

HAUR HEZKUNTZA - LEHEN HEZKUNTZA - BIGARREN HEZKUNTZA

2020-21
Ikasturtea



LAGUNTZA EMOZIONALA

LAGUNTZA EMOZIONALERAKO ETA 2020-21
IKASTURTEAREN HASIERARAKO JARDUERA
POSIBLEEN GIDA



LAGUNTZA EMOZIONALERAKO ETA 2020-21 IKASTURTEAREN HASIERARAKO BALIZKO JARDUEREN GIDA*

Gida honen helburua da haur, lehen eta bigarren hezkuntzako haur eta nerabeei laguntza emozionala emateko estrategiak irakasleei eskaintzea.

Era berean, pentsatzen dugu familiek interesa izango dutela beren seme-alabak edo tutoretzapeko adingabeak, hau da, maite dituzten pertsonak, bertan eskolatzean konfiantza osoa jarri duten zentroa ezagutzeko eta harekin lankidetzan aritzeko.

Gida honetan, adibide gisa, 2020-21 ikasturteko lehen egunetan egiteko proposamen espezifiko batzuk aurkezten dira, borondatez erabili nahi dituztenentzat.

Aurrez aurreko hezkuntza on-line hezkuntza bihurtzeko modu malkartsu, us-tekabeko eta berriak nahasmendu eta larritasun orokorra ekarri die irakasleei eta familiei. Baina, batez ere, bizi-esperientzia bat izan da ikasleentzat, bat-batean, aldaketa hori barneratzeko trantsizio-aldirik gabe, familia-, gizarte- eta hezkuntza-agertoki berri eta, askotan, dramatiko batekin topo egin baitzuen.

Ezin dugu ahaztu garai zalantzarriak bizi ditugula eta pandemia honetan osasun-arreta ez ezik, arreta emozionala ere behar dela.

Ikasle gehienek, adin txikiko haurrek, ezin izan dute jolastu, kalera irten, aiton-amonak bisitatu, eta baliteke maite dituzten pertsonen behin betiko galerak izatea.

Halaber, ezin dugu ahaztu egoera ekonomikoak eragin handia izan dezakeela familiaren orekan, eta gurasoen edo tutoreen larritasuna eta kezka hitzez edo hitzik gabe transmititu ahal izan zaiela adingabeei.



LAGUNTZA EMOZIONALERAKO ETA 2020-21 IKASTURTEAREN HASIERARAKO BALIZKO JARDUEREN GIDA*

Ez dugu tranpan erori behar, nerabezaroa egoera horretatik onik atera dela pentsatzean. Etapa honetako gizarte-harremanak lehentasuna dira, eta pandemia horrek haurtzaroan eta adinean izan zezakeen eraginari buruzko eztabaida eta kezka orokorra egon den arren, nerabezaroa ahaztu egin da eztabaidetan, sare sozialetako mezuetan eta abarretan.

Ikasle nerabeak eta gazteak ez dira atera, ez dira lagunekin geratu, gehiago egon dira familiaren mende, eta autonomia edo intimitate-espazio berririk ez dute bizi izan.

Horregatik guztiagatik, 2020-21 ikasturtearen hasierak bizipen horiei guztiei heltzen zaiela eta emozionalki kudeatzen saiatzen direla bermatu behar duela uste dugu. Ikasturtea "atzo esan genuen bezala" antzeko zerbaitekin has dezakegula pentsatzea, oraingo honetan, gure ikuspuntutik, ez da ez posible ez gomendagarria.

Hezkuntza emozional onak gaitasunak ikasteko jarrera proaktiboa sustatzen du, norberaren autokontzeptua indartzen du eta ongizatea sortzen du.

Laguntza emozionalerako denboran eta ahaleginean inbertitzea oso errentagarria da. Ikasgelako giro onik gabe eta talde-kohesiorik gabe, irakatsi eta ikasteko prozesua motelagoa eta are ezinezkoagoa da. Ikasleen egoera emozionala ez lantzeak gizarte-bazterketa eta -kaltea eragiten du, eta ikasleen zati bat galtzea, hezkuntza-sistematik askatzen baita (absentismoa, porrota eta eskola goiz uztea...), gizarteari sormen-ahalmen guztia eman gabe.



LAGUNTZA EMOZIONALERAKO ETA 2020-21 IKASTURTEAREN HASIERARAKO BALIZKO JARDUEREN GIDA*

Bestalde, galera izan dena balio bihurtzea ere bada aukera, norberaren zaintzak eta pertsonen arteko zaintzak duten esanahia berreskuratuz. Konfinamendu-egoerak familia osatzen duten pertsonen presentzia areagotzea ere eragin du, eta rol eta erantzukizun desberdinak bere gain hartzea ahalbidetu du. Egoera hori aprobetxatzea zaintza eta zaintzaren etika ikaskuntza-helburutzat hartzeko, ekarpen handia egiten zaio ikasleen berdintasunaren garapen integralari.

Proeducar-Hezigarri Nafarroatik, laguntza emozionala eman nahi dugu, eta, horregatik, laguntzeko borondatearekin, proposamen horiek partekatzen ditugu.

Horietako asko erresilientzia, autokontzeptuaren hobekuntza, kohesioa eta empatia sustatzeko erabiltzen diren proposamenen egokitzapenak dira.

Lagungarriak izatea espero dugu.

Bestalde gida hau baliatu nahi dugu irakasleen kolektibo osoari eskerrak emateko bizi dugun egoera honetan egindako lan eta inplikazio handiagatik.

Proposatutako jardueren zati bat da PROEDUCAR-HEZIGARRI Navarra taldeak UNICEFen "haur eta nerabe migratzaileen eta gizarte-laguntzako zentroetan ostatu hartutako errefuxiatuen erresilientzia ahalbidetzen duten jardueren eskuliburutik" ateratako jarduerak egokitzea.

LAGUNTZA EMOZIONALERAKO ETA 2020-21 IKASTURTEAREN HASIERARAKO BALIZKO JARDUEREN GIDA

Haur Hezkuntza

Koronabirusa eta konfinamendua ohikoak izan dira familia guztietan, baina eragin emozional garrantzitsua izan dute haurren, familia bakoitzaren eta haur bakoitzaren bizipena garatu den inguruabarren arabera aldatzen dena.

Haur Hezkuntzan beti da garrantzitsua giro beroa, abegitsua eta segurua sortzea, hurrek baldintzarik gabeko segurtasuna eta maitasuna senti dezaten, eta, aldi berean, giro egituratua eta malgua.

Ikasturte hasiera honetan, gainera, hezkuntza-komunitate osoak bizi izan zuen krisiaren ondoren sortutako beharrei aurre egin behar diegu; izan ere, bat-batean amaitu behar izan genuen aurrez aurreko jarduerak.

Jarraian iradokitzen ditugun jarduerak eskolaren hasierari buruzkoak dira, egungo egoera kontutan hartuz. Proposamen irekiak dira, libreak, haurren eta ingurune hurbilaren nahiz inguruko pertsonen arteko interakzioa ahalbidetzen dutenak, eta eskola bakoitzaren kontingentzia-planen arabera modulatu dira.



1. HARRERA

Erreferentziako helduekiko aurkezpen eta lotura afektiboa

Erreferentziako pertsona helduekiko lotura afektiboa errazteko, beharrezkoa da gure errespetuzko jarrera hurbilekoa eta amultsua, eta esku-hartze pertsonalizatua, haur guztiek eta haietako bakoitzak "bere lekua izan dezaten eta aitortua eta aitortua senti dadin". Horrek ikasgelako konfiantza-giroa erraztuko du, gaur egun inoiz baino garrantzitsuagoa eta lortzen zailagoa baita, erreferentziako pertsona helduek kontaktu fisikoa murriztu eta maskarak erabili behar dituztelako, eta horrek ikusizko lotura zailtzen du, egungo pandemiara arte indarrean dauden begirada eta irribarrearen parametroak hutsalduz.

- Berrelkartze berrien kasuan, garrantzitsua da familiek eta haurrek dagoen taldearen prestakuntza alde aurretik ezagutzea.
- Sarrera malgua antolatzen du lehen egunean, harrera pertsonalagoa errazteko, edo, halakorik ezean, eta batez ere tutoretza berrien kasuan, familiei aukera ematen die konfinamenduan eta oporraldian gertatu diren alderdi garrantzitsuak jakinarazteko.
- Jarri, ikusteko moduko espazio batean haurren argazkiak, bai eta taldeko erreferentziako pertsona helduenak ere.



2. JOLAS LIBREA

Jolasa, funtsezko jarduera da haurtzaroan. Gainera, jolasaren bidez, haurrek arriskuei aurre egiteko edo arriskua ulertzeko modu berriak ikas ditzakete.

Helduak krisia eragiten dien egoera batetik pasatzen direnean, gertatu zitzaiena kontatzeko beharra izaten dute. Hori egiteak esperientzia barneratzen laguntzen die.

Bestalde, haurrek berriz ere modu aktiboan erreproduzitu behar dituzte, jolasan, gertatu zitzaizkien edo ikusi zituzten gauzak. Hau behin eta berriz kontatzea da.

- Jolas askea bultzatu, bai gelako espazioetan, bai espazio irekietan.
- Jolas uneetan egiten dutena behatu, gertatu zaiena errepikatzeko aukera ematen baitie, kontrolarekin bizitzeko eta gainditzeko, baita sentimenduak adierazteko ere.
- Jokoa oso errepikakorra dela ikusiz gero edota denboran luzatzen bada eta ez badu eboluzionatzen, zuk parte hartu bertan, egoerari hasiera emango dioten alternatibak proposatuz.
- Egin proposamen irekiak manipulazio-, esperimendazio- eta adierazpen-materialekin (esperimendazio-erretiluak, urarekin egindako jarduerak, argia eta itzal proposamenak...).



3. EZAGUTZA-JARDUERAK ETA/EDO TALDE-KOHESIOA

Hasten direnentzat, taldea baldintza berrietan ezagutzea ekarriko du, eta aurreko ikasturteetakoentzat, lau eta bost urtekoentzat, talde berria ezagutzea, erreferentziazko pertsona heldu eta/edo banaketan kasuan.

Jarduera horietako asko komunikazio-batzarrean edo korroan egin daitezke, eta bertan beren esperientziak kontatu ditzakete. Esertzeko orduan, besoak luzatzea edo "hegoak mugitzea" edo lurrean markak jartzea eska diezaiekegu, espazioa behar bezain zabala izan dadin.

- Haur bakoitzak marka bat jartzen du lurrean eseriko den tokian. Argazkia, ikurra edo izena jar dezakete, taldearen ezaugarrien arabera.
- Abesti batean pertsona guztien izenak esango ditugu: "Ai gongo maria gongo txibiribiri gongo, _____ txibiri gongo, _____ txibiribiri gongo".
- Argazki pertsonalak kutxa edo kutxa batean gorde eta atera egingo ditugu, galdetuz: nor da?. Taldearen ezaugarrien arabera, galdera konplexuak egin ditzakegu, adibidez: nor da irribarrez ari den neska hori, nor da kamiseta urdina daraman mutil hori. Taldeko beste pertsona batek asmatzea ere eska diezaiekegu.

Aldaera: neska eta mutil bakoitza biribilean esertzen dira, ikaskide baten objektu pertsonal batekin. Musika jartzen da, eta, aldi berean, objektua pasatzen dugu. Musika gelditzean eta txandaka, jabea bilatu eta berriro eseri behar dugu. Gainerakoa norena den asmatzen badugu, txalo bero bat emango diogu.

- "Ping-pong pilota": "Ping-pong pilota" abestiaren erritmoan. "Ping-pong pilota naiz eta salto, salto, salto, salto egiten dut, eta _____ (izena) ukitzen bazaitut, salto egingo duzu." Hasi salto egiten abestia kantatuz. Gainerako taldekideak geldirik geratzen dira, ukitzearen zain. "Pilota" ukitzerakoan, 2k salto egiten dute eta beste pare bat joko dute, 4 hauek beste 4... eta horrela talde osoak salto egin arte.
- "Olatua" "Korro bat osatzen dugu (zutik) eta kantatzen dugu: " Oso ondo egiten duzulako mugitu besoak olatuak bezala suabe, suabe, su-su-suabe, hey _____(izena) hasi dantzatzen". Horrela ateratzen dira izendatzen dugunak, dantzan. Norbaitek lotsa handia ematen badio iritetari, animatu egingo dugu, baina ez dugu behartuko.

- Batzarrean, atzo arratsean egin zutena kontatuko diete gainerakoei, as-teburuan gertatu zitzaiena, taldearekin partekatu nahi duten bizipena. Interesgarria da gainerako taldekideek horri buruzko iruzkinak eta galderak egin ahal izatea bizipena kontatzen amaitzen zaigunean.



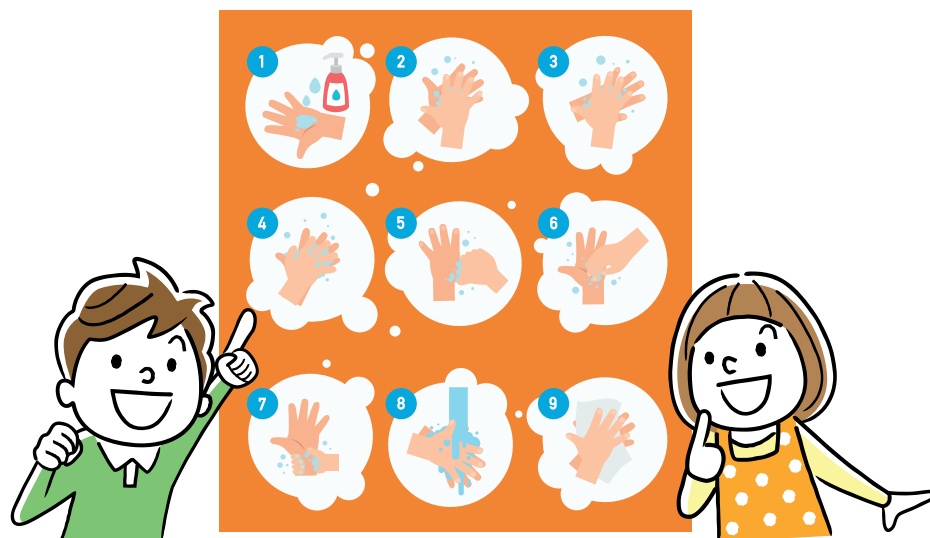
- Esanguratsua iruditzen zaien etxeko argazki bat dakarte, eta argazkian zer agertzen den, noiz gertatu zen, nola sentitu zen eta abar kontatzen digute.
- Une oneko egunkaria idazten dugu eskolan gertatu zaizkigun gauza onekin, lanaldia amaitzean egiten badugu edo etxean gertatu zaizkigunekin, lanaldiaren hasieran egiten badugu.
- Ipuin laburrak kontatzea, mezu positiboak dakartzatenak, krisi unee-tan gainditzekoak edo film laburren bat ikustea, eta, adibidez, Piper de Pixar komentatzea, non protagonistak, txori batek, habia uzteko beldur-rez, bere beldurrak gainditzen dituen.
- "Ezetz ausartu". Kutxa batean piktogramak dituzten karta txiki batzuk sartuko ditugu, besteak beste, abestu, dantzatu, txalo egin, salto egin. Pertsona bakoitzeko bat egon beharko du. Kutxa pasa, karta txandaka atera eta adierazitako ekintza egiteko txanda da.

4. TESTUINGURU FISIKOA

Bizikidetza-ingurunea ezagutzea

Hasten direnentzat ezagutzen ez duten espazioa eta jarraitzen direnentzat espazioa baldintza berrietan ezagutzea ekarriko ditu.

- Egoera berri honetan oinarrizko higiene-ohiturak landu. Garrantzitsua da osasun-ohitura onak erakustea, hala nola eztula eta doministikuak ukondoarekin estaltzea eta eskuak garbitzea, gutxienez 20 segundoz. Eskuak maiz garbitzera animatu. Bizitza praktikoko erretiluak sor ditzakegu, eta talde txikietan eskuen garbiketa landu, aurkezpen gisa. Oso erabilgarria izan daiteke piktogramak dituzten jarraibideak jartzea hauren parean, eskuak behar bezala garbitzeko urratsak ondo barneratu ditzaten.



- Gelako maskota erabil dezakegu gaixotasun horren sintomak erakusteko (doministikuak, eztula, sukarra), gaizki sentituz gero zer egin erakusteko eta egoera horretan dagoena kontsolatzeko.
- "Nire tokirik gogokoena": ibilbide bat egiten da eskola osoan zehar. Ibilbidea bera, Montessori aurkezpen gisa, eskolan mugitzeko modu berria azpimarratzen duen jarduera da. Garrantzitsua da talde txikian egitea, baita bikoteka ere.

Ibilbide honetan haurren tokirik gustukoena aipatzen edo argazkiak ateratzen ditugu, eta, geroago, informazioa gainerakoekin partekatzen dugu. Argazkirik egiten ez badugu, piktogramak edo marrazkiak ere erabil ditzakegu, taldearen ezaugarrien arabera.

Leku horiek biltzen dituen horma-irudi bat egin dezakegu, edo egin-dako argazki, piktograma edo marrazki horiei lekua ematen dien bizitza-kutxa bat sortu.

- Oinarrizko arauak lantzea: horrela ateratzen eta sartzen da, jolasteko, atsedean hartzeko, jolastokian, etab. Arau horiek eskola bakoitzaren kontingentzia-planarekin lotuta egongo dira.

Arauen ezinbesteko ikusizko informazioa haurren parean jartzea gomendatzen dugu, behar duten unean ikusi ahal izateko.

- "Biltzera, biltzera, gauza bakoitza bere tokira". Kantu honen erritmoan, modu ludikoan, materialaren bilketan parte hartzeko eskatuko diegu. Hasieran, ikasgelan, txokoetan edota giroetan gehiegizko materialik ez egoteak laguntzen du. Jarduera hau naturguneetan zein korroan egin daiteke, hainbat material erakutsiz eta non gordetzen den galdetuz.



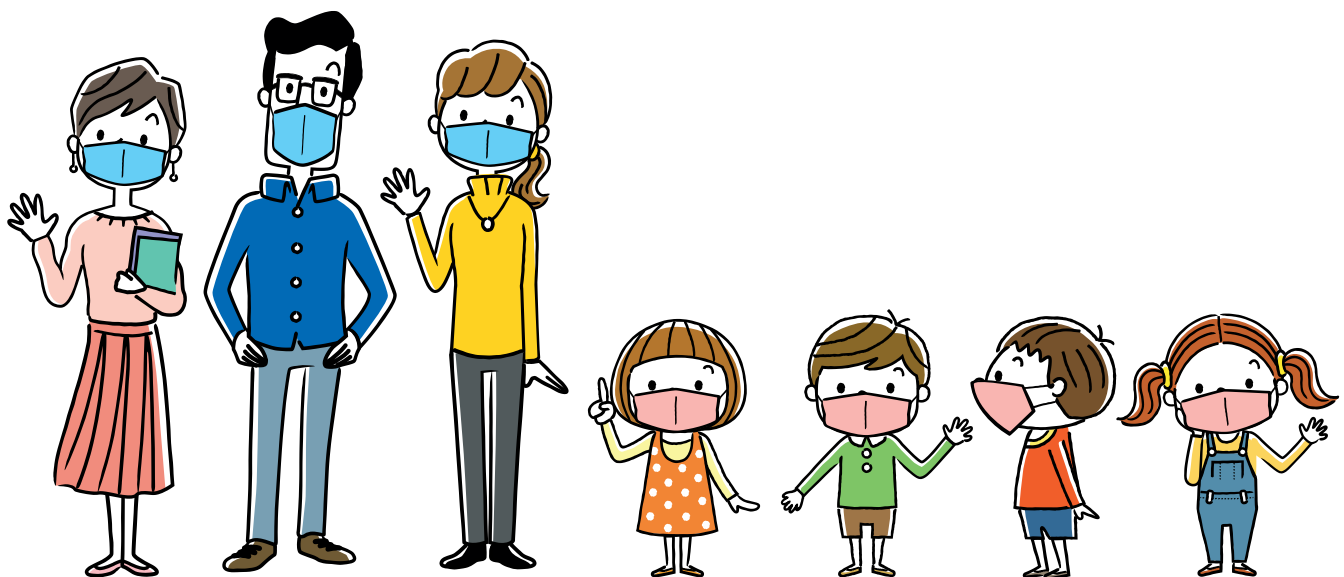
LAGUNTZA EMOZIONALERAKO ETA 2020-21 IKASTURTEAREN HASIERARAKO BALIZKO JARDUEREN GIDA

Lehen Hezkuntza

1. ONGI ETORRIA

Aurkezpena eta ardupapean egongo diren helduak

- Aurkeztu zeure burua ikasleei harrera egitean (esan zure izena, zer jarduera egiten duzun, non aurki zaitzakeen eta zer egitea gustatzen zaizun).
- Galdetu haur bakoitzari nola nahi duen deitzea (eta une horretatik aurrera bere eskaera errespetatu beti).
- Ez egin galdera gehiago (aitzitik, eman informazio zehatza eta esan nahi dutenean nahi dutena galdetu dezaketela).

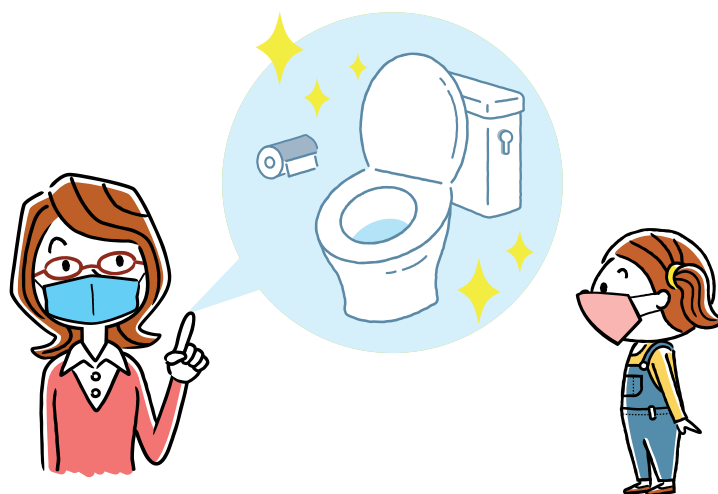


- Gelan sartuko den irakasle-talde osoa eta harremanak izan ditzaketen administrazioko eta zerbitzuetako langileak aurkeztu.
 - ▶ Kontaktua izango duen pertsona bakoitzaren izena jakitea garrantzitsua da.
 - ▶ Garrantzitsua da pertsona bakoitzaren funtzioa ezagutzea, hala badagokio, behar duena eskatzera joan ahal izateko.
- Denbora eta protagonismoa eman, taldeko haur bakoitza aurkez dadin.
- Bakoitzak bere izena esatea eta agurtzea ahalbideratu.

2. TESTUINGURU FISIKOIA

Bizikidetzaren ingurunea ezagutzea

- Ikastetxean zehar ibilbide bat egin, eremu bakoitza eta gelatik kanpo joan-etorrietan egin ditzaketen ibilbide seguruak erakutsiz (sarrerak, irteerak, komunera edo gela espezifikotara joatea, patioak...).
- Kontu handiz erakutsi behar duzu erabiliko dituzten gela, jangela eta komuna nahiko egongo direla. Hauek garbiak eta ondo hornituak egongo direla bereziki erakutsi behar zaie ikasleei. Ikastetxean baldintza seguruetan egoteko aukera emanda, haien balioa eta duintasuna egunero errespetatuz.
 - ▶ “Hau jangela da. Guztiok arduratzen gara beti txukun eta garbi egoteaz, otorduetan gozatu ahal izateko”.
 - ▶ “Hau da behar duzunean erabil dezakezun komuna. Beti egongo da garbi erabiltzen duzunean, gustura senti zaitezten”.



3. MATERIALAK

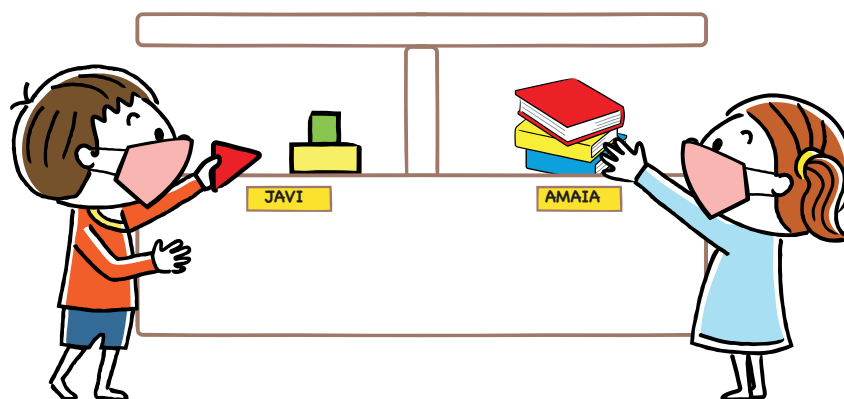
- Objektu pertsonalen eta ikasgelan ohikoak diren objektuen arteko desberdintasunaz jabetzen direla ziurtatu.
 - ▶ Etxetik ekar ditzaketen eta erabilera pertsonalekoak diren objektu pertsonalak zeintzuk diren azaldu.
 - ▶ Gelan orokorrean erabil ditzaketen objektu arruntak azaldu.
- Garrantzitsua da haur guztiek erabilera pertsonaleko objektu pertsonal berberak izatea. Adibidez:
 - ▶ Kutxatila (zorroa) txikia arkatzarekin, borragomarekin, guraizeekin, erregelarekin, boligrafo urdin bat eta beste gorri batekin.
 - ▶ Ur-botila edo edalontzia, izenarekin eta abizenaren lehen hizkiarekin. Azaldu beraien izena jar diezaieketela objektu pertsonalei eta nahi duten moduan apaindu.
- Garrantzitsua da objektu komun guztiak erabiltzeko baldintza egokietan egotea eta kopuru nahikoa izatea, hainbat taldek eta haurrek batera erabili ahal izateko, beharrezkoa denean. Hauek izan daitezke: hiztegiak, "munduko bola", margoak, pintzelak, mahai-jokoak, etab.



- Higienearekin lotutako objektu arruntak erakutsi (xaboia, gel hidroalkoholkoa, erabili eta botatzeko paperezko eskuoihaltxoak, pedala duen paperontzia, gainazalak garbitzeko gela...).
- Higiene-material horiek erabiltzeko protokoloa azaldu eta erabilera-jarraibideak praktikatu.



- Beste inoren objektu pertsonalak inork ezin dituela hartu adierazten duen araua ondo azaldu. Ezin dira beste pertsona batzuen objektuak hartu baimenarekin edo baimenik gabe, eta gainerako ikasleek ere ezin dituzte gure objektu pertsonalak hartu. Hori gertatzen bada, beharrezkoa da jakinaraztea (ardura duen helduaren izena), etxetik arau hori barneratzen laguntzeko.
- Txandaka, gauzak gela egonkorrean gordetzeko lekua aukeratzeko eskatuko diegu.
- Egokitzat joz gero, beraien izena jarri, marrazkiak itsatsi ditzaketela eta nahi duten moduan dekoratu dezaketela espazio propio hori esan diezaiekegu, besteek jakin dezaten beren lekua dela. Bertan, norberaren objektu pertsonalak segurtasunez eta babestuta utziko ditu.
- Objektu pertsonalak beraiek aukeratutako espazioan, behar izanez gero, jartzen lagundu.



- Aukeratzen dituzten espazioak eta dekorazioak ezin dute beste ikas-kideen dekorazioa estali, kendu edo inbaditu, eta ezin dute horma edo beste edozein objektu hondatu. Horrelako zerbait gertatu ezkeru, konpontzeko edo berritzeko ardura izango du.
- Errepikatu norengana jo dezaketen, ikaskideren batek bere gauzak hartzen baditu edo bere espazioa inbaditzerakoan enbarazu egiten badio edo taldearen eta ikastetxearen barne-bizikidetzako arauak betetzen ez baditu.
- Ziurtatu onartuta ez dauden objektu pertsonalak ekartzekotan, irakaslea dagoen lekutik gertu dagoen tokiren batean jarri behar dituela edo bere poltsan edo kutxa pertsonalean sartuko dituela, eta noski, ezin dituela erabili.
- Eskatu behar diegu, nahi duten moduan, beraien "gauzak" markatzea. Beraien izena edo deituak nahi duten modua jar dezakete, identifikatzen diren edozer gauza ere margotu deazkete (hau da, beraiantzat zentzu berezia duena).
- Ziurtatu beraien izena bere gauzetan idatzita egotearen garrantzia indartzen eta goraiatzeko, baita bere nortasunaren balioa indartzen ere.
- Norberaren erabilerarako objektu pertsonalak uzteko erabiliko diren tiraderak, apalategiak, kutxak eta abarrekoak pertsonalizatzeko denbora eta materiala eskaini.
- Objektuetan edo espazio pertsonalean beraien izena margotu, grabatu edo brodatzeko jarduerak txertatu.
- Beraien objektu pertsonalak etiketatzeko eta esleitu zaizkien tiraderak edo gordetzeko espazioak nahi dituzten moduan apaintzeko materiala aurkeztu eta eskaini.
- Norbaitek eskainitako objektuei uko egiten badie, erabakia errespetatu. Besterik gabe, objektuak gelako espazio komun baten gainean utzi eta azaldu, gero, egin dezaketela, nahi duten moduan..

4. BIZIKIDETZA

Gelako eta ikastetxeko arauak

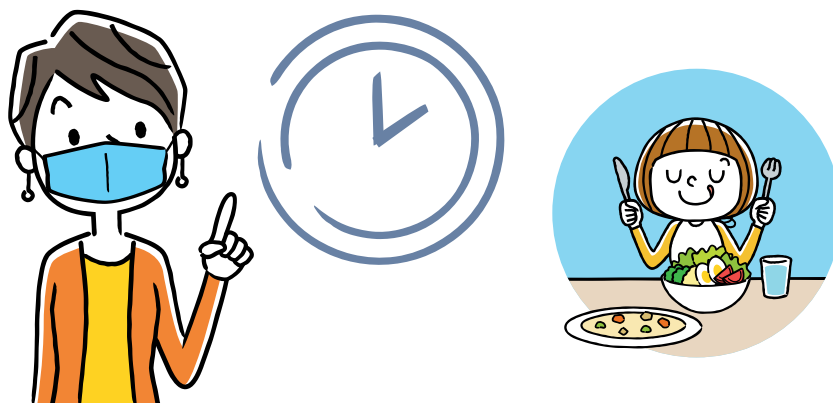
- Bizikidetza-talde egonkorrak arau batzuk dituela azaldu, eta arau horiek jarraitzea, bere eta gainerako ikaskideen eta familiaren onerako direla.
- Arauak laburtzen dituen orri bat eskaini (halakorik izanez gero).
 - ▶ Arauak esaldi laburrekin laburbildu behar dira (ideia nagusia zuzenean helarazi).
 - ▶ Laburpenak arau bakoitza adierazten duen ikur edo irudi bat izan behar du, irakurtzen ez dakitenek edo nekez irakurtzen dutenek ulertu eta oroitu dezaketela ziurtatzeko.
- Arauak bizikidetza-taldearen barruan gauden guztiontzat direla azaldu.
- Lanaldiaren hasieran, edo edozein jardura egin aurretik, baliagarria izan daiteke arauak berrikustea. Egunaren hasieran araudiaz zer gogoratzen duten galdetu dezakegu eta talde osoaren artean osatu behar dena osatu, adibidez.
- Egokia izan daiteke, txandaka, arau desberdinei buruz haur bakoitzarekin hitz egitea, araua modu egokienean ulertzeko deskribapena erabiliz (hitz errazak eta sinpleak, adibideekin, etab.).



- Beste orri batean araua errazago gogoratzeko aukera ematen dion zer-bait marrazteko edo idazteko eska diezaiekegu.
- Arauak ez betetzearen ondorioak txertatu eta indartu portaera positi-boak.
- Haur bakoitzari dena ulertu edo zalantzarik duen galdetu.
-
- Higiene-jardueren pribatutasuna azpimarratzea garrantzitsua da, baita pertsona guztien aurrean bere gorputza zaintzea eta babestea ere, ber-dinen edo helduen aurrean (nortzuk diren kontuan hartu gabe), familian, gizartean edo hezkuntzan, eta une horretatik aurrera, bere ibilbide/bi-zitarako ikaskuntza izan dadin.
- Zereginen egutegi bat dagoela azaldu. Horrek esan nahi du gelako tal-de egonkorrean bizi diren pertsona guztiek erantzukizunak dituztela. Zeregin batzuk pertsona guztienak izanda, txandakatu egiten dira, eta beste batzuk bakoitzaren ardura dira.
- Aurrerago, informazio gehiegi eman gabe, arauak gogoratuko ditugu

5. JARDUERAK ETA ZEREGINAK

- Ezarrita eta argia den programazioaren ordutegia begi-bistan izatea:
 - ▶ Sarrera-ordua
 - ▶ Jolas-ordua
 - ▶ Irteera-ordua



- Higienarako, eskuak garbitzeko eta objektu pertsonalak eta arruntak garbitzeko jarduerak.
- Espazio komunaren mantenu eta higiene-jarduerak (aireztapena, lantokiak...)
- Hamaiketako egiteko eta bazkaltzeko ordutegia (jantokia badago).
- Talde-jardueren ordutegia.
- Banakako jardueren ordutegia.
- Aisialdiko ordutegiak
- Ikastetxetik kanpoko irteerak edo jarduerak (inguruko parkeetara edo berdeguneetara irteerak)



- Jolas-jardueretarako ordutegiak eta egunak (neguko jaialdiak, etab.).
- Banakako jardueren egutegia orri batean eman.
- Egutegian zer jarduerak egitea espero diren adierazi, dagokion laukian (eguna eta ordua) idatziz. Adibidez:
 - ▶ Lanaldia amaitzean, eguneroko lan-eremua jaso eta ordenatuta uztea.
 - ▶ Gainerako haurrekin batera, espazio komuna garbitzen laguntzea.
 - ▶ Espazio kolektiboetan garbitzeko edo ordenatzeko jarduerak (material komunak biltzea, egun horietan material komun horiek garbitzeaz arduratzea...).

6. TALDE KOHESIOA

6.1 NI NAIZ

Materialak

- Kolorezko kartulinak, folio edo A4 tamaina.
- Kolore errotulagailu eta margoak.

Helburuak

- Taldearen partaide guztien aurkezpena erraztea bere izenaz haratago.
- Klase giro egokia sustatzea.

Ekintzak

- Ikasle bakoitzari kolorezko kartulina bat eman (berak hautatu dezala) eta zuk beste bat hartu.
- Orria hiru zati berdinetan banatu, luzeran, triptiko baten moduan gelditu daitezten.
- Ondorenen ikasleek berdina egin dezaten eskatu eta bere izena bertan idatz dezatela proposatu. Horatarako banatutako materiala erabili dezakete.
- Triptikoaren beste aldean haiek identifikatzen dituzten hiru ikur marraz ditzatela.
- Gero, triptikoaren barruan espazioa dagoen tokian, gustoko dituzten bi eta gustoko ez dituzten beste bi gauza marraz ditzatela esan.



- Honako orri hau gelan finko geldituko da, ikasleak bere lan eremua markatua izateko.
- Garrantzitsua izango da irakasle edo tutoreak, denbora tarte txikietan (egunero, astero eta abar....) bertan gelditu nahi edo beste leku batera aldatu nahi duten galdetzea.
- Gomendioa: iritsi berri diren ikasle eta denbora daramaten ikasleen arteko lekuak aldatzea positiboa izan daiteke, azken hauek, iritsi berri diren hoiei babesak eman ahal izateko, ingurua ezagutu eta eroso sentitzen baitira. Dena den, haien arteko interakzioak behatu beharko ditugu, botere gehiegikeriak ez emateko.

6.2 TALDE BAT GARA

Oso gomendagarria mugikortasun handiko zentru edo gelentzako.

Materialak

- Paper jarraia.
- Koloretako margo eta errotulagailuak.

Helburuak

- Talde kohesioa sustatu.
- Elkarlan eta komunikazioa sustatzea.
- Gelako paretan jarrita utziko den horma-irudia eratzea.

Ekintzak

- Talde bat izateak ikasgelan pertsona guztiak baliotsuak eta esanguratsuak direla, esan nahi du. Garrantzitsua da pertsona guztiek parte hartzea eta ahots guztiak entzutea. Talde bateko kide izateak ekarpen aparta eta esanguratsua egingo duzula adierazten du. Horretaz gain, gainerakoek egiten dutena ere baloratzen duzu, eta, horrela, parte-hartzaileen arteko harremanak zaintzen ariko zara.
- Gelako pareta batean paper jarraia jarri.

- Taldeari, paperean, amankomunezko kodigoa duen identitate partekatuko diseinua egitea eskatu. Ondoren eta denok batera, taldearen memoria izango den murala eratzea. Bertan, egon direnak, orain daudenak eta etorriko direnak beren lekua izango dute.
- Amarkomunezko kodigoa modu desberdinez eratu daiteke: taldearentzat izen bat asmatuz, amankomunezko idealak eta sinesmenak sinbolizatuz (irudi, forma, graffiti, kolore edo eta abarretan) edo eta intereseko gai bat eta hau irudikatzen dituen formak kontutan hartuz.
- Taldea handitzen dijoan heinean, mural edo papera luzatu egingo dugu, taldekide bakoitzak bere ideak plazaratzeko tokia izan dezan. Horrela, taldeko sorkuntza sustatzen da, pertsona guztien ideiak hartuz, eta ikasturte osoan zehar landu dezaketen gai bati forma ematen laguntzen zaie.



6.3 NIRE AZTARNA

Taldea egina eta egonkorra denean, taldera ikasle berri bat datorrenean erabiltzeko gomendagarria.

Materialak

- Paper orriak.
- Koloretako margo eta errotuladoreak.
- Guraizeak.

Helburuak

- Ikasle berriaren harrera erraztea.
- Komunikazio eta elkarlana sustatzea.

Ekintzak

- Ikasle bakoitzari bi orri banatuko zaizkio. Bertan, eskuragai duten materialarekin, esku bateko silueta marraztu beharko dute.
- Etorri berria den ikasleari, bertan, gustora egoteko beharrezkoak dituenak marraztea eskatuko zaio.
- Azaldu iezaiezu askotan hitz egitea zaila izan daitekeen sentimenduak partekatuko direla, eta ziur asko denei gertatzen zaien emozioa izango dela, normala baita horrela sentitzea.
- Halaber, eska iezaiozu taldeari zer eman nahi dioten idazteko edo marrazteko, ikaskideek ere erosotasuna eta segurtasuna senti dezaten. Adibidez: "Ikaskideak kontatzen didanari iseka ez egitea eskaintzen dut", "Beste kultura batzuei buruz ikastea", etab.



- Errepikatu ikasgelan marrazkiekin edo hitzekin eta eskuragarri dauden material komunekin adieraz daitezkeela, bakoitzak nahi duena paratuz. Marrazkiak eta objektuak ere izan daitezke.
- Haurrak gainerakoekin taldean seguru sentitzeko dituen ideia edo eskaera guztiak idatzi (hitzez) edo marraztu egingo ditu, eskuaren silueta barruan duen ikur batekin.
- Era berean, diseinu bat egiteko eska dezakegu, kolorea jartzeko edo marrazkia nahi duten bezala apaintzeko ere , taldeari aurkezteko helburuarekin.
- Haien eskuaren silueta moztera eta taldearen panel komunean jartzera gonbidatuko ditugu.
- Horrela, taldean sartzea sinbolizatuta geratzen da eta bere ahotsa legitimatzen da behar duena eskatzeko.

Hori egin ondoren, (beren borondatez egin nahi dutenei) ozenki idatzitakoa irakurtzea eta ideia bakoitzari buruz taldeko gainerakoekin hitz egitea eskatu. Jarduera hau esanez egin dezakete "nik lankideei eskatuko nieke" eta, ondoren, "konpromisoa hartzen dut".

Tutoreak jarduera itxiko du, parte hartzea eskertuz eta ausardiaren ideia indartuz. Oso zaila eta garrantzitsua baita ausardia izatea behar dena esateko. Taldeari eskaintzeko zerbait proposatzearen garrantzia eta erantzukizuna ere azpimarratuko da.

6.4 NIRE HUNKIGARRI

Materialak

- Paper orriak.
- Koloretako margo eta errotulagailuak.
- Guraizeak.

Helburuak

- Emozioak identifikatzea, izendatzea eta normalizatzea, argi utzita pertsona orok senti ditzaketela emozio-sorta guztiak, haien genero-identitatea edozein dela ere.
- Adierazpen emozionala erraztea.
- Sentitzearen eta bere emozioen arabera jokatzearen arteko bereizketa erraztea.
- Norberaren eta gainerakoen emozioak ezagutzen ikastea, enpatia garatzen laguntzeko.
- Emozio negatiboak positiboagoetara aldatzeko estrategiak ikas ditzaitezten laguntzea.

Ekintzak

- Emaiozu haur bakoitzari paper-zati jarraitu handi bat (paper-orri bat, 1 x 1 m-koa, gutxi gorabehera).
- Ondoren, paper pusketan batean, eskatu beren gorputza giza silueta batean irudikatzeko (bakoitzak irudikatu nahi duen bezala).
- Marrazketako material komunak hurbildu ondoren, baliabiderik badaogo, emozioez hitz egiten duen ipuin batirakurri (bere adinari egokitua), adibidez, "Arimaren txoria", "Koloretako munstroa"... edo zenbait aldarre azaltzen dituen film bat proiektatu daiteke, hala nola "Inside Out" edo "mesedeen katea"; edo, besterik gabe, eman iezaiezu azalpen labur bat sentimendu edo emozio ohikoagoei buruz. Garrantzitsua da esatea sentimenduak ez direla egokiak eta desegokiak, onak edo txarrak, baizik eta existitzen direla.



- Gero, eska iezaiezu ozenki aipa ditzatela sarrien sentitzen dituzten sentimenduak (atsekabezkoak zein positiboak).
- Ideia-jasa hau amaitzean, eskatu emozio horiek gorputzean kokatzeko. Horretarako, begiak itxi ditzakete ("non kokatu dezakezu edo sentitu dituzu haserrea, amorrua, tristura, errua, poza eta abarreko sentimenduak?").
- Eska iezaiezu emozioa beren giza siluetaren barruan markatzeko, bakoitzari izen bat eta kolore bat jarritz (bakoitzak emozio horri deitu nahi dion bezala), emozio bakoitzari dagokion eremu osoa koloreztatuz, barnean, ertzean edo gorputzaren azalean.
- Banakako lana egin ondoren, eskatu taldearekin partekatzeko (egin nahi ez dutenak errespetatuz). Lagundu emozioen arteko antzekotasunak eta desberdintasunak ikusten, emozioak nola bizi, nola izendatu, zein koloretakoak ikusten dituzten eta abar.
- Beren emozioei buruz hitz egiteko, emozioak ezagutzeko eta legitimatzeko sustapeneko jarrera bultzatu.

6.5 BURBUILA

Materialak

- Bere buruaren gaineko aurreko marrazkia.
- Koloretako margo eta errotulagailuak.

Helburuak

- Konfinamenduaren esperientziaren eta pandemiako hilabete horien ondoren, antsietateaz eta beldurraz hitz egin ahal izateko espazio bat prestatzea (maiz, errealitate hori isilarazi edo naturalizatu egiten baita).
- Beldurra eta antsietatea zer den deskribatzea.
- Autoestimua eta norberaren kontrolaren pertzepzioa errazten duten trebetasunak modu sinbolikoan eraikitzea.
- Nork bere burua zaintzeko estrategiak erraztea eta onartu, hau gabe, ezingo ditudala nire inguruko pertsona maiteak zaindu.

Ekintzak

- Adieraz iezaiezue beren buruari buruzko marrazkia (emozioak marraztu zituzten silueta), haren gainean lanean jarraitzeko.
- Eskatu begiak ixteko, dauden lekuan, eta imajinatu gorputzaren inguruan burbuila bat sortzen dela, erabat inguratzen dituen.
- Esaiezu burbuila indibiduala dela. Burbuila batek ere ez du pertsona bat baino gehiago hartzen.
- Emaizkiezu segundo batzuk burbuila hori nolakoa den irudikatzeko, gero galdera zentzugabeak egiteko:
 - ▶ Zer koloretakoa da zure burbuila?
 - ▶ Kolore bakarra du, ala bat baino gehiago?
 - ▶ Distiratsua da, opakua?
 - ▶ Zure ustez zerez egina dago?
 - ▶ Geldirik dago ala mugitzen ari da?

Burura datorkizun "burbuilaren" beste edozein ezaugarri gehitu.



- Eska iezaiezu, pertsona osoa inguratzen duen burbuila hori material arin eta hauskorrekoa dela imajinatzeko (xaboi-burbuilak, adibidez), eta hauskorra izateaz gain, oso baliotsua dela.
- Orain, paper beraren gainean, esaeizu begiak irekitzeko eta emozioen siluetaren inguruan ibiltzeko. Eman minutu batzuk burbuila nahi bezala marraztu eta apaintzeko.
- Tutoreak, ondoren, honako hau esango du (ikasleen adinaren eta ezau-garrien arabera hizkuntza egokituz):

“Imajina dezagun, zure bizi-espazioa den burbuila honek zure gorputza inguratzen duen espazioa da eta zure emozioak eta sentimenduak babesten ditu zugandik kanpo gertatzen den eta zure pertsonari eragiten dion guztitik (zure gorputza, pentsamenduak eta sentimenduak). Bada-kigu, emozio positibo eta negatiboak eragiten dizkizuten kanpo gauza asko gertatzen direla. Ezin duzu kontrolatu gertatzen diren ala ez”.

Galdera irekia egiten zaie:

“Talde handian pentsa dezagun: zer gerta daiteke burbuila hautsi edo mintzeko?”

Erantzun arte itxaron, arbelean egokitzen jo ditzakegun ideiak idatziz (adibidez, irainak, kolpeak, tratu txarrak oro har, botere-abusuak, mehatxuak, gaixotasunak, etab.).

- Erantzunik ez badago, antsietatea eta beldurra zer diren proposa dezakezu:

“Gorputzari edo emozioei kalte egiten dieten hitzekin edo ekintzekin hausten da burbuila, min egiten duten edo deserosotasuna sentiarazten duten ekintzekin, gorputzean nabaritzen direnekin.”

Une honetan, antsietatearen eta beldurraren kontzeptuak deskribatzen ditu, hizkuntza taldearen ezaugarrietara eta trebetasunetara egokituz. Hauek dira garbi gelditu behar diren ideiak:

- ▶ Antsietatea eta beldurra normaltasunez jardutea zailtzen duten emozioak dira, sintoma fisikoak eragin ditzaketenak (izerdia, dardara, palpitazioak, kontrolik gabeko negarra, arnasketa asaldata), autokontrolari eustea eragotzi ohi diotenak, eta haien jatorria norberaren edo besteren egoeraren batengatik gehiegizko kezka sortu dezaketenak.
 - ▶ Beldurra eta antsietatea nonahi gertatzen dira.
 - ▶ Oro har, ez da asko hitz egiten norberaren beldur eta antsietateaz.
 - ▶ Beldurra eta antsietatea prebenitzeko edo saihesteko zer egin behar den ikastea garrantzitsua da.
- Gero, burbuila hori bere babesa dela azaldu eta garrantzitsua dela nola zaindu pentsatzea. Norberaren burbuila zaintzen ikasi egiten dela azaldu.
 - Jarraian, eskatu burbuilaren marrazkian “Indartsuago egiten duena” aldatzeko.
 - Lana amaitu dutenean, eskatu burbuila babesteko moduari buruzko ideiak, eta erantzunak arbelean idatzi.

Puntu honetan, elkarrizketa gidatzen saiatu, arrisku-egoeraren bat konpontzeko erabili zuten baliabideren baten iritziak berreskuratzeko: erresilientzia, asertibitatea...

- Ez aipatu “gaizki egina” egon zena eta ez esan epaiketa edo gaitzespen gisa interpreta daitekeen esaldirik. Argitu beharreko zerbait sortzen bada, ez esan zuk zuzenean; galdetu taldeari ea hori egiteko beste modu batzuk bururatzen zaizkien, eta elkarrizketa gidatu.
- Eska iezaiezu, azkenik, nork bere burbuila bere horretan gorde ahal izan zuten egoera batean, burura datorkien lehena, pentsatzea. Hau da, burbuila hautsi zuen zerbait gertatu zitzaien, baina zerbait egin ahal izan zuten konpontzeko eta gero hobeto sentitzeko. Eska iezaiezu irudi batean burbuila nola zaindu zuten adieraztea (marrazki, irudien bidez).
- Saioan denbora geratzen bada, bizpahiru pertsonari beren borondatez beren lanak eta gogoetak partekatzeko eskatu.
- Talde-jarduera gisa, horma kolektiboan eta nahi duten moduan beldurra eta antsietatea adierazten duen zerbait txerta dezatela eskatzen zaie: horma-irudiari kolore espezifiko bat erantsi, sinboloren bat, hitz edo marrazki bat...

6.6 EMOZIOEN COLLAGEA

Materialak

- Aldizkariak.
- Guraizeak.
- Kola.
- Paperezko biribilki jarraitua.
- Hainbat koloretako kartoi mehezko orriak.
- Errotuladoreak.

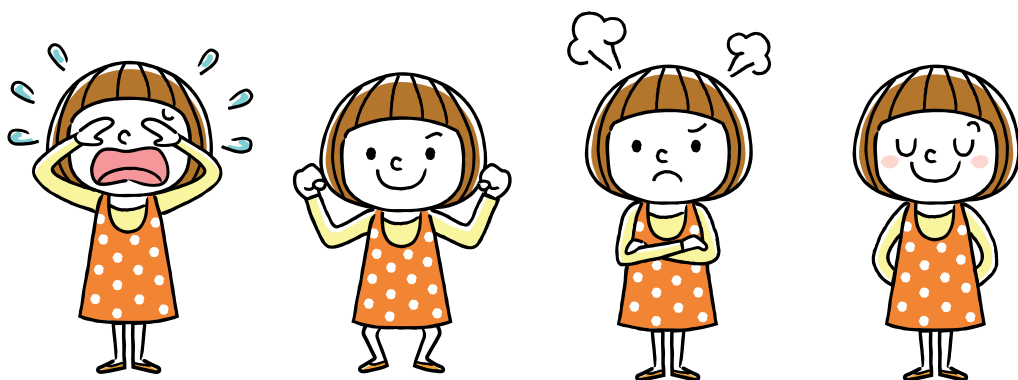
Helburuak

- Emozioak egoera, interakzio, keinu eta hitzekin identifikatzea eta lotzea.
- Emozioaren adierazpen hutsetik kontrolatzera igarotzeko bidea erraztea.
- Ekintzaren aurretik pentsamendu-estrategiak ematea, jardun aurretik pentsatzen laguntzeko.

Ekintzak

- Eskatu haurrei aldizkarietatik honako emozio hauek, poza, tristura, urduritasuna, beldurra, lasaitasuna, kezka piztu ditzaketen irudiak, hitzak, egoerak eta abar mozteko.
- Esan, menderatu edo kontrolatu ditzakegun emozioak direla, eta, beraz, batetik bestera pasa gaitezkeela.
- Eskatu emozio batetik bestera (edo egoera emozional batetik bestera) nola pasa daitekeen azaltzea. Kontua ez da "ezkutatzea, betiko lurperatzea, ezikusiarena egitea edo ahaztea, " baizik eta zerbait kontzientea egitea hori lortzeko.
- Adibidez:
 - ▶ "Nola pasa daiteke ume bat haserre egotetik erlaxatua egotera?"
 - ▶ "Zer uste duzue gertatu dela haserrealditik erlaxaziora pasatzeko?"
 - ▶ "Nola pasa daiteke triste egotetik pozik egotera?"
 - ▶ "Nork eman dezake adibide bat non urduri zegoen norbait lasaitu egin zen?"
 - ▶ "Uste duzue emozio asko senti daitezkeela aldi berean?"
 - ▶ "Nola egin dezakegu ordena bat jartzeko? Edo gertatzen zaiguna nahasten dugunean? Edo aldi berean hainbat gauza sentitzen ditugun egoeratik ateratzeko?"

Litekeena da inguruneko aldaketekin lotutako erantzunak ematea, eta ez estrategia pertsonalekin lotutakoak. Azken hori baita talde-eztabaidan sustatzea espero dena (zer gauza egin ditzaketen "beren baitan").



- Jarraian, emaiezu minutu batzuk gehiago, collage bidez irudikatutako emozio bakoitzaren ondoan egoera bat idazteko edo marrazteko sentitu diren moduan adieraziz.
- Gero, galdetu zerbait egiteanea emozio hori aldatu zen hobeto egotearen kontzientziarekin. Galde iezaiezu ere zer egin zuten hori lortzeko, eta eska iezaiezu ikur edo marrazki batekin irudikatzeko.
- Taldearen aurrean egunean egindako lana partekatzerara gonbidatzen ditugu, haien kontakizuna helarazten lagunduz. Kontakizuna zuzenketa, epaiketa eta aholkurik eman gabe entzungo dugu.



Taldearen hormairudiaren lan-jarduerarako, saioaren azken 30 minutuak uzten dira, eta, aukeran, eguneko lanean ikasi edo pentsatu zuten zerbait irudikatzera gonbidatuz. Zerbait bururatzen ez bazaie, ez behartu; izan ere, jarduera honetako gauzarik garrantzitsuena taldean integratzea da, betetzen dituzten rolak kontuan hartuta (nork laguntzen duen, nork behar duen laguntza gehien, eta abar).

7. BIZITAKO ESPERIENTZIARI BURUZKO GOGOETA

NIRE AZKEN SEI HILABETETAKO ISTORIAO

Proposamen honek sekuentziatutako 5 jarduera ditu. Gomendagarria da azken sei hilabeteetan izandako esperientzia aztertzeko eta horri buruz hitz egiteko; izan ere, esperientzia guztiz berriak eta ustekabekoak bizi izan dituzte ikasleek, etxean konfinatua egotea eta pixkanaka-pixkanaka deseskalatzen joanez, aire libreko espazio komunak eta gizarte-harremanak berreskuratuzko. Aldaketek jokabide sozialetan, aisialdian eta pertsonen eta adinekoen nahiz berdinen arteko elkarreragiannean eragina izan dute.

Materialak

- Koloretako kartoi meheak.
- Pinturak eta errotuladoreak.
- Paper gardena (zelofana edo antzekoak).
- Soinuak sortzeko elementuak.
- Orriak.
- Guraizeak

Helburuak

- Hain denboraldi luzearen ondoren eskolara itzultzearen ikaskuntzak aztertzeko espazioak sortzea, egungo pandemiak sortzen dituen ezaugarri bereziekin.
- Bakoitzaren etorkizunerako indargune handiagoak eraikitzea.
- Konfinamenduko eta eskolara ez joatearen une "mugarriak" aurkitzea (positiboak edo negatiboak).
- Bere istorioetan pentsatzea, momentu onen eta txarren zenbaketa egitea (esperientzien integrazioa). Aurre egin behar izan dieten eta aurre egin behar dieten oztopoak eta horiek gainditzeko tresnak identifikatzea.

- Erabakiak hartzeko gaitasunak erakustea (etorkizunera proiektatuak).
- Erabilgarria zer iruditzen zaien aztertzea (zerekin geratuko liratekeen, zer ez luketen berriro egingo).
- Emaitzak baloratzea, esperientziaz baliatzeko.
- Zer ikasi zen eta zer gehiago ikasi behar da?
- Zeintzuk izan ziren arrakastak eta zeintzuk porrotak? (Esperientzia guztiek inplikatzeko dituzte)
- Adierazi izandako arrakastak hurrengo esperientzia kaltegarriari konfiantza handiagoz aurre egiteko erabil daitezkeela eta porrotak azter daitezkeela nola zuzendu erabakitzeko.
- Informazioa jasotzeko espazioak eskaintzea, erabakiak berriro hartzeko, orain esperientzia eta tresna gehiagorekin.
- Edozein egoeratan edozein zailtasun handi edo txiki konpontzeko sormena sustatzea.

Esperientzia aztertzen duten eremuetan, aukera berriak hauteman eta eraiki ditzakete, eta ikaskuntzak gehitu.

Kontua ez da egungo egoeraren arrisku eta arriskuei buruz izutzea. Ez da, inola ere, eskolara bueltatzerakoan itzultzeko adorea kentzea (nahiz eta ikastetxean ditzuten arriskuek legez kezkatzen gaituzten). Kontua da, batez ere, kutsadurak kontrolatzeko eta eskolara itzultzean eta berdinekin eta irakasleekin elkartzean nola jokatu erabakitzeko gaitasuna duten pertsonak direla egiaztatzea.

Indar handiko hurrak dira, oso ausartak, aukeratzen dakitenak eta balio ez diena baztertzen dakitenak.

7.1 GAUR

Eskolara itzultzen garenean lehen egunak amaitzeko gomendagarria.

- Klasea 4-5eko taldeetan banatzen da.
- Bakoitzari aukeratutako koloretako kartoi mehe bat eman eta margoak eta/edo errotuladore komunak talde bakoitzaren eskura jarri.
- Marrazkiekin, irudiekin, formekin, koloreekin edo hitzekin eskolan egunean zehar egin dituzten gauzen errepresentazioa eskatuko diegu. Oroitzapen bakoitza kartoi mehe batean. Haur bakoitzak gutxienez 3 oroitzapen egin behar ditu.
- Garrantzitsua da haurrak lanean ari diren bitartean behatu eta laguntzea.
- Lana bukatzen doazen heinean, zelofana edo antzeko paper gardena pasatuko diegu.
- Orain emango zaien oharra honakoa izango da: "Koka ezazu paper-zerrenda hau margotu diren beste zerrenden gainean. Eta honen ostean besteJarri paper-zerrenda hau, gardena, marraztutako beste zerrenda baten edo batzuen gainean. Orain, paper gardenaren gainean,une horretan zer oztopo izan zenituen marraztu ".

7.2 ETXEAN, KONFINAMENDUAN

- Aurreko jarduera errepikatzen da, baina oraingoan ,arreta, konfinamentetik sortutako oroitzapenetan jarriko dugu.
- Antzeko egoeretatik igaro diren eta agian sentitzen ari diren emozioak oso ondo uler ditzaketen pertsona-talde batean daudela errepikatu.
- Errepikatu ezagutzen duten,
- Haur bat krisian sartzen ez bada, edo negar egiten ez badu, isilik mantendu begiradari eutsiz eta isilik amaitzera animatu, kontzentrazioa eta aurrerapena eten gabe.

- Ariketa honetan era guztietako erreakzioak ager daitezke ikasleengan. Euste-neurri handiagoa behar badute, hurbildu gaitzke, sortutako emozioak normalizatuz eta hori ere marrazkian jartzera gonbidatuz, honelako esaldiak esanez:

“Ulertzen dut horrela sentitzea, eskerrik asko hau adierazteko duzun konfiantzagatik. Uste dut, hori ere, zure gaurko marrazkiaren tokiren batean marraztu zenezakeela. Non jarri nahi duzu? Gustatzen ez bazaigu ere, emozioak/sentimenduak ere gertatzen zaigunaren zati dira, gure historiaren parte, eta marrazkian lekua izan dezakete. ”

- Gehienek lana bukatzen dutenean, zelofana edo antzeko paper gardenaren pasatuko diegu.
- Orain oharra honakoa izango da: “Jarri ezazu paper-zerrenda hau marraztutako beste zerrenda baten edo batzuen gainean. Orain, paper gardenaren gainean, une horretan zer oztopo eta/edo zer ikasi zenuen marraztu ”.

Oraingoan kontzentrazioa

Soinu bat egitea: Gong, triangelua, kanpaia, nota musikala: - Eskuak altxatzen dituzte entzuteari uzten diotenean, - Denak isilik geratzen dira eta buruz kontaktzen dute entzuteari uzten dioten arte.

7.3 OROITZAPEN ETIKETATUAK

- 4-5eko taldeetan, haur bakoitzak zerbaitetan pentsatzen du, gero ahopeka ohar idatzi batean bere eskuinaldean dagoenari esan edo pasatzen dio. Honek iraganeko, oraingo edo etorkizuneko pentsamendua den esan behar du.
- Ikasleek konfinamenduan igarotako denborari lotutako pentsamendu atsegina-neutroa-desatsegina idazten dute. Orriak bildu eta nahastu egiten dira. Berriz banatzen dira, eta ikasleek egokitu zaien pentsamendua pentsamendu atsegina-neutroa -desatsegin positiboa edo negatiboa den esan behar dute.
- Ikasleek konfinamenduan igarotako denborari lotutako pentsamendu atsegina idazten dute. Orriak bildu eta nahastu egiten dira. Berriz banatzen dira, eta ikasleek burura etortzen zaien lehenengo gauza esan behar dute, egokitu zaien pentsamendua irakurri ondoren.

- Ikasleek konfinamenduan igarotako denborari lotutako neutroa pentsamendu idazten dute. Orriak bildu eta nahastu egiten dira. Berriz banatzen dira, eta ikasleek burura etortzen zaien lehenengo gauza esan behar dute, egokitu zaien pentsamendua irakurri ondoren.
- Ikasleek konfinamenduan igarotako denborari lotutako pentsamendu desatsegina idazten dute. Orriak bildu eta nahastu egiten dira. Berriz banatzen dira, eta ikasleek burura etortzen zaien lehenengo gauza esan behar dute, egokitu zaien pentsamendua irakurri ondoren.
- Ikasleek eskolan ematen duten denborari lotutako pentsamendu atsegina idazten dute. Orriak bildu eta nahastu egiten dira. Berriz banatzen dira, eta ikasleek burura etortzen zaien lehenengo gauza esan behar dute, egokitu zaien pentsamendua irakurri ondoren.
- Ikasleek eskolako etorkizuneko denborari lotutako pentsamendu atsegina idazten dute. Orriak bildu eta nahastu egiten dira. Berriz banatzen dira, eta ikasleek burura etortzen zaien lehenengo gauza esan behar dute, zer pentsamendu duten irakurri ondoren.

7.4 HISTORIA PARTEKATUA

- 4-5eko taldeetan.
- Talde bakoitzari istorio bat kontatzen hasteko eskatzen zaio. 3 lerro inguru idatzi behar dituzte.
- Beren historia komunaren hasiera eskuinean duten taldeari emateko eskatzen zaie.
- Oharra 3 lerroekin jasotzen duen taldeak paper berean jarraitu behar du. 5 lerro gehitu behar dizkio istorioari.
- Papera eskuinean duen taldeari emateko eskatzen zaio.
- Istorioa jasotzen duen taldeak beste 5 lerro gehitu behar dizkio istorioari.
- Horrela, hurrenez hurren egindo dugu, istorio bakoitzaren papera kontakizunari hasiera eman zion taldearengana iristen den arte. Azken 3 lerroak gehituz amaitu behar du.
- "Geltoki" bakoitzean, taldeak eztabaidatu behar du zer kontatu nahi duen, akordioak lortu behar ditu eta ondoren, taldeko mikrohistoria idatzi behar du.

7.5 HISTORIA PARTEKATUAREN DRAMATIZAZIOA

- Talde bakoitzak, mimika, keinu, soinu eta mugimendu bidez, hasi eta amaitu duen istorioa hitzik gabe irudikatu behar du , gainerako taldeek egin duten tarteko garapen guztia barne.
- Arreta osoarekin entzutea.
- Ikasleek gertaeraren batean pentsatzen dute .
- Taldeko bost haur aukeratzeko dira eta txandaka, bakoitzak pentsatu duena kontatuko du.
- Gainerako gelakideek galdera bana egingo diote bakoitzari kontatu dutenari buruz, informazio gehiago lortzeko.
- Irakasleak argibideak emango ditu, beharrezkoa bada, honako hauek galdetzeko: noiz gertatu zen, norekin zeunden, nola sentitu zinen, etab.
- Gauza atseginetan pentsatuko dute (adinaren arabera ere idatz daitezke).
- Aurreko eguneko une zoriontsuak gogoratzea.

Pentsatu:

- ▶ Leku atseginak (basoa, itsasoa, parkea, aitona-amonen etxea, osaba-izebak, lagun baten etxea).
- ▶ Jatea gustatzen zaigun zerbait.
- ▶ Jolas interesgarria.
- ▶ Liburu edo ipuin bat.
- ▶ Telebistako programa bat.

8. BIBLIOGRAFIA ETA BALIABIDEAK

- » [Bienestar: acogida, sintonía y despedida](#)
- » [Actividades cortas para trabajar acogida-despedida y cohesión](#)
- » [Aulas felices. Ricardo Arguis. TED](#)
- » [Aulas felices: descarga gratuita](#)
- » [TREVA](#)
- » [Mindfu schools. Web mundial](#)
- » [Cariñograma](#)

LAGUNTZA EMOZIONALERAKO ETA 2020-21. IKASTURTEAREN HASIERARAKO JARDUEREN GIDA

Bigarren Hezkuntza

Sarrera

Gida honekin batera doan aurkezpenean jasota badago ere, ikasturte honetan ikasleen harreraren alderdi emozionaleri erantzutearen garrantzia azpimarratu nahi dugu. Ildo horretan, eta hemen jasotzen diren proposamenetako asko tutoreen ohiko praktikak badira ere ikasturtearen hasieran, beharrezkoa da ikasleen egoera emozionalarekiko sentibilizazio handiagoa izatea, beren segurtasunik ezak adieraz ditzaten lehen-tasuna emanaz, une oro konfiantza- eta segurtasun-giroa sortzen saiatuz. Aukera eman nahi dugu familiaren harreman eta zaintzei dagokienez bizi izan dutena modu positiboan ere ikasteko.

“Harrera emozionalerako” lan hori ez da tutoreen lana soilik, irakasle-talde osoaren ardura baizik; beraz, komeni da adostea irakasle bakoitzak nola lagundu dezakeen, bere irakasgaiak irauten duen bitartean, harrera hori egiten, batez ere lehenengo asteetan.

Bestalde, batxilergoko ikasleek ez dute tutoretza-saiorik, baina arreta eta sentibilitate bera behar dute; izan ere, etapaz aldatzen direlako edo ixten direlako, ohiko segurtasun-eza areagotu egin zitekeen, bizi izan duten ikasturte-itxieragatik. Irakasle-taldeak zeharkako lan bat erabaki dezake hainbat irakasgaitan.



LAGUNTZA EMOZIONALERAKO ETA 2020-21. IKASTURTEAREN HASIERARAKO JARDUEREN GIDA

Dokumentu honetan tutoreek eta orokorrean irakasle guztiek ikasleei harrera egiteko zenbait gomendio eta jarduera eskaintzen dira. Gure ustez, bereziki garrantzitsua da 4. epigrafean jasotako proposamenei erreparatzea, eta, horien barruan, gida hau ixten duen harrera- eta agur-proposamenari.

Agiri honetan tutoreek ikasleen harrera gauzatzeko ikasturtearen lehen eguneko gomendioak eta jarduera batzuk proposatzen dira. Tutore guztiei banatuko zaie egun batzuk lehenago prozesuko gidoi gisa erabil dezaten.

Erabili daitezkeen dokumentuak

1. Ikasleen harrera egiteko dokumentua.
2. Egutegia
3. Kontingentzia planaren laburpena.
4. Barne araudiaren laburpena
5. Zerrendak: ikasleak eta irakasleak
6. Gelako inbentarioa egiteko orria
7. Gelako ordutegia
8. Ikastetxeko planoak
9. Taldeen banaketaren zerrendak eta bikoizketa gelak
10. Patioa erabiltzeko egutegia
11. Agendak
12. Ikasleendako galdetegia

1. TUTOREAREN HARRERA

- Ikasleek tutorearekin iritsiko dira bere gelara ikastetxe bakoitzak, bere ezaugarrien arabera, garatu duen prokoloaren arabera.
- Oso garrantzitsua da gogoraraztea ikaslegoa esertoki finko bat izan behar duela. Ondorioz gelan irakasleak sartuko dira modu ordenatuan bakoitzari ezarri zaion esertokia okupatuz.
- Aurkeztu zure burua ikasleei (esan zure izena, zer jarduera egiten duzun, non aurki zaitzakete eta zer egitea gustatzen zaizun).
- Pasatu zerrenda eta galdetu bakoitzari nola nahi duen deitzea (eta errespetatu beti eskaera une horretatik aurrera).
- Taldeko ikasle bakoitza aurkezteko denbora eta protagonismoa emanen diogu.
- Ez egin galdera gehiago (aldiz, eskaini informazio zehatza eta esan nahi duena galdetzeko, nahi duenean).
- Zerrenden zuzenketak: izen-abizenak eta hautazkoak birpasatu eta zerbait gaizki badago, apuntatu informazioa ikasketaburuari emateko.
- Gelan sartuko den irakasle talde osoa aurkeztu eta harremanak behar izan ditzaketen administrazio eta zerbitzuetako langileak ere bai.
- Garrantzitsua da harremanetarako pertsona bakoitzaren izena jakitea.
- Garrantzitsua da pertsona bakoitzaren funtzioa kokatzea, behar duena eskatzera joan dadin, hala denean.
- Begiratu 4. epigrafea, Jarduera Proposamenak "Kohexio jarduerak".
- Dokumentazioaren banaketa: ordutegia eta egutegia, irakasleen zerrenda, agenda, institutuko planoak (jarrita egonen da)...
- Gelako inbentarioa egin.

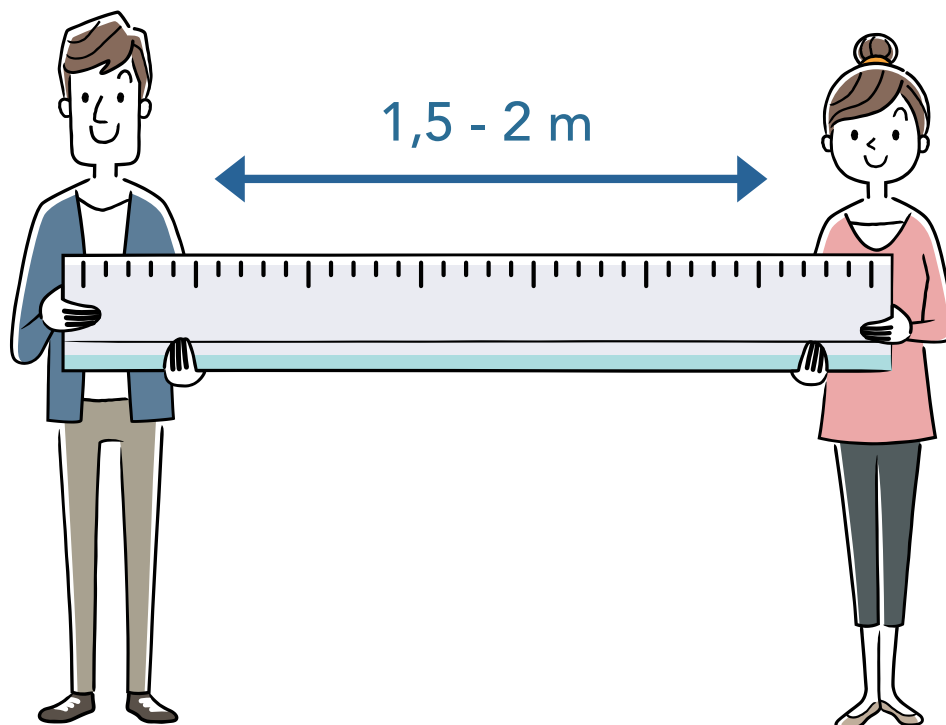
2. IKASTETXEA. TOKI OSASUNTSUA

- Kontingetzia planaren oinarrizko neurriak azaldu: maskareren erabilpena, esku garbiketa eta beste prebentzio-jarduerak (aireztapena, lantokiak...).
- Higienearekin lotutako objektu arruntak erakutsi (xaboia, gel hidroalkoholkoa, erabili eta botatzeko paperezko eskuoihaltxoak, pedala duen paperontzia, gainazalak garbitzeko gela...) eta erabiltzeko protokoloa.
- Adierazi ikastetxean zehar erabili beharko dituzten eremuak eta gelatik kanpo egin ditzaketen ibilbide seguruak erakutsiz (sarrerak, irteerak, komunera edo gela espezifikotara joatea, patioak...). Posiblea den neurrian, interesagarria izango da irakasle berriekin ibilbide bat egitea ikastetxea ezagutzeko.
- Sarrera-ordua. Jolas-ordua. Irteera-ordua.
- Garrantzitsua da ikasle guztiek bakarrik ezinbestekoa den materiala ekartzea eta erabilpen pertsonalarako. Gomendatzen da:
- Estutxe txiki bat, lapitza, borragoma, guraiseak, boligrafoak...
- Botila txiki bat edo edalontzi bat, bere izenarekin.



3. BIZIKIDETZA

- Ikastetxeko Bizikidetza Batzordea aurkeztu eta bere funtzioak azaldu.
- Gelako arauak landu.
- Arauak laburtzen dituen orri bat eskaini (halakorik izanez gero).
- Arauak bizikidetza-taldearen barruan gauden guztiontzat direla azaldu.
- Egokia izan daiteke, arauak modu egokienean ulertzeko, ikasleek txandaka hitz egitea, hitz sinpleekin, adibideekin, etabar.
- Arauak ez betetzearen ondorioak azaldu eta baita portaera onengatik pizgarrien sistema ere.
- Talde egonkorrean bizi diren pertsona guztiek erantzukizunak dituztela azaldu: zeregin batzuk pertsona guztienak dira eta txandakatu egiten dira eta beste batzuk bakoitzaren ardura dira. Probestu ahal da banaketa hori martxan jartzeko.
- Zerbait ondo ez den ulertzen edo zalantzaren bat ea duten ikasle bakoitzari galdetu.



4. JARDUERA PROPOSAMENAK¹

4.1. TALDE KOHESIOA SORTZEKO JARDUERAK

- 4.1.1. Bisita txartela
- 4.1.2. Kuxkuxeroen gadgetegia
- 4.1.3. Izango banintz...
- 4.1.4. Maleta
- 4.1.5. Burbuila
- 4.1.6. Emozioen collagea

4.2 GELAKO ARAUAK LANTZEKO JARDUERAK

Bi Zutabe

4.3 HARRERARAKO eta AGURRERAKO JARDUERA



¹ Hemen proposaturiko jarduerak oinarritzen dira zenbait iturritan: UNICEF: "Haur eta nerabe migratzaile eta iheslarien erresilientzia ahalbidetzen duten jardueren eskuliburutik; P. Pujolàs eta J.R. Lago (koordinatzaileak) PAK: IK/KI programa; <http://elorientablog.blogspot.com/2018/09/actividades-de-acogida-empezamos-el.html>.

4.1. TALDE KOHESIOA SORTZEKO JARDUERAK

4.1.1. bizi izandako esperientziari buruzko hausnarketa: "Nire azken sei hilabetetako istorioa"

Proposamen hori gomendagarria da azken sei hilabeteetan izandako esperientzia aztertzeko eta horri buruz hitz egiteko; izan ere, ikasleek esperientzia guztiz berriak eta ustekabekoak bizi izan dituzte, eta, horien ondorioz, etxean konfinatu eta pixkanaka deseskalatu egin behar izan dute, pixkanaka aire zabaleko espazio komunak eta gizarte-harremanak berreskuratuzko. Aldaketak eragin ditu jokabide sozialetan, aisialdian eta pertsonen eta adinekoen nahiz berdinen arteko elkarreraginean.

Helburuak:

- Ikastetxera itzultzeko ikaskuntzak aztertzeko espazioak sortzea, hain denbora luzea igaro ondoren eta gaur egungo pandemiak sortzen dituen ezaugarri bereziekin.
- Etorkizunari aurre egiteko indargune handiagoak eraikitzea
- Konfinamenduan eta ikastetxera ez joatean (positiboak edo negatiboak) "mugarri" diren uneak aurkitzea
- Bere istorioetan pentsatzea, onaren eta txarraren zenbaketa egitea (esperientzien integrazioa).
- Aurre egin dieten eta aurre egin behar dieten oztopoak identifikatzea, baita horiek gainditzeko dituzten tresnak ere.
- Erabakiak hartzeko gaitasunak erakustea (etorkizunera proiektatuak)
- Zer iruditzen zaien erabilgarria aztertzea (zerekin geratuko lirakeen, zer ez luketen berriro eginen)

- Emaitzak baloratzea, esperentziaz baliatzeko
 - ▶ Zer ikasi zuten eta zer gehiago ikasi behar dute?
 - ▶ Zeintzuk izan ziren arrakastak eta zeintzuk porrotak? (Esperientzia guztiek inplikatzeko dituzte)
 - ▶ Zer eragin izan zuen senideekiko harremanetan? (Konfinamenduan hain funtsezkoa izan den oinarrizko premiak eta arreta emozionala zaintzeak balio handiagoa hartzen du)
- Adierazi arrakastak hurrengo esperientzia kaltegarriari konfiantza handiagoz aurre egiteko erabil daitezkeela, eta porrotak azter daitezkeela nola zuzendu erabakitzeko.
- Informazioa jasoko duten espazioak eskaintzea, erabakiak berriro hartzeko, orain esperientzia eta tresna gehiagorekin.
- Sormena sustatzea, edozein egoeratan edozein zailtasun handi edo txiki konpontzeko.
- Elkarri laguntzea, pertsona gisa garatzeko ikasteko elementu garrantzitsua den aldetik.

Esperientzia aztertzen duten espazioetan, aukera berriak hauteman eta eraiki ditzakete, eta ikaskuntzak berriak batu. Kontua ez da egungo egoeraren arriskuez izutzea. Era berean, kontua ez da eskolara itzultzean haiek adoregabetzea (nahiz eta ikastetxean dituzten arriskuek legez kezkatu). Aitzitik, kutsadurak kontrolatzeko eta ikastetxera itzultzeaz eta berdinekin eta irakasleekin berriz elkartzeaz gozatzeko nola jokatu erabakitzeko gaitasuna duten pertsonak direla baieztatu behar da.



“Etxean konfinamenduan”

- Jarri gela osoaren aurrean panel handi bat, “Emozioen taula periodikoa” (edo proiektzioa) duena. Ikasle bakoitzari kopia txikiago bat ere eman diezaiokezu.
- Ikasleei eskatuko diegu “x” aukera dezatela (erabaki zenbat denbora arabera) iragan hilabete hauetan izan dituzten sentimenduak edo egoera emozionalak, eta bakoitzarentzat kontakizun labur bat idatz dezatela, esanez nola sortu zen sentimendu hori, nola adierazten zen, nola erreakzionatu zuten, zer egin zuten horrela sentitzean, eta abar.
- Kontakizun bakoitza amaitu ahala, paneleko dagokion laukian lotzen dute txintxeta edo antzeko baten bidez.
- Ezarritako denbora amaitzen denean, emozio bakoitzari lotutako kontakizunak komunean jar daitezke, taldean komentatuz, eta taldearentzat “emozio nagusien mapa” bat eginez. Elkarrizketa honetan, pertsonarekiko eta besteekiko zainketen garrantzia aipatuko dugu: nola bizi izan ditugu jasotako eta emandako zaintza horiek?
- Emozio berezi horri buruzko kontakizunik idatzi ez duten pertsonak ere parte har dezakete, beren esperientziak ahoz emanez.
- Azkenik, taldearentzat “emozio nagusien mapa” egin daiteke, grafiko edo diagrama moduan.

“ Eta nola nago gaur? ”

Aurreko jarduera errepikatuko dugu, baina arreta oraingo egoera emozionalan jarrita, ikastxera itzultzean, bizitza “normalera” itzultzean, ikasturte berriari aurre egitean eta abarretan.

[EMOZIOEN TAULA PERIODIKORAKO esteka \(Andújar orientazioa\)](#)

TABLA PERIÓDICA DE LAS EMOCIONES

AM AMOR															MI MIEDO	
EM EMPATÍA															NE NERVIOSISMO	PA PAVOR
SE SERENIDAD	TN TERNURA	AL ALEGRÍA	IL ILUSIÓN	SO SORPRESA	IN INTERÉS	MA MALUMOR	RB REBELDÍA	TR TRISTEZA	AB ABURRIMIENTO	TI TIMIDEZ	IS INSEGURIDAD	TS TENSION				
CO COMPASIÓN	CM COMPRESIÓN	SA SATISFACCIÓN	PL PLACER	EX EXTASIS	IR IRA	RN RENCOR	HO HOSTILIDAD	SL SOLEDAD	DM DESAMPARO	CF CONFUSIÓN	RC RECELO	SU SUMISIÓN				
GR GRATITUD	CN CONFIANZA	EN ENTUSIASMO	AV ALIVIO	OP OPTIMISMO	OD ODIO	FR FRUSTRACIÓN	IC INCOMPRESIÓN	DN DESÁNIMO	NO NOSTALGIA	TE TERROR	VE VERGÜENZA	AS ASCO				
AD ADMIRACIÓN	OR ORGULLO	EU EUFORIA	DE DESEO	FE FELICIDAD	RA RABIA	CE CELOS	EV ENVIDIA	SB SOBERBIA	CU CULPA	RE RESIGNACIÓN	ME MELANCOLIA	DS DESPRECIO				
										DC DECEPCIÓN	HA HASTIO	PE PESEMISMO				

★ EMOCIONES BÁSICAS

- AMOR
- ALEGRÍA
- SORPRESA
- IRA
- TRISTEZA
- MIEDO
- ASCO

4.1.2. Bisita txartela

Jarduera honen bidez, talde-ikasgelako kideek elkar hobeto ezagutzea lortu nahi dugu. Horretarako, joko hau egingo dugu:

Lehenengo pausoa: (15 minutu gutxi gorabehera)

- Idatz ezazu, letra handiz eta erditik tolestutako folio baten erdian, ikasturte honetan zuri deitzea gustatuko litzaizukeen izena, eta parentesi artean zure abizena eta aurreko ikasturtean izan zenuen klasea.
- Goiko eskuin angeluan, idatzi bi adjektibo, zure ustez nahiko zehatz deskribatzen zaituztenak (bitxia, kirolaria)
- Goiko ezkerreko angeluan zer egitea gustatzen zaizun adierazteko hitzak idatzi behar dituzu (igeri egin, irakurri, telebista ikusi)
- Behealdean, luzaroan, eta hurrenkera horretan, bisitatu nahiko zenukeen leku bat idatzi behar duzu, gehien gustatzen zaizun telebistako programa, zure aktore gogokoena, egin duzun eta harro sentitzen zaren gauzaren bat, zure ikaskideek ezagutzen ez duten eta ezagutzera ematea interesgarria iruditzen zaizun zure nortasunaren edozein jarduera edo alderdi.
- Atzeko aldean, idatzi tutoreari egin nahi dizkiozun galderak (bere izateko moduari, klasea eramateko estiloari eta abarri buruzkoak).

Bigarren pausoa: (10 minutu gutxi gorabehera)

- Ikasle bakoitzak bere folioa jartzen du mahai gainean, marrazkiak adierazten duen posizioan.
- 10 bat minutuz txartel guztiak arretaz ikusteko eskeintzen diegu, hurrengo urratsa detektibe-proba bat izango baita, ikaskideen txartelen datuetan jarri duten arretan oinarritua.

Hirugarren pausoa: (20 minutu gutxi gorabehera)

- Orain, tutoreak txartelak jasoko ditu. Aukeratu bi ikasle: bat detektibea izango da eta besteak txartela izango du. Detektibeak, txartel batean idatzitako ezaugarri batetik (alaia, adibidez) edo txartela duenak irakurriko duen zaletasun batetik abiatuta, nor den asmatu beharko du, gehenez ere 8 galderatan.
- Galderak egitean, txartelaren nortasuna dakienak "bai" edo "ez" erantzun beharko du. Adibidez: Futbola, saskibaloia, igeriketa, eskia... gustatzen zaizkizu? Iaz 1. B mailan zeunden? Zure programarik gogokoena da?
- Bosgarren galderatik aurrera galde dezakezue ea bere izena letra jakin batez hasten edo amaitzen den.
- Garrantzitsua da txarteletan jarrita dauden gauzei buruzko galderak bakarrik egitea. Detektibe lanak egiten dituenak asmatzen badu, beste txartel bat aukeratzen badu eta beste ikasle bat bere borondatez detektibe bihurtzen bada, 8 galderen bidez izen berria asmatu nahian. Asmatu ezean, txartel berarekin jarraituko dugu asmatu arte.
- Txarteletako baten izena asmatzen denean, osorik irakurriko da laburpen gisa. Horrela, gure ikaskideen ezagutza indartuko dugu, agian kontuan hartu ez dituzuen alderdietan.

Laugarren pausoa: (15 minutu gutxi gorabehera)

- Orain, zure tutoreak folioaren atzeko aldetik egindako galderei erantzungo die.

4.1.3. Kuxkuxeroen galdetegia

Hasi ikasturtea eta, elkar hobeto ezagutu dezagun, ahalik eta ikaskide gehienei galdera hauek egingo dizkiezu, galdera bakoitzerako izen desberdin bat idazten saiatuz. Pertsona guztiei galdetu ondoren, galdera jakin bati egokitzen zaion galderarik ez badago bakarrik errepikatu ahal izango duzu.

	AURKITU IKASKIDE BAT...	IKASKIDEAREN IZENA:
1	Udan libururen bat irakurri duena	
2	Kirolen bat egin duena	
3	Hiritik kanpo jaio izana	
4	Hizkuntza bat baino gehiago hitz egin dakiena	
5	Hegazkinez bidaiatu izana	
6	Irakasle izan nahi duena	
7	Maskota bat etxean duena	
8	Ikastea gustatzen zaiona	
9	Anaia edo arreba zaharragoa duena	
10	Bere abizena zurearen silaba berberekin hasten dena	
11	Dantzatzea gustatzen zaiona	
12	Zure saskibaloit-talde berekoa dena	
13	Batxilergoa, Lanbide Heziketa/Unibertsitatea ikasi nahi duena	
14	Zaborra egunero edukiontzira eramaten duena	
15	Amak edo aitak bezala lan egin nahi duena	
16	Lehendik ezagutzen ez zenuena	
17	Abenturazko programak gustatzen zaizkiona	
18	Inoiz zuhaitz bat landatu duena	
19	Egunero dutxatzen dena	
20	Bizikletan ibiltzen dakiena	
21	Musika-tresna jotzen duena	
22	Zure oinetako-zenbaki bera duena	
23	Zure anai-arreben kopuru bera duena	

4.1.4. Izango banintz

Ikastaroa hasten den bakoitzean, aurreko urteetako ikaskideekin eta beste berri batzuekin edo ikastetxez aldatzen garelako. topo egiten dugu berriro. Hobeto ezagutzeko, jarraian agertzen den galdetegia bete behar duzu. Erantzun aurretik, planteatutako esaldi bakoitzari buruz asko hausnartu behar duzu; izan ere, ondoren, gainerako kideek zure erantzunaren zergatia galdetu ahal izango dizute.

Amaitzen duzunean, zure tutoreak gelako galdetegi guztiak jasoko ditu eta ausaz zenbait erantzun irakurriko ditu. Gelako ikasleak nor den jakiten saiatuko dira, pertsona horrengan zergatik pentsatu duten azalduz. "Estali gabeko" pertsonari aukeratutako erantzunei buruz galdetu ahal izango zaio.

15 minutu dituzu erantzuteko eta ez ahaztu zure izena orriaren atzean jartzea.

IZANGO BANINTZ...

1. Lore bat banintz...
2. Animalia banintz...
3. Altzari bat banintz...
4. Musika-tresna bat banintz...
5. Jolas bat banintz...
6. Kolore bat banintz...
7. Eguneko ordubete banintz...
8. Urteko hilabete bat banintz...
9. Lanbidea banintz...
10. Bazkari bat banintz...

4.1.5. Maleta

Egun batean, irakaslea maleta itxura duen kutxa batekin etorriko da gelara; maleta apainduta edo pertsonalizatuta egongo da eta irakaslearen izaera ordezkatu duen objektu-sorta bat izango du barruan (hiru edo lau, ezarritakoaren arabera): zaletasunak, trebeziak, akatsak, maniak, eta abar. Haien maletatik ateratzen joango da eta ikasgela osoari erakutsiko dizkio, bakoitzak irudikatu nahi duena azalduta: «Tableta honek esan nahi du txokolatea oso gogoko dudala, eta, oro har, gozoki guztiak».

Jarraian, ikasle bakoitzak berak esandakoan horixe bera egin beharko duela azalduko die. Maleta objektuz beteta daramaten egunean, bere kideei erakutsiko dizkie eta azalduko die zer esan nahi duen bakoitzak.

Aldaera:

Maletan objektuak ekar ditzakete, baina baita argazkiak, idazkiak, poesiak edo bereziki maite dituzten abestien letrak ere. Material horrekin guztiarekin taldearen «aurkezpen-liburu» talde-gela osatzen dutenen arteko besarkada-liburua.

Zaletasunak, trebeziak, akatsak, maniak, eta abar.

4.1.6. Burbuila

Helburuak

- Konfinamenduaren esperientziaren eta pandemiako hilabete horien ondoren, antsietateaz eta beldurraz hitz egin ahal izateko espazio bat prestatzea (errealitate hori isilarazi edo naturalizatu egiten da maiz).
- Beldurra eta antsietatea zer den deskribatzea.
- Autoestimua eta norberaren kontrolaren pertzepzioa errazten duten trebetasunak modu sinbolikoan eraikitzea.
- Nork bere burua zaintzeko estrategiak erraztea.
- Baliozko begirada bat ematea zainketei, oro har.

Ekintzak

- Adieraz iezaiezue beren buruari buruzko marrazkia (emozioak marraztu zituzten silueta), haren gainean lanean jarraitzeko.
- Eskatu begiak ixteko, dauden lekuan, eta imajinatu gorputzaren inguruan burbuila bat sortzen dela, erabat inguratzen dituen.
- Esaiezu burbuila indibiduala dela. Burbuila batek ere ez du pertsona bat baino gehiago hartzen.
- Emaizkiezu segundo batzuk burbuila hori nolakoa den irudikatzeko, gero galdera zentzugabeak egiteko:
 - ▶ Zer koloretakoa da zure burbuila?
 - ▶ Kolore bakarra du, ala bat baino gehiago?
 - ▶ Bikaina da, opakua?
 - ▶ Zerez egina dirudi?
 - ▶ Geldirik dago ala mugitzen ari da?
 - ▶ Burura datorkizun "burbuilaren" beste edozein ezaugarri
- Eska iezaiezu imajinatzeko pertsona osoa inguratzen duen burbuila hori material arin eta hauskorrekoa dela — xaboi-burbuilak, adibidez —, eta hauskorra izateaz gain, oso baliotsua dela.
- Orain, esaiezu begiak irekitzeko eta emozioen siluetaren inguruan ibiltzeko, paper beraren gainean.
- Eman minutu batzuk burbuila nahi bezala marraztu eta apaintzeko.

Tutoreak, ondoren, honako hau esango du (edo antzekoa, hizkuntza ikasleen adinaren eta ezaugarrien arabera egokituz):

"Imajina dezagun burbuila hau zure bizi-espazioa dela, zure gorputza inguratzen duen espazioa dela eta zure emozioak eta sentimenduak babesten dituela zugandik kanpo gertatzen den eta zure pertsonari eragiten dion guztitik (zure gorputza, pentsamenduak eta sentimenduak)."

"Badakigu zugandik kanpo gauza asko gertatzen direla, emozio positiboak eta negatiboak eragiten dizkizutenak. Ezin duzu kontrolatu gertatzen diren ala ez".

Galdera irekia egiten zaie:

“Talde handian pentsa dezagun: zer egin dezake burbuila hautsi edo mindu?”

- Erantzun arte itxaron, arbelean egokitzen jo ditzakegun ideiak idatziz (adibidez, irainak, kolpeak, tratu txarrak oro har, botere-abusuak, mehatxuak, gaixotasunak, etab.).
- Erantzunik ez badago, antsietatea eta beldurra zer diren proposa dezakezu: “Gorputzari edo emozioei kalte egiten dieten hitzekin edo ekintzekin hausten da burbuila, min egiten duten edo deserosotasuna sentiarazten duten ekintzekin, gorputzean nabaritzen direnekin.”
- Une honetan, antsietatearen eta beldurraren kontzeptuak deskribatzen ditu, hizkuntza taldearen ezaugarrietara eta trebetasunetara egokituz.

Hauek dira presente egon behar duten ideiak:

- Antsietatea eta beldurra normaltasunez jardutea zailtzen duten emozioak dira, sintoma fisikoak eragin ditzaketenak (izerdia, dardara, palpitazioak, kontrolik gabeko negarra, arnasketa asaldua), autokontrolari eustea eragotzi ohi dute, eta haien jatorria norberaren edo besteren egoeraren batengatik gehiegizko kezka izaten da.
- Beldurra eta antsietatea nonahi gertatzen dira.
- Oro har, ez da asko hitz egiten beldurraz eta antsietate pertsonalaz, edo badirudi “naturala” dela, ondo balego bezala gertatzea edo ahulak direla uste izatea.
- Garrantzitsua da beldurra eta antsietatea prebenitzeko edo saihesteko zer egin behar den ikastea.
- Gero, azaldu burbuila hori bere babesela dela, eta garrantzitsua da pentsatzea nola zaindu eta zaindu. Norberaren burbuila zaintzea ikasi egiten da. Ez du axola beldurra edo antsietatea sortu duten gauzak gertatu diren, denek sentitu dutelako beldurra eta, agian, antsietatea,

- Jarraian, eskatu burbuilaren marrazkia aldatzeko, "Indartsuago egiten duena" aldatuz.
- Lana amaitu dutenean, eskatu burbuila babesteko moduari buruzko ideiak, eta apuntatu erantzunak arbelean.
- Puntu honetan, elkarrizketa gidatzen saiatzen da, arrisku-egoeraren bat konpontzeko erabili zuten erresilientziarekin edo asertibitatearekin zerkusua duen baliabideren baten erabilera nabaritzen duzun iritziak berreskuratzeko, eta haren osotasuna eta autobabesa babestu ahal izan zuten, bakarrik edo beste pertsona baten laguntzarekin.
- Ez aipatu "gaizki egina" egon zela uste duzuna, eta ez esan epaiketa edo gaitzespen gisa interpreta daitekeen esaldirik. Argitzea ona dela uste duzun edukiren bat sortzen bada, ez esan zuk zuzenean; galdetu taldeari ea hori egiteko beste modu batzuk bururatzen zaizkion, eta gidatu elkarrizketa informazio erabilgarrienera.
- Eska iezaiezu, azkenik, nork bere burbuila ukitu gabe gorde ahal izan zuen egoera batean -lehena burura datorkiona- pentsatzea. Hau da, burbuila hautsi zuen zerbait gertatu zitzaien, baina zerbait egin ahal izan zuten konpontzeko eta gero hobeto sentitzeko.
- Esaiezu nola "zaindu zuten burbuila" irudi batekin (marrazkiak, irudiak)
- Saioan denbora geratzen bada, eskatu bizpahiru pertsonari beren bozondatez beren lanak eta gogoetak parteka ditzaten.
- Talde-jarduera gisa, eskatzen zaie beldurra eta antsietatea adierazten duen zerbait txerta dezatela horma kolektiboan, nahi duten moduan. Izan daiteke horma-irudiari kolore espezifiko bat erantsiz, sinbolo, hitz edo marrazki bat eta nola eman diezaiokeete buelta.

4.1.7. Emozioen collagea

Helburuak

- Emozioak egoera, interakzio, keinu eta hitzekin identifikatzea eta lotzea.
- Emozioaren adierazpen hutsetik emozioa kontrolatzera igarotzeko bidea erraztea.
- Ikasleak konektatzea, haurrak jardun aurretik frenatzeko (pentsatzeko) aukerarekin.

Materialak

- Aldizkariak
- Guraizeak
- Kola
- Paperezko biribilki jarraitua
- Hainbat koloretako kartoi mehezko orriak
- Errotuladoreak

Ekintzak

- Eskatu hurrei aldizkarietatik honako emozio hauek (poza, tristura, urduritasuna, beldurra, lasaitasuna, kezka) piztu ditzaketen irudiak, hitzak, egoerak eta abar laburtzeko.
- Esan, menderatu edo kontrolatu ditzakegun zerbait direla, eta, beraz, batetik bestera pasa gaitzkeela.
- Eskatu emozio batetik bestera (edo egoera emozional batetik bestera) nola pasa daitekeen azaltzeko.
- Kontua ez da "ezkutatzea, betiko lurperatzea, ezikusiarena egitea edo ahaztea, hori lortzeko" zerbait kontzientea egitea "baizik.

Adibidez:

- Nola egon daiteke ume bat haserre eta gero erlaxatu?
- Zer uste duzue gertatu dela haserrealditik erlaxaziora pasatzeko?
- Nola pasa daiteke triste egotetik pozik egotera?
- Nork eman dezake adibide bat non norbait urduri egon zen eta gero lasaitu egin zen?
- Uste duzue emozio asko senti daitezkeela aldi berean?
- Nola egin dezakegu ordena bat jartzeko?
- Edo gertatzen zaiguna nahasten dugun edo aldi berean hainbat gauza sentitzen ditugun estatuetatik ateratzeko?"

Litekeena da inguruneko aldaketekin lotutako erantzunak ematea, eta ez estrategia pertsonalekin lotutakoak. Azken hori da talde-eztabaidan sustatzea espero dena (zer gauza egin ditzaketen "beren baitan/beren baitan").

- Jarraian, emaezu minutu batzuk gehiago, collage bidez irudikatutako emozio bakoitzaren ondoan egoera bat idazteko edo marrazteko, modu pertsonalean horrela sentitu badira.
- Gero, galdetu ea emozio hori aldatu zen hobeto egotearen kontzientziarekin zerbait egitean. Galde iezaiezu zer egin zuten hori lortzeko, eta eska iezaiezu ikur edo marrazki batekin ere irudikatzeko.
- Taldearen aurrean gaurko lana partekatzera gonbidatzen zaituztegu, haien kontakizuna helarazten lagunduz. Saiatuko gara kontakizunak zehatz-mehatz entzuten, gertatutakoa zuzendu gabe, epairik eman gabe eta aholkurik eman gabe.

Talde-hormako lan-jarduerarako, saioaren azken 30 minutuak uzten dira, eta, aukeran, eguneko lanean ikasi edo pentsatu zuten zerbait irudikatzera gonbidatzen dira. Zerbait bururatzen ez bazaie, garrantzitsua da ez presionatzea; izan ere, jarduera honetako gauzarik garrantzitsuena taldean integratzea da, betetzen dituzten rolak kontuan hartuta. (nork laguntzen duen, nork behar duen laguntza gehien, eta abar).

4.2. GELAKO ARAUAK LANTZEKO JARDUERAK

4.2.1. Bi zutabe

Dinamika hori oso egokia da, guztiok bat etorrita, arazoarentzat edo gaiarentzat konponbide onena zein den erabakitzeko hainbat aukeraren artean.

Bi zutabeen dinamika (Fabra, 1992) prozedura oso sinplea da eta adostasuna errazten du talde bateko kideek erabaki bat hartu behar dutenean edo arazo bat konpondu behar dutenean eta hainbat aukera dituztenean, zein hartu ondo jakin gabe. Dinamika hau Talde Nominalaren dinamikaren primerako osagarria da: dinamika honen azken fasean erabil daiteke, taldeak, ahal duen heinean, balorazio onena duen aukera arrakasta-aukera gehien eskaintzen duena dela ziurtatzeko.

Bi zutabeen dinamika aukerak baloratzeko beste modu bat da, elkarrizketa eta adostasuna errazten dituen eta norbaitek protagonismo gehiegi izatea eta bere iritzia besteen iritzia ginetik jartzea galarazten duena. Horretarako, bideratzaileak parte-hartzaileek esandako proposamenak idatziko ditu, baina ez proposamena egin duenaren izena. Guztiek proposa ditzakete aukerak, eta berririk ematen ez denean, bakoitzaren balorazioa egiteari ekingo diote.

Honako prozesu hau jarraituko dugu:

- Proposamenak edo aukerak arbelaren mutur batean idatziko ditugu, ordena alfabetikoan (A lehenengoarentzat, B bigarrenarentzat, C hirugarrenarentzat, eta abar).
- Arbelaren gainerako zatia bi zatitan banatuko dugu, marra bertikal batekin. Alde batean

«Alderdi positiboak» idatziko dugu eta bestean «Nahi ez ditugun ondorioak» (ez dugu «alderdi negatiboak» idatziko proposatu duenak etsi gabe defenda dezan saihesteko, helburua gelak proposamena nork egin duen ahaztea baita eta interesa haien edukian jartzea, ez egileengan (13. irudia).

- Jarraian, A proposamena irakurriko dugu eta parte-hartzaile guztiei eskatuko diegu elkarrekin lan egin dezatela haiengan ikusten dituzten alderdi positiboak azaltzeko (arazoaren zer alderdi konpontzen dituzten, zer abantaila dituzten, eta abar), eta arbelean idazten joango dira, dagokien zutabeen.
- Ondoren, proposamen berari buruz «Nahi ez ditugun ondorioak» pentsatzeko eta azaltzeko eskatuko diegu parte-hartzaileei (zer gerta daiteke hau eginez gero, zer bilakaera gertatuko da proposamena gauzatu gero, eta abar) eta horiek ere dagokien zutabeen idatziko ditugu.
- Jarraian, gauza bera egingo dugu gainerako proposamenekin: B, C, etab.
- Azkenik, proposamen guztiei buruz zutabe bakoitzean idatzitakoa aztertzeko eskatuko diogu taldeari. Hortik aurrera, egokiena zein den balora daiteke (arazoa gainditzea edo ezarritako helburua berme handienekin eta kostu txikienekin lortzea ahalbidetuko diguna). Ohikoa denez, aukera guztien ebaluazio-irizpideak ez dira kuantitatiboak izango, kualitatiboak baizik: batzuetan, nahi ez dugun ondorio bakar batek aukera baliogabetu dezake.

AUKERA	ALDERDI POSITIBOAK	NAHI EZ DITUGUN ONDORIOAK
A)-		
B)-		
C)-		
Eta abar.		

Dinamika honek, elkarrizketa bideratzeaz eta erabakiak hartzea errazteaz gain, beste abantaila batzuk ditu: ikaslearen arrazoiketa logikoa, sintesi-gaitasuna eta hitzezko adierazpena hobetzen ditu, eta elkarrekin lan egitera eta helburu komunei premia indibidualei baino garrantzi handiagoa ematera ohitzera behartzen ditu.

Bestalde, Talde Nominalaren dinamikan bezalaxe, banakako lana talde-lanarekin ordeztu daiteke: talde kooperatiboek pentsatzen eta eskaintzen dituzte aukerak, eta haiek banan-banan baloratu, eta ez ikasleak bakarka.

4.3. HARRERA ETA AGURRERAKO JARDUERAK

Jardueraren helburua eskola-eguna hasi eta ixtea da, ikasleen osasun emozionalari arreta eskainiz, eta horrek kontzentrazioaren eta errendimendu akademikoaren hobekuntzan eragingo du. "Minutu atseginak" izenekoekin has daiteke praktikan jartzen, hau da, minutu batzuk emanaz arnasari arreta jartzeko (inspiratuz eta iraungiz) eta pentsamenduak pasatzen utziz, musikarekin lagunduta, bideoaren bat ikusiz...

Behar den denbora:

5-10 minutu, lanaldia hastean/amaitzean, ikasleen harreran eta agurrean.

Maiztasuna:

Egunekoa edo astekoa.

Materiala:

Musika grabatua, bideoak, koloreztatzeko mandalak... agurrerako, egunaren laburpena egin eta nola bizi izan duten galde daiteke.

5. ERREFERENTZIA BATZUK

[Aulas felices. Ricardo Arguis. TED](#)

[Aulas felices: descarga gratuita](#)

[TREVA todas las etapas.](#)

[Mindfu schools. Web mundial](#)

[Cariñograma](#)