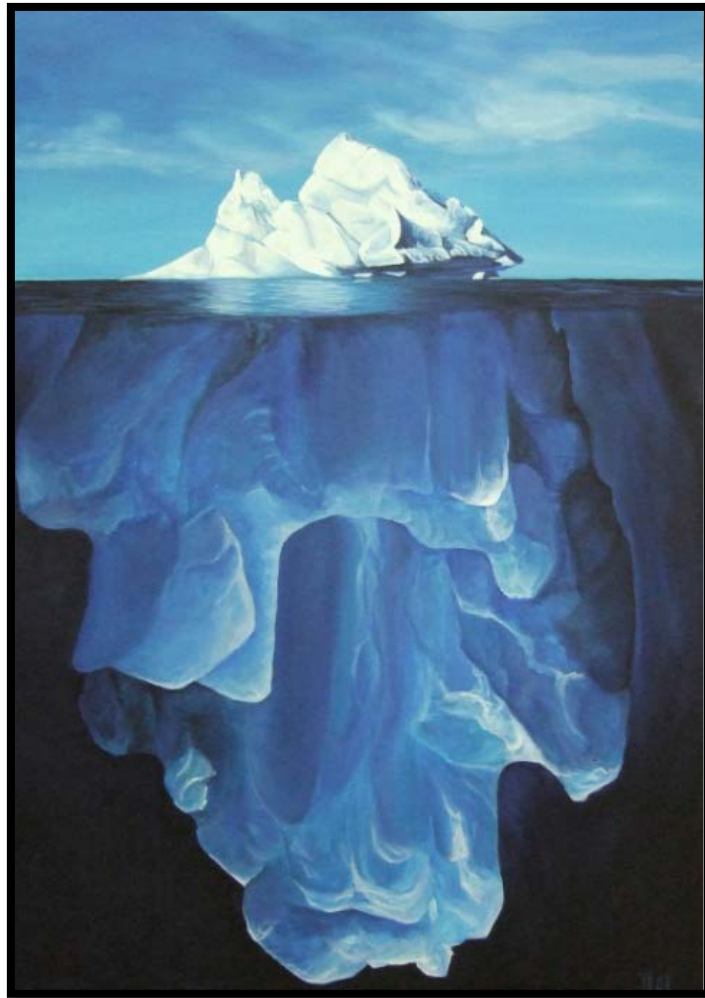


# Iceberg Programa



## Korapilo emozionala

## SARRERA

Ez da aski emozioak identifikatzen ikastea. Nahitaezkoa da jakitea zenbateraino bizi dugun emozio bakoitza, gero erantzuna horri egokitzeko

## HELBURUAK

- ☒ Oinarrizko emozioak ezagutzea.
- ☒ Glosario emozionala zabaltzea.

## METODOLOGIA

Irakasleak zela hartu eta hiru marra egingo ditu lurrean harekin. Marra bakoitzari oinarrizko emozio bat dagokio (jarri txartelak). Ikasleei azalduko zaie marraren ezkerreko aldea emozio arinari dagokiola eta eskuinekoa, berriz, emozio oso bortitzari. Honela:

	<b>AMORRUA</b>	
TXIKIA _____		HANDIA
	<b>POZA</b>	
TXIKIA _____		HANDIA
	<b>NAZKA</b>	
TXIKIA _____		HANDIA
	<b>EZUZTEA</b>	
TXIKIA _____		HANDIA
	<b>TRISTURA</b>	
TXIKIA _____		HANDIA
	<b>BELDURRA</b>	
TXIKIA _____		HANDIA

Ondoren, irakasleak, ausaz edo boluntarioak eskatuta, bost ikasle hautatuko ditu, eta egoera bat azalduko die; entzun eta gero, ikasleak marretan kokatu beharko dira emozioaren eta haren intentsitatearen arabera. Behin talde batek bukatuta, beste bost hautatuko ditu irakasleak, eta, horrela, bata bestearen atzetik.

### **EGOERAK:**

- a. Klean edanean zabilizatela, koadrilako batek koma etiliko bat izan du.
- b. Gaindituko ez zenuela uste zenuen azterketa bat gainditu duzu.
- c. Zure herrian erabaki dute etorkinek doan izango dutela garraio publikoa.
- d. Bidaia bat irabazi duzu zozketa batean.
- e. Amak esan berri dizu ume bat izango duela.
- f. Lokaleko lagunek marihuana-landaretxo batzuk landatu dituzte.
- g. Zure laguna den neska batek galdetu dizu ea masturbatzen zaren.
- h. Jakin berri duzu txatean mintzaide zenuen pertsona ez dela berak zioen hori.
- i. Zure lagun mina beste institutu batera joatekoa da.
- j. Jakin berri duzu zure laguna homosexuala dela.



*Egoera bakoitzaren ondoren, erantzunak elkarrekin landuko dituzte. Gogoeta horri laguntzeko, gidoi hau erabilgarria izan daiteke:*

- *Gauza bera al da neska izan edo mutila izan?*
  
- *Erreakzio bera al duzu pertsona horrekin ondo moldatzen bazara eta gaizki moldatzen bazara?*
  
- *Gai al zara enpatizatzeko?*
  
- *Beti jakiten al duzu zure emozioa nola izendatu?*
  
- *Sentitzen duzun bezala jarduten al duzu?*
  
- *Emozio bizi-bizi bat sentitzen duzunean, nola erantzun ohi duzu? (Negarrez, ate bat hautsiz, ondokoari erasoz, joz, arnasa hartuz, lasaituz, oihu eginez...).*

Informazio gehiagorako:

[www.info@sasoiaprevención.com](http://www.info@sasoiaprevención.com)