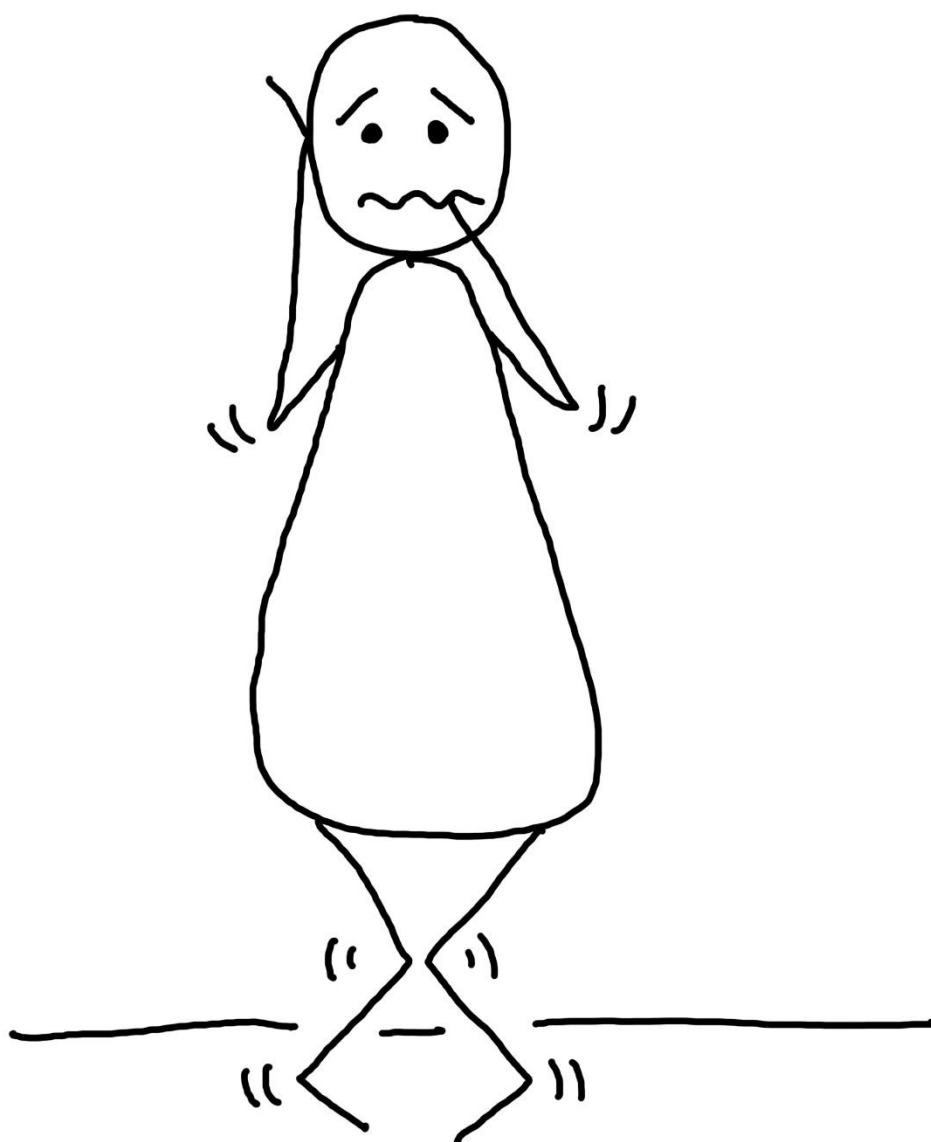
Komeni da aurreko astean dinamika hori egingo dela aurreratzea, lehengo lorategia modu egokian eraman ahal izateko etxera, edo desmuntatu eta berriro etxean muntatzeko.

LASAITASUNERAKO IPUINEN ADIBIDEAK

(Kasu honetan, egin ditzakegun arnasketa/erlaxazio-dinamikak edo -jokoak dituzte ipuin batzuek)

- Respira. Inés Castell-Branco. Pequeño Fragmenta.
- Om, el niño salvaje. Isabel Sánchez Vegara. Alba Editorial.
- El osito Kuma kuma. Kazue Takahashi. Pastel de Luna
- Gose Biziki Beldarra. Eric Carle Kokinos.

BELDURRA



9- BELDURRERAKO SAIOA

10.1 BELDURRAREN EMOZIOARI BURUZ

BELDURRA



Beldurra emozio desatsegina da, eta mehatxu jakin batzuetatik babesten laguntzen digu. Beldurrak irauten duen bitartean, gure gorputzak aldaketa garrantzitsuak izaten ditu, babesteko. Beldur-mailaren edo ematen dugun erantzun motaren arabera, intentsitate maila bateko edo besteko erreakzioak aktibatzen dira, geldiarazteko (mehatxuaren aurrean oharkabea pasatzeko) edo hartatik ihes egiteko.

Gure aurpegiak, beldurraren aurrean, masailezur tenkatua jartzen du, belarriak atzerantz, ahoa zabalik, sudurra kanporantz... Gure begirada beldurra ematen digun horretan kontzentratzen da, gure muskulatura tenkatu egiten da, urdaila itxi egiten da... Iheserako aktibatuz gero, bihotzaren eta arnasketaren erritmoa handitu egiten da, energia beheko gorputz-adarretara joaten da..

Beldurra emozio naturala da haurtzaroan eta bizitzaren beste etapa batzuetan, eta beharrezkoa da emozio hori bere intentsitatean sentitzea eta modu egokitzailan. Baina hori batzuetan ez da hain erraza. Adibidez:

- **Benetako mehatxu baten beldur izan gaitzake, edo gure buruan soilik imajinatutako mehatxu baten beldur**, eta zerbait sinboliza dezake. Azken hori, adibidez, haurrei gertatzen zaie beren pentsamendu magikoaren barruan, munstroen beldur direnean. Haientzat benetako beldurra da.
- Oraingo zerbaiten beldur gara, baina baita bere garaian beldurra eman zigun zerbait **gogoratzean** edo etorkizunean gertatuko den zerbait **irudikatzean** (nahiz eta gertatuko dela ziur ez egon). Hori dela eta, emozio hori gehiagotan senti dezakegu.
- Beldur handi batek **geldiarazi edo blokeatu** egin gaitzake eta beharrezkoak diren erronkak egin gabe gera gaitzake. Horretan laguntzeko segurtasuna, lasaitasuna edo jakin-mina nola piztu ikusi beharko dugu. Baina, bestalde, "tokatzen" denean (beldurra ukatzeagatik edo geure buruari "ausardia" okerra sinestarazteagatik) beldurrik ez izateak arriskuan jar gaitzake, eta osasuntsuak edo egokiak ez liratekeen arrisku-jokaerak har ditzakegu. (hori nerabezaroan gerta daiteke, adibidez)

Nolanahi ere, egokia dirudi haurrei laguntzea beldurra modu moldakorrean identifikatzen, hitz egiten, adierazten eta kudeatzen.

10.2 BELDURRERAKO DINAMIKAK

BELDURRIK EZAGUTZEN EZ ZUEN ANIMALIA

Helburua

Helburua da beldurraren emozioa aktiba dezaketen elementuak identifikatzea eta kontzientzia hartzea.

Materialak

- Animalien bi txotxongilo.
- Orriak.
- Errotulagailuak edo margoak.

Dinamika

Hezitzaileetako batek animalien bi txotxongilo aurkeztuko ditu eta izen dibertigarria jarriko die. Animalien arteko elkarrizketa hasiko da. Batek besteari esango dio ez dakiela zer den beldurra. Beste animaliak beldurra zer den azalduko dio hitz errazekin, gorputzean zer gertatzen den eta izan daitezkeen beldurren adibideak emango dizkio. Txotxongiloen elkarrizketan, hezitzaileak laguntza eskatuko die hurrei animaliak gorputzaren sentsazioak azal ditzan, izan daitezkeen beldurren adibideak... (unean bertan egin daiteke, edo familia bakoitzak adibide batzuk pentsatzera, idaztera edo marraztera eta gero azaltzera gonbidatuz, txotxongiloen antzerkian txertatzeko). Antzerki txikiak, azkenik, txotxongiloek zer egin dezaketen azalduko du. (horretarako, parte-hartzaileei ere eskatuko zaie laguntza)



Parte-hartzaileak

Familia guztiek lantzeko dinamika da.

Oharrak

Dinamika honetan, helduek hurrei utzi behar diete protagonismoa eta eguneroko beldurren eta irtenbideen adibideak eman ditzakete, baina helduen beldur konplexuagoetara joan gabe, haurrak tentsioan jar baitaitezke lanketa sakonagorik egiten ez bada.

MUNSTRO BAT SORTUKO DUGU

Helburua

Beldurra kanporatzea, adierazpen grafikoaren eta plastikoaren eta mugimenduaren bidez.

Materialak

- Orriak, margoak, errotulagailuak, eva goma, plastilina, birziklatutako materiala...
- Jaietarako osagarriak eta bestelako osagarri "dibertigarri" batzuk (turutak, betaurrekoak, pailazo-sudurra, ponpoiak, eva gomarekin egindako bihotzak, irribarredun pegatinak...)

Dinamika

Dinamika honek hiru zati ditu:

- 1) Familia bakoitzak beldurra ematen duen munstro bana eraikiko du. Haurrei utziko zaie batez ere haien diseinua pentsatzen. Marraztu egin daiteke, moldeatu, collage bat egin, maskara bat...
- 2) Sortu eta gero, horrekin jolastuko dugu. Adibidez, ezkutaketan. Gurasoek munstroa hartu eta gelan ezkutatutako dute. Haurrek bilatu egin beharko dute, eta gero rolak trukatu dituzte.
- 3) Familiak bultzatuko ditugu munstroa eralda dezaten eta beldurrik ematen ez duen zerbeit bihur dezaten. Marraztu edo eramango dugun kaxa batetik har ditzaketen osagarriak jarriko dizkiote. (fase hau hautazkoa da, familiak nahi badu soilik egingo dute)



Bertsioa

Beste bertsio bat izan daiteke munstroa eraikitzea, harekin mugimenduaren bidez edo beste adierazpide baten bidez jolastea eta dinamika amaitzeko hura suntsitzeko aukera ematea.

AMESGAIZTO LIBREA. Munstro librea dinamika txiki bat da, eta bertan, beldurra kanporatu eta sinbolikoki lantzeko prozesua egiten da. Tapadun kaxatxo bat behar da, marrazteko orri bat/modelatzeko plastilina, eta gometsak edo kaxatxo apaintzeko motiboak. Jarduera honek kontakizun bat eta eskulan txiki bat ditu. **Kontakizuna:** "Bazen behin amesgaizto bat. Egunez aspertu egiten zen amesgaiztoa, beti gelan sartuta atera ezinik egoten zelako gaua heldu zain. Gaua iristean, bere itxialditik atera eta jolasean hasten zen eta asko mugitzen zen. Horren ondorioz,

haur batzuk beldurtu egiten ziren lo zeudela amesgaiztoa sentitzen zutenean eta esnatu egiten ziren. Beraz, egun batean, ama batek eta haur batek erabaki zuten onena bakoitzaren denborak aldatzea zela. Hala, amesgaiztoaren marrazki edo irudi bat egin zuten. Egunez libre utzi zuten gelan, mugi zitekeela jakin zezan. Ondoren, kaxa polit bat sortu zuten, marrazkia edo irudia gauez bertan sartzeko. Hala, lotarako kaxatxoaren barruan geratuko zen, eta ez zuen trabarik egingo ametsetan. Egunez, marrazkia edo plastilina kutxatik ateratzen zuten, amesgaiztoa entretenitu zedin. Lo egin aurretik, neskak amesgaiztoa kaxan sartzen zuen, ondo ixten zuen eta "gabon" esaten zion. Goizean, atera egiten zuen, "egun on" esaten zion, eta horman edo apalean jartzen zuen. Amesgaiztoa askatuta sentitu zen egunez, bere denborak aldatu zituen eta handik aurrear ametsetan ez zuen trabarik egin gauez" **Jarduera plastikoa**. Hurrei amesgaiztoaren eredu bat marrazteko edo modelatzeko eskatuko zaie, eta gurasoek lagundu ahal izango dute. Halaber, kutxa gomets batzuekin edo beste material batzuekin apaindu daiteke.



MUNSTROEN LIBURUA. Beste dinamika bat da. Bertan, hurrek koaderno bat egingo dute, orri bakoitzean munstroaren adibide bat jartzeko. Marraztu egin dezakete, zer egiten duen idatzi eta beldurra emateko indarra kentzeko zer tresna/baliabide izan ditzakegun idatzi. Koaderno bat beharko dugu haur bakoitzeko, pinturak, errotuladoreak... azala apaintzeko elementuak...

BELDUR UXATZAILEA

Helburua

Helburua da kontzientzia hartzeko objektu sinboliko bat egitea eta beldurra lantzea, familiaren babesaren sinbolismoaren bidez.

Materialak

- Kartoizko plater handi bana familia bakoitzeko.
- Pinturak, errotuladoreak...
- Guraizeak.
- Zuloak egiteko kurrikak.
- Gometsak, apaintzeko pegatinak...
- Kartoi mehe zatiak, eva goma, feltroa, apaingarriak...
- Koloretako artilea

Dinamika

Dinamika honen helburua da amesgaiztoen uxatzaileen bertsioa sortzea. Kasu honetan, familia, bakoitzak elementu zirkular bat egingo du eta sare bat izango du barnean, familia-sareak entzuteko, irtenbideak bilatzeko eta laguntzeko duen "boterea" sinbolizatuz. Beldurra "arrapatuta" geratuko dira eta gu blokeatu gabe landu ahal izango ditugu. Ideia hori jarduera plastikoa egin aurretik azaldu daiteke egokitutako hizkeran. (egokitutako narrazio edo ipuin bat gehi daiteke)



Familia bakoitzak kartoizko platera hartu eta barruko zatia moztuko dugu, 5 cm inguruko lodiera duen zirkunferentzia utziz. Jarraian, zuloak egingo ditugu zirkunferentziaren barruko aldean zuloak egiteko kurrikarekin (kopurua aldatu egingo da aukeratutako plateraren tamainaren arabera. Hurrengo urratsa zirkunferentzia margotzea eta dekoratzea (margoekin, pegatinekin edo bestelakoekin) izango da, familiak nahi duen moduan. Ondoren, artilea , hartu eta barne-sarea sortzen joango gara, artilea goitik behera eta ezkerretik eskuinera sortzen joan garen zuloetatik pasatuz (sarea sortuz). Amaitzeko, plateraren goiko aldean, zulo bat egingo dugu artilezko hari bat sartzeko, beldur uxatzailea zintzilikatu ahal izateko). Beheko aldean, hiru zulo egingo dizkiogu, artile edo kordel zati batzuk zintzilikatzeko, eta elementu (lumak, bihotzak, zirkuluak, kartulinarekin edo eua gomarekin eginak, etab.) edo apaingarri batzuk lotutako dizkiogu.

Parte-hartzaileak

Familia bakoitzaren barruan egiteko dinamika da, baina interakzioa izan dezakete materiala partekatze garaian, esaterako, zuloak egiteko makina, guraizeak eta abar.

Oharrak

Beldurren uxatzailea haurren gelan, egongelan edo txokoren batean jar dezakegu. Haurrak beldurra adierazten duen unean, bere sinbologiara jo dezakegu, eta, hortik abiatuta, identifikatutako beldurraz edo beldurraren sentipen orokorraz hitz egin, landu eta ideiak bilatu.

BELDURREN ZIRKUITUA

Helburua

Helburua da beldurrak adieraztea eta beldurrak nola egiten diren sinbolizatzea, beste pertsona batzuen laguntzarekin.

Materialak

- Zeta-paperaren edo beste paper-mota arin baten zatiak.
- Lastotxoak.
- Karrozari-zinta, lurrean zirkuituak sortzeko, irteera eta helmuga batekin. (espazioaren arabera klariona izan daiteke)

Dinamika

Dinamika honetan, zirkuitu batzuk sortuko ditugu lurrean zintarekin (edo klarionarekin, horretarako aukera ematen duen espazio batera eraman badezakegu). Parte-hartzaileen kopuruaren arabera, hainbat zirkuitu egin daitezke, familia

taldeka partekatzeke. Irteera bat eta helmuga bat izango ditu zirkuituak. Haurrek beldur bat idatzi edo marraztuko dute paper-zati batean. Ondoren, bola bat egin eta zirkuituaren irteeran jarriko dute. Helburua da bolei lastoekin putz egitea, helmugaraino; han ausardia dago. Gurasoek lagunduko diete animoak emanez eta beren lastotxoarekin bola zirkuitura itzultzen lagunduz, zirkuitutik ateraz gero edo bolari putz eginez.

Gero, rolak aldatu eta gurasoek egingo dute zirkuitua.

Oharrak

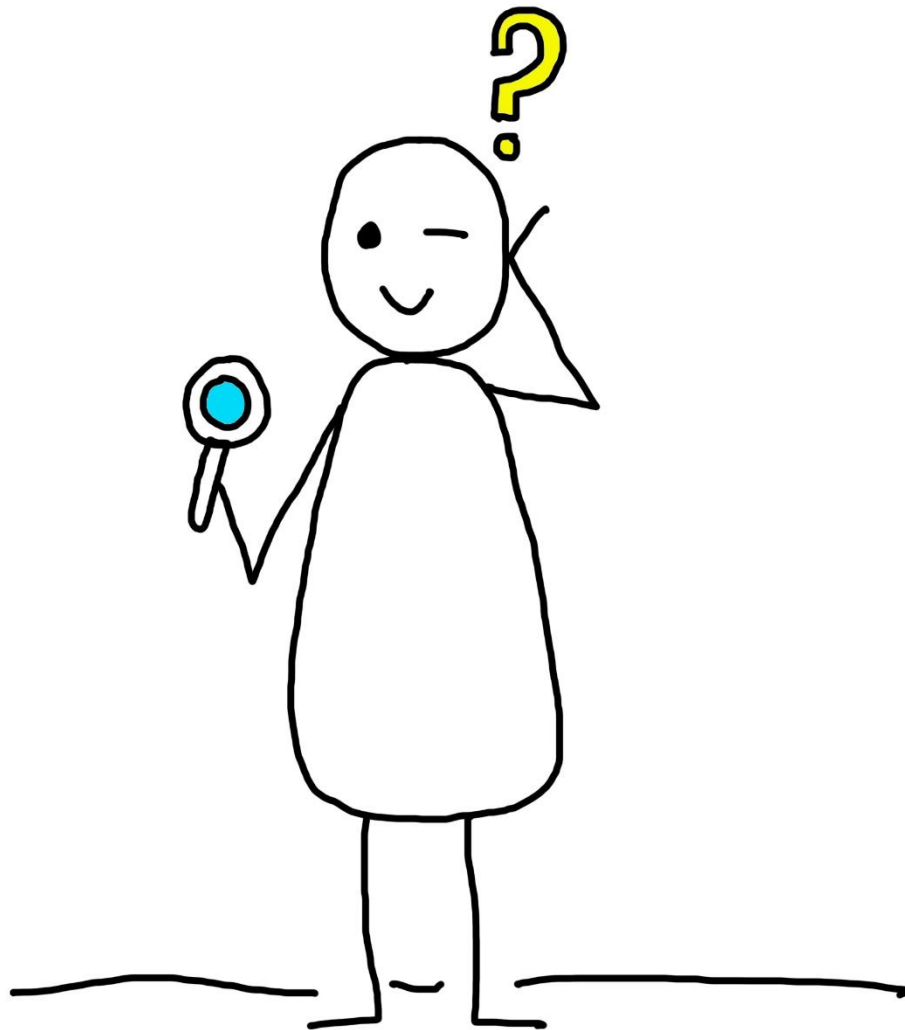
Dinamika hasi aurretik, denok beldurak ditugula eta min egin diezaguketen gauzei beldurra izatea beharrezkoa dela azal daiteke (adibidez, oso leku altu batetik salto egiteari). Batzuetan, beldurak ere izaten ditugu, eta horietan ausardia pixka bat irabazi behar izaten dugu helbururen batera iristeko (adibidez, igeri egiteko, jendaurrean hitz egiteko...). Bi kasuetan, oso garrantzitsua da gure beldurak kontatu ahal izatea eta lagundu ahal izatea. Beldurak uxatzeko jokoak azken kasuarekin du zerikusia. Ausarta izatea ez delako beldurrik ez izatea, baizik eta beldurra izatea eta erronkei aurre egin ahal izatea. Batzuetan bakarrik egingo dugu, eta beste batzuetan laguntza eskatu beharko dugu.

Litekeena da familia batek bere semearen edo alabaren beldur jakin bat identifikatzea, eta lan zehatzagoa egitea proposa dakioke. Kasu horretan, gomendagarria litzateke tutoretza indibidualago batean aztertzea. Esaterako, txakurrei beldur badira, txakur bat marrazteko edo modelatzeko estrategia planteatu diezaikegu. Une jakin batzuetan edo distantzia jakin batean bistan izatea etxean, asko larritzen baditu kutxatxo batean sartu ahal izatea, benetan aurkitzen badute beldur hori gainditzeko zer egin dezaketen pentsatzea, zer gauzak lagundu dieten pentsatzea, nola lagun dezakegun edo nork lagun gaitzakeen, zerk ematen zien beldur eta dagoeneko ez, nola lortu zuten... Interesgarria da entzuteko prozesuekin, enpatiarekin, barregarri utzi gabe eta larritu gabe laguntzea, "Atzera egiteko" aukera emanez eta/edo pixkanaka "aurre eginez", lagungarriak diren formulak aurkitzera animatuz, laguntzeko pistaren bat emanez...

BELDURRARI BURUZKO IPUINEN ADIBIDEAK

- Todo lo que sé del miedo. Jaime Copons Combel.
- Kote katua eta munstroak Rocío Martínez. Kalandraka.
- ¿Me acompañas? Rafa Guerrero. B de Blok.
- Tengo miedo. Alberto Soler. B de Blok.

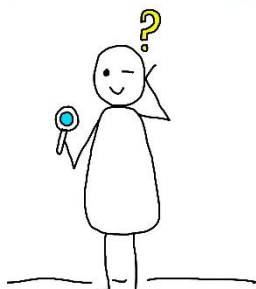
JAKIN-MINA



11-JAKIN-MINERAKO SAIOA

11.1 JAKIN-MINAREN EMOZIOARI BURUZ

JAKIN-MINA



Jakin-mina emozio atsegina da, burmuinerako estimuluak bilatzeari eta egiteari lotua. Behatzera, arakatzera, esperimintatzera, eraldatzera eta, azken batean, ikastera eramaten gaitu. Horregatik, haurren ikaskuntza-prozesu eta -testuinguruetan inplikaturik egon behar duen emozioa da jakin-mina.

Jakin-mina dugunean, gure gorputzak zentzumen-kanalak irekitzen ditu, miaketarako energia kontzentratzen du eta errealitatearen beste dimentsio batzuetatik "deskonektatuta" dagoen itxura eman dezake, interesatzen zaionari arreta jartzeko. Gure aurpegia estimuluetara zabaldu ahal izateko egokitzen da. Bekokia garbi dago, bekainak goian, begiak zabalik,

begirada finkoa...

Jakin-minak motibatzailea izatearen "alde ona" du, mundua hobeto ezagutzen, sormenezko erronkei ekiten, korrelazioak deskubritzen, egiteko modu berriak asmatzen... lagunduko duten gaiak esploratzeko eta aurkitzeko. Helduok haurrei lagundu beharko diegu prozesu horretan, eta ikerketa hori modu seguruan ahalbidetu (erronkak, konpondu beharreko arazoak, informazioa bilatzeko, aztertzeko eta erabakiak hartzeko orientabide batzuk, errutina batzuk, muga batzuk... barne hartuta).

Alde horretatik, "alde txarra" da haurrek ere jakin-mina senti dezaketela gai osasungaitz, arriskutsu, desagokitzailerekiko... Eta, hor ere, horri buruz senti dezaketen jakin-mina baliozkotzen aritu beharko dugu, gogoetarekin, mugekin, akatsen ikaskuntzarekin... lagunduz.

11.2 JAKIN-MINA PIZTEKO DINAMIKEN ADIBIDEAK

ESPERIMENTUAK ETXEAN

Helburua

Jakin-mina eta ekintza-plataforma sustatzeko jarduera egitea: behatzea, esperimintatzea, aztertzea... Eta ondoren gogoeta egitea eta esperimintatutakoaren gainean ikastea.

IZOTZAREN ETA GATZAREN ESPERIMENTUAREN ADIBIDEA

Materialak

- Edalontziak (familia-nukleo bakoitzeko bana)
- Izotz-kuboak (familia-nukleo bakoitzeko bana gutxienez)

- Edalontziak betetzeko ura.
- Artilea edo soka mehea (familia-nukleo bakoitzak zati bat izan dezan)
- Gatza

Dinamika

Familia bakoitzak edalontzi bat izango du eta urez beteko du. Jarraian, izotz zati bat jarriko da edalontzian. Artilearen edo sokaren mutur bat izotzaren gainean jarriko da. Gatz apur bat botako zaio izotzaren gainean dagoen artileari. Soka izotzari ondo itsatsita dagoela frogatuko da, itsasgarria izango balu bezala. Esperimentua egin ondoren, familia guztiei azalpena zein den pentsatzeko esango zaie. Bideo bat jar daiteke gertatutakoaren zentzu zientifikoa azaltzeko edo hezitzaileetako batek azaldu dezake. Esperimentu honek erakusten du gatzak nola eragiten dion uraren izozte-puntuari, eta horrek aplikazioak izan ditzake ikerketa zientifikoa. Izotz-ontzi bati gatz gehitzean, ikusiko dugu nola zati bat urtu eta errazago itsasten zaion soka bati. Horrek erakusten du gatzak uraren fisikan duen eragina.

Parte-hartzaileak

Familia-nukleo bakoitzean lehen fasean egiteko jarduera da, eta, amaieran, familia guztien artean zabalduko da eztabaida.

Beste ideia batzuk

Etxean egiteko beste esperimentu batzuk ere badaude. Esaterako, **buztinezko sumendia**. Hauek beharko dira: egunkari-papera edo plastikoa oinarriarako, ez zikintzeko; buztina; "txupito" motako edalontzi txiki bat (plastiko gogorrekoa, hobe); brotxeta motako makilatxoak; garbigarri likidoa; elikagaien koloratzaile likidoa; sodio bikarbonatoa eta ozipina. Kasu horretan, familia bakoitzak bere sumendia egingo du. Horretarako, txupitotarako edalontzia erdian jarri eta sumendi bat sortzen joango dira inguruan, buztinarekin. (Edalontzia sumendiaren barruan geratuko da eta sumendiak zuloa izan beharko du goian). Egin ondoren (hobeto lehor dadin utz dezakegu), elementu kimikoak, ozipina izan ezik, joango gara sartzen sumendiaren barruan (edalontzian). Makila edo koilaratxo luze batekin nahastu, eta ozipina botako dugu azkenean (horrek eragingo du sumendiaren erupzioa). Ozipina (azidoa) sodio bikarbonatoarekin (basea) nahastean, erreakzionatu eta ur, sodio azetato (gatz) eta karbono dioxido (gasa) bihurtzen dira. Karbono dioxidoak (CO_2) sortzen ditu erupzio bolkaniko simulatu honetan ageri diren burbuilak.



Beste aukera bat **tinta ikusezina** egitea da. Ura eta limoi-zukua nahastuz, bakoitzak bere familiari buruzko mezu POSITIBOAK idaztera animatuko ditugu. Trukatu eta ile-lehorgailua erabiliko dute edo kandela baten argipen jarriko dute (heldu batekin beti) ezkutuko edukia irakurtzeko.

Hazia ereitea ere jakin-minerako esperimentua da, eta hazkundera eta zainketa sinbolizatzen ditu. Gainera, naturarekin lotzen da. Izan ere, egoera emozionalentzako sintonizatzaile

eta orekatzaile garrantzitsua da. Izatez, "antidepresibo" naturala da. Esperimenturako materialak: ontzi birziklatu bat (adibidez, jogurt- edo terrina-ontzi bat) familia bakoitzeko, kotoia, ur pixka bat, alkohol etilikoa, babarrunak, garbantzuak edo dilistak, "loreontzia" apaintzeko elementuak (eranskailuak, pinturak, koloretako papera, kola, kola, artaziak...). Lehenik eta behin, horretarako erabiliko dugun ontzia loreontzi gisa apainduko dugu. Ondoren, lekale pare bat eta urarekin eta alkoholarekin hezetutako kotoi zati bat sartuko ditugu ontzi bakoitzean. Beharrezkoa da kontuz ibiltzea alkoholarekin kontaktu arriskutsurik ez izateko eta ez irensteko. Jarraian, ernetzeko nola zaindu azalduko diegu eta ondoren lorontzi handiago batera nola birlandatu. Etxean hazten ikusiko dute. Kristalezko ontzi batean landatzea eta kristalak margotzeko margoak erabiltzea gustuko izaten duten aukera izaten da. Halaber, beste landare iraunkorrago batzuekin ere egin daiteke, haziak ereinez eta lurra erabiliz.

UKIMENAREN ARABERA ASMATZEAREKIN JOLASEAN

Helburua

Jakin-minaren emozioa sustatzen duen jarduera bat egitea da helburua, jolasteko jarduera ludiko bateratu baten bidez.

Materialak

- Paretari itsatsitako papera.
- Errotulagailuak, pinturak.

Dinamika

Joko honetan, aita/ama bakoitza hormari begira jarriko da, eta han orri bat itsatsiko du, idazteko edo marrazteko. Seme edo alaba bakoitza atzean jarriko da, eta marrazkiak egin edo gauzak idatziko ditu bere hatzarekin gurasoaren bizkarrean. Gurasoek bizkarrean zer marraztu edo idatzi duten asmatu behar dute eta orrian erreplikatzeko saiatu. Gero rolak aldatuko dira.

Parte-hartzaileak

Familia-nukleo bakoitzak egiteko jarduera da, baina gero familiak nahas daitezke.

Bertsioa

Beste aukera batzuk ere badaude: pictionary klasikoan jolastea, mimika bidez filmak asmatzea, animaliak asmatzea pistak aurkitzeko galderak eginez... Adibidez, pertsona batek animalia bat pentsatu eta gainerakoek asmatu egin behar dute, txandaka galderak eginez: "Zer koloretakoa da? Non bizi da? Zenbat hanka ditu? Zer jaten du?"

KUTXA SENTSORIALA

Helburua

Familia barruan eta kanpoan jolasteko esperientzia sortzea, hainbat testura, tamaina edo erabileratarako elementuak ezkutatu ahal izateko, ondoren asmakizunetara jolasteko.

Materialak

- Tamaina ertaineko kartoizko kutxa laukizuzen bat, estalkiarekin. (Familia bakoitzeko bana)
- Kutxa dekoratzeko margoak edo elementuak.
- Hainbat motatako objektuak eta tresnak (iragazkia, jantzientzako eskuila, pintza, erruloa, pilota bat, sukaldeko erlojua, grapagailua, jogurt-potoa... edo zer gauza)

Dinamika



Lehenik eta behin, kutxa sentsoriala egin behar da. Horretarako, kutxa estalkia gorantz duela jarriko dugu eta bi zulo egingo dizkiogu aldeetako bateko beheko zatian. Zulo horietatik eskuak sartuko ditugu, barruan dauden objektuak edo materialak ikusi gabe ukitzeko. (Zuloak eskuak sartzeko bezain handiak egin behar dira, baina pasatu gabe). Ondoren, kutxa dekoratuko dugu margoekin, paperekin, pegatinekin...

Jarraian, familiak taldeka jarriko dira eta hezitzaileek kutxetan sartutako objektuak asmatu beharko dituzte. Pertsona bakoitzak 2 minutuz sartuko ditu eskuak eta objektuak asmatzen saiatuko da, baina ezer esan gabe. Txanda bakoitzaren ostean, bakoitzak paper batean idatziko ditu ukitu dituen objektuak. Oraindik idazten ez duten haurren kasuan, hezitzaileek edo dagoeneko jolastu duten gurasoek lagunduko diete.

Parte-hartzaileak

Familia barruan edo familien artean egiteko jarduera da.

Bertsioa

Jolasa kutxa sortu beharrik gabe egin daiteke, hezitzaileek ekarritako kutxa batekin edo zaku edo poltsa bat erabiliz.

Oharrak

Aurreko saioan familiei esan diezaiekegu, pertsona bakoitzak objektu bat ekartzeko etxetik, baina besteei zer den esan gabe. Hala, ezkutuan sartuko dute kutxan jolasa hasi aurretik.

JOLAS BAT ASMATZEA

Helburua

Jolasteko esperientzia bat eskaintzea, material birziklatuekin edo beste zerbaitekin jolasteko formulak sortzeko jakin-mina piztuz.

Materialak

- Elementu hauek sartzeko birziklatutako kaxak edo poltsak. (Familia bakoitzeko bana)
- Kartoizko edalontziak edo jogurt-poto birziklatuak. (parte-hartzaile bakoitzarentzat bat)
- Ping-pong pilotak (parte-hartzaile bakoitzarentzat bat)
- Sukaldeko paperaren kartoizko tutuak. (parte-hartzaile bakoitzeko bat)
- Sokak (aukerakoa -bat familia talde bakoitzeko)

Dinamika

Familia bakoitzak kaxa edo poltsa bat jasoko du, barruan materialak dituenak. Material horiekin jolas bateratuak sortzeko gonbita egingo zaie (denak edo ia denak erabil ditzakete). Lehenik, familia bakoitzaren barruan jolas daitezke, eta, ondoren, familiek asmatutako eta partekatutako jolas formulak erabil ditzakete. Baldintza da ezin dela bakarka jokatu.

Parte-hartzaileak

Familia barruan eta familien artean egiteko jarduera da.

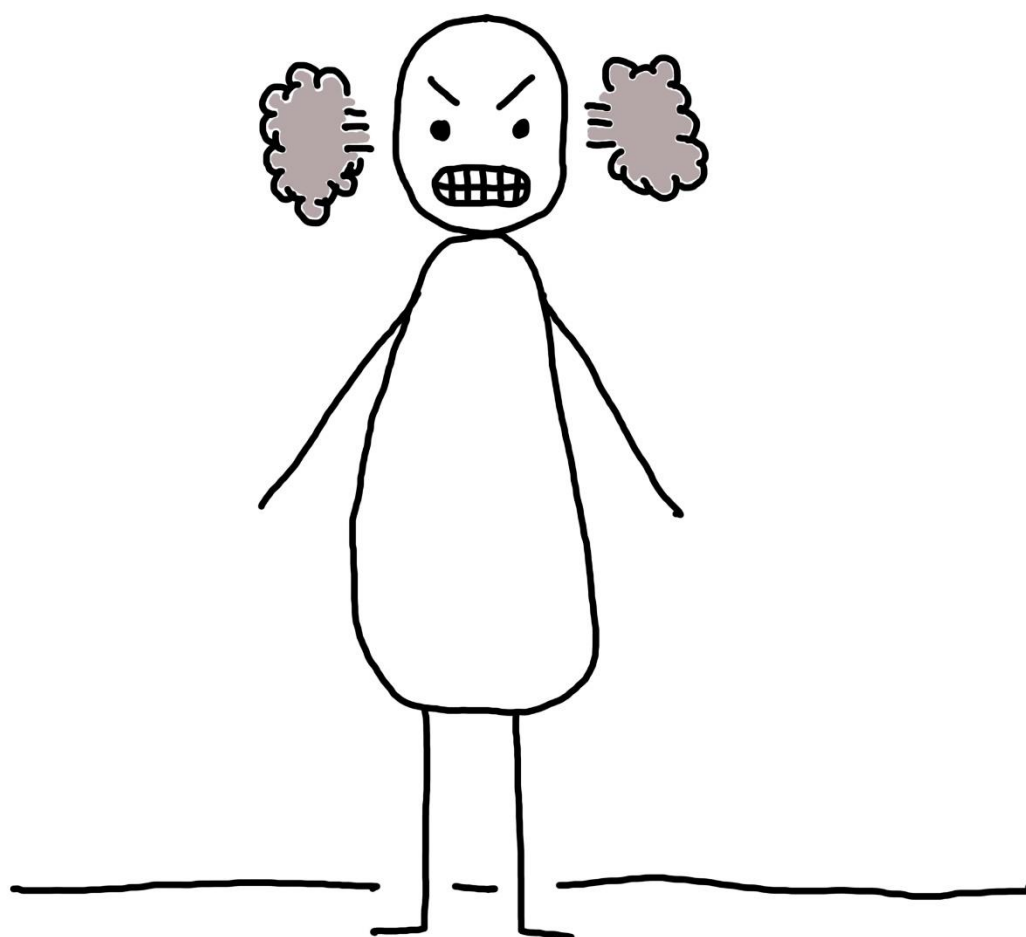
Bertsioa

Joko honetan bestelako materialak sar daitezke.

JAKIN-MINERAKO IPUINEN ADIBIDEAK

- Oh! Josse Gofin. Kalandraka.
- Eskolako arbola. Antonio Sandoval. Kalandraka.
- Del otro lado del mundo. Laura Devetach. Loqueleo.
- Ikusi-makusi zein ikusten duzu? Guido Van Genechten. Ibaizabal

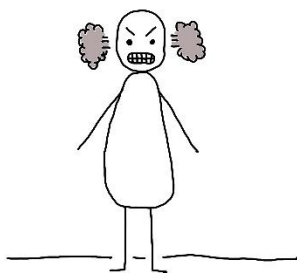
HASERREA



12- AMORRURAKO SAIOA

12.1 AMORRUAREN EMOZIOARI BURUZ

HASERREA



Haserrea edo amorrua emozio desatsegina da. Haren funtzioa da erronken aurrean eta bidegabekerien aurrean gu babestea.

Haserrealdian, batez ere intentsitate handikoa bada, gure gorputza erasotzeko prestatzen da. Energia gorputzaren goiko aldean kontzentratzen da, gorputza aurrerantz botatzen da, bihotz- eta arnas erritmoa bizkortu egiten da, ukabilak itxi egiten dira, masailezurra estutzen da, bekokia ilundu egiten da, arreta bideratu eta begirada finko mantentzen da...

Haserretzea naturala da eta egokitze-zentzua du. Bizirauteko edo erronka batzuk hartzeko zenbait egoeratan, oso beharrezkoa izango da, betiere, ondo kudeatzen bada.

Interesgarria da kontuan hartzea haserrea:

- Oso erraz kutsatzen dela; eta, beraz, erregulazio emozionaleko funtzioa egin behar badugu edo gatazka bat lasai konpondu nahi badugu, geure haserrearen edo beste pertsona baten haserrearen aurrean lasai egoteko ahalegina egin beharko dugu.
- Oso azkar igotzen dela intentsitatea, eta lehertu egin gaitezke. Leherketa horretan, modu oldarkorrean erreakziona dezakegu objektuekiko, pertsonakiko edo norberarekiko. Horregatik, interesgarria da haserrea aurretik beste modu egokitzaile batean kudeatzea.
- Ezin da erabat ezeztatu bizitzan, horrek arazoak ekarriko baitizkigu. Batzuetan haserre egon behar da, eta adieraz daiteke: "Haserretzen ari naiz" Beste gauza bat da behar bezala kudeatzen ikastea edo denetarako gure emozio nagusia ez bihurtzea.
- Denbora pixka bat beharko du desagertzeko, batez ere bolumena asko igo denean. Nahi gabe eraman dezakegu testuinguru batetik bestera (lanean edo eskolan haserretu eta etxera eraman, edo alderantziz)

Horregatik, haurrei ikaskuntza bat eman behar diegu gorputzean identifikatzeko, izena jartzeko, prozesua ulertzeko eta behar bezala kudeatzeko formulak bilatzeko. Eta, edozein arrazoirengatik, lehertu bada eta norbait kaltetu badu, kaltea konpondu edo berreskuratu ahal izatea.

12.2 HASERREARI BURUZKO DINAMIKAK

AMORRUAREN MAPA

Helburua

Haserreak gehien errepikatzen diren edo gainditzen diren eguneroko egoerak identifikatzen laguntzea, aldatu edo kontuan hartu beharreko gaiez jabetu ahal izateko.

Materialak

- Silueta bat marraztuta eta inguruan marratxo batzuk dituzten Dina-4 orriak. (haserre-egoeren zerrenda bat idazteko)
- Pinturak, errotuladoreak.

Dinamika

Dinamika hau banaka egiteko da. Bakoitzari eskatuko diogu bere burua irudikatzeko apur bat haserre dagoenean nola egoten den eta marrazteko, idazteko edo siluetan adierazteko zer gertatzen zaion. (aurretik silueta ere karakteriza daiteke, norbere irudikapen bihurtzeko). Ondoren, gaizki bizi dituen edo asko errepikatzen zaizkion haserre-egoera batzuk idazteko edo inguruan marrazteko eskatuko diogu. (zeintzuk diren, non, noiz...) Haserretzeko eta galderari erantzuteko egoeretako bat aukeratzeko eskatuko diegu: "zer iruditzen zait hain bidegabea haserretzeko?" Gero, familia bakoitzak, familia barruan, bere erantzunei buruzko iruzkin batzuk egin ditzake, eta egoera horretan hainbeste ez haserretzen zerk lagunduko liekeen aipatu.

Ondoren, hezitzaileek gorputzean zer gertatzen zaigun azal dezakete eta adibideak jar ditzakete, horman dagoen silueta batekin. Horri asmatutako izen propioa jarriko zaio (adibidez, Juan). Jarraian, azalduko dugu garrantzitsua dela gehien haserretzen gaituena zer den jakitea eta batzuetan hobeto eramaten zerk lagunduko ligukeen edo laguntzen digun pentsatzea. Zer egin dezakegu guk eta besteok? Juani (hormaren silueta) haserretzen denean "ideiak" emateko estrategien adibideak eska daitezke.

Parte-hartzaileak

Maila pertsonalean egin eta gero familian eta orokorrean partekatzeko jardura da.

Bertsioa

Haserrearen metafora puztu eta lehertu daitekeen puxika edo globo batekin landu daiteke aldez aurretik. (globo bana eman dakioke pertsona bakoitzari lan egiteko) Globo puzten ari dela ohartu behar da, eta airea kentzeko edo hainbeste ez puzteko zer egin dezakegun ikusi.

DORTOKAREN TEKNIKA

Helburua

Bolumena igotzen ari denean amorrua lantzen laguntzeko teknika bat eskaintzea, baretasuna erabiliz emozio "antidoto" gisara.

Materialak

- Teknikari buruzko bideoa ikusteko ikus-entzunezko ekipoa.

Dinamika

Kasu honetan, teknika hori ikusi eta familiekin entseatuko da. Gehiegizko bolumenera oraindik iritsi ez denean haserrea jaisten ahalegintzea da teknika honen helburua, intentsitatea jaisteko eta komunikazioaren bitartez jorratzea errazagoa izateko. Horretarako, teknika azaltzen den bideo bat ikusiko dute eta gero parte-hartzaile guztiekin entseatuko da. Sareetan dagoen bideo bat izan daiteke edo hezitzaileek grabatutakoa. (bideorik erabili gabe ere azaldu daiteke une horretan)



Teknika honetan, kontakizun bat dator: amorrua edo beste emozio bat bere gorputzean intentsitatez instalatzen ari dela sentitzen duenean lasaitzen ikasi duen dortokaren istorioa. Horretarako, dortoka bere oskolean biltzen da eta arnasa hartzen du lasaitu arte "pentsatzeko" eta irteteko. Dinamikan, ekintza hori entseatzen dugu. Horretarako, parte-hartzaileek "dortoka" forman jarri behar dute (zutik daudela), barrura bildu eta burua bular aldera sartu beharko dute. Orduan, sakon arnastuko dute, esaldiren bat esango diegu edo lagungarria den zerbait irudikatzeko eskatuko diegu, eta gorputza lasaiago dagoenean, burua oskoletik "atera" eta pare bat arnasketa sakon egingo dituzte, besoak eta gorputza zabalduz, oro har.

Parte-hartzaileak

Dinamika pertsona guztiek egingo dute zirkuluan jarrita, eta hainbat aldiz entseatuko dute bideoa ikusi ondoren.

Bertsioa

Badira beste teknika batzuk ere, hala nola presio-eltzea, sumendia, globoa, termometroa, haserrearen semaforoa...

Oharrak

Norbaitek besteengandik urrundu nahi badu kontzentratzeko, egin dezake.

AMORRUAREN SEMAFOROA ETA BESTE SEINALE BATZUK Amorruren funtzionamendua azaltzeko semaforoaren teknika ezagutzera eman dezakegu, eta intentsitatea murrizteko baldintzapen-seinaleak aurkitu. Honako hauek beharko genituzke: parte-hartzaile bakoitzeko globo bat, papera, pinturak, errotuladoreak, eva goma edo artile gorri-berde-laranja kolorekoa, guraizeak, kola... Lehenik eta behin amorruren funtzionamendua azal dezakegu, puzten, husten, lehertzen... den globoaren metaforaren bidez. Jarraian, SEMAFOROAREN teknika azalduko dugu. Lasai gaudenean, gure semaforoa berdean egongo litzateke. Une jakin batean,



haserretu egin gaitezke. Haserre hori txikia bada eta ondo baldin "badaramagu", berdean jarrai dezakegu. Baina bolumena asko igotzen hasten bada, laranja jarriko litzateke. Kontuz! Kontuz ibili behar dugu, gorria jar baitaiteke eta orduan leherketa eragin lezake. Amorrua asko igotzen denean, konturatu beharko dugu horian gaudela. Bolumena jaisteko gauzak egin ditzakegu: arnasa hartu, ura edan, ur hotzarekin lepoa busti, kanpoan denbora egin, lasaitasunaren txokora joan, "atzera egin", hitz egin, ariketa fisiko pixka bat egin, kuxinekin jolastu, giberish-a egin, balio ez duen paper bat hautsi, amorrua marraztu... Hori guztia gogoratzeko, familia bakoitzak materialekin bere semaforoa eraiki dezake eta etxera eraman. Horma batean edo apal batean zintzilikatu dezakete, haserrealdietan gogoan izateko. Oso bolumen handiko amorruek batetik atera beharra gogoratzeko bertsioak ere egin daitezke, adibidez, ESC tekla (ordenagailu baten ihes-tekla balitz bezala) marraztea.

PILOTEN ETA MAKILEN GUDUA

Helburua

Amorru handiarekin batera sortzen den oldarkortasuna bideratzeko jolasa proposatzea da helburua, gorputzaren bidez "askatu" beharreko amorru maila jakin batzuetara iristen denean.

Materialak

- Makilak. (Pertsona bakoitzeko bana). Erdetik ebakitako igerilekuko makilekin, hodien estalkiekin edo tutu forman bildutako kartoi malguarekin egin daitezke.
- Egunkari-paperak.
- Oihalak edo zapiak.
- Prezintoa, zeloak edo zinta isolatzailea.
- Soka.

Dinamika

Tentsioa askatzeko joko bat sortu behar da. Hainbat fase edo bertsiotan garatu daiteke. Adibidez:

1- Makilen gudua.

Familia bakoitzari makilen gudua egitea proposatuko zaio, eduki sinbolikoa emanaz pertsonaia eta/edo trama batzuekin (esaterako, piratak, ninjak, eskrima jokalaria...). Horretarako, oihalak/zapiak erabil ditzakete mozorrotzeko. Ondoren, lurra edo ring-a prestatu behar da, muga batzuekin borroka egiteko (lurrean zinta itsasgarriarekin edo objektu batzuekin egin daiteke).

Jarraian, arauak ezarriko dituzte:

- Ezin da minik eman.
- Beste pertsonaren makilari jo behar zaio/ ez gorputzari/ez buruan...
- Agurtzeko eta atsedenerako erritualak egin beharko dira...
- Ezin da ringetik atera.

Borroka hezitzaileen jarraibideekin hasiko da. Agurra, makilen talka, atsedena, makilen talka, agurra.

Makilek talka egiteko hainbat modu erabiliko dituzte energia bideratzeko, baina



modu neurtu batean eta jolasaren barruan betiere. Gogor, leun, geldo, azkar, zutik, belauniko, begiak zabalik, begiak itxi, hanka batean...

Une batean egunkari-paperekin egindako pilotak sar daitezke borrokara. Pilota horiek makilekin edo eskuekin bota daitezke "aurkariaren" aurka, baina minik eman gabe.

2- Eraikuntza

"Guduaren" ondoren, familiei proposa dakieke guztien artean egunkari-paperekin bola erraldoi bat edo bi bola egitea, eta prezintoa erabiltzea forma biribila emateko. Edo sormen-lanen bat, makila guztiak erabiliz.

Parte-hartzaileak

Dinamika familia barruan egingo dute lehenik eta familien artean ondoren.

Bertsioa

Denborarik izanez gero, "babeslekuak edo gordelekuak" sor daitezkeen jolas-elementu bat gehi daiteke (agian taldeka)

Oharrak

Oso garrantzitsua da jolasaren arauak eta zentzua mantentzea, minik ez emateko. Jolasa dibertigarriagoa izan dadin, keinuak edo soinu dibertigarriak egin ditzakete faseen artean edo musika ere jar daiteke.

AMORRUAREN GLOBOEN KUTXA

Helburua

Amorrua modu desegokian eta inguruko aurkako eraso bortitz baten moduan kudeatzean, agertzen den errua kudeatzea modu sinbolikoan eta osatzea.

Materialak

- Kartoizko bi edo hiru kutxa handi (partaideen kopuruaren arabera)
- Globo gorriak (familia bakoitzeko bost)
- Zelo lodia, prezintoa, zinta, artilea...

Dinamika

Dinamika honek hiru zati ditu:

1- Irakurketa

Amorru-leherketa bati buruz hitz egiten duen ipuina irakurri behar da aldezturik (adibidez, Mirelle D Allanceren Vaya Rabieta)

2- Amorraren bilketa.

Jardueraren hasieran azalduko da amorraren "leherketa" izan dela gelan eta espazioan zehar zabalduta geratu dela, globo forman. Gertatu dena konpondu ahal izateko eta espazioa berriro ondo uzteko, globoak bildu eta kartoizko kutxetan gorde behar dira. Horretarako, familia bakoitzak globoak bildu eta kutxara eraman beharko ditu, baina elkarlanean aritu beharko dute eta ezingo dituzte globoak eskuekin ukitu. Hala, interakzioa izan beharko dute globoak lankidetzan nola eraman adosteko; oinekin, buruarekin, sabelarekin...

3- Amorrua eraldatzea



Azken fasean, osatze-prozesua sinbolizatuko da eta, horretarako, lanketa-prozesua egingo da globoekin. Familia bakoitzak globoekin egitura bat egitea edo parte-hartzaile guztien artean egitea proposa daiteke. Ideia batzuk eman daitezke, baina interesgarriena da proposamena familiengandik ateratzea. (Adibidea: lore handi bat, globoaren hizkiekin osatutako hitza, etab.)

Parte-hartzaileak

Familia barruan egiteko jarduera da, beste familia batzuekin elkarlanean.

Oharrak

Itxuraz hain begi-bistakoa ez den eta esplizitatu egin daitekeen sinbolismoa duen dinamika da. Nolanahi ere, programan proposatutako jolas askok duten sinbolismoa ez da modu kontzientean edo "arrazionalen" hautematen.

AMORRURAKO IPUINEN ADIBIDEAK

- Kezu Gorria. Mirelle D Allance. Ikas.
- Soy un dragón. Thierry Robberecht. Luis Vives.
- ¡Otra vez! Emily Gravett Picarona.
- ¿Qué necesito cuando me enfado? Tania García Beascoa.

13- ONDORIOAK

Gida honen helburua da haurren hezkuntza emozionala sustatzea familia-ingurunean, indarkeria-egoerak prebenitzeko eta osasun mentala hobetzeko. Horretarako, familia- eta adingabe-taldeekin tailerrak dinamizatzen dugun esperientzia eredu teorikoekin eta gaian adituak diren pertsonen ekarpenekin uztartu dugu.

Jardueretan parte hartzen duten haurrek eta gurasoek berek egiten dituzten ebaluazioek esker ona adierazten dute hurbiltasunagatik, gozatzeagatik, familian elkar hobeto ezagutzeagatik, emozioen munduaz jabetzeagatik... Baina, zalantzarik gabe, bada denek nabarmentzen duten segurtasun-faktore bat: **beste pertsona batzuekin, beste familia batzuekin partekatzeko aukera**. Eta, alde horretatik, gogorarazi behar dugu elkarreragina, elkarrekiko laguntza eta sare afektiboa, zalantzarik gabe, oinarritzko segurtasun afektiboko elementua dela pertsonentzat.

Gida hau familiari buruzkoa bada ere, uste dugu proposatutako jarduera, dinamika eta material asko **orokortu** eta beste testuinguru batzuetara **egokitu** daitezkeela. Eskolara, aisialdi-taldera, kirol-klubera, osasun-laguntzarako baliabidera... Baliabide eta inbertsio ekonomiko handiagoa edo txikiagoa izateko aukerarekin.

Era berean, dinamika asko **adin desberdineko** haurrentzat egokitu daitezke edo eredu gisa erabil litezke. Nerabeekin egindako lantegietan ere horietako askoren bertsioak erabili ditugu. Kontzientziaren, adierazpenaren eta prestakuntza emozionalaren funtsa da jarduera jakin bat diseinatzeko bidea. Eta, horretarako, funtsezkoa izango da entzutea eta pertsonen parte hartzea.

Tailerrek (gai desberdinetakoak eta adin guztietakoak) **elementu "bizia"** izan behar dute, parte hartzen duten pertsonen interesen, beharren eta idiosinkrasiaren arabera diseinatu, ebaluatu eta birdiseinatu ahal izateko. Horrek esan nahi du "oinarri" bat izatea, baina gero denbora eta errespetua inbertitzea, guztiek tailerreko kide direla senti dezaten. Gidan ageri diren dinamika asko familien proposamenak dira. Beste kasu batzuetan egokitu egin behar izan ziren, aniztasun funtzionalaren profila errespetatzeko. Denboraren kudeaketa ere egokitu egin zen batzuetan, behar zuten erritmoaren arabera. Eta, bestalde, banakako topaketa batzuk egin ziren gai zehatzei heltzeko. Horren guztiaren ondorioz, landu ziren baina are gehiago behar izan zituzten aldagai horietan guztietan **ahalegin handiagoa inbertitu behar genuela** ikasi genuen.

Badakigu, gure eremuan, heldu guztiok dugula haurren behar emozionalei erantzuteko eta haien gaitasun emozionalerako tresnak eskaintzeko ardura. Badakigu horrek **lan emozional propioa** eskatzen duela, behar bezala modelatu ahal izateko, malgutasun nahikoa izateko eta horretarako ezagutzak izateko. Baita ez ahitzeko ere. Bereziki, jakin badakigu besteak zaintzeko (fisikoki eta emozionalki) geure burua zaindu behar dugula. Hori dela eta, gida honek haur eta nerabeen

laguntzaile diren pertsonentzako estresaren aurreko zaintzaren dekalogo bat eransten du eranskin gisa, Bidegintzak parte hartzen duen Tratuon esparruan hausnartutakoa.

14- BIBLIOGRAFIA

- Aguado Romo R. (2019) Eres lo que sientes. Giuntieos argitaletxea.
- Romera M. (2021) La familia, la primera escuela de las emociones. Destino argitaletxea.
- Bidegintza. (2022) 48 preguntas y respuestas sobre entornos seguros para la infancia. <https://bit.ly/3abkbZI> Libros Roberto Aguado
- Llenas A. (2018) Diario de las Emociones. Paidós argitaletxea.
- Ibarrola B. (2013) Aprendizaje Emocionante. Destino argitaletxea.
- Bueno D. (2023) Emociones a raudales. Octaedro argitaletxea.
- Horno P. (2017) Educando la alegría. Desclee de Brouwer argitaletxea.
- Aucouturier B. (2018) Actuar, jugar, pensar. Graó argitaletxea.
- Barudy J. (2011) La fiesta mágica y realista de la resiliencia infantil. Gedisa argitaletxea.

ANEXO: HAURTZAROAREKIN ETA NERABEZAROAREKIN BATERA DOAZEN AGENTEAK ZAINDU ETA AUTOZAINITZEKO DEKALOGOA

HAURTZAROAREKIN ETA NERABEZAROAREKIN BATERA DOAZEN AGENTEAK ZAINDU ETA AUTOZAINITZEKO DEKALOGOA

ZEURE BURUA ZAINITZEA
ZAINITZEN DUZUN BITARTEAN

1- E.A.P.

Eguneroko autozaintzako planak erraztea, arrisku psikosozialen prebentzioaren eta laneko estresatzaileen murrizketaren ikuspegitik (elkarren eta erakundearen zaintzarekin orekan)



2- LAN POLITIKA SEGUURAK

Denboraren kudeaketa, zereginen banaketa, ordutegi doituak; kontziliazio-planak, motibazio-lidergoak, babes-politikak, bidezko soldadak...



3- PRESTAKUNTZA, KONTRASTE ETA GAINBEGIRATZEA

Denborak, espazioak, prestakuntza-aukerak. Kontraste-uneak taldean. Erakunde-alderdiei, taldearen funtzionamenduari, zereginari eta abarri buruzko aldizkako berrikuspenak.



4- KOMUNIKAZIO ASERTIBOA ETA GATAZKAK KONPONTZEA

Entzute aktiboko, komunikazio ez-bortitzeko, praktika errestauratiboetako... eredu pertsonalak eta erakundekoak.



5- LANKETA EMOZIONAL MALGUA

Adimen emozionaleko konpetentzia pertsonalak, taldekoak eta antolamendukoak indartzea, pertsona barruan eta pertsonen artean. Laguntza afektiboko sarea. Laguntza-eskaera.



INGURUNE SEGUURAK



www.tratuon.org



Laguntzaile



6- ERAGIN ZIRKULUEN BERRIKUSPENA

Kontrol-locusa, itxaropenak, kezka-zirkuluak, eragin-zirkuluak, ekintza motibatzaileak eta doituak zehaztea. (erakundekoa eta pertsonala)



7- ANTIESTRESATZAILE NATURALAK

Corputzaren kontzientzia hartzea, argi naturala, espazio zabala, tenperatura egokia, natura, dekorazio beroa eta partaidetua, artea...



8- ATSEDENA

Atsedena hartzeko, arnasteko, airea hartzeko, deskonexiorako, jolaserako, janari afektiborako... espazio eta denbora pertsonalak eta taldekoak.



9- ERRESONANTZIA-LANA

Kontzientzia hartzea eta norberaren bizitzaren historia, biografia emozionala, eki poetan eta zereginetan oihartzun toniko-emozionalak lantzea erraztea. Arreta dolu-une berezietan edo bestelakoetan.



10- ROLEI BURUZKO USTEAK BERRIKUSTEA

Rol pertsonal, profesional eta sozialei buruz. "Adituen", "salbatzaileen", "justiziagileen", "lagunen", "perfekzionisten"... rola berrikustea.





BIDEGINTZA

BILBO, 2023



Testuak: Begoña Ruiz Ibáñez

Marrazkiak: José Vázquez Herrero

Laguntzaile:

