

xake!
mate!

Astialdiko begirale eta hezitzaileentzat
zuzendutako liburuxka bilduma

Aisialdian emozioen bidez sexismoari aurre egiteko aholku sorta



emaiaSia

elkartea

SARRERA	7
1. BAINA ZER DIRA EMOZIOAK?	8
Baina zer da hau? Zer dira emozioak?	
2. EMOZIOEN SALTSA!	14
Emozioen zergatia	
Emozio positiboak eta emozio negatiboak?	
Zertarako emozioak...?	
Baina... zer ari naiz sentitzen?	
3. EMOZIOAK HEZITU, ADIMEN EMOZIONALAREN GAITASUNAK	24
Adimen emozionalen hainbat gaitasun	
Hezkuntza emozionala garatzeko hezitzaileek kontuan hartu behar dituzten hainbat aspektu	
4. ZERTAN LAGUN DITZAKEGU HEZITZAILEOK GURE HAURRAK ETA GAZTEAK EMOZIOETAN HEZITZEN BADITUGU?	28
5. EMOZIOAK LANTZEKO JOLAS ERABILGARRIAK	32

Aisialdian
emozioen bidez
sexismoari
aurre egiteko
aholku sorta



Sarrera

Emozioen hezkuntza bada bai hezkuntza formalean eta baita ez formalean ere oso alboratua egon den esparrua. Historian zehar, balio handiagoa eman zaio haur, gazte zein helduek historiaren inguruan, zientziaren edo teknologiaren inguruan, literatura edo artearen inguruan zuten ezagutzari, eta datuen pilaketari, nork bere emozioak eta besteenak entzun eta hauekin dantzan bizitzen ikasteari baino. Balioetaz hitz egiten dugu, kasu batzuetan harremanetaz, besteekiko eta gurekiko ditugun betebeharrak, baina haratago joan gabe, eta emozio hau edo bestea zergatik eta zertarako sentitzen dugun, zertara bultzatzen gaituen aztertu gabe. Emozioek lehen eta gaur egun ere, tarte gutxi hartzen dute gure bizitzako aztergaietan, askotan, egunero, minutuoro, oraintxe bertan! sentitzen ditugun arren.

Emozioak ez lantzearen ondorioak askotarikoak izan dira eta guztiok ezagutzen ditugu: berdinen arteko harremanak era eraikitzailean bideratzeko zailtasunak, sentitzen duguna identifikatu eta adierazteko gaitasun eza, komunikatzeko modu gardenak eraikitze zailtasuna, eskatu nahi duguna eskatzeko zailtasuna, sentitzen duguna era bortitzean adierazteko joera...

Guk, haur eta gaztetxoekin batera emozioen mundura bidea egiteko tresna bat sortu nahi izan dugu, emozioen saltsan murgilduta gozatu eta ikasteko tresna bat, eta emozioekin dantzan, sexismoari aurre egiteko tresna.

Tresna hau sortu dugu emozioek gure bizitzan duten garrantzia handia dela pentsatzen dugulako, beraien bidez gutaz, besteetaz, harremanetaz asko ikas dezakegulako. Emozio guzti guztiak berez, baliogarriak direla aldarrikatzeko, eta hauek entzutea, hauetaz kontziente izatea, gure garapenerako funtsezkoa dela adierazteko.

Emozioen lanketaren bidez sexismoari aurre egin nahi diogu, gainera. Izan ere, gaur egun, emozioak sexu edo generoaren arabera, oso estereotipatuak daude: oraindik daude nesken negarrari kontsolatzen erantzun eta mutilen negarrari animatzeko esanez erantzuten dioten gurasoak, hezitzaileak, irakasleak... Oraindik daude neskengan erruduntasuna eta ardura bezalako emozioak sustatu eta mutilengan lasai eta seguru egoteko emozioak sustatzen dituztenak, edota neskengan lotsa eta introbertsioa eta mutilengan autonomia eta autoritatea sustatzen dutenak, neskengan besteen sentimenduekiko enpatia eta mutilengan sentimenduen mundutik urruntzeko jarrera bultzatzen dutenak, neskak hitz egiteko kulturaren barneratu eta mutilak ekintzarako kulturaren barneratzen dituztenak...

Estereotipo hauek gainditu, eta emozio guztien adierazpena eta sentipena neska eta mutil ororentzako, pertsona ororentzako zilegia dela aldarrikatu nahi dugu.

Horrez gain, nor bere emozioetatik kontziente izatera animatzen dugu, hauek entzun, landu eta eraldatuz, nor bere burua ezagutu, autoerregulatu eta azken batean, garapen pertsonal osoago batera iristeko aukera izango duelako, eta hein horretan, garapen integrala oztopatzen duten estereotipo sexistak gainditzeko gaitasun handiagoa izango duelako. Osasuna, autoestima, asertibitatea, bizi kalitatea, enpatia, ulermena, baretasuna, askatasuna... ditugu irabazteke. Etor zaitez gurekin batera emozioen saltsan dantzan aritzera! Dantzatu gurekin, hasi bidea!

1.

Baina zer dira
emozioak?

I Baina zer da hau?
Zer dira emozioak?

Baina zer da hau? Zer dira emozioak?

Emozioak zer diren definitzea nahiko lan zaila dela iruditzen dakiguke. Hala ere, badakigu emozioak guztiok sentitzen ditugula, emozio ezberdinak daudela, une, egoera edota batzuetan pentsamolde edo balio sistemaren arabera hobeto edo txarrago sentiarazten gaituzten emozioak badaudela...

Biziraupen instintuak eragindako erreakzioak dira, hein batean genetikoki zehaztuak datozen erantzunak, eta beraz, izaera erreflexua eta automatikoa dutenak. Hala ere, azpimarratu beharrekoa da, emozioak hasiera batean erreflexuak izan arren, autokontzientziaren bidez, pentsamenduarekin eta hainbat teknikaren bidez (yoga, meditazio ezberdinak, kontrol mentala, idaztea, elkar-entzuketak...) moldatu edo eraldatu daitezkeela, azken finean gu geu baikara gure emozioen arduradun.

Horrez gain, kontuan izan behar dugu, jendarteak eraikitako kulturak, sinismen, balio sistemek, historia kolektibo zein pertsonalak, emozioen sentipen zein adierazpenean duten eragina. Guzti hauek emozioaren sentipena baldintzatu eta norabidetzen dute. Era berean baldintzatzen dute emozioen adierazpena ere, balio sistemen arabera azaltzen delarik era izkutuko edo ageriagoan zein emozio diren “positibo” edo “negatibo”, zein emozio “sentitu edo sentitu ezin daitekeen”, noiz sentitu behar den emozio bakoitza, non eta norekin, nori baimentzen zaizkion emozioen adierazpen batzuk eta beste batzuk ez (adibidez, erronka berri baten aurrean neskei intseguritatea azaltzea baimentzea eta mutilak seguru daudela adieraztera gehiago bultzatzea), eta zein kausak sor ditzaketen emozio jakin bat.

Emozioen funtzio orokorra leku zein garai ezberdinetan biziraupena ziurtatzea izan den arren, aitortu behar dugu gaur egun bizirauteko beharrezkoa dena eta duela 500 urte bizirauteko beharrezkoa zena ez dela gauza bera, eta era berean, gauden egoeraren arabera, askotan beharizan zein aukera ezberdinak ditugula.

Lehenago esan bezala, emozioengan eragin handia du gure inguruneak, eta jakina da emozioen elementu garrantzitsuenetarikoa bat osagai espresiboa dela, besteekin komunikatzen laguntzen gaituena. Hala ere, emozioak ahalik eta era osatuenean ulertzeko, beharrezkoa da hauek duten aspektu sozialaz gain, dituzten bestelako aspektuak ere kontuan hartzea. Ikus ditzagun emozioek dituzten aspektu edo osagai anitzak eta hauek zein ekarpen egiten dieten emozioari:

EMOZIOAREN OSAGAIA	HONEK EMOZIOARI EGITEN DION EKARPENA	ZELAN IDENTIFIKATU DEZAKET EMOZIOAREN OSAGAI HAU?
KOGNITIBO SUBJETIBOA	Emozioen sentipena, izendatzea, hauek ulertzea, hauei zentzua ematea: • Emozioaren aspektu honek ahalbideratzen digu emozioak era batera edo bestera sentitzea (pozik edota triste sentiaraztea, esate baterako). • Norbanakoaren egoera afektiboa zehazten du. • Norbanakoaren esperientzia da, eta norbanakoak ematen dio esanahia eta zentzua.	Norbere buruaren azterketa eginez. Emozioen aspektu hau identifikatzeko teknika lagungarri asko erabil daitezke: • Norbere sentipen eta emozioen inguruan idaztea • Yoga • Kontrol mentala • Elkar entzuketara • Auto hausnarketa • Meditazioa • ... Guzti hauek emozioen aspektu hau aztertzen lagun gaitzakete.
FISIOLOGIKOA	• Emozioek badute bere atal fisikoa ere. Emozioak sentitzen ari garenean, pentsamenduan ez ezik, gorputzean ere sentitzen ditugu hainbat eraldaketa, eta era berean, emozioek gudan hainbat erreakzio fisiko sortzen dituzte.	• Gorputzaren tonua eta giharren egoera (uzkurtuta, lasai...) baita gorputzeko tentsioa zein den aztertuz. • Bihotz taupadak aztertuz. • Gorputzaren mugikortasuna aztertuz (geldoa, arina...).

FISIOLOGIKOA	• Emozioa sentitu bitartean eta ondoren izaten ditugun erreakzioak: - biologikoak dira - gorputza ekintzarako prestatzen dute (adaptaziorako) - sistema autonomiko eta hormonalaren aktibitatea eragiten dute • Emozioaren aspektu hau, aspektu kognitibo-subjetiboari (emozioaren sentipen subjektiboari) oso loturik dago (adib: urduri dagoenak bere gorputzean tentsioa, dardara ez nabaritzea zaila izango litzateke).	• Nerbio sistemaren egoerak epe ertain edo luzera gure gorputzean dituen eraginak aztertuz (azaleko eraldaketak, urdailaren funtzionamendua, ...)
FUNTZIONALA	Zerbait egin, zerbait egin... baina zer? • Emozio bakoitza ezberdina da, funtzio ezberdina du eta beraz, aktibitate bat edo besterako prestatzen gaitu. Emozioek hainbat aktibitate mota egitera bultzatzen gaitzake: - Aktibitate fisikoa: mugitu, joan, egin... - Aktibitate mentala: hausnartu, aztertu, pentsamenduak moldatu... * “Zertarako emozioak...?” atalean topatuko duzu emozio bakoitzaren funtzioen azalpen zehatzagoa	• Emozio bakoitza sentitu ondoren egin nahi dugun eta egiten dugun ekintza zein den aztertuz: - Egiten dugun ekintza eta egoerak nahiz emozioak eskatzen zuen erantzuna orekatuak dauden (ea bat datozen) azter dezakegu (hau da, egoeraren arabera hautatu dugun erantzuna ondo dagoen ikusi) - Burutzen dugun ekintza guretzako baliogarria den edo on egiten dugun aztertuz - Burutzen dugun ekintzak besteekin erlazionatzeko baliogarria den aztertuz

EMOZIOAREN OSAGAIA	HONEK EMOZIOARI EGITEN DION EKARPENA	ZELAN IDENTIFIKATU DEZAKET EMOZIOAREN OSAGAI HAU?
ADIERAZKORRA (ESPRESIBOA)	Emozioaren aspektu edo osagai adierazkorak, komunikazio soziala errazten du: • Emozioek hainbat espresio eragiten dituzte, eta hauek ahalbidetzen dute...: - gure barne mundua (barne esperientzia eta sentipenak) besteei nolabait adieraztea - besteek sentitzen dutena kanpotik nolabait behatu eta interpretatzea - pertsonarteko komunikazioa errazteko hainbat informazio jaso ahal izatea.	• Aurpegiko keinu eta adierazpenak aztertuz • Gorputz - posturak / espresioak eta adierazpena aztertuz • Ahozko adierazpenak aztertuz (ahots tonua, hitz egiteko modua...)

Kontuan izan behar dugu emozioaren aspektu edo osagai hauek banaezinak direla. Osagai guzti hauek aztertzeak, emozioaren ulermena erraztuko digu. Horrez gain, gure ustez garrantzitsuak diren bi gauza aipatu nahi ditugu hemen: alde batetik, emozioen sentipenean kulturek edota balio sistemek duten eragina kontuan izan behar dugula, eta beste alde batetik, guk gure emozioak alda ditzaketen hainbat egoera fisiko eta mental ere sor ditzakegula, eta hau egitea oso interesgarria izan daitekeela.

Oinarri oinarrian, emozioen bidez gure gorputza eta burua erantzun bat edo norabide bat hartzeko prestatzen dugu, besteekin erlazionatu eta komunikatzeko prestatzen gara, mina zein plazerra zerk ematen digun hausnartzeko aukera ematen digute, eta beraz, zer gustatzen zaigun eta zer gustatzen ez zaigun identifikatzeko baliogarriak dira, zer errepikatu nahi dugun eta zer errepikatu nahi ez dugun argitzen laguntzen digute... gure buruak babestu eta garatzeko balio dute...

Emozioak, bidea argitzen duten harbitxiak dira, nora eta nola joan beharira xuxurlatzen diguten ahotsak. Gure bidean argiak ikusteko, ordea, beharrezkoa da emozioek xuxurlatzen digutena entzutea, besteen emozioak zein norberarenak jotzen duten sintonia aditzea eta beraiei kilikilian dantzatzea, gutxienez une batez... Helburua bidea egitea da, hobetzea.



2.

Emozioen saltsa!

- | Emozioen zergatia
- | Emozio positiboak
eta emozio negatiboak?
- | Zertarako emozioak...?
- | Baina... zer ari naiz sentitzen?

Emozioen zergatia

Emozioak existitzen dira jaiotzen garenetik dugun babes beharrari erantzuteko. Emozioa bizi dugun egoera afektiboa da, eraldaketa organikoekin batera datorren erreakzioa (endokrinoa, fisiologikoa...). Erreakzio hauek sortzetiko jatorria badute ere, inguruneak baldintzatuak daude (txiki txikiak garenean, 3 urterekin esate baterako, ez diogu buruari hainbeste ekiten negar egin nahi dugunean. Helduagoak garenean, ordea, askotan lotsa ematen digu negar egiteak, batez ere jendaurrean). Emozioek badute gure ingurunean sortzen diren baldintzei egokitzeko funtzio garrantzitsua. Emozioaren bizipenak normalean munduaren inguruko ezagupen, jarrera eta sinismen multzoa dakar lotua. Izan ere, hauek guztiak egoera jakin bat baloratzeko erabiltzen baititugu. Hortaz, egoera bakoitza hautemateko moduan eragin zuzena daukate.

Emozioak beharrezkoak dira, beti daude gure alboan, uneoro daude gurekin, eta horregatik beragatik garrantzitsua da hauek lantzea, ez baztertzea. Ezin ditugu alde batera utzi bidailagun izan daitezkeen horiek!

Emozio positiboak eta emozio negatiboak?

Has gaitzen galdera bati erantzuna ematen... Posible litzateke bizi izaten ditugun emozio guztiak positibo eta negatibo sailkapenaren arabera antolatzea? Bistan da emozio mota asko ezagutzen ditugula: poza, tristura, haserrea, beldurra, plazerra... Baina ba al dauka logikarik hauek guztiak sailkapen arin honen baitan biltzea?

Emozioen funtzioa, bere oinarrian norberaren biziraupena da, hori dela eta, printzipioz guzti-guztiak beharrezko eta zilegiak dira. Hala ere, lehenago aipatu dugun bezala, oinarrizko emozio hauek ingurune sozial eta kulturalak baldintzatzen ditu. Hori dela eta, azterketa sakonagoa egin beharko genuke jendarteak eta kulturak baldintzaturiko emozio hauek zein

estereotipo eta baliori lotuta dauden ikusi ahal izan eta beraz, emozio hauek positibo edo negatiboak diren baloratu ahal izateko. Jarraian topatuko dituzun taula hauetan adierazten ari garena argi azaltzen duten adibide batzuk jasotzen dira.

LOTSA SENTITZEN DUT...	
Zergatik? Hilerokoa eduki eta nire frakak zikintzen ditudalako. Lotsa, kasu honetan emakumezkoen biologiaren berezko elementu natural batek jasaten duen tabuei loturik dator. Azken batean emakumeen ezaugarrien ukapenari eta "sexualitatea txarra da" uste edo estereotipoari. Positiboa da?	Zergatik? Anek jolastu nahi duela esan didanean bultza egin diodalako. Lotsa, kasu honetan, "biolentzia txarra da" uste edo balioari erantzuten dio. Positiboa da?
BELDUR NAIZ...	
Zergatik? Euritako laranja beltza baino gustukoago dut baina lagunak nitaz trufatuko dira. Beldurra, kasu honetan besteek nitaz pentsatuko dutenari erantzuten dio. Genero bakoitzari kolore jakin batzuk egokitzen zaizkiola dauka bere oinarrian eta norberaren askatasun eta garapen pertsonala nabarmen mugatu egiten du. Positiboa da?	Zergatik? Mendian nago eta aurrean daukadan pasabide hura estuegia da. Beldurra, kasu honetan, kolpe bat hartzeko aukera erreala gertu egon daitekeela adierazten digu. Honen arabera norberak baloratuko du aurrera egin edo ez, eta aurrera egin ezkerro tentuz egitea! Positiboa da?
POZIK NAGO...	
Zergatik? Nire anaia txikia baino nota hobeak lortu ditut ikasturte honetan. Poztasuna, kasu honetan ikuspegi jakin batetik beste pertsona bat baino posizio hobeagoan egoteak eragiten digu. Positiboa da?	Zergatik? Eguraldi polita egiten du eta horrela estali gabeko igerilekuetara joateko aukera izango dut. Kasu honetan gure aisialdian gogoko dugun ekintza jakin bat gauzatu ahal izateak eragiten digu poztasuna. Positiboa da?

Ikusten duzunez, emozioa bera baino, emozio horren aurrean ditugun erantzunak edo, sentipenak kasu batzuetan (luzaroan sentituz gero osasunerako kaltegarriak izan daitezkeen emozio jakin batzuk: tristura, esate baterako), dira positibo edo negatibotzat jo ditzakegunak, beti ere, kode moral, kultura edota ingurune jakin baten arabera. Beraz, emozioen kontu honetan ere ez da oso komenigarria izaten adierazpen boro-bilak edota orokorrak egitea, ondorio okerrak atera nahi ez baditugu behintzat. Emozioen munduan... bi gehi bi ez dira beti lau izaten!

Zertarako emozioak...?

Emozioek hainbat gauza ahalbidetzen dute:

1. Besteek gu zelan gauden adierazteko modua da.

Adierazgarriak diren komunikazio mezu ez ahozkoak sortarazten dituzte gudan.

2. Besteek gure aurrean erreakzionatzeko duten modua erregulatzen dute.

Pertsona baten adierazpen emozionalak beste pertsonarengan jokabide zehatz batzuk eragin ditzake. Adierazpen emozionalak mundu sozialari adierazten dio etorkizuneko jokabidea zelakoa izan daitekeen.

3. Adierazpen emozionalak elkarrekintza/interakzio soziala errazten eta eragiten du.

Adierazpen emozionalak askotan egoera sozialek eragiten dituzte (eta ez emozionalek). Era berean, egoera sozialek adierazpen emozionalak eragiten dituzte.

4. Afektuek, era egokian erregulatu eta erabiltzen baditugu, jokabide soziala errazten dute.

Afektuei kasu egin eta hauek era egokian erregulatuz gero, aukera handiagoa izango dugu pertsona osoagoak izateko (hau da, elkartasuna, eskuzabaltasuna, elkarlaguntza, kooperazioa... praktikan jartzen duten pertsonak izateko).

Garaiak eta egoerek emozioen funtzionaltasuna pixka bat moldatzen duten arren, emozioek badute orokorrak diren hainbat funtzio:

EMOZIOA	ZEIN DA BERE FUNTZIOA
BELDURRA	• Ihes egiteko prestatzea ahalbidetzen du, gure gorputza tentsioan eta erne jartzen baitu • Gure integritate fisiko eta psikologikoa babestea du helburu
NAZKA	• Pertsonari nazka sortzen dion elementu hori baztertu edo ezabatzeke prestatzea • Osasun fisiko eta psikologikoa mantendu eta garatzen uzten duen emozioa da
POZA	• Biziraupenerako jokabide arrakastatsuak finkatzeko eta ohitura automatizatu bihurtzeko balio duen emozioa da • Errefortzu positibo gisa funtzionatzen du, jokabide bat errepikatzea eragiten duen indartzea da
AMORRUA	• Oinarri oinarrian, defentsa bideratzea du helburu • Gure helburuak lortze bidean aurkitzen ditugun oztopoak gainditzeko emozioa da
LARRITASUNA	• Larritasuna sortu diguna gainditzeko esfortzuak egiteko gogoia eta motibazioa eskeintzen digu
INTERESA	• Gauza berrien azterketa, behaketa, manipulazioa, eraldaketa bideratzen duen interesa bultzatzen du • Sormena lantzeko, ikasteko, gure gaitasun eta konpetentziak garatzeko gogoak pizten ditu
USTEKABEA	• Bat bateko gertaerei eta hauek izango dituzten ondorioei era egokian aurre egiteko prestatzea • Iraupen oso laburreko emozioa denez, berehala beste emozio batera igarotzen laguntzen gaitu, ekintzara bideratzen gaitu

Baina... zer ari naiz sentitzen?

Sentitu, une oro sentitzen dugu. Emozioak beti dauzkagu gurekin, edozein hausnarketan zein harremanetan. Baina askotan ez da erraza izaten momentu guztietan sentitzen ari garena identifikatzea, sentitzen ari garenari izen bat jartzea. Emozioak beti tartean daude eta horregatik, nolakoak diren ezagutzea eta bideratzen jakitea funtsezkoa da. Esan bezala, emozioei izena jartzea da lehenengo urratsa. Horrek lagunduko digu azken finean, oinarritzko hiztegi emozionala osatu, emozioen intentsitatea neurtu eta horren arabera emozioak adierazteko modurik eraginkorrenak topatzen ere. Emozioak ezagutzeak gure ingurunearekin eta gure buruarekin era eraginkorrean erlazionatzeko bidea eskaintzen digu. Mapa emozionala ezagututa, errazago mugitu ahal izango gara bizitzan zehar burutuko ditugun ibilbideetan zehar.

Segituan aurkituko duzun taula honetan, hainbat emozio bildu nahi izan ditugu, nolabaiteko emozioen-planoa osatu nahian. Emozioen mundua esploratu nahi duen edonor bidelagun izango duen plano, hain zuzen ere. Emozio bakoitzaren alboan, emozio horrek gorputzean nola eragiten digun eta emozio hori sortarazi ahal diguten balizko bi egoera topatuko dituzu. Gogoan izan bi egoera hauek adibide orientatibo batzuk besterik ez direla. Ez dezagun ahaztu guri tristura sortzen digun egoera batek, beste kideren bati poztasuna edota amorrua sortarazi ahal diola. Azken batean, kontuan izan behar dugu kulturak emozioak sentitzeko eta adierazteko arau orokorrak eta batzuetan berdintzaileak ematen dizkigun arren, egoera berdintsu batek, testuinguru desberdinaren arabera edota pertsona bakoitzaren arabera, emozio desberdinak sor ditzakeela. Oroitu norbanako bakoitza bakarra eta berezia dela!

EMOZIOA	NOLA SENTIARAZTEN NAU?	ZERK ERAGITEN DU?
POZA	• Adrenalina askatu egiten da nolabaiteko kitzikapena sortuz • Asetasuna, segurtasun pertsonala, autoestima ona eragiten digu • Gauzak baikorrago ikusteko joera eragiten du • Irri egiteko joera ematen da gugan	• Lagunentzako jaialdia antolatuz dugu eta bertaratu diren guztiak disfrutatzen ikusten ditugu • Asko maite dugun lagun bati gaixotasun larria sendatu diote
HASERREA	• Adrenalina askatu egiten da, muskuluetan tentsioa sortuz eta bihotz taupadak areagotuz • Batzuetan aurpegia gorritu egiten zaigu • Haserre gaudenean, lasaitasunez pentsatzea zaildu egiten digu eta gurekiko edo inguruekiko gogoeta ezkorrak ugaritzea dakar	• Gustuko ez dugun txantxa bat behin eta berririo errepikatzen digutenean • Denbora luze daramagu jaialdi bat prestatzen eta ospakizunaren eguna iristen denean, eguraldi txarragatik dena bertan behera utzi behar dugu
TRISTURA	• Tonu muskular baxua izaten dugu eta baita neke psikologikoa ere • Moteltasuna eta jendearekin harremanetzeko gogo falta sortzen dizkigu • Negar egiteko joera handiagoa izaten dugu	• Duela bost urtetik ona zaintzen dugun landarea, lehortearen ondorioz zimeldu eta hil zaigu • Gure lagun mina, penatuta negarrez ikusten dugu
BELDURRA	• Gorputza erne jarri eta ihes egiteko bidean kokatzen da • Beldurrak jokabide desberdinak sor ditzake: ihesa, era defentsiboan jokatzeko, kamuflajea... • Beldurra oso intentsua bada, denbora tarte batean geldiarazi gaitzake	• Jolas parkean abiadura izugarria mugitzen den atrakzio batean igotzera gonbidatzen gaituzte • Jendaurrean abestu behar dugu eta barregarri gertatzeko arriskua dugula uste dugu
USTEKABEA	• Iraupen laburreko emozioa da. Igaro bezain laster, beste emozioaren bat sentitzera eramaten gaituena	• Duela bost urte ikusten ez dugun lehenusua topatzen dugu kaletik

EMOZIOA	NOLA SENTIARAZTEN NAU?	ZERK ERAGITEN DU?
	• Bihotza azkartu egiten zaigu eta deskarga neuronal azeleratu egiten da • Tentsio muskularra sentitzen dugu une batean, eta psikologikoki shock labur batean sartzen gara, gure barnean kontzentratuak bezala	• Gure lagun minak kotxe istripu bat izan berri duela jakinarazten digute
NAZKA	• Gustuko ez dugun zerbait gaitzetsi edo honetatik ihes egitera bultzatzen gaitu • Nazka handiak, goragalea bezalako erreakzioak sortzen dizkigu • Nazka eragiten diguna baztertzera jotzen dugu	• Hozkailua zabaldu eta usteldutako txuleta kirasdun berdea topatu dugu • Parkean sokasaltoan gabiltzala txakur gorotza zapaldu egiten dugu
LARRITASUNA	• Eutsitako deskarga neuronal handia eragiten du • Gertaera desatseginen aurrean gaizki sentitzen gara (kezkatuak, triste, penatuak...) • Batzuetan zaila da ezinegona eragin digun egoera baino lehenagoko egoerara bueltatzea. Kasu hauetan, ezinegona iraunkortzen bada, depresioa sortu daiteke • Minak ere ezinegona aktibatzen du	• Azterketa bat ez dugu gainditu eta etxekoan aldetik neurri hertsatzailerak (errepresiboak) espero ditugu • Lagunari maite dugula adierazi diogu eta gurekin ezer jakin nahi ez duela erantzun digu
KULPA	• Bularreko presioa, sabeleko edota buruko mina • Urduritasuna eragiten digu, larritasuna, oldarkortasuna eragiten digute • Norberak bere buruari leporatzen dio gertatutako guztiaren errua (Auto-erasoarekin oso lotua dagoen emozioa da) • Pentsamendu ezkor, zurrin eta perfekzionistak eragiten dizkigu	• Lagun bat depresioak jota dago eta guk gure buruari leporatzen diogu erru osoa, igarotzen ari zen momentu txarraz garaiz ohartu ez garelako • Aita gurekin haserredu da eta errudun sentitzen gara, behar besteko pazientzia ez dugulako izan berarekin

EMOZIOA	NOLA SENTIARAZTEN NAU?	ZERK ERAGITEN DU?
PLAZERRA	• Organismoaren behar bat guztiz asetzen dugunean bizi izaten dugun sententzio atsegin edo euforikoa da • Plazerrak iturri eta intentsitate desberdina izan dezake eta horren arabera asetasuna, erosotasuna edota gozamina bezalako sentipenak sortu ahal dizkigu • Plazerra zentzumenekin oso lotua dago. Plazer fisikoak zentzumen guzti-guztiak aktibatu eta beraiekin disfrutatzea baimentzen digu	• Hondartza egun batean, itsasertzetik ibilalditxo bat egiten dugu, olatuak entzun eta itsas haizea aurpegian jotzen dugun bitartean • Liburu polit bat irakurtzen dugun bitartean, lagun batek buruan laztanak egiten dizkigu
LOTSA	• Bihotz taupadak azkartu egiten zaizkigu eta oso ohikoa da aurpegia bat-batean gorritzea • Jendaurretik desagertzeko, bakar-bakarrik egoteko gogoak izaten ditugu • Irrigarri geratzeko beldurra izaten dugu • Lotsak norberak bere buruaren inguruan daukan kontzeptuarekin eta besteek gutaz pentsatuko dutenaren beldurrekin oso lotua dago	• Lan talde batean gure iritzia ematen ari gara. Bat-batean gure inguruan 30 pertsona guri begira ditugula ohartzen gara. Gaizki egiten ari garela pentsatzen dugu eta mingaina trabatzen hasten zaigu • Inoiz ez gara hondartza nudista batean egon eta biluztasunarekiko tabu handiak mantentzen ditugu. Gaur koadrilako lagun batek halako batera joatea proposatu digu eta gu kenduta, gainerakoek birritan pentsatu barik baiezkoa ematen dute



3.

Emozioak hezitu, adimen emozionalaren gaitasunak

- | Adimen emozionalaren hainbat gaitasun
- | Hezkuntza emozionala garatzeko hezitzaileek kontuan hartu behar dituzten hainbat aspektu
- | Emozioak erregulatzeko gomendagarriak diren hainbat jarrera

Adimen emozionalen hainbat gaitasun

- Nor bere emozioen kontziente izatea
- Besteen emozioen kontziente izatea
- Emozioen autoerregulazioa
- Automotibazioa
- Pertsona arteko harreman osasuntsuak izateko gaitasuna
- Enpatia erabiltzeko gaitasuna
- Emozioen eta jokabidearen inpultsoak era positiboan autoerregulatu eta kudeatzea
- Komunikaziorako gaitasuna

Hezkuntza emozionala garatzeko hezitzaileek kontuan hartu behar dituzten hainbat aspektu

Koherentzia

Esaten dugunaren eta egiten dugunaren arteko kontraesanak ekiditea. Guk geuk ere gure burua emozionalki hezitzea.

Afektua

Sortzen ditugun harremanetan lotura afektiboa ez ekiditzea, afektua adieraztea.

Distantzia

Haur eta gazteekiko zuhurra den distantzia ere jartzea, beraien autonomia eta gaitasun kritikoa beren kabuz garatzen uzteko. Bidean laguntzaile izatea suposatzen du honek.

Ohiturak zaintzea

Kontuan izan behar dugu kontrol ezak, gehiegizko estimulazioak, aktibitatea behin eta berriro aldatzeak, edota hezitzaile/begirale edo irakaslez gehiegi aldatzeak desorientazioa sortzen duela eta gehiegizko estimulazioa sor dezakeela haur eta gazteengan (hausnarketa bultzatzeko ez oso egoera aproposa).

Arau eta limite argiak, arrazoituak, adostuak

Beharrezkoa da, bizikidetza bermatzeko hainbat arau eta muga egotea. Arau hauek denonak egin behar ditugu, horretarako hauen beharra adierazten, zeintzuk eta nolakoak izan behar duten adostuz, guztien artean aztertuz betetzen diren edo ez...

Hausnarketa

Pentsatzeko beharrezkoa da gelditzea, horretarako tartea hartzea. Hausnaketak era ezberdinetan egin daitezke, metodo ezberdinak erabiliz, eta bakarka edo kide kopuru ezberdinetako taldeetan egin daitezke, baina beti izango da positiboa hauetarako denbora hartzea.

Baikotasuna

Umore ona, irribarrea, irudimena, eskuzabaltasuna... erabiltzea.

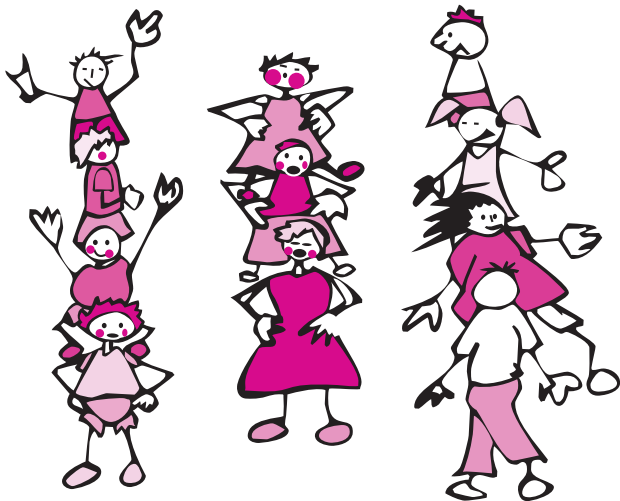
Komunikazioa

Komunikazioa elkarriketen oinarria da, pentsatzen duguna edo uste duguna transmititzeko bidea. Garrantzitsua da komunikazio eraginkorrerako pausuak ematea, hasteko, nola komunikatzen garen aztertuz, trebetasun sozialak erabiliz, eta konfidantza emanez.

Emozioak erregulatzeko gomendagarriak diren hainbat jarrera

- Beldurra sortzen diguten estimuluen aurrean aparientzia lasaia mantentzea, geure buruak lasaitzen ikastea.
- Hizkuntza erabiltzeko modua zaintzea, izan ere, hitzak eta gauzak esateko ditugun moduak (hau da, adierazpen moduak) eragin handia dauka emozioak handitu, eutsi, aldatu, txikitu edo apaltzeko moduan, eta beraz, hauek autoerregulatzeko moduan.

- Gure organismoak bizi duen egoeraren arabera estimuluak aukeratzea, hau da, gehiegizko estimulazioa ekiditea.
- Gure pentsamenduak egunero argitzea, gure emozioak egunero argitzea.
- Gure burua bestelako egoeretan proiektatzen edo irudikatzen ikastea.
- Egoera ezberdinen artean diferentziatzen ikastea, hauetariko bakoitzak zer eskeintzen digun baloratu eta hauen artean guk zein nahi dugun aukeratzeko.



4.

Zertan lagun
ditzakezu
hezitzaileok gure
haurrak eta gazteak
emozioetan
hezitzen baditugu?

Sexismoaren beste ondorioetako bat emozioak eta hauen adierazpena “emakumeen eta ahulen” gauzak direla pentsaraztea izan da. Horregatik gure egunerokotasunean eragin behar ez dugun alderdia denaren pentsamendua oso zabaldua dago, arrakastatsuak izateko indartsuak izan behar gara eta indartsuak izateko emoziorik ez. Alderdi emozionalaren estigmatizazio negatibo honek (ahuleziarekin lotu izanak hain zuzen) alde batera uztea ekarri du, kontuan hartzen ez dugun alderdia delarik. Honek pertsonen garapen osoa saihestea eragiten du, alderdi emozionala alde batera uzterakoan, garatu gabeko alderdia bihurtzen da, egunero sentitzen ditugun emozioekin zer egin ez jakiteak suposatzen dituen zailtasunekin.

Begirale lanean ere emozioen alderdia aintzat hartzen ez dugun bakoitzean haien garapen osoa oztokatzen ari gara; hori egitean transmititzen duguna emozioek garrantzi gutxi dutela da; gure emozioak zein gaztetxoek alde batera uzten ditugun bakoitzean hauek ikustezin bihurtzen ditugu eta ikusten ez dena ez da existitzen edo ez dauka garrantzirik.

Aldiz, emozioak gudan eta besteengan daude uneoro, haurren aurrean jartzen garen bakoitzean, haiekin elkarrekintzan gaudenean, ebaluatzen dugunean, programatzen dugunean, dinamizatzen dugunean... baina ez diegu erreparatzen, izango ez bagenu bezala funtzionatzen dugu askotan, garrantzi handia duten bitartean. Dinamizatzerako orduan hamaika gauza prestatuak daramatzagun arren, nola sentitzen garen arabera, jakin behar dugu dinamizazioa desberdina izan daitekeela. Hauxe, ordea, gehienetan kontuan hartzen ez dugun zerbait da. Errealitatean aldiz, gu nola sentitzen garen eta haurrak nola sentitzen diren eragina dauka dinamiketan.

Ekintzak prestatzerakoan, gazteekin harremantzen garenean, erabakiak hartzeko unean... emozioek parte hartzen dute; gurekin daudenez, baliagarriena hauek identifikatzea litzateke, kontzientzia hartu eta hauek kudeatu ahal izateko. Horretarako lehenengo urratsa emozioa identifikatzea litzateke, ez delako berdina sentitzea eta sentitzen dugunaz jabetzea; eta hona hemen gakoa.

Zein da zailtasuna? Askotan behin emozioa identifikatu ondoren egiten duguna, hau kudeatu beharrean hau oztopatzea dela. Goazen eguneroko adibide batera...

Demagun haur batek ez duela jolasten beti dituen gogoekin, triste dagoela iruditzen zaigu eta ez du hitz egiten. Begiraleak egoera honen aurrean emozio bat izango du (urduritasuna, angustia...), begiralearen arabera eta momentuaren arabera aldakorra izango dena, eta honen arabera ere erantzun desberdina emango dio egoerari. Pozik egotera gonbidatu dezake adibidez: *“Aizu, etorri jolastera! Ikusiko duzu zein ondo pasatzen dugun! Ez gelditu hor bakarrik!”* Begiralearen erantzun honen ondoren, haurrak jaso dezakeen sentsazioa triste edo isilik egotea txarra dela izan daiteke, begiraleak egin duena nolabait bere emozioa oztopatzea da, bere tristesiatik atera nahi izan du egokiagoa iruditzen zaiolako haurra aktibo egotea, jolasten. Horrela, ez diogu haurrari bere emozioa identifikatzen ezta kudeatzen laguntzen ere.

Aipatua dago jadanik emozioen arloan sexismoak duen eragina, jakina da nesken eta mutilen emozioak askotan era desberdinean tratatzen ditugula; zer lortzen dugu honekin? Demagun mutil batek negar egiten duela eta guri bururatzen zaiguna arestiko adibidean aipatutakoa egitea dela, hau da, haurra emozio horretatik ateratzea jolastera etor dadin). Hau eginez, ekintzara bultzatzen dugu, bere emozioa (kasu honetan, tristura) bizitzeko eskubidea nolabait oztopatzen diogularik. Eta antzeko egoera batean aurkitzen den neskari mimoak ematen badizkiogu eta lasaitzera gonbidatzen baldin badugu guztiz kontrako sentsazioa transmititzen diogu, lasaia izatera bultzatzen diogularik, bere emozioak lasaitzera. Adibide bietako batean ere ez diegu hurrei emozioa identifikatzeko ezta kudeatzeko aukera ematen; izan ere, bai ekintzara bultzatuz bai emozioa lasaituz ere, hau oztopatzen dugu. Gainera, bakoitzarentzako, kasu honetan neska eta mutilentzako ondorio desberdinak lortuko ditugu, askotan egiten den bereizketa, hau da, sexuaren araberako bereizketa kulturala iraunaraziz!

Nolako pertsonak izaten lagundu nahi ditut haurrak zein gazteak? Pertsona osoak izatera, sexismoaren eragin gabeko pertsonak, garapen integralerako bidean kokatuko diren pertsonak... Emozioak gure egunerokotasunaren parte dira eta hauek kontuan hartu gabe, ezinezkoa da pertsonen garapen integrala.

Bigarren galdera, hau litzateke: *“Begirale moduan zer egin dezaket?”* Nola eskatu haurrei emozioetaz kontziente izan daitezela gu ez baldin bagara gureak kudeatzeko gai?

Liburuxka honek hausnarketaren atea ireki nahi du, ez manual gisako erantzunak eman; horregatik abiatzen da galderetatik: Nola bizi ditugu emozioak begiraleok? Haurrei azaltzen al dizkiegu? Edo izkutatzen dizkiegu? Eta haiei zer nolako mezuak transmititzen dizkiegu haien emozioen inguruan? Haserretzen direnean adibidez? Normalean gure energia guztia jartzen dugu haurra edo gaztea emozio horretatik ateratzeko, denak pozik nahi ditugu, zoriontsu, aktibotasuna delako azken batean baloratua dagoena; baina ez litzateke politagoa izango bere emozio hori identifikatzen laguntzen badugu? Haserre edo triste egoteko eskubidea duela aitortzen badiot eta nire papera bere emozio hori kudeatzen laguntzean kokatzen baldin badut?

Eta nik? Nola egiten dut lan lasai nagoenean? Eta urduri nagoenean? Ni ez nago berdin egunero; formazioan teknikak, zehar lerroak... lantzen ditugu baina eskuhartzean gertatzen diren ustekabeak, gudan edo hurrengan bat batean sortzen diren emozioak non kokatzen dira? Prest al gaude hauek lantzeko? Ikasketa bereziak behar dira horretarako? Ustekabea, beti ustekabea izango da eta benetan lagunduko nauena momentuan emozioa detektatzen eta kudeatzen jakitea izango da.

Animo begiraleak! Pertsona osoen alde lanean!

5.

Emozioak
lantzeko jolas
erabilgarriak

Materiala

- **Kartoiak emozioen izenekin**

Bingoan erabiltzen diren moduko kartoiak prestatu behar dira eta bertan nahi beste emozioen izena idatzi.

- **Txartelak hainbat edukirekin**

- Emozioen funtzioekin

("Ikus: emozioen saltsa atalaren barruko, "emozioen zergatia" atala)

- Hauek gudan sortzen duten eraginarekin

("Ikus: emozioen saltsa atalaren barruko "baina zer ari naiz sentitzen?" puntua)

- Hauek sor ditzaketen egoerekin

("Ikus: emozioen saltsa atalaren barruko "baina zer ari naiz sentitzen?" puntua)

Nola jolasten da?

Bi-bost laguneko taldeak egingo ditugu, hauetariko bakoitzak kartoi bat beharko du. Beste kide bat, ordea, txartelak irakurtzeaz arduratuko da.

Jolasa hasten da! Txartel bat hautatu eta ozenki irakurriko du horretaz arduratzen den lagunak. Horren ostean, taldeek irakurritako hori kartulinan duten zein emozioarekin lotuta dagoen asmatu beharko dute, eta asmatu dutela uste dutenean eskua altxatu. Asmatzen badute emozio hori borobildu beharko dute, asmatzen ez badute beste talde baten txanda izango da!

Talde batek bere kartulinako emozio guztiak markatzean bukatuko da jolasa.

Talde bakoitzak txartelean edukiko dituen emozioak ezberdinak izan behar dira (nahiz eta, nahi bada, emozio batzuk talde ezberdinen txarteletan errepikatu daitezkeen).

Materiala

- **Paperezko arrainak**

Paperezko arrainak prestatu behar dira eta hauetako bakoitzean emozioekin zerikusia duen galderak jarri behar dira (adibidez: zertarako da beldurra?, edota esperientzialagoak diren galderak: zer egiten dut beldurra dudanean?).

- **Arrain bakoitzari klip bat jarriko diogu.**

- **Kainaberak** (soka eta kliparekin eginda)

Soka kainaberaren haria izango da, eta amua sokan bertan itsatsiko duen klipak irudikatuko du. Klip hau irekita egon behar da.

Nola jolasten da?

Lurrean borobil bat margotzen da, eta bertan arrainak jartzen dira. Bi-hiru pertsonako taldeak egingo ditugu, bakoitzari kainabera bana emango diogu.

Talde bakoitzak ahalik eta arrain gehien harrapatu behar ditu. Arrain guztiak harrapatuta daudenean bukatuko da jolasa. Ondoren, talde bakoitzak, hartu dituen arrainetan idatzita dagoena irakurri eta besteei azaldu beharko die.

Materiala

- **Artile bola**

Nola jolasten da?

Borobilean jarrita, artile bola bat pasatu behar diogu elkarri, hau pasatzean desagiten goazen heinean zenbait datu elkarri esanez (izena, jatorria, nola sentitzen garen gaur...).

Horrela, gure arteko sarea sortuz joango da, bola azken pertsonari heldu arte. Orain artile bola berriro egin behar da! eta eginkizun horretan ezkerrean duzun pertsonak aipatutakoak errepikatu beharko dituzu!

Materiala

- Hainbat orri eta boligrafo/errotulkia

Nola jolasten da?

Bakoitzak, papertxo batean, emozioen inguruan dakiena idatziko du, labur (gaia mugatu daiteke, esate baterako emozio konkretu baten inguruan idatziz). Bikote bat bilatu, eta paperak elkar-trukatuko dituzte. Batak bestearen papera irakurriko du, elkarrekin komentatuko dute eta sortu zaizkien zalantzen arabera, beste taldeei emozioen inguruko zein galdera egin ahal dizkieten pentsatuko dute.

Taldean handian jarrita, bikote bakoitzak besteei egin nahi dien galdera ozenki irakurri/egingo du, eta guztien artean erantzuten saiatuko gara, iritziak konpartituz, zalantzak planteatuz, hausnartuz, eztabaidatuz...

ZAPITXOAK

Materiala

- Emozioen inguruko esaldiak (egoerei loturikoak, emozioen funtzioen edota hauek gugan eragiten dituzten sentsazioen ingurukoak), paperetan idatzita

Nola jolasten da?

Talde txikiak osatuko ditugu eta bakoitzari emozio bat egokituko diogu. Kide bat talde guztien erdian kokatuko da eta honek irakurriko ditu emozioen inguruko esaldiak.

Hizlariak esaldi bat irakurtzean esaldi hori, egokitu zaion emozioari dagokiola uste duen taldeak ordezkari bat bidaliko du esaldiaren bila korrika joateko eta esaldia hartzeko. Talde bat baino gehiago hurbilduko balitz, bakoitzak arrazoitu egin beharko luke zergatik dagokion berari eta denen artean erabakiko lukete zein emoziori dagokion esaldia.

KUTXEN JOKUA

Materiala

- **Kutxa batzuk** (edo bakarra)
- **Emozio bana idatzita duten paperak**. Gauden kide kopurua hainako paper kopurua eduki beharko ditugu ariketa hau egiteko

Nola jolasten da?

Borbilean eseriko gara guztiak eta kutxa(k) borobilaren erdian jarriko dugu/ditugu. Dinamizatzailleak emozio baten izena idatziko du paper bakoitzean. Kide bakoitzari paper bana emango dio (batak ez du jakin behar bestek zein emozio daukan idatzita). Txandaka eta banan banan, kide bakoitzak kutxa ireki eta paperean duen emozioa irudikatu beharko du, kutxan emozio hori eragiten dion zerbait aurkituko balu bezala.

Besteek zein emozio sentitu duen asmatu eta emozio hori zerk eragin dion galdetu beharko dute (Zer dago kutxan?).

MIMIKA

Materiala

- **Kutxa**
- **Emozioen izenak idatzita dituzten papertxoak**

Nola jolasten da?

Kutxa batean papertxoak jarri eta nahastu behar ditugu. Gutariko batek paper bat hartuko du eta idatzitako emozioa antzeztuko du mimika eginez. Besteek emozio hori zein den asmatu beharko dute. Asmatzen duenak beste papertxo bat hartuko du eta bertan azaltzen den emozioa antzeztu beharko du. Eta horrela nahi dugun arte!

Dinamizatzailleak zera azpimarratu behar du jolasa bukatzean, adierazpen emozionalak, besteei nola sentitzen garen komunikatzeko balio dutela.

Materiala

- Printzipioz ez da ezer berezia behar, baina jolasari eman nahi zaion konplexutasun mailaren arabera, material ezberdinak erabil daitezke: jantziak, karetak...

Nola jolasten da?

Lehenik eta behin emozio batzuk aukeratu (adibidez: amorrua, tristura, poza, nazka, beldurra, ezinegona, lotsa... nahi ditugunak) eta hauek aurpegi eta gorputzarekin oro har, zelan adierazten ditugun entsaiatuko dugu. Horretarako, zineman gaudela imaginatuko dugu, beraz, lagun bat izan ezik (hau besteen aurrean jarriko da), besteak zineman eserita bezala egongo dira. Besteen aurrean azaltzen den lagunak emozio bat adierazi beharko du gorputzaren bidez besteek zein emozio antzezten ari den asmatzeko.

* Aldi bakoitzean kide ezberdin bat aterako da antzezpena egitera.

Ariketa hau egin ondoren emozio guzti hauek sentitzen dituzten pertsonai batzuen istoria asmatuko dugu, gero guztion artean antzezteko.

Materiala

- Ez dugu ezer behar

Nola jolasten da?

Guztiak borobilean jarriko gara (eserita edo zutunik). Norbait keinu bat eginez hasiko da (emozio bat adierazten), bere ezkerrera dagoenak keinu bera gehi beste bat (berak nahi duena) egingo du, hurrengoak aurreko bi keinuak eta beste bat, hurrengoak lau keinu... eta horrela azkenak besteen keinu guztiak eta berak aukeratzen duen beste bat egin arte edo norbait okertu arte!

Materiala

- Orri bat eta boligrafo bat

Nola jolasten da?

Borobil batean eseriko gara guztiak. Gutariko bat zutik egongo da, borobilaren erdian. Zutik dagoen lagunak emozioekin lotutako edozein galdera egingo dio eserita dagoen beste lagun bati. Galdera jaso duenak erantzuten ez badu edo galdetu diotenari ondo erantzuten ez badio, altxatu eta borobilaren erdian jarriko da, hurrengo galdera egiteko!

Jolas honetan dinamizatzailer bat ere egongo da batetik, egindako galderak eta erantzunak apuntatu eta beharrezkoa baldin aipamenen bat egiteko, eta bestetik, aipatutako gauzen inguruko ondorioak ateratzen laguntzeko.

Materiala

- Papera
- Margoak

Nola jolasten da?

Bakoitzak nahi duen emozioa aukeratuko du (dinamizatzailerak saiatu behar gara ahalik eta emozio gehien azal daitezen) eta horren inguruko marrazki bat egingo du. Bukatzerakoan, borobilean jarri eta bakoitzak bere ezkerrean kokatua dagoenari pasatuko dio bere marrazkia. Txandaka, marrazki hori aurrean edukita ikusten duguna eta sentitzen duguna azalduko dugu.

Materiala

- Lurrean jartzeko zinta edo soka bat
- Emozioen inguruko baieztapenak eta ezeztapenak edukiko dituzten papertxoak. Adibideak:

- Emozioak negatiboak dira
- Badaude lotsa inoiz sentitzen ez duten gizakiak
- Mutilek ez dute hainbeste negar egiten
- Neskek gauzak “gehiegi sentitzen” dituzte
- Batzuei emozioak zelan bizi behar dituzten esaten diete (gurasoek, irakasleek, hezitzaileek...)
- Emozioek zelan gauden adierazten digute
- Beldurak gaizki sentitzeko besterik ez du balio
- ...

Nola jolasten da?

Taldeka, emozioen inguruko baieztapenak eta ezeztapenak prestatuko ditugu. Dinamizatzailerak ere, bere aldetik, batzuk prestatuko ditu.

Zinta bat jarriko dugu lurrean, eta irakurritako esaldien arabera, jendea zintaren alde batean edo bestean kokatuko da, adostasuna edo ez adostasuna adieraziz (jolasa hasi baino lehenago erabaki beharko dugu zein esanahi edukiko duen zintaren alde bakoitzak!). Irakurritako esaldiekin ados edo ezados daudela esateko zein arrazoi duten galdetuko dugu.

OHARRAK

[illegible]



Emozioak, bidea argitzen duten harribitxiak dira, nora eta nola joan belarrira xuxurlatzen diguten ahotsak. Gure bidean argiak ikusteko, ordea, beharrezkoa da emozioek xuxurlatzen digutena entzutea, besteen emozioak zein norberarenak jotzen duten sintonia aditzea eta beraien kilikilian dantzatzea, gutxienez une batez... Helburua bidea egitea da, hobetzea.

bizikidetza

emozioen lanketaren bidez

Xake Mate! bildumaren

4. liburuxka honekin, emozioez kontziente izateko eta hauek lantzeko proposamena egin nahi dizuegu. Helburua, emozioen bidez sexismoari aurre egitea!

1. liburuxka: **Xake Mate!**

Aisialdian sexismoari aurre egiteko aholku sorta.

2. liburuxka: **Xake Mate!**

Aisialdian biolentziari aurre egiteko aholku sorta.

3. liburuxka: **Xake Mate!**

Aisialdian ipuinen bidez sexismoari aurre egiteko aholku sorta.

