

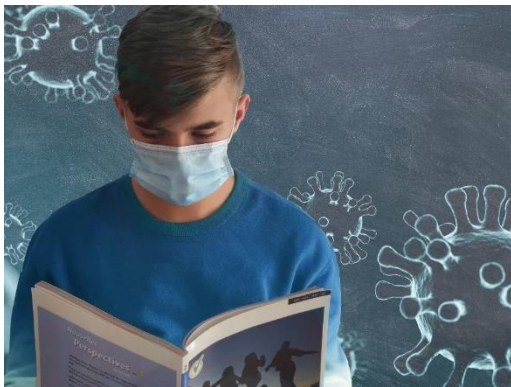
bg



Bigarren
Hezkuntza

2020-2021

ALDERDI SOZIO-EMOZIONALAK ETA TALDE KOHESIOA LANTZEKO PROPOSAMENA: *ikasitakotik bideari ekiten.*



(Pixabay.com-etik ateratako argazkia)

Sarrera

COVID-19 pandemiak eragindako osasun-larrialdiak azken aldiko hezkuntza-erronkarik handienez jarri gaitu. Hezkuntza-eragile guztiak orain arte ezezagunak ziren erantzukizunak hartzen ari gara, ziurgabetasun handiko giroa bizi ditugun egoera askotara hedatzen baita, bai eta irakaskuntza-ekintzarekin lotura zuzenagoa duten egoeretara ere.

Egun ez dakigu ziur, irailean, 2020-21 ikasturteari hasiera emateko unean, zein agertokitan ekin beharko diogun ikaste-irakaste prozesuari.

Hori bai, jakin badakigu, ohiko egoeratan **ikasturte hasiera une garrantzitsu eta baldintzatzailea** bada ere, 2020-21 ikasturtean ohiz kanpoko egoeratik eragindakoak **areagotu** egingo duela, alde batetik, alderdi **sozio-emozionalak** lantzeko beharra, eta bestetik, horien garapen egokia ahalbidetzeko **talde kohesiorako dinamiken** lanketa.

Beste ikaskuntza-eremu batzuen garrantzia alde batera utzi gabe, uste dugu, gure ikastetxeetan garatu beharreko lehentasunezko neurria dela ikasleen bizipenak eta esperientziak ezagutzea eta partekatzea, haien emozioak eta sentimendu positiboak zein negatiboak ezagutzea, bai eta azken hilabeteetako gertakariei aurre egiteko garatu dituzten estrategiak eta haien egungo ongizate-egoeran duten inpaktu-maila ulertzea ere. Horri guztiari esker, dauden errealitate bakoitzera egokitutako hezkuntza-esku-hartzea gauzatu ahal izango da.

Funtsezkoa izango da beraz, **harrera fase horretan** ikasle (eta hezkuntza komunitatea orokorrean) ororen ongi izate sozio-emozionalaren ezagutzan eta hobekuntzan **indarrak metatzea eta kalitatezko denbora inbertitzea**.

Bestalde, pandemiak eta osasun-larrialdiko egoerak ikaskuntza berriak ekarri dituzte, bai eremu pertsonalean, bai kolektiboan, gure bizitzak antolatzen dituzten sistemetan eta harreman-moduetan, bai gizarte- eta hezkuntza-esparruan. Bizi izandako egoerak ezagutzeko eta balioesteko aukera izaten ari da eskola, **ikasleek ikaskuntza positibo eta bizitzarako ikaskuntza bihur ditzaten**.

Xedea

Jasotako informazioan oinarrituta -ekainean burututako lana zein familiekin izandako komunikazioan jasotakoa- alarma-egoeraren ondorioz izandako esperientzia eta bizipenen ebokazioari ekinez, sentimendu eta emozioen kokapen egokia zein berreraikuntza sozio-afektiboa lortzea.

Era berean, bizitako esperientziatik abiatuta, eskuratutako ikaskuntzako eta garapen pertsonaleko estrategiak identifikatzea eta balioestea, ziurgabetasun-egoeretan erabiltzeko eta elkarrekiko zaintzan urratsak egiteko.

Proposamenaren testuingurua eta egitura

Konpetentzia emozionalak konpetentzia pertsonalen azpitalde bat dira, eta pertsonen fenomeno **emozionalak** modu egokian **ulertzeko, adierazteko eta erregulatzeko** beharrezkoak diren ezagutza eta jarrerren multzoa dira.

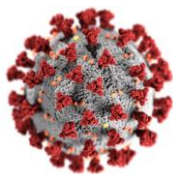
Honela egituratzen dira:

1. Kontzientzia emozionala: testuinguru bateko giro emozionala hautematea ahalbidetzen du, eta norberaren emozioez jabetzeko gaitasuna da.
2. Emozioen erregulazioa: emozioak modu egokian maneiatzeko eta emozio positiboak auto-kudeatzeko gaitasuna da.
3. Autonomia emozionala: autogestio pertsonalari dagokio.
4. Gizarte-gaitasunak: lagungarriak dira beste pertsona batzuekin harreman onak izateko.
5. Bizitzarako eta ongizaterako gaitasunak: portaera egokiak eta arduratsuak dira, ezohiko erronka eta egoerei behar bezala aurre egiteko.

Konpetentzia emozionalen eredu horrek testuingurura hobeto egokitzea bultzatzen du, eta bizitzako inguruabarrei aurre egiten laguntzen du, arrakasta izateko aukera gehiago izanda.

Esku artean duzun proposamenak, eredu hori hartzen du oinarri eta gelako giro-ona sustatzeko talde kohesio-dinamiken lanketa behin bermatuz gero, honela egituratzen da.

Jarduerak	Talde-kohesiorako dinamikak	
<ul style="list-style-type: none"> • Nire ohiko egun bat • Bereziak gara • Elkarri laguntza ematen 	Sentimenduez, emozioez eta bizipenez lasai hitz egiteko taldea prestatu egin behar da. Elkarrekiko laguntza eta zaintza, begirunea eta solidaritatea lantzeko talde-kontzientzia areagotu egin behar da, nolabaiteko ikaste-komunitate txiki bat osatzen dutela sentitu arte.	
Jarduerak	Lan eremuak	Konpetentzia emozionalak
<ul style="list-style-type: none"> • Emozioen karta-sorta 	Emozio eta sentimenduen inguruko lanketa	Kontzientzia emozionala Emozioen erregulazioa Gizarte gaitasunak
<ul style="list-style-type: none"> • Zailtasunen aurrean 	Autoezagutza eta motibazioa. Erresilientzia.	Autonomia emozionala
<ul style="list-style-type: none"> • Nire altxorra 	Garatutako konpetentzia berriak eta jarrera positiboak.	Autonomia emozionala Bizitzarako eta ongizaterako gaitasunak
<ul style="list-style-type: none"> • Elkartasun sarea 	Solidaritatea eta elkarrekiko zaintza	Bizitzarako eta ongizaterako gaitasunak Gizarte gaitasunak



Nire ohiko egun bat

Talde-kohesioa indartzeko, oso garrantzitsua da taldekideek elkar ezagutzea, haien interesak, beharrak eta sentimenduak zein diren jakitea. Horrek laguntzen du alderdi berdinak, ezberdinak eta bakoitzaren berezitasunak azalarazten eta taldearen aniztasuna baloratzen, nork bere identitatea eta taldearena eraikitzen lagunduko dien taldekide izateko sentimendua izan dezaten.

Jarduera hau egin baino lehen, komenigarria da BIZIKASlren ikas-materialetan proposatutako [ARNASAREN BIDEZ, NIRE GORPUTZAREKIN BAT](#) meditazio-ariketa egitea. Material horrek lagunduko du norbere buruarekin sintonizatzen eta ikasleek horrelako ariketak egiteko ohitura har dezaten.

HELBURUAK

- Taldekideek elkar ezagutzea
- Nork bere berezitasunak identifikatzea
- Besteekin zerk berdintzen gaituen jakitea
- Lantaldeetan parte hartzea

GARAPENA

Irakasleak azalduko ditu jardueraren helburuak eta erabiliko den metodologia.

Hasteko, [21. Kromosoma, XXI. mendean](#) bideoaren zati bat ikusiko dute. Irakasleak aukeratuko du bertan agertzen den bizipen bat; adibidez, 28. minututik 31. minutura arteko zatian jasotako bizipena izan daiteke. **Talde handian**, komentatuko du hainbat gauzatan zer berdintsuak garen gizakiok, zerk sentiarazten gaitun denok ondo eta zerk gaizki.

Bakarka, **Nire ohiko egun bat** orrian idatziko dute beren egunerokotasunean besteekiko harremanetan gustatzen zaizkien hiru egoera eta gustatzen ez zaizkien beste hiru.

Ondoren, launaka¹ jarriko dira ikasleak eta, txandaka, taldekide bakoitzak antzeztuko du, hitzik erabili gabe, bere aste-egun arrunt bat, esnatzen den momentutik. Komeni da irakasleak berak taldeak antolatzea, eta ahal den neurrian bermatzea talde guztietan

¹Osasun egoeragatik aurrez aurreko talde lana ezinezkoa balitz, talde lana bideokonferentziaz egin ahal izango litzateke, nork bere etxetik.

aniztasuna izatea, gutxienez irizpide hauek kontuan izanik: kultura, generoa eta gaitasunak.

Aurrez idatzitako gustuko zerbait antzezten duen bitartean, irribarrez agertuko da; gustuko ez duen zerbait adierazten duenean, berriz, desatsegintasun-aurpegia jarriko du. Taldekide batek apuntatuko ditu egoera atseginak eta desatseginak, eta irakasleak emango dizkion bi koloretako folio-laurdenetan idatziko ditu. Kolore bateko papertxoetan egoera atseginak, eta beste kolorekoetan desatseginak. Papertxo horiek soka batean zintzilikatu, eta horman jarriko dituzte².

Ondoren, talde bateko kideak zutitu, eta sokaren aurrean jarriko dira. Ordenan, bakoitzak aukeratuko du bere taldean idatzi ez den paper bat; irakurriko du, eta esango du bere ustez idatzi duena neska edo mutila den. Horrek aukera emango dio irakasleari arrazoiak ematean sor daitezkeen genero-aurreiritziak ikasleekin batera aztertzeko. Ez da beharrezkoa jakitea nork idatzi duen papertxo hori.

Berrito **bakarka**, ikasle bakoitzak jasoko du **Ni eta nire taldea** fitxan besteekin komun duena.

Bukatzeko, jardueraren balorazio labur bat egingo da, kontuan hartuta helburuak zirela taldekideek elkar ezagutzea; nork bere berezitasunak identifikatzea; besteekin zerk berdintzen gaituen jakitea eta lantaldeetan parte hartzea, ikasleekin saioaren balorazio txiki bat egingo da:

- Lortu dugu nahi genuena?
- Zer da ondo egin duguna?
- Zer hobetu behar dugu?

Irakasleak jasoko du ikasleek esaten dutena eta hurrengo saioan gogoraraziko die.

DENBORA

Saio bat

BALIABIDEAK

Bideoa: [21. Kromosoma, XXI. mendean](https://www.labur.eus/emozio1) [labur.eus/emozio1](https://www.labur.eus/emozio1)

Bi koloretako papertxoak / DRIVE

Soka

1. eranskina: Nire ohiko egun bat
2. eranskina: Ni eta nire taldea

² Online modalitatean, paperetxoetan baino DRIVEan dokumentu partekatu batean idatz ditzateke, kolore desberdinez.

1. eranskina: Nire ohiko egun bat

1. Gogoratu **zer egiten duzun egunero**, esnatzen zarenetik. Hori da gero taldean antzeztuko duzuna. Antzezen horretan, aurpegi-keinuekin lagunduta, adieraziko duzu besteekiko harremanetan zer **hiru egoera** diren zuretzat **atseginak** eta zer **beste hiru egoera** diren **desatseginak**. Antzezen-unean haiek gogoratzeko, idatz itzazu hemen:



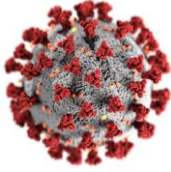


A series of 15 horizontal dashed lines, intended for writing.

2. eranskina: Ni eta nire taldea



--	--	--	--	--



Bereziak gara

Talde-kohesioa indartzeko, oso garrantzitsua da taldekideek elkar ezagutzea, haien interesak, beharrak eta sentimenduak zein diren jakitea. Horrek laguntzen du alderdi berdinak, ezberdinak eta bakoitzaren berezitasunak azalarazten eta taldearen aniztasuna baloratzen, nork bere identitatea eta taldearena eraikitzen lagunduko dien taldekide izateko sentimendua izan dezaten.

Jarduera hau egin baino lehen, komenigarria da BIZIKASIren ikas-materialetan proposatutako [ZURRUNBILOAN SARTU-IRTEN](#) meditazio-ariketa egitea. Material horrek lagunduko du norbere buruarekin sintonizatzen eta ikasleek horrelako ariketak egiteko ohitura har dezaten.

HELBURUAK

- Taldekideek elkar ezagutzea
- Nork bere berezitasunak identifikatzea
- Besteekin zerk berdintzen gaituen jakitea
- Lantaldeetan parte hartzea

GARAPENA

Irakasleak azalduko ditu jardueraren helburuak eta erabiliko den metodologia.

Hasieran, ikasleak **bakarka** jarriko dira, eta **Nork bere eskua** fitxaz baliatuta, nork bere buruaren ezaugarriak jasoko ditu: esku baten atzamarretan gustuko duten zenbait gauza ipiniko dituzte.

Ondoren, **launaka** jarriko dira. Eginbeharrak banatuko dira taldekideen artean, eta honako hau egingo dute: jarduera dinamizatu eta ekarpenak **Askotariko identitateak** fitxan jasoko dituzte.

Talde handian, Gure taldea eranskinaren antzeko horma-irudian, taldeetan egindakoa islatuko dute³.

Berrito **bakarka**, ikasle bakoitzak **Ni neu** fitxan taldean bildu diren ezaugarrietatik bereak direnak, hura berezia egiten dutenak, jasoko ditu.

³ Osasun-egoerak ez badu ohiko horma-irudia ahalbidetzen, PADLET bezalako tresnak aukera daitezke, taldearen ekarpen guztiekin horma-irudi interaktibo bat egiteko.

Bukatzeko, jardueraren balorazio labur bat egingo da, kontuan hartuta helburuak zirela taldekideek elkar ezagutzea; nork bere berezitasunak identifikatzea; besteekin zerk berdintzen gaituen jakitea eta lantaldeetan parte hartzea, ikasleekin saioaren balorazio txiki bat egingo da:

- Lortu dugu nahi genuena?
- Zer da ondo egin duguna?
- Zer hobetu behar dugu?

Irakasleak jasoko du ikasleek esaten dutena eta hurrengo saioan gogoraraziko die.

DENBORA

Saio bat

BALIABIDEAK

1. eranskina: Nork bere eskua
2. eranskina: Askotariko identitateak
3. eranskina: Geure taldea
4. eranskina: Ni neu

1. eranskina: Nork bere eskua

Horri honetan, informazioa jasoko duzu zeure buruaz:

1. Idatz ezazu zure izena eskuaren erdian. Ez du derrigorrez zure NANaren datuetan agertzen dena izan behar. Zuk zeuk aukeratu. Nola nahi duzu zure ikaskideek zuri deitzea?
2. Erabili atzamarrak datu hauek jartzeko: gustuko duzun familia-ospakizuna; zaletasun bat; gaitasuna; lagunengan baloratzen duzuna; zuri buruzko besterik.



2. eranskina: Askotariko identitateak

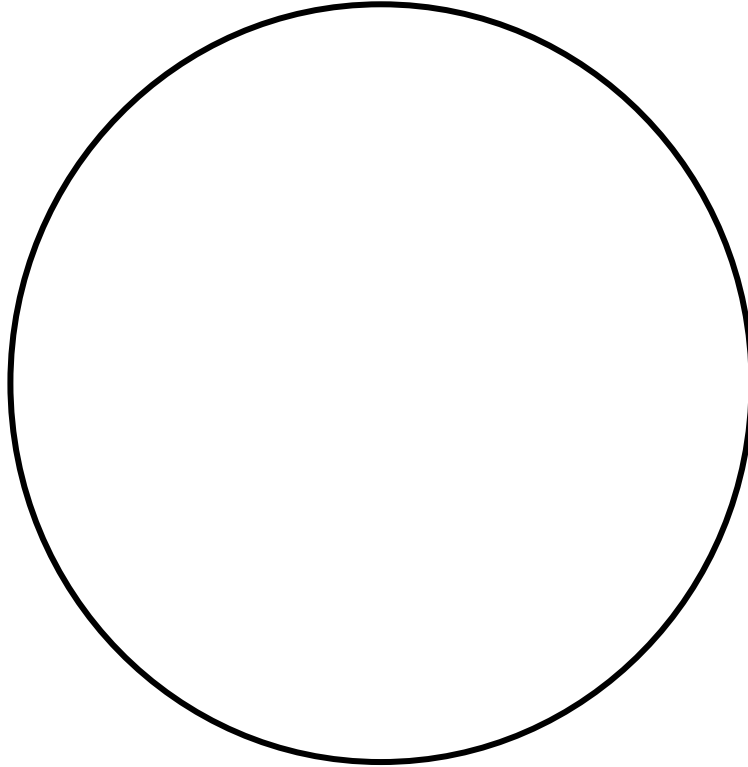
1. Zertan izan gara berdinak?

2. Zerk berezitu gaitu?

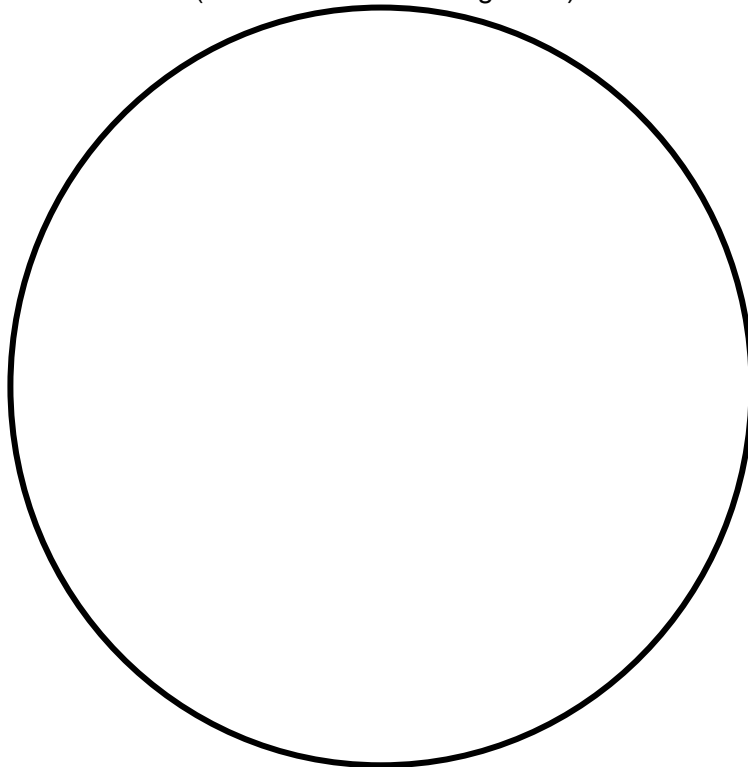
3. Ezberdintasunek zein berdintasunek zerikusia dute generoarekin, kulturarekin edota gaitasun-aniztasunekin?

3. eranskina: Geure taldea

Berdintasunak
(Taldearen ezaugarriak)

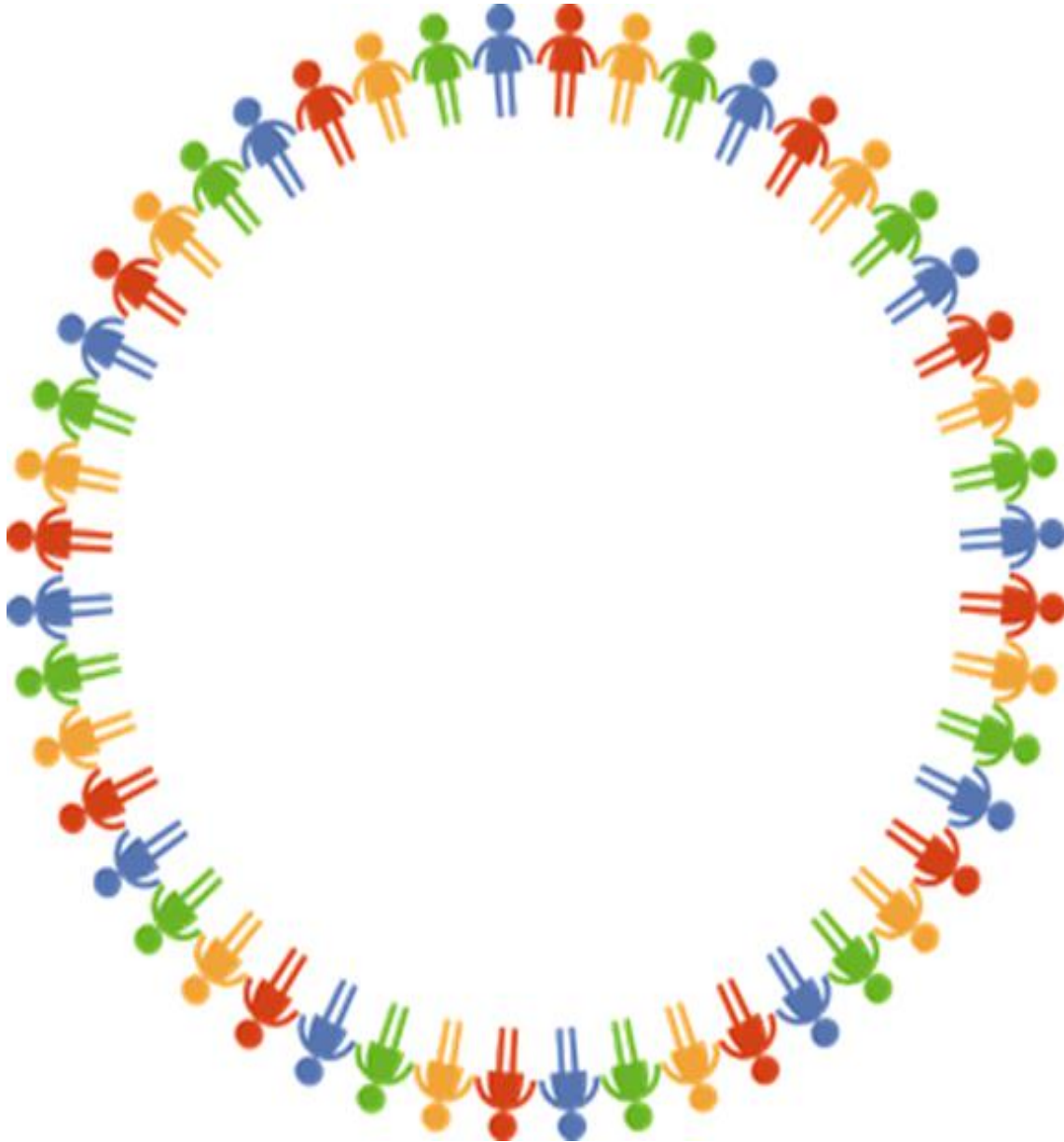


Ezberdintasunak
(Norbanakoaren ezaugarriak)



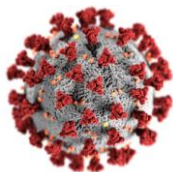
4. eranskina: Ni neu

1. Idatzi zirkuluaren barruan taldekideekin berdintzen zaituena.



2. Idatzi orri honetan taldekideek ez dutena eta zuk, baduzunez, taldera ekar dezakezuna.





Elkarri laguntza ematen

Talde-kohesioa indartzeko, oso garrantzitsua da taldekideek elkar ezagutzea, haien interesak, beharrak eta sentimenduak zein diren jakitea. Horrek laguntzen du alderdi berdinak, ezberdinak eta bakoitzaren berezitasunak azalarazten eta taldearen aniztasuna baloratzen, nork bere identitatea eta taldearena eraikitzen lagunduko dien taldekide izateko sentimendua izan dezaten.

Jarduera hau egin baino lehen, komenigarria da BIZIKASIren ikas-materialetan proposatutako [GORA BIHOTZA!](#) meditazio-ariketa egitea. Material horrek lagunduko du norbere buruarekin sintonizatzen eta ikasleek horrelako ariketak egiteko ohitura har dezaten.

HELBURUAK

- Taldekideek elkar ezagutzea
- Nork bere berezitasunak identifikatzea
- Besteekin zerk berdintzen gaituen jakitea
- Laguntza non topatu jakitea
- Lantaldeetan parte hartzea

GARAPENA

Irakasleak azalduko ditu jardueraren helburuak eta erabiliko den metodologia.

Bakarka, “Nire indarguneak eta beharrak” fitxa beteko dute.

Ondoren, irakasleak emandako bi koloretako *post-it* bitan idatziko dituzte: batean indarguneak eta bestean ahuleziak edo beharrak. Papertxo horiek gorputzean itsatsiko dituzte. Gero, denak zutitu, eta, bakoitzak adierazitako indarguneak eta ahuleziak (beharrak) kontuan izanik, “Nor eta nork” fitxa eskuan, topatu behar dute nori lagundu eta norengandik laguntza jaso⁴. Amaieran, informazio hori guztia fitxan jaso dute.

Bukatzeko, ikasleekin saioaren balorazio txiki bat egingo dajardueraren balorazio labur bat egingo dute, kontuan hartuta helburuak zirela taldekideek elkar ezagutzea; nork bere berezitasunak identifikatzea; besteekin zerk berdintzen gaituen jakitea; laguntza non topatu jakitea eta lantaldeetan parte hartzea, :

⁴ Online modalitatean, post-itak erabili beharrean DRIVEan dokumentu partekatu batean idatz ditzateke indarguneak eta ahuleziak, kolore desberdinez.

- Lortu dugu nahi genuena?
- Zer da ondo egin duguna?
- Zer hobetu behar dugu?

Irakasleak jasoko du ikasleek esaten dutena eta hurrengo saioan gogorraziko die.

DENBORA

Saio bat

BALIABIDEAK

Hainbat post-it

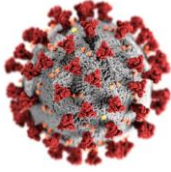
1. eranskina: Nire indarguneak eta beharrak
2. eranskina: Nor eta nork

1. eranskina: Nire indarguneak eta beharrak

EGOERAK Ikastetxean laguntza behar duzu	ZURE EZAUGARRI POSITIBOAK Besteentzat lagungarriak

2. eranskina: Nor eta nork

Nori lagundu diezaioket? Zertan?	Nork lagundu diezadake? Zertan?



Emozioen karta sorta

Bizi dugun pandemiak estresa eragin diguten egoera asko sortu dizkigu guztioi. Gure ikasle nerabeentzat kudeatzeko zailak diren emozioak sortu ahal izan dituzte egoera horiek.

Norberaren emozioaz jabetzea eta horiek adierazten ikasteak laguntzen du emozioak antzematen eta agertzen diren une berean behar bezala kudeatzen.

Jarduera hau egin baino lehen, komenigarria da BIZIKASlren ikas-materialetan proposatutako [ARNASAREN BIDEZ, NIRE GORPUTZAREKIN BAT](#) meditazio-ariketa egitea. Ariketa horrek lagunduko du norbere buruarekin sintonizatzen eta ikasleek horrelakoak egiteko ohitura hartzen.

HELBURUAK

- Oinarrizko emozioak ezagutzea.
- Oinarrizko emozio horiek eragiten dituzten egoerekin lotzea.

GARAPENA

Gizakiok zenbat emozio sentitzen ditugun adostea zaila bada ere, jarduera hau garatzeko "oinarrizko hamar emozioak" hartuko ditugu kontuan, izen bereko bideoan⁵ azaltzen direnak. Bideo hori jardueraren sarrera gisa erabil daiteke.

Ikasleei argitu behar zaie **emozioak** bizitzan gertatzen zaigunarekiko **erreakzioak direla** eta **ez dagoela emozio positibo eta negatiborik**, on eta txarrik, emozio guztiak beharrezkoak baitira gure biziraupenerako: beldurrak ihes egiteko prestatzen gaitu, nazkak substantzia toxikoak hartzetik babesten gaitu...

Berezitekotan, hobe da bi taldeetan ordenatzea emozioak, **atseginak eta desatseginak**, sortzen dizkiguten sentsazioen arabera.

1. eranskinean **hamar unibertso emozional** biltzen dituen koadro bat dago (unibertso bakoitzak antzeko emozio multzo bat jasotzen du), hiru taldetan sailkatuta:

- Unibertso emozional atseginak (poza, jakin-mina, miresmena eta segurtasuna)
- Unibertso emozional desatseginak (beldurra, nazka, errua, tristura)
- Unibertso emozional neutroa (sorpresa).

Eranskin hori bideoaren informazioa osatzeko erabil daiteke.

⁵ Bideoan Roberto Aguadoren taldeak garatutako VEC (Lotura emozional kontzientea) eredu laburbiltzen da.



Garrantzitsuena da bizi ditugun emozioak **testuingurura egokituta** egotea: egoera arriskutsu baten aurrean beldurra sentitzea jarrera erregulatzaila da (beldurrak ihes egiteko prestatzen laguntzen digu), betiere emozioaren intentsitatea proportzionala bada, beldur gehiegizkoak geldiaraz gaitzake-eta.

Gaiari sarrera eman ondoren, irakasleak egin beharreko lana azalduko die: ikasle bakoitzak **karta-sorta bat egingo du**, hamar kartarekin osatuta, oinarritzko emozio bakoitzeko bat. Horretarako, **2. eranskineko txantiloia** erabil daiteke.

Karta bakoitzean, ikasleak marrazki edo irudi batekin ilustratu beharko du dagokion emozioa. Karta-sorta amaitu ondoren, ikasleak lauko taldeetan elkartuko dira partida bat jokatzeko. Osasun egoeragatik aurrez aurreko talde lana ezinezkoa balitz, partida bideokonferentziaz jokatu ahal izango litzateke, nork bere etxetik.

Lehen jokalariak bere karta-sortatik karta bat aukeratuko du eta emozio hori sortzen duen **benetako edo fikziozko egoera** batean pentsatu beharko du, gero gainerako kideei xehetasun osoz deskribatzeko. Taldeak istorioa garatzen edo osatzen lagun diezaiolke, beharrezkoa balitz.

TRISTURA-txartelerako egoeraren adibide bat:

Jonen amona Elgoibarko zahar-etxe batean bizi da. Egoitza horretan koronabirus kasu bat agertu dela esan dute Teleberrin. Jonek uste du bere amona kutsatu egin daitekeela eta gaixotu edo hil ere egin daitekeela. Jonek amona asko maite du.

Taldeak egoera horretan bizi ohi den emozioaren inguruan eztabaidatu beharko du, zein emozio den egokia eta zein intentsitatetan argudiatuta. Aurreko adibidean emozio egokia tristura da, baina baita atsekabea, etsipena, frustrazioa... ere. Beldurra ere senti liteke, edo tentsioa...

Taldean eztabaidatzeko gidoiaren proposamena

- Zein emozio da egotzen dena egoera horretan?
- Zertan lagun diezaguke emozio horrek, neurrikoa bada? Eta oso bizia bada?
- Zer beste emozio ager daitezke egoera horretan?
- Nola erreakzionatuko zenukete antzeko egoera baten aurrean? Zer egingo zenukete?
- Inoiz gertatu al zaizue horrelakorik? Besteekin partekatu nahi duzue?

Horrela jokatu da, gutxienez, lau jokalariek jokoan parte hartu arte. Denbora izanez gero, kartak amaitu arte jarrai daiteke, edo partida bat baino gehiago jokatu.

Halaber, ikasleak animatu ditzakegu autobehaketa egitera eta kartak erabiltzera eguneko une jakin batean, nagusi diren haien emozioak identifikatzeko.

Amaitzeko, jardueraren balorazio labur bat egingo da, kontuan hartuta helburuak zirela oinarrizko emozioak ezagutzea eta horiek eragiten dituzten egoerekin lotzea:

- Zer ikasi dugu?
- Zer da ondo egin duguna?
- Zer hobeto behar dugu?

Irakasleak jasoko du ikasleek esaten dutena eta hurrengo saioan gogorraziko die.

DENBORA

Bi saio

BALIABIDEAK

Bideoa: "[Las diez emociones básicas](#)" **labur.eus/emozio2**

1. eranskina: Unibertso emozionalak

2. eranskina: Emozioen karta sorta egiteko txantiloia

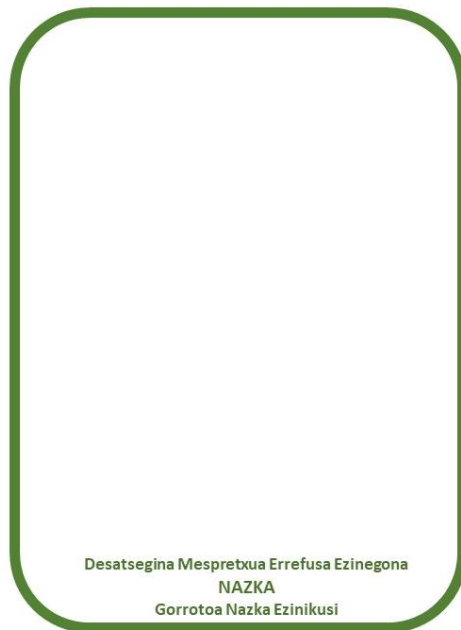
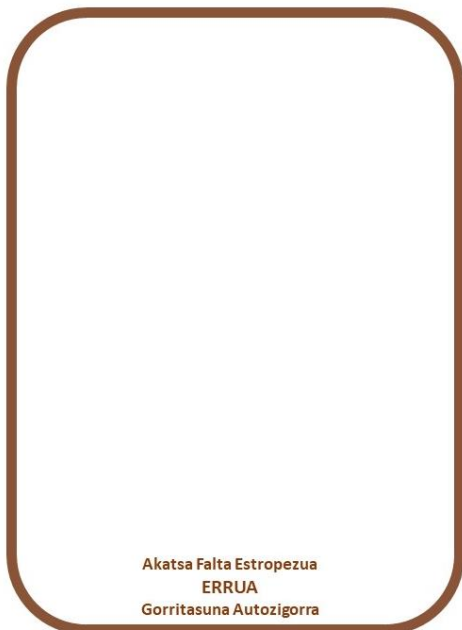
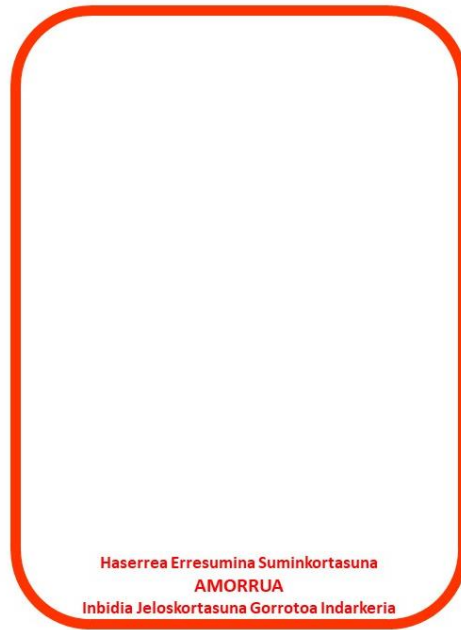
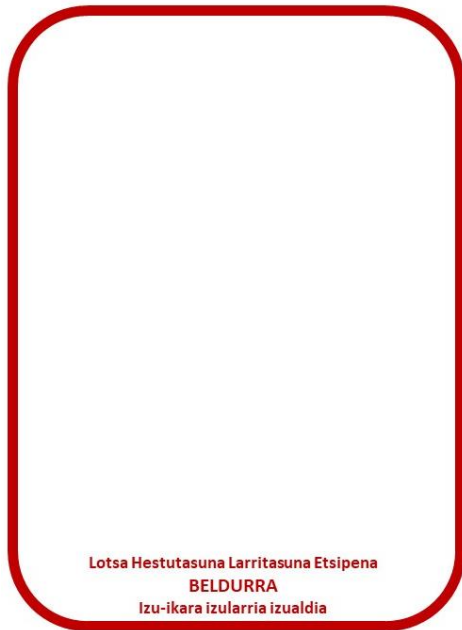
1. eranskina: Unibertso emozionalak

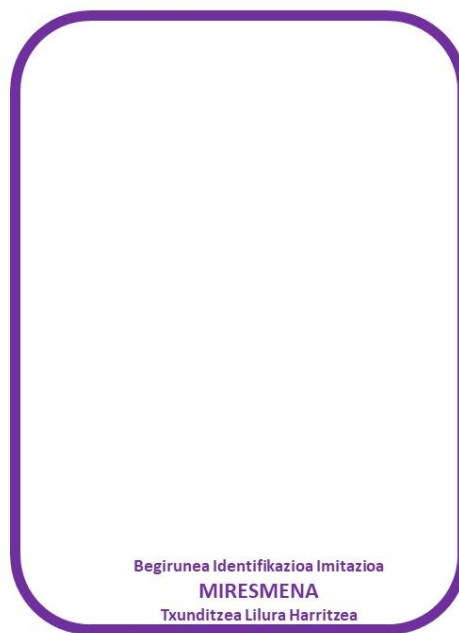
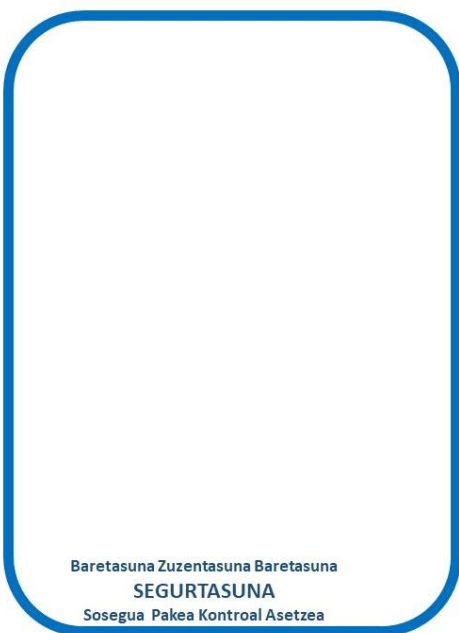
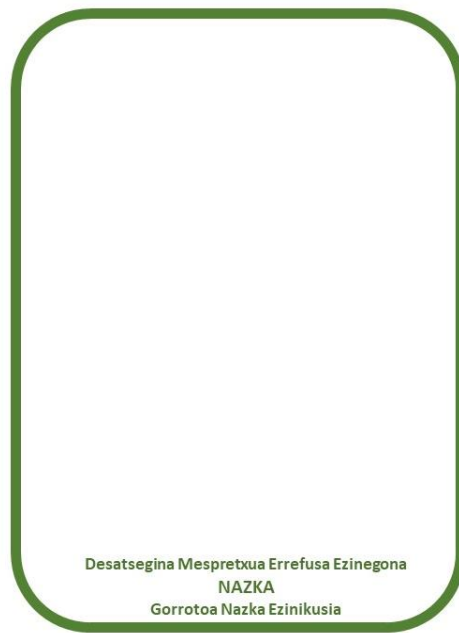
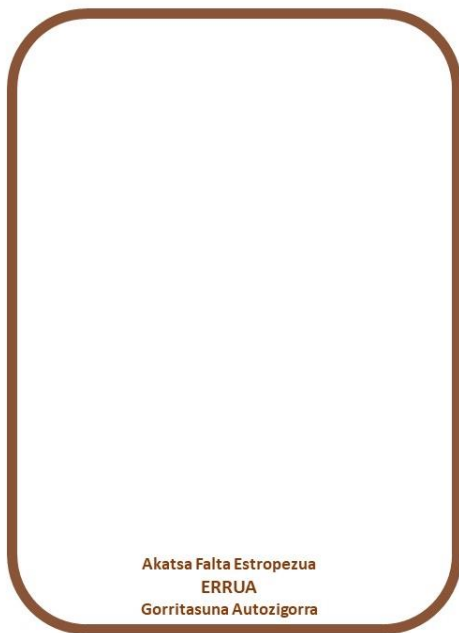
Unibertso emozional desatseginak	Ekintza
Lotsa Hestutasuna Larritasuna Etsipena BELDURRA Izu-ikara izularria izualdia	Ihesaldia
Haserre Erresumina Suminkortasuna AMORRUA Inbidia Jeloskortasuna Gorrotoa Indarkeria	Erasoa
Akatsa Falta Estropezua ERRUA Gorritasuna Autozigorra	Konpontzea
Desatsegina Mespretxua Errefusa Ezinegona NAZKA Gorrotoa Nazka Ezinikusia	Arbuioa
Atsekabea Gogorik eza Asperdura Ezkortasuna Frustrazioa TRISTURA Ezintasuna Babesgabetasuna Mina Urradura	Desagertzea

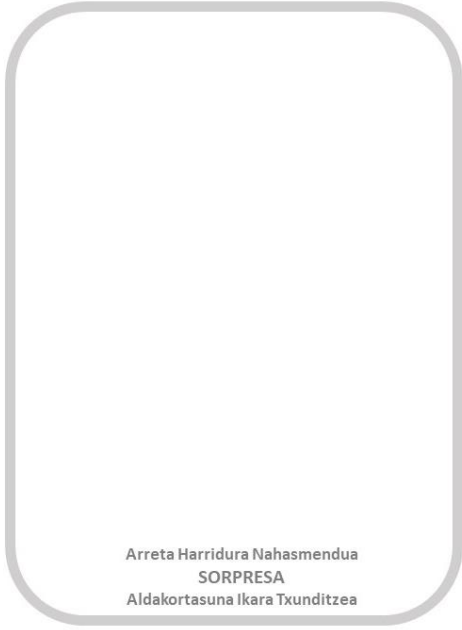
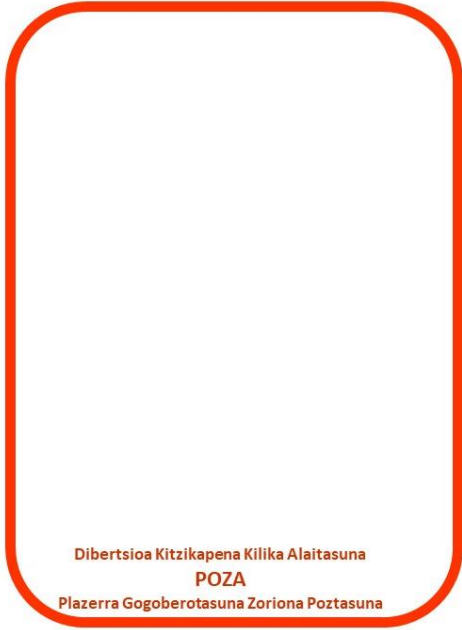
Unibertso emozional atseginak	Ekintza
Joera Erakarpena Borondatea Ikusmina JAKIN-MINA Interesa Ausardia Abiaraztea Lorpena	Interesa
Baretasuna Zuzentasuna Sosegua SEGURTASUNA Pakea Kontrolal Asetzea	Kontrola
Begirunea Identifikazioa Imitazioa MIRESMENA Txunditzea Lilura Harritzea	Imitazioa
Dibertsioa Kilika Alaitasuna POZA Plazerra Gogoberotasuna Zoriona	Iraunkortasuna

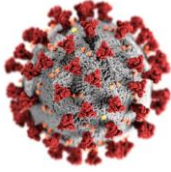
Unibertso emozional neutroa	Ekintza
Arreta Harridura Nahasmendua SORPRESA Aldakortasuna Ikara Txunditzea	Deskonexioa

2. eranskina: Karta-sorta egiteko txantiloia









Zailtasunen aurrean

Ezin ditugu bizitzan agertzen zaizkigun egoerak aukeratu, baina zailtasunei aurre egiteko modua bai.

Erresilientzia zoritxarrean hazteko dugun gaitasuna da. Zailtasunak erronka bihur ditzakegu, hazten lagunduko diguten aukerak.

Jarduera hau egin baino lehen, komenigarria da BIZIKASIren ikas-materialetan proposatutako [KEZKATEGIA](#) meditazio-ariketa egitea. Material horrek lagunduko du norbere buruarekin sintonizatzen eta ikasleek horrelako ariketak egiteko ohitura har dezaten.

HELBURUA

- Erresilientzia kontzeptua ulertzea.
- Ezbeharrei aurre egiteko moduak aztertzea.
- Egoera zailtan hazkunde pertsonala izateko aukerak ezagutzea.

GARAPENA

Sarrera moduan irakasleak norbaitek erresilientzia hitzaren esanahia ezagutzen duen galdetuko du. Luis Rojas Marcos psikiatrak elkarrizketa batean⁶ emandako definizioak gaia sartzan lagun dezake, erraza delako:

*"Erresilientzia **erresistentziaren** eta **malgutasunaren** arteko nahasketa da. Kolpea hartzen duzu, eta denborarekin menderatzea lortzen duzu, baita indartsuagoa eta positiboagoa izatea ere".*

Baina, nola haz daiteke pertsona bat zoritxarrean? Kontzeptua onod azaltzen duen bideo bat ikustea proposatzen da: [Resiliencia: cuando la adversidad te fortalece](#)

Ondoren, irakasleak gaiari buruzko eztabaida edo hausnarketa pertsonal txiki bat ezartzeko modua aukeratuko du, ikaskuntza-egoera aurrez aurrekoa edo onlinekoa den kontuan hartuta. Jarraian, DBHko 3. eta 4. mailetako ikasleekin eztabaidatzeko gida bat proposatzen da. Gida hori egokitu beharko da beheko mailetan lan egin nahi bada.

- Zer da erresiliente izatea? Ezagutzen duzu erresilientea den inor? Definitu erresilientzia zure hitzekin.
- Uste duzu denok dugula erresilienteak izateko gaitasuna? Indartuta atera al gintezke koronabirusaren moduko osasun-krisialdi batetik?

⁶ [Entrevista](#) a Luis Rojas Marcos en eldiario.es del 20 de mayo 2020

- Uste duzu bizitzaren aldaketak onartzea merezi duela, haien aurka borrokatu edo horiek ukatu ordez? Zergatik?
- Bideoaren arabera, egoera zailetatik beti zerbait ikas dezakegu. Zein izango litzateke koronabirusaren leziorik nagusia zuretzat?

Ondoren, irakasleak azalduko du koronabirusak eragindako osasun-krisian zehar pertsonak hainbat fase igaro ahal izan ditugula. Hasiera batean oso ohikoa da ukapen fase batetik igarotzea, non ez dugun sinesten bizitzen ari garena eta beldurra sentitzen dugun. Pertsona batzuk fase horretan geratzen dira. Beste batzuk eszenatoki berri honetara egokitzen ikasten dute, batzuk besteak baino hobeto. Gainera, pertsona batzuek egoera aprobetxatzen dute beren hazkunde pertsonalerako. Horiek erresilienteak dira, eta krisi honetatik indartuta aterako dira.

Deskribatutako hiru guneak (beldurrezko gunea, ikaskuntza-gunea eta hazkunde-gunea) atxikitutako 1. eranskinean gehiago garatzen dira, grafiko baten bitartez. Azalpena osatzeko irudi hori erabil daiteke edota baliabideetan proposatzen den ONCEren bideoa ere.

Azalpenaren ondoren, ikasleek hausnarketa pertsonal bat egingo dute 2. eranskinaren laguntzaren. Fitxa horretan bertan, kolore desberdinez markatu beharko dituzte iraganean eta gaur egun jokatzeko ohiko aukerak, norbere jokabideak aldatu diren ala ez ondorioztatzeko.

Jarraian, fitxan agertzen diren galderak erantzungo dituzte:

- Aldaketarik izan al da zure jokabideetan krisia hasi zenetik orain arte?
- Gaur egun, zein eremutan zaude: beldurrezko gunean, ikaskuntza-gunena edo hazkunde-gunean?
- Non kokatu nahi duzu zeure burua krisi hau amaitzean?
- Zer egin beharko zenuke hori lortzeko?

Bukatzeko, jardueraren balorazio labur bat egingo dugu, kontuan hartuta helburua zela erresilientzia kontzeptua ulertzea; ezbeharrei aurre egiteko moduak aztertzea eta egoera zailetan hazkunde pertsonala izateko aukerak ezagutzea:

- Zer ikasi dugu?
- Zer da ondo egin duguna?
- Zer hobeto behar dugu?

Irakasleak jasoko du ikasleek esaten dutena eta hurrengo saioan gogoraziko die.

DENBORA

Saio bat

BALIABIDEAK

Bideoak

[Resiliencia: cuando la adversidad te fortalece](#) labur.eus/emozio3

[Quien quiero ser durante el covid19](#) ONCE fundaziokoa aukeran. labur.eus/emozio4

1. eranskina: Nor izan nahi dut apandemiaren garaian. Fundación ONCEtik egokituta (grafikoa)
2. eranskina: Ni pandemiaren aurrean (Fitxa)

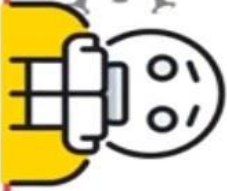
Nor izan nahi dut pandemiaren garaian?

Nor izan nahi dut COVID-19 GARAIAN?


BELDURREZKO GUNEA

IKASKUNTZA-GUNEA

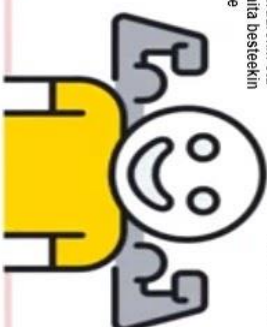
HAZKUNDE-GUNEA



Erraz haserretzen naiz



Informazioa kontrastatzen dut bularik ez zabaltzeko



Erabatiaritzen naiz nire buruarekin eta baita besteekin ere

Behar ez ditudan janaria, komuneko papera eta botikak nireganatzen ditut

Beldurrezkoak eta haserrearekin lotutako emozioak zabaltzen aintzen naiz

Sartian naiz kezu

Jasotako mezu guztiak birbidaltzen ditut

Elikagaiak izan ala albi-steak, kate egiten didana irensteari utzi dicit

Kontrolatu ezin dudana askatzen hasi naiz

Nire emozioak identifikatzen ditut

Egoeraz jabetzen saiatzen naiz eta nola jokatu erabakitzen dut

Ahorrizten dut denok ari garela salatzen oihena ematen

Esker oneko naiz eta besteena baloratzen dut

Alai sentitzen naiz eta itxaropena sortzen dut

Besteengan pentsatzen dut eta nola lagundu biltzen dut

Nire gaitasunak behar dituenaren alde jartzen ditut

Oraina bizi dut etorkizunari begira

Epoilatzen ari naiz nire buruarekin eta baita besteekin ere

Lasaitasuna, sormena eta pazientzia praktikatu ditut eta harremanak zaindu

"Fundación ONCEK egindako "Quién quiero ser durante el COVID19" bideoaren irudila, euskaratuta"

2. eranskina

Ni pandemiaren aurrean

Beheko taulan egungo egoeraren aurrean kokatzeko hainbat aukera agertzen dira. Markatu **berdez** zure egungo jarduteko moduari dagozkionak, eta **gorriz** konfinamenduaren hasierari dagozkionak.

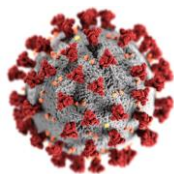
Beldurrezko gunea	Ikaskuntza-gunea	Hazkunde-gunea
<input type="checkbox"/> Behar ez ditudan janaria, komuneko papera eta botikak nireganatzen ditut	<input type="checkbox"/> Elikagaiak izan ala albisteak, kalte egiten didana irensteari utzi diot	<input type="checkbox"/> Helburua aukeratzen dut
<input type="checkbox"/> Beldurrarekin eta haserrearekin lotutako emozioak zabaltzen aritzen naiz	<input type="checkbox"/> Nire emozioak identifikatzen ditut	<input type="checkbox"/> Enpatiaz aritzen naiz nire buruarekin eta baita besteekin ere <input type="checkbox"/> Alai sentitzen naiz eta itxaropena sortzen dut
<input type="checkbox"/> Sarritan naiz kexu	<input type="checkbox"/> Aitortzen dut denok ari garela saiatzen onena ematen	<input type="checkbox"/> Esker oneko naiz eta besteena baloratzen dut <input type="checkbox"/> Besteengan pentsatu eta nola lagundu bilatzen dut <input type="checkbox"/> Nire gaitasunak behar dituenaren alde jartzen ditut
<input type="checkbox"/> Jasotako mezu guztiak birbidaltzen ditut	<input type="checkbox"/> Informazioa kontrastatzen dut bulorik ez zabaltzeko	<input type="checkbox"/> Lasaitasuna, sormena eta pazientzia praktikatzen ditut eta harremanak zaindu
<input type="checkbox"/> Erraz haserretzen naiz	<input type="checkbox"/> Egoeraz jabetzen saiatzen naiz eta nola jokatu erabakitzen dut	<input type="checkbox"/> Oraina bizi dut etorkizunari begira <input type="checkbox"/> Egoera berrietara moldatzen saiatzen naiz

Zein gunetan zaude gaur egun? Zen zutabetan duzu marka berde gehien?

Zure jokabideetan aldaketarik izan al da krisia hasi zenetik orain arte? Marka berde horiek lehen gorriak al ziren?

Non kokatu nahi duzu zeure burua krisialdia bukatzen denean?

Zer egin beharko zenuke hori lortzeko?



Nire altxorra

Osasun-krisialdiak ezarritako konfinamendu-egoeran, ikasleek aurreikusita ez zuten egoerei aurre egin behar izan diete.

Bizipen horietatik positiboak izan direnak berreskuratzea ariketa ona da baikortasunez aurrera begiratzeko.

Jarduera hau egin baino lehen, komenigarria da BIZIKASIren ikas-materialetan proposatutako [ZURRUNBILOAN SARTU-IRTEN](#) meditazio-ariketa egitea. Material horrek lagunduko du norbere buruarekin sintonizatzen eta ikasleek horrelako ariketak egiteko ohitura har dezaten.

HELBURUA

Konfinamendu-hilabeteetan gertatutakoa errepasatzea, esperientzia positiboren bat berreskuratzea eta esperientzia hori gainerako ikaskideekin partekatzea.

GARAPENA

Ziur aski, konfinamendu garaian, beste emozio eta sentimendu askoren artean, ikasleek esperientzia eta ikasketa positiboak ere izan dituzte. Jarduera honen bidez ikasleei lagundu nahi diegu esperientzia horiei balioa ematen.

Ikaskuntza-egoera aurrez aurrekoa zein online izan, irakasleak jarduera aurkeztuko du, eta azpimarratuko du zer garrantzitsua den alderdi positiboa bilatzea gure bizitzan gertatzen diren bizipen guztietan.

Ikasleek banaka erantzun beharko diote galdera honi:

- Konfinamendu egoeran bizi izandako zein esperientzia positiboa partekatuko nuke nire lankideekin?

Irakasleak adibideren bat eman dezake, zerbait positiboa aurkitzea gehiago kostatzen zaienei animatzeko. Esperientzia aukeratzekoan ikasleek kontuan hartu behar dute taldeari azaldu beharko diotela.

Erantzuna hainbat formatutan eman daiteke: testu idatzia, bideoa, audioa, irudia, collagea...

Taldearen lanak jaso ondoren, ikasle bakoitzak bere lana azalduko die gainerakoei: zer aukeratu duen, zer esan nahi duen berarentzat, zergatik aukeratu duen,... Osasun-egoerak ez badu ahozko azalpena ahalbidetzen, PADLET bezalako tresnak aukera

daitezke, taldearen ekarpen guztiekin horma-irudi interaktibo bat egiteko. Besteen lanei buruzko iruzkinak ere egin daitezke, betiere errespetua landuz.

Adibide bat ikus daiteke [Eugenia Monroy irakaslearen padletean](#).

Bukatzeko, jardueraren balorazio labur bat egingo dugu, kontuan hartuta helburua zela konfinamendu-hilabeteetan gertatutakoa erreparatzea, esperientzia positiboren bat berreskuratzea eta gelako gainerako kideekin partekatzea:

- Zer ikasi dugu?
- Zer da ondo egin duguna?
- Zer hobeto behar dugu?

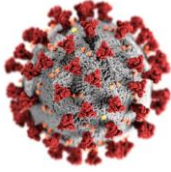
Irakasleak jasoko du ikasleek esaten dutena eta hurrengo saioan gogoraziko die.

DENBORA

Taldean lana azaltzeko saio bat. Lanak iraupen aldakorra izan dezake, erabilitako tresna motaren arabera (audioa, collagea...)

BALIABIDEAK

- Online ikaskuntzarako PADLET bezalako horma-irudi interaktiboak, taldearen lanak erakusteko; Aurrez aurreko ikaskuntzan hormirudia egiteko kartoi mehea.
- Aplikazioak eta hainbat materiala, aukeratutako komunikazio-lengoiaren arabera (audioa, bideoa, collagea...)



Elkartasun sarea

Pandemiak proiektu solidario asko bultzatu ditu krisialdiak gehien zigortu dituen kolektiboek laguntzeko.

Hezkuntzako profesionaloi egoera horrek aukera berriak ireki dizkigu ikasleengan enpatia, elkartasuna, erantzukidetasuna... garatzeko, gizarte-ekintzako benetako proposamenetatik abiatuta.

Jarduera hau egin baino lehen, komenigarria da BIZIKASlren ikas-materialetan proposatutako [GORA BIHOTZA!](#) meditazio-ariketa egitea. Material horrek lagunduko du norbere buruarekin sintonizatzen eta ikasleek horrelako ariketak egiteko ohitura har dezaten.

HELBURUA

- Pandemiaren ondorioei aurre egiteko orduan, gure inguruko kolektiborik ahulenak zeintzuk diren jakitea.
- Kolektibo horiei laguntzeko sortu diren proiektu solidarioak ikertzea.
- Gure ingurune hurbileko pertsonen laguntzeko ekintza solidarioak proposatzea.

GARAPENA

Jarduera hori tutoretzan lanterako da, baina diziplinarteko proiektu gisa planteatu daitezke, Geografia eta Historia, Balio Etikoak, Hizkuntzak, Plastika... bezalako beste ikasgai batzuekin batera.

Elkartasunaren gaiari heltzeko abiapuntu gisa, [Elkartasuna da erantzuna](#) Euskadiko GGKEEn koordinakundearen bideoa eta Guztion artean sare solidarioaren [Triptikoa](#) proposatzen dira. Baliabideetan beste bideo bat ere aurkituko duzue, beharrezkoa ikusten bada erabiltzeko.

Ikaskuntza-egoera (aurrez-aurrekoa edo online) kontuan hartuta, irakasleak aukeratuko du proposatutako gaiaren inguruan eztabaida edo hausnarketa pertsonala, honako galdera hauekin:

- Zein da bideoaren mezua? Eta triptikoarena?
- Zuen ustez, zergatik da beharrezkoa elkartasuna krisi-garaian?
- Ezagutzen al duzue GKE edo elkarte solidariorik? Zer egiten du?
- Ekintza solidarioen batean parte hartzen duzue?
- Zer egin zenezakete besteei laguntzeko? Zer bururatzen zaizue?

Ondoren, irakasleak egin beharreko lana aurkeztuko die: proiektu bat egin beharko dute taldeka, beste pertsona batzuei krisi-garaian elkartasunak duen garrantzia azaltzeko.

Kontuan hartu beharko dute proiektua zein kolektibori zuzenduta dagoen, eta hori aldez aurretik erabaki beharko da. Hartzaileak maila bereko edo beheragoko ikasleak izatea proposatzen da, baina irakasleek erabakiko dute zer den egokiena.

Ikasleak 4ko taldeetan antolatuko dira, talde heterogeneotan. Burutuko duten lanak gutxienez honako gidoi honi erantzun beharko dio:

- Zein kolektibo dira ahulenak egungo pandemia bezalako krisiaren ondorioei dagokienez?
- Gure inguruko zein erakunde saiatzen dira kolektibo horien beharrei erantzuten?
- Zer egin dezakegu guk?

Azken produktua edozein formatutan aurkeztu ahal izango da (bideoa, ppt-a, irudiak iruzkinekin, audioa, formatu mistoak...), eta beste batzuen aurrean aurkeztuko da, irakasleen aldez aurreko erabakiaren arabera. Aurkezpena aurrez aurre edo espazio birtualen bidez egin daiteke (blogak, Drive-n estekak dituen dokumentua, ikastetxearen webgunea...).

Proiektua aurkeztu aurretik, talde bakoitzak erantsitako errubrika erabili ahal izango du bere proiektua berrikusi eta baliozkotzeko.

Amaitzeko, jardueraren balorazio labur bat egingo da, kontuan hartuta helburua zela pandemiaren ondorioei aurre egiteko orduan gure inguruko kolektiborik ahulenak aitortzea, kolektibo horiei laguntzen dieten proiektu solidarioak ikertzea eta gure ingurune hurbileneko pertsoneri laguntzeko ekintza solidarioak proposatzea:

- Zer ikasi dugu?
- Zer da ondo egin duguna?
- Zer hobeto behar dugu?

Irakasleak jasoko du ikasleek esaten dutena eta hurrengo saioan gogoraraziko die.

DENBORA

Gaia aurkezteko eta lantaldeak antolatzeko saio bat.

Lanak iraupen aldakorra izan dezake, baina komeni da proiektua entregatzeko epea bi aste baino gehiago ez luzatzea. Lana diziplinartekoa bada, proiektuan inplikaturako ikasgai(eta)ko orduak erabili ahal izango dira.

Proiektua aurkezteko denbora zehaztuko da, aukeratutako modalitatearen arabera.

BALIABIDEAK

- [Elkartasuna da erantzuna](https://labur.eus/emozio5) Euskadiko GGKEEn koordinakundearen bideoa **labur.eus/emozio5**
- [Parte hartu aldatzeko](https://labur.eus/emozio6) bideoa, Bolunta erakundearena (aukeran) **labur.eus/emozio6**
- Guztion artean sare solidarioaren [Triptikoa](#)
- Eranskina: Proiektua ebaluatzeko errubrika

Eranskina: proiektuaren talde-ebaluaziorako errubrika

	Eskasa	Maila ertaina	Bikaina
Proiektuaren helburua		Proiektuak krisi-garaian elkartasunak duen garrantzia transmititzeko helburuari erantzuten dio	
Lanaren gidoia		Planteatutako gutxienekoari heltzen dio: <ul style="list-style-type: none"> • kolektibo kalteberak aurkezten ditu • Elkarte eta GKE solidarioak biltzen ditu • Gazteentzako ekintza solidariorako aukera batzuk aurkezten ditu. 	
Talde lana		Taldekide guztiak behar adina inplikatu dira.	
Azken produktua		Kalitate ona, informazio argia eta formatu erakargarria	