

FAMILIEN OSASUN EMOZIONALARI BURUZKO GIDA

HEZKUNTZA EMOZIONALA



*emozioak familian
lantzeko gida*

HBadira hainbat elementu osasun emozionalari mesede egiten diotenak, eta familian horiek indartzen saiatuko gara. Beste batzuek zaildu egiten dute, eta horiek ezabatzeaz edo gutxitzeaz arduratuko gara.

EDUKIAK

- 1. SARRERA..... 2 ORR**
- 2. BELDURRA ETA SEGURTASUNA
ETA LAGUNTZEN DIGUTEN
BALIABIDEAK..... 8 ORR**
- 3. TRISTURA ETA LAGUNTZEN
DIGUTEN BALIABIDEAK.... 13 ORR**
- 4. POZA ETA LAGUNTZEN
DIGUTEN BALIABIDEAK.....17 ORR**
- 5. AMORRUA ETA LAGUNTZEN
DIGUTEN BALIABIDEAK.....19 ORR**
- 6. LIGASAITASUNA ETA LAGUNTZEN
DUTEN BALIABIDEAK..... 23 ORR**
- 7. JAKINMINA ETA LAGUNTZEN
DIGUTEN BALIABIDEAK..... 25 ORR**
- 8. NAZKA ETA LAGUNTZEN
DIGUTEN BALIABIDEAK... 26 ORR**
- 9. AZKEN IDEIAK..... 27 ORR**



SARRERA

OSASUN EMOZIONALA NOLABAITEKO OREKA EMOZIONALA EDUKITZEAREKIN ERLAZIONATZEN DA, GURE INGURUKO EGOEREI ETA ESKAEREI AURRE EGITEKO ETA HAIETARA EGOKITZEKO.

Badira hainbat elementu osasun emozionalari mesede egiten diotenak, eta familian horiek indartzen saiatuko gara. Beste batzuek zaildu egiten dute, eta horiek ezabatzeaz edo gutxitzeaz arduratuko gara.

ARRISKU PSIKOSOZIALEKO FAKTOREAK GUTXITZEA

- INDARKERIAZKO INGURUNEA
- OINARRIZKO EGITURARIK GABEKO INGURUNEA
- DOITASUN GOIZTIARRA
- EGUNERAKO DISESTRESA-PROPIOA ETA ERREFERENTEENA
- ADIKZIO-ESTIMULATZAILE GEHIEGI
- AHULTASUN SOZIOEKONOMIKOA



BABES PSIKOSOZIALEKO FAKTOREAK HANDITZEA

- INGURUNE AFEKTIBO SEGURUA
- GAITASUN EMOZIONALEN ESTIMULAZIOA
- JOLASA, KIROLA, ARTEA, NATURA
- PROTAGONISMOA
- LAGUNTZA ETA BABES KOMUNITARIOKO SAREA

Emozioak kudeatzeko gure gaitasunak garatzea funtsezko faktorea da osasunerako.



¿Nola hezi ahal izango gara horretan?

Lehenik eta behin, emozioak zer diren eta zer ezaugarri dituzten gogoratuko dugu.



* NOLA “KUDEATZEN” DITUGU?

Pertsona guztiak jaiotzen gara emozioekin eta horiek **kudeatzeko gaitasunarekin**. Hasieran laguntza behar dugu, nola egten ikasi eta praktikatu. Hezkuntza funtsezkoa izango da. Eragina ere badu:

ZER DIRA EMOZIOAK?

Pentsamendu pixka bat duten **gorputz erantzunak** dira. Bizi ditugun egoeren aurrean edo pentsatzen, gogoratzen, irudikatzen dugun zerbaiten aurrean sortzen dira... Azkarrak dira, nahi gabekoak, eta erraz kutsatzen dira! **Ez dago emozio on edo txarrik**, eta denak bizi behar ditugu.

Guztiek dute funtzio babeslea!

Batzuetan “tokatzen ez duenean” agertzen dira, bolumen biziarekin, elkarren artean nahastuta, espresio desegokiarekin...

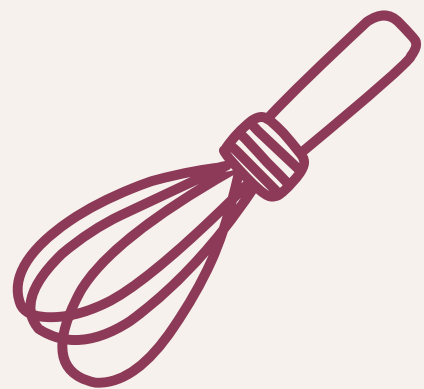
Batzuetan, ez dakigu zer egin haiekin, nola heldu atzean dagoenari edo zer gertatzen zaien beste pertsona batzuei. Garrantzitsua da haiei buruz **ikastea**

POLIKI-POLIKI EGITEN DEN BURMUINAREN
HELDUTASUNA

EBOLUZIO-ETAPA ZEHATZA.
NERABEZAROAN, GAUZA “SENTIBERAGO” DAGO, ETA
“KASKETALDI” BAT ERE BADAGO..

GURE IZAERA EDO PROZESATZEKO ESTILOA

KONTRAKO EGOERAREN BATEN BIZIPENA.

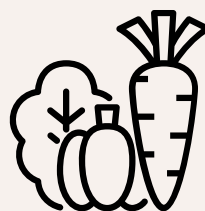


ZEIN OSAGAI IZANGO LITUZKE HEZKUNTZA EMOZIONALAREN ERREZETAK?



OINARRIKO SALDA

- Afektu adierazpena (handia)
- Denbora familian
- Errutinak, ohiturak
- Mugak eta errespetuzko bizikidetza
- Kontsolagarri izan
- Onarpena
- Esker ona eta barkamena
- Autonomia



OSAGIAK 1

- Emozioei izena jarri
- Gorputzean ezagutu
- Zentzua ematea eta baliozkotzea
- Adierazpenak egiteko moduak erraztea
- "Eutsi"
- "Atzean" dagoena landu
- Ondoezaren aurrean laguntza eskatu



OSAGIAK 2

- Beste pertsona batzuen emozioekin enpatizatzea.
- Asertibitatea
- Lankidetzan aritzea eta arazoak konpondu

Onena da ikus dezatela **nola ahalegintzen garen eta lortzen dugun gure emozioak kudeatzea haien "influencer"** izateko. Gainera, laguntza batzuk ere baditugu, hala nola esateko moduak, jolasak, jarduerak, ipuinak, materialak.....



Lehenik, aurrera egingo dute gure laguntzarekin, eta, gero, modu **autonomoagoan** lortuko dute.

ZEIN BALIABIDEK LAGUN DIEZAGUKETE?



ESATEKO MODU BATZUK ...

(ADINAREN, EGOERAREN ETA ABARREN ARABERA EGOKITZEKOAK)

- Arnasketa oso azkarra duzula nabaritzen dut... (emozio horren gorputzaren seinaleren bat) Izan al daiteke... sentitzea?
- Honekin (gertatzen dena gertatzen dela), senti al zaitezke...?
- Esaten didazunagatik, sentitzen zara... Ulertzen dut honela senti zaitezkeela:
- Hara, ikusten dut, beraz... eta orduan...
- Ez dakit nola sentitzen zaren. Eta horrela izanik, zurekin nago, lagundu nahi dizut, nahi nuke ...
- Zerekin sentitzen zara zehazki horrela? Horren zein atalekin Zerekin sentitzen zara zehazki horrela? Horren zein zatirekin?
- Batzuetan, horrela sentitu izan naiz...
- Horren aurrean (gertatzen dena gertatzen dela) eta horrela sentituz, behar izan dezakezu...?
- Nola lagundu zaitzaket? Zerk lagun diezazuke...?
- Zer irudituko litzaizuke gutxiago/gehiago?
- Zerk lagundu zizun beste batzuetan...?
- Zer bururatzen zaizu ...?
- Horren aurrean, ni sentitzen naiz..., behar dut... eta zer... nahi nuke...



JOLASAK, ESKULANAK EDO JARDUERAK

- Emozioen egunkariak.
- Eskulanak (marrazkiak, collageak, lapitz-etxeak, termometro emozionala...)
- Jolasak (barrura begiratzeko betaurrekoak, ispilua, pictionary-tabu-mimica, silueta, eskane)
- Keinua eta erritmo emozionalak dituzten joko musikalak.
- Material didaktiko espezifikoak (zuhaitza, semaforoa, makina, maleta... emozioena, Emovere jokoak)
- Gymkanak edo gai emozionalekiko `pista-jokoak
- Fitxa didaktikoak (La Granja proiektua, Valientes fabrika, Monstruo de Colores...)
- Karta-jokoak (Hitzak baino gehiago, Ikonikus)
- Mahai jokoak (Dixit, Emotio, Feelinks, Emozien memoria jokoak)
- Emozioen gurpilak.
- Role-playing-ak, antzerkiak, filmak...

ZEIN BALIABIDEK LAGUN DIEZAGUKETE?



ZEIN BALIABIDEK LAGUN DIEZAGUKETE?



IKUS-ENTZUNEZKO ZENBAIT IPUIN ETA TIP

- Koloretako munstroa. Anna Llenas. Flamboyant.
- Nola sentitzen zara? Anthony Browne. Pamiela.
- Katutxoren emozioak. Audrey Bouquet. Ttarttalo.
- Emozioak nonahi. Daniel Roode. Ibaizabal.
- Emozioak. Thierry Bedouet. Ibaizabal.
- Nire egunerokoa eta emozioak iruditán. Thierry Bedouet. Ttarttalo.
- Emozioak hatz puntetan. Claire Zucchelli-Romer. Ttarttalo.
- Emozioak. Marta Ribón. Susaeta.
- Emozioak + 5 urte. Fitxak. Susaeta.
- Emoziotegia. Cristina Núñez. Palabras Aladas.
- Irrimola. Maite Mutuberria. Ikaselar.

BELDURRA



BELDURRA IDENTIFIKATU, AITORTU ETA BALIOZTATU

HORREN ATZEAN DAGOENARI HELTZE

JARRAITU BEHARREKO ESTRATEGIA IDENTIFIKATZEA:

* BENETAKO EGOERA ARRISKUTSUA EDO ONARTU EZINA DA?

→ IHES EGIN EDO GERORAKO UTZI.

* AURRE EGITEKO ETA HAZTEKO EGOERA DA?

→ AUSARDIA ETA SEGURTASUNA SORTZEN IRAKASTEA, PLAN BATEKIN AURRE EGITEKO.

ARRETA JARRI BELDUR BIZI, LUZE ETA/EDO LEKU EDO PERTSONA BATI LOTUTAKO BATI (ZER GERTATZEN ARI DEN AZTERTU BEHAR DA)

ZER DAKIGU BELDURRARI BURUZ?

Arrisku baten aurrean (benetakoa edo irudimenezkoa) **babesteko emozioa** da. Haren bidez, gelditu egin gaitezke, ihes egin edo aurre egiteko estrategia bat bilatu, egokia bada.

Beldurrak **hautzarotik helduarora aldatzen dira**, baina, funtsean, beti dago nolabaiteko larritasuna babesik ezari, kalteari, bakardadeari, gai ez izateari, onarpenik ezari, pertsonen galerari...

Hautzaroan fantasia erabiltzen da hori adierazteko (munstroak, ogroak, amesgaiztoak...) eta hobeto eramateko (jolasak, ipuinak, istorioak, eskulanak...).

SEGURTASUNA

**SEGURTASUNEAN OINARRITUTAKO AURRE
EGITE BAT SORTZEN LAGUNDU NAHI BADUGU,
KONTUAN HARTU BEHARREKO ZENBAIT GAUZA:**

KEZKA SOR DEZAKETEN EGOEREI AURREA HARTZEA

BELDURRA AHALIK ETA GEHIEN ZEHAZTEN SAIATU (ZEIN
ATALI?)

AUSARDIAREN AURREKO ARRAKASTETARA JO

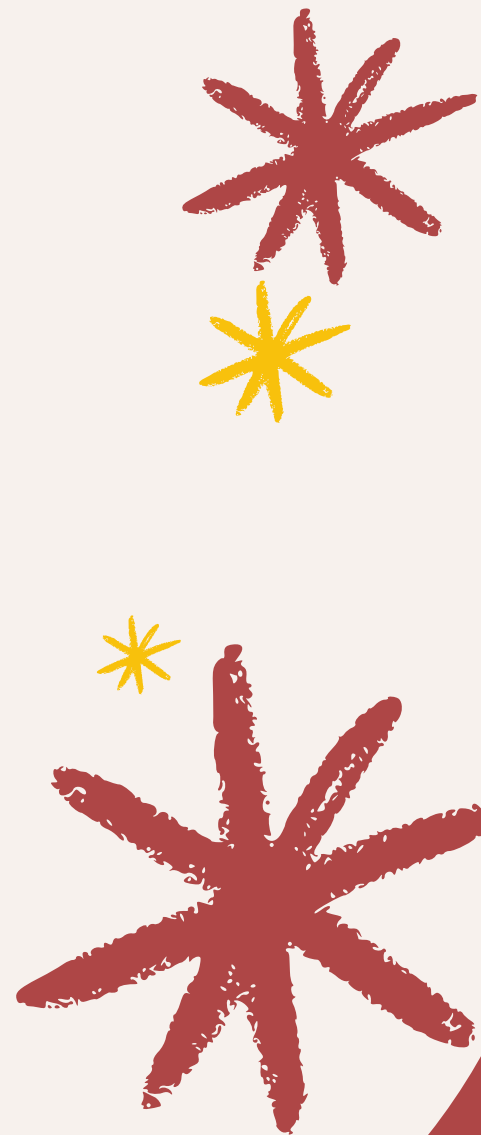
BATZUETAN BELDURRA ERE BADUGULA AZALDU

HALA BADAGOKIO, AURRE EGITEKO PLAN PROGRESIBO
BAT SORTU

BEHAR DEN DENBORAN LAGUNDU BELDURREZKO
GORPUTZ-ERREAKZIOAK JAISTEN, AKTIBATU BADIRA

BELDURRA EZ BARREGARRI UTZI EDO EPAITU

BELDUR BATI AURRE EGITERA EZ INDARREZ BEHARTU



ZEIN BALIABIDEK LAGUN DIEZAGUKETE?



LAGUNGARRI IZAN DAITEZKEEN ESALDIAK

(ADINAREN ETA EGOERAREN ARABERA)

- Dardarka eta aurpegia zuri ikusten zaitut. Beldur zarela iruditzen zait ... izan daiteke?
- Arraro sumatzen zaitut, kezkatuta... Hala al da? Kontatu nahi didazu?
- Pertsona ausartek beldurra dute. Ausarta izatea zure beldurrekin zer egin ikustea da. Eta batzuetan laguntza eskatu behar da horretarako.
- Zerk ematen dizu beldurra zehazki ...? Horren zer zati?
- Gogoratzen al zara ausarta izan zinenean eta ...? Zerk lagundu dizu bestetan beldurrekin?
- Zer bururatzen zaizu...? Nola lagundu diezazuket...?
- ...(e)ra itzultzen garenean, zer egin dezakezu/dezakegu sentitzeko...?



JOLASAK, ESKULANAK ETA JARDUERAK

- Birziklatzeko materialarekin munstro bat eraikitzea eta jolastea.
- Munstro eta superheroien liburua.
- “Amesgaizto askearen” teknika.
- Munstroetan jolastea (mozorroak, ezkutalekuak, txotxongiloak...)
- Beldurak lastotxoekin putz egin, izuaren aurkako kutunak edo atrapapesadillak sortu.
- Beldurren aurrean aukeren gurpilak, laguntza eskatu ahal diedan pertsonekin koaderno “polit” bat sortzea eta nola.
- Beldurren aurrean bizirauteko kit pertsonalizatua.
- Eskultura errespetatuen teknika.
- Segurtasun-lemak dituzten posterrak, mezu seguruen ontzia.
- Familia osoarentzako albuma, argazki, oroitzapen, ahalegin eta guzti.
- Hitz politak oparitu, esker oneko edo afektuko mezu sorpresak utzi.
- Zuhaitza, armarría, segurtasuneko familiaren eslogana.
- Beldurrari buruzko fitxa didaktikoak (Emocuaderno, Fabrika ausarta, Emozioen Egunkaria ...)

*Beldurra ematen duten pertsonaiak dituzten jolas-jarduerak egunean zehar egin daitezke, eta beldurra gehiegi aktibatzen ez den neurrian.

ZEIN BALIABIDEK LAGUN DIEZAGUKETE?



ZEIN BALIABIDE LAGUN DIEZAGUKETE?



- Semana mundiala da! Anna Salvia. Ttartalo. *
- Hilekoa mundiala da! Anna Salvia. Ttartalo. *
- Wonder mutiko miragarria. R.J.Palacio. Denonartean.*

(*NERABEZAROA)

IPUIN BATZUK

- Beldurra ematen duzu, kroko? Jo Lodge. Ibaizabal.
- Pirataren beldurrak. Jose Carlos Andrés. Mensajero.
- Ez naiz beldur V.V.A.A. Ibaizabal.
- Gazela txikia beldur da. Marion Billet. Ttartalo.
- Amets Gaiztoa nire armairuan Mercer Mayer. Kalandraka.
- Kote katua eta munstroak. Rocío Martínez. Kalandraka.
- Lili printzesa txikia eskolan beldurtia. Carmen Villanueva Rivero. Fortuna.
- Beldurrezko gaztelua (V.V.A.A.) Susaeta.
- Koala ahaltsua. Rachel Bright. Edelvives.
- Piztiak bizi diren lekuan Maurice Sendak. Kalandraka.
- Untxitxo zuria. Xosé Antón Ballesteros. Kalandraka.
- Dani beldurraren aurka. Mónica Gonzalo. S.A. Marcombo.
- Geldi hor, amesgaiztoa. Marie-Agnés Gaudrat. Ttartalo.
- Lore abenturazalea. Begoña Ibarrola. S.M.
- Igela beldurrez dago! Max Velthuijs. Ttartalo.
- Beldurra, ez haixe. Begoña Oro. Ikasmina.
- Kamile eta gaueko amesgaiztoa. Nancy Delvaux. Ttartalo.
- Rakel beldur da. Agustín Fernández. Erein.
- Nor zeren beldur da? Carolie Saudo. Ikas.
- Lur beldur. Uxue Alberdi. Centil.
- Mattinen beldur Kutxa. Fina Casalderrey. Txalaparta.

**Beldurrezko pertsonaiak dituzten ipuinak egunean zehar eta beldurra gehiegi aktibatzen ez den neurrian irakur daitezke.*

TRISTURA



ZER DAKIGU TRISTURARI BURUZ?

Galera, agur, banaketa... sentsazioekin erlazionatzen da (objektu, denbora, leku, pertsona, egitura, dinamika, osasuna...). Gelditzera, deskonektatzera, malenkonia sentitzera... eramaten gaitu, gero berriro konektatu ahal izateko. Desatsegina izan daiteke, eta, hala izanik, beharrezkoa da une batzuetan bizitzea..



NOLA LAGUNDU

1. TRISTURA IDENTIFIKATZEA, EZAGUTZEA ETA BALIOZKOTZEA
2. HAIEN BIZIPENEAN LAGUNDU: NOLABAIT EGON, BABESA ESKAINI, EUTSI, BESARKATU (NAHI BADUTE), ENTZUN, NEGAR EGITEN UTZI, HAIEN BAKARDADE NAHIA EDO GOGORIK EZA ULERTU...
3. HORREN ATZEAN DAGOENARI HELTZEA.
4. JARDUERAREN BATEKIN, OBJEKTUREN BATEKIN, PERTSONAREN BATEKIN... LOTURAREN BAT (TXIKIA) EGITEN LAGUNTZEA.
5. EZ SAIATU TRISTURA ESTALTZEN, ALAITASUN-ESPERIENTZIAK BEREHALA BILATUZ.
6. ARRETA JARRI TRISTURA BIZI, OSO LUZE BATI EDO BESTELAKO LAGUNTZA BEHAR IZAN DEZAKETEN BESTE SEINALE BATZUEI.



Kontuz ibili, tristura ez dadin familiako emozio garrantzitsu bihurtu.



Geure tristura ez deuseztatzea beti (eraitsi gabe)

ZEIN BALIABIDEK LAGUN DIEZAGUKETE?



LAGUNGARRI IZAN DAITEZKEEN ESALDIAK

(ADINAREN ETA EGOERAREN ARABERA)

- Ikusten dudanez, begirada makal daukazu, gorputza nekatuta eta begiak itzalita ... Zer duzu? Nekatuta edo triste zaude, agian?
- Triste egotea batzutan ez da gustukoa eta batzutan beharrezkoa da. Ni ere triste egon naiz batzuetan...
- Ulertzen dut, bakarrik egon nahi duzu. Ni hemen nago behar duzunerako. Nirekin edo beste zerbaitekin hitz egin nahi baduzu...
- Zer gauza txiki egin dezakezu hobeto sentitzeko? Zerk lagundu dizu beste batzuetan?
- Ez dut guztiz ulertzen zer gertatzen zaizun edo zein den laguntzeko modurik onena... Eta horrela izanda, ni hemen nago.
- Etzan nahi duzu eta mantatxo bat/txokolate bat ekarriko dizut? Krispetak agian gero?

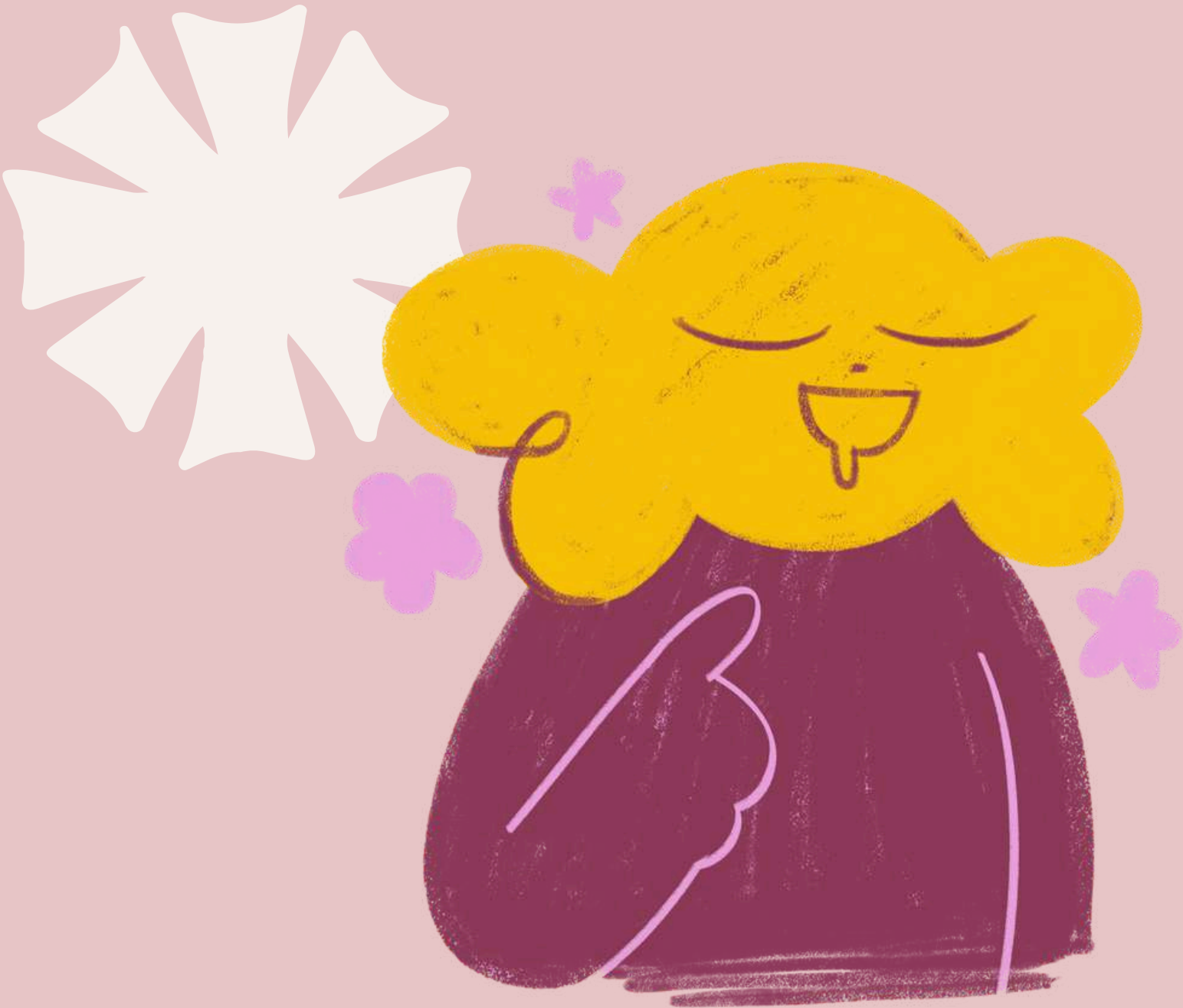
✚ JOLASAK, ESKULANAK ETA JARDUERAK

- Tristura koloreztatzea, margotzea, modelatzea...
- Collagea tristurazko hodeia, poztasunezko hodeia.
- Malko mandala.
- Mezu tristen eta kontsolagarrien botilak, malkoen eta kontsolamenduen potoa.
- Agurren gutunak, doluetarako oroitzapenen kutxa edo albuma.
- Tristura artistikoa.
- Asmatu zergatik dagoen triste (pertsonek argazkiak, pertsonen koadroak)
- Tristura lantzeko fitxa zehatzak.
- Abesti tristeak egitea, ukitu alaiarekin.
- Role-playing-ak panpina tristeekin.
- Aukeren gurpilak tristuraren aurrean.
- Irribarrea eragiten didaten gauza txikiak.

ZEIN BALIABIDEK LAGUN DIEZAGUKETE?



ZEIN BALIABIDE LAGUN DIEZAGUKETE?



IPUIN BATZUK

- Agur, agur. Castillo Suárez. Erein.
- Agur txupeteari. Alice Henand. Ibaizabal.
- Hondar sakuak. Mireia Canals. Salvatella.
- Tristura. Joseba Sarrionandia. Ikaselkar.
- Agur tristura, kaixo poza. Ana Serna. Susaeta.
- Agur aitona. Jelleke Riktken. Txalaparta.
- Ez da erraza, katagorri. Elisa Ramon. Pamiela.
- Zer duzu matxangus? Begoña Ibarrola. Elkar.
- Hutsunea. Anna Llenas. Barbara Fiore.

POZA

FAMILIAN POZ OSASUNTSUA SUSTA DEZAKEGU, HONAKO HAUEKIN:



EKINTZAK

KIROLA EGITEN, NATURARA
JOATEN, LAGUNEKIN EGOTEN,
DANTZATZEN, ABESTEN,
MARGOTZEN, TXISTEAK
KONTATZEN, IRAKURTZEN,
OROKORREAN JOLASTEN...



ELIKAGAI OSASUNGARRIAK

TXOKOLATE BELTZA, BANANAK,
AGUAKATEAK, MARRUBIAK,
ALMENDRAK, KALABAZA HAZIAK,
INTXAURRAK, ARRAUTZAK,
ARRAIN URDINA, HARAGI
ZURIAK...ETA DIETA OREKATU ETA
ASKOTARIKOA, AKARERIK,
GANTZIK, PROZESATURIK ETA
BESTELAKORIK GABEA.



JOLASAK

BAT-BATEKO JOLASA ETA, GAINERA,
TXISTEAK, ASMAKIZUNAK,
ZENTZUGABEKERIAK, TELEFONO
HARROTUA, BARRE-JOLAS EZKUTUAK,
POZTASUNAREN MURALAK, ESKER
ONEKO GUTUNAK, EGUZKI ALAIEN
DINAMIKA, ARGAZKI DIBERTIGARRIAK
....

ZORIONTASUNA EZ DA ALAITASUNEAN BAKARRIK
OINARRITZEN. ZORIONTASUNAK EMOZIO DESATSEGINAK ERE
BARNE HARTZEN DITU

KONTUZ POZA ETENGABE BILATZEAREKIN,
FRUSTRAZIOARI EDO TRISTURARI LEKURIK UTZI GABE,
EDO SOILIK ELIKAGAI, SUBSTANTZIA, TEKNOLOGIA...

ZEIN BALIABIDE LAGUN DIEZAGUKETE?



IPUIN BATZUK

- Badakizue poza ereiten? Marie-Agnes Gaudrat. Ttarttalo.
- Omarren altxorrak. Begoña Ibarrola. Desclée Brouwer.
- Koloretako izarra. Mireia Canals. Salvatella.
- Pozik. Mies Van Hout. Ttarttalo



AMORRUA



ZER DAKIGU AMORRUAZ?

Oztopo bat edo bidegabekeria bat sumatzen dugunean edo energia atera behar dugunean agertzen da. Emozio babeslea da, eta ez dugu ezeztatu behar; bai, ordea, bizipena modu egokian erraztu.

UNEA GARRANTZITSUA DA



NOLA LAGUNDU

1. AMORRUA IDENTIFIKATU, AITORTU ETA BALIOZTATU
- 2.. AMORRUAREN ATZEAN DAGOENARI KASU EGIN
3. AMORRUAREN BOLUMENA MODULATZEN LAGUNDU
4. FRUSTRAZIOA KUDEATZEKO AUKERA EGOKIAK AURKITZEA
5. ADIERAZPEN- ETA MODULAZIO-ESTRATEGIAK PROBATU ETA TREBATU.
6. EGUNEROKO LASAITASUN-ESPERIENTZIAK AHALBIDETU.

Adina, egoera, momentua eta hasarrearen intentsitatea kontuan hartu behar dira. Adibidez, lehertze dagoenean edo “atera” behar denean arnasa hartzera gonbidatzea agian ez da hain ideia ona izaten batzuetan. “Kanpora ateratzen” lagundu ahal izango dugu, indarkeriarik edo kalterik egon ez dadin.

ZEIN BALIABIDEK LAGUN DIEZAGUKETE?



IPUIN BATZUK

- Haserre nagoenean. Brian Moses. Ibaizabal.
- Sumendi bat daukat. Miriam Tirado. Carambuco.
- Lehoitxoa umore txarrez. Jedda Robaard. Ibaizabal.
- Haserre. Iñigo Astiz. Ikaselkar.
- Gorri ez dago haserre. Luis Amavisca. NubeOcho.
- Haserre nago! Rocío Bonilla. Algar.
- Lehoi txikia haserre dago. Marion Billet. Ttartalo.
- Haserre nagoenean. Trace Moroney. S.M.
- Haserre Gorria. Mirelle D'Allançe. Corimbo.
- Ospa, amorrua. Marie-Agnés Gaudrat. Ttartalo.
- Hartz marmatia. Begoña Ibarrola. S.M.
- Dragoiaren buztana. Mireia Canals. Salvatella.
- Zeure da errua. Begoña Ibarrola. S.M.
- Haserre izugarria. Begoña Ibarrola. S.M.
- Mattinen Haserrea. Antton Kazaban. S.M. Aizkorri.



HITZ ETA ESALDI BATZUK

- Haserretzen ari zarela uste dut, ezta?
- Zer iruditzen zaizu hain bidegabea? Hitz egin dezagun horretaz. Zer izan daiteke bidezkoagoa?
- Zer beste aukera bururatzen zaizu?
- Ulertzen dut haserre egotea. Eta horrela izanda, ez zait gustatzen zuk horrelako gauzak esatea. Has gaitezen berriro. 10 arte kontatuko dugu
- Nola hitz egin dezakegu asko haserretu gabe?
- Haserretzen ari naizela nabaritzen dut eta zurekin lasai hitz egin nahi dut. Egin dezakegu denbora bat kanpoan eta gero hitz egiten jarraituko dugu? / Berriro has gaitezke?
- Ez da posible.... Posible da...
- Hori da ez da posible ... Zer bururatzen zaizu...?
- Pentsatu zer hitz egin dugun, eta aukera posibleen artean erabaki.

- KOMUNIKAZIOAKO HITZ ILUNIK EZ ERABILTZEA (INOIZ EZ/BETI/EZ)
- ZIGORREN/ONDORIOEN MEHATXUAK SAIHESTEA
- EZ EPAITU, EZ KRITIKATU.
- EZ IZAN BORROKA-OILARRA
- PROMESA FALTSURIK EZ EGIN

ZEIN BALIABIDEK LAGUN DIEZAGUKETE?



✖ JOLASAK, ESKULANAK EDO JARDUERAK

Orokorrean lantzeko:

- .Haserrearen mapa edo leizea.
- Aukeren gurpilak amorruren aurrean.
- Gutun idatzien edo komuneko paperaren biribilkiaren teknikak.
- Marrazkiarekin, collagearekin, plastilinarekin... sinbolizatu.
- Role-playing-ak edo antzerkiak panpina haserretuekin.

Amorruren bolumena modulatzeko:

- Teknika zehatzak: presio-eltzea, sumendia, dortoka, ihesbidea, stop, globoa, semaforoa...
- Arnasketa eta erlaxazio teknikak.
- Ura edan edo izotza ukitu.

Amorruak gorputzetik irten behar duenerako:

- Palitroque jokoak, boxing-a, egunkari zaharrak puskatzea, eskuetako lasaigarriak, kuxinak burukatzea, amorrua margotzea, korrika egitea, giberish estilora oihu egitea (inori zuzendu gabe txoko batean asmatutako hizkuntzan)

Zerbait konpontzeko edo leheneratzeko:

- Hitzaren zirkulua, ahoz ahoko espazioa, emozioen eta beharren txartelak...
- Loreak barkamenerako, esker onerako, afekturako, laguntza eskatzeko...

ZEIN BALIABIDEK LAGUN DIEZAGUKETE?

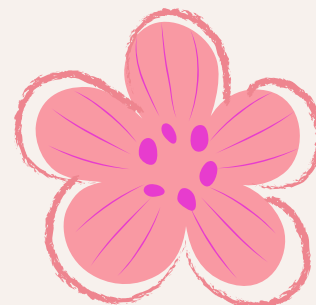


LASAITASUNA



ZER DAKIGU LASAITASUNARI BURUZ?

Badakigu ongizatea ematen digun emozioa dela, eta **egunero entrenatu dezakegula**. Une askotan lagunduko digu geure buruarekin eta gainerakoarekin konektatzeko, ikasteko, konfiantza izateko...



ZEIN BALIABIDEK LAGUN DIEZAGUKETE?



IPUIN ETA LIBURU BATZUK

- Kaixo, lasaitasuna. V.V.A.A. Susaeta.
- Lasai nagoenean. Mireia Canals. Salvatella.
- Erne eta bare. Eline Siel. Kairos.
- Kika yoga egiten. Ulrika Deze. Ttarttalo.
- Bost minutuko lasaialdia. Jill Murphy. Pamiela



✖ JOLASAK, ESKULANAK EDO JARDUERAK

- Erlaxazio-teknikak eta mindfulnessa (izotz-puska, dutxa, olatuak, hartz lotia, tentetiesoa, hodei zuriak...)
- Masajeak (basoko animaliak, pizza, luma bidaiaria...)
- Teknika zehatzak (dortoka, globoa, sumendia, express eltzea, semaforoa, ihesaldia, stop, baretasunaren lema...)
- Txokoa, botila, bare-labirintoak...
- Erlaxatzeko musika..
- Yoga familiar.
- Xaboi-burbuilak, burbuiladun plastikoak estutu, lastotxo batez putz egin...
- Mandalak paperean, harrietan, objektuetan...
- Lorategi txinatarak.
- Barealdi-esentzien botilatxoak (izpilikua, laranja-lorea...)
- Baretasunerako kutunak, baretasunaren kutxak.
- Lasaitasunerako berariazko fitxak, denbora-pasak.

ZEIN BALIABIDEK LAGUN

DIEZAGUKETE?



JAKINMINA



ZER DAKIGU JAKIN-MINAZ?

Jakin-mina emozio bat da, esploratzera, ikertzera, gehiago ezagutu nahi izatera garamatzana. Horregatik, **oso garrantzitsua da ikaskuntzarako.**



ZER TOKATZEN ZAIGU EGITEA JAKIN-MINAREKIN?

BABESTU

- EGOERA, OBJEKTU, SUBSTANTZIA KALTEGARRIEN JAKIN-MINAREN AURREAN. (EGOERA TXARREAN DAUDEN ELIKAGAIAK, DROGAK, ESPAZIO ZIKINAK...)
- SAIHESTUZ, MUGAK JARRIZ, PENTSAMENDU KRITIKOA SORTUZ, AKATSETATIK IKASTEN LAGUNDUZ...

BULTZATU

- IKASTEN ETA HAZTEN LAGUNDUKO DIEN JAKIN-MINA.
- GALDERAK EGINEZ ETA ERANTZUNEZ, JOLAS LIBRE ETA SORTZAILEA AHALBIDETUZ, KOZINATUZ, LEKUAK BISITATUZ, IRAKURRIZ, EGUNEROKOTASUNA KOMENTATUZ, PUZZLE JOKOAK, BURU-HAUSGARRIAK, ASMAKIZUNAK, EZKUTAKETA, FILOSOFIA BISUAL EGOKITUA, OBJEKTUEI ERABILERA DESBERDINAK EMANEZ, BIRZIKLATUZ...

NAZKA



ZER DAKIGU NAZKARI BURUZ?

Jakin-minaren “kontrako” emozioa da **nazka**. Gure osasun fisiko edo emozionalerako kaltegarriak izan daitezkeela uste dugun elikagaietatik, lekuetatik, objektuetatik, pertsonetatik... **babesteko agertzen da**. Nazkaren eraginez, baztertu egiten ditugu, eta saihestu.

ZER EGIN “GAUZA ONAK” NAZKA EMATEN DEITENEAN?

Batzuetan, elikagai batzuengatik (usaina, zaporea, testura) edo senide bati musu bat emateagatik nazka sentitzen dute. Zer egin?



¡ADI! Leku, pertsona edo egoera batekiko nazka edo arbuio biziaren aurrean arreta jarri. Batez ere, gainera, honako hauek agertzen badira:

Portaera aldaketak

Gorputzeko ondorearen zeinuak

Ez joateko aitzakiak

“PERTSONA BATEK ESATEN EDO EGITEN DIZUN ZERBAITENGATIK NAZKA EDO BELDURRA SENTIARAZTEN BADIZU, NRI EDO BESTE PERTSONA HELDU BATI ESAN”

AZKEN IDEIAK



Familian osasun emozionala indartzeak, besteak beste, gure kudeaketa emozionala hobetzea dakar. Horretarako, norberaren trebetasun emozional batzuk ikasi behar dira, eta gure seme-alabei erakutsi.

Gida honetan emozioei begirada orokor bat egin zaie eta lagungarri izan dakizkigukeen ideia batzuk ematen saiatu gara.

Dokumentu hau Bizkaiko hainbat udalerritan aurrez aurreko tailerretan familiekin egindako jardueraren emaitza da. Horietan, zenbait alderditan sakondu, adibideak landu eta zenbait estrategia entrenatu dira.

Jarraian, zenbait eskuliburu, liburu eta gida agertzen dira, eta horietan sakondu eta iradokitako tresna batzuen deskribapena aurki daiteke.



ERREFERENTZIAZKO BIBLIOGRAFIA:

- Serenando emociones en familia. Bidegintza S.Coop. www.bidegintza.org/mediateca
- Emoziak baretuz. Familian Bidegintza G.E.K. www.bidegintza.org/mediateca
- El taller de las emociones. Begoña Ibarrola. Grijalbo.
- Educación emocional y apego: Pautas prácticas para gestionar las emociones en casa y en el aula. Rafael Guerrero. Cúpula.
- Educación emocional. Propuestas para educadores y familias. Rafael Bisquerra. Descleé.
- Cultivando emociones. Educación emocional de 3 a 8 años. Valencia: Generalitat Valenciana.
- Caja de Herramientas de Bienestar Emocional. Maria Carme Boqué . Gobierno de Navarra.
- "Urratsa" Mindfulness podcast. Naomi Mendizabal. EITB <https://guau.eus/podcasts>
- La familia, la primera escuela de las Emociones. Mar Romera. Editorial Destino.
- Educar con Inteligencia Emocional. J.E Maurice, E.T. Steven y S.F Brian. Debolsillo.
- Emocuario. Cristina Gutiérrez. Editorial Plataforma.
- Emociones a raudales. David Bueno. Editorial Octaedro.
- Entrénalo para la vida. Cristina Gutiérrez. Editorial Plataforma.
- Creciendo con mindfulness: en casa y en la escuela. Mariló Gascón Aguilar. Editorial EDAF.
- Actividades de Mindfulness para niños. Emmanuelle Poliméni. Editorial Magazzini Solari.
- 30 actividades para trabajar las emociones con los niños. Judith Franch – Club Peques Lectores.



ESKERRIK ASKO!!



NORK EGINA:

BIDEGINTZA G.E.K.



FINANTZATZAILEA:

BBK OBRA SOCIAL

