

## Emozioen identifikazio eta kudeaketara hurbilketa

**Autores:** Sagastibelza Zabaleta, Aintzane (Maestra, Especialidad en Educación Primaria, Maestra Educación Infantil); Orzanco Burguete, Leire (Diplomada en Educación Primaria y Licenciada en Psicopedagogía., Profesor de educación Infantil).

**Público:** Educación Infantil. **Materia:** Global.

**Título:** Emozioen identifikazio eta kudeaketara hurbilketa

### Resumen

Emozioen identifikazio eta kudeaketaren bidez haurren Adimen Emozionala garatzen joan nahi da. Ez dira emozio edota sentimendu ezberdinak baloratu edo balantzan ipini nahi, emozio guztiak baitira baliagarriak, ez dago emozio on edo txarrik, edo baztertu beharreko emoziorik ere. Gakoa emozioek gudan eta gure ekintzengan duten eragina zer-nolakoa den ikustean datza, beraiek identifikatu ostean, gure ongizatea nahiz kideena bilatze aldera kudeaketa egoki bat ematen ikasteko. Hau horrela izanik garrantzizkotzat jotzen da haurrek txikitatik beren sentimendu nahiz emozioak onartzen eta dagokion kudeaketa egiten ikasten hastea, era horretan ahalik eta osasun emozional egokiena izateko.

Recibido 2015-10-13; Aceptado 2015-10-17; Publicado 2015-11-25

Emozioen identifikazio eta kudeaketaren bidez haurren Adimen Emozionala garatzen joan nahi da. Ez dira emozio edota sentimendu ezberdinak baloratu edo balantzan ipini nahi, emozio guztiak baitira baliagarriak, ez dago emozio on edo txarrik, edo baztertu beharreko emoziorik ere. Gakoa emozioek gudan eta gure ekintzengan duten eragina zer-nolakoa den ikustean datza, beraiek identifikatu ostean, gure ongizatea nahiz kideena bilatze aldera kudeaketa egoki bat ematen ikasteko. Hau horrela izanik garrantzizkotzat jotzen da haurrek txikitatik beren sentimendu nahiz emozioak onartzen eta dagokion kudeaketa egiten ikasten hastea, era horretan ahalik eta osasun emozional egokiena izateko.

### ABIAPUNTUA

Proiektu hau Haur Hezkuntzako bigarren zikloko lehenengo mailan aurrera eramateko prestatua dago. Adin hauetako ikasgeletan hizkuntza maila ezberdina duten ikasleak, urte hasieran jaiotako haurrak nahiz urte bukaeran jaiotakoak, behar bereziak dituzten ikasleak, ... aurki ditzakegu, baina denek puntu batean bat egiten dute: ikastetxean egiten ari diren lehen ikasturtea bizitzen ari direla.

Era berean koiziente izan behar gara ezin ditugula hiru urteko ikasle-talde guztiak multzo berean sartu, izan ere talde bakoitza bakarra da, bere ezaugarri propioekin, horrela lan egin, ulertu eta errespetatu beharra dugularik. Hala ere adin hauetako haurrek une eta egoera antzekoetan abandonatze, beldur, zorion, tristura, antsietate, poz, e.a.-eko sentimenduak azalduko dituzte. Horrela, esate baterako, beren gurasoei agur esatean senti dezaketen pena edota bila datozenean agertzen dituzten poza aurki ditzakegu.

Ikastetxean egiten ari diren lehen urtea eta berritasunez betea (ikastetxe berria, ikasgela berria, irakasle berriak, ikaskideak, ...) dagoela kontuan izanik, emozioak puri-purian daude. Hau horrela, garrantzitsutzat jotzen da lehen unetik haurrek agertuko dituzten emozio ezberdinak ezagupen eta kudeaketa lantzea.

### JUSTIFIKAZIOA

Hezkuntza proiektu honen xede nagusia ikasleek beren emozioak identifikatu eta kudeatzen joatea, eta era berean besteen emozioen baitako kontzientzia hartu eta identifikatzen hastea litzateke. Ikasle asko egoera

batzuen aurrean deseroso daudela ikus dezakegu, berengana gerturatzean bizitzen ari diren horri adierazteko edo hitz egokiz definitzeko zailtasunak erakusten dituztelarik. Hau hizkuntza ez menperatzeagatik edota unean behar duten hitza aurkitzeko zailtasunak dituztelako izan daiteke. Honek zer gertatu den, nola gertatu den eta irtenbide bat bilatzea zailtzen du, hori dela eta beren sentimenduak identifikatzen eta egoki kudeatzen lagunduko dieten tresnak eskura jartzen ahalegindu behar da. Behin beren sentimenduak identifikatzen ikasten dutenean besteenak identifikatzen hasteko moduan egongo dira.

## HELBURUAK

Esku hartze honen bidez ondokoak eskuratu nahi dira:

1. Emozio ezberdinak aztertzea eta norberarengan nahiz lagunengan identifikatzen hasten joatea (poza, tristura, haserrea eta beldurra), beren bizipenak oroitzuz eta istorio ezberdinak berreraikiz, beren jarrera une bakoitzera eta egoera bakoitzak eskatzen duenera egokitzen joateko.
2. Egoera ezberdinen aurrean sentitzen dituzten sentimendu eta emozioak ulertzea, landu diren istorio eta bizipen ezberdinak alderatuz, sentimendu atsegina izan bada berauekin gozatzeko, eta desatsegina izan bada toleratzeko edo ekiditeko neurriak hartzen ahalegintzeko.
3. Bere ikaskide, lagun, irakasle nahiz etxekoek une ezberdinetan senti dezaketena identifikatzen joaten hastea, bere sentimen edo emozioekin alderatuz, bere jarrerak emozio horietan eragina badu egoki portatzeko edo horretan ahalegintzeko.
4. Emozio negatiboak auto-erregulatzeko estrategiak aplikatzea, irudi nahiz teknika ezberdinen bidez ikasirikoa irudikatuz, beren kaltea ahalik eta txikiena izan dadin ahalegintzeko.
5. Emozio nahiz sentimenduen inguruko hiztegia ezagutzea, unean sentitzen duen bizipenak eragiten dien emozio sailkatzeko eta bere buruaren gaineko kontzientzia izateko eta besteei transmititzeko.
6. Emozioen kudeaketarako oinarritzko tresnak eskaintzea eta barneratzen joatea, egoera eta teknika ezberdinetan oinarrituz, unean duten sentimen edo emozio hori azaleratu eta ingurukoei jakinarazten hasteko.

## METODOLOGIA

Hezkuntza emozionala lantzeko asanbladez baliatuko gara, era horretan gauzatzen baitira talde elkarrizketak. Asanblada une hauetan hurrek beraiek proposaturiko gaiez hitz egiteko nahiz gatazken kudeaketarako edota gaia orokorrakoak landuko dira, era orokor batez, esaterako: beldurra, poza, haserrea, ..., noiz sentitzen dugu, zer sentitzen dugu, ... pozik, triste, ... gaudenean?

Ikasle bakoitzak beren emozio nahiz sentimendu eta hauen kudeaketaren inguruan duen ezagutzaren berri izateko behaketa zuzena eta haur bakoitzak eskainiriko informazioa baliatuko ditugu.

Lan metodo ireki, pertsonalizatu eta parte hartzaile batez baliatuko gara, haur bakoitzari behar duen hori eskainiz, eta norbanakotasuna errespetatuz, emozio nahiz sentimenduak bakoitzak bere eran adieraz ditzaten utziz.

Proiektua aurrera eramaterako orduan baliabide ezberdinak erabiliko ditugu: liburuak, txartelak, jolasak, ...

## JARDUERAK

### 1. “Txominen sentimenduak”- liburuarekin jardunean:

- *“Txominen sentimenduak” liburuaren irakurketa:* gaiari ekiteko Txominen sentimenduak liburuaren irakurketa gauzatuko da.
- *Norberaren sentimenduekin alderatuz:* ipuinaren irakurketa gauzatu ostean haur bakoitzak poza, tristura, haserrea edo beldurra sentitu duen egoeraren baten berri emango du, pizarrean idatziko direlarik.
- *Irtenbideak bilatzen:* haurrek aipaturiko egoera horiek kontuan izanik, denon artean triste, haserre edota beldurra sentiarazi dieten egoerei irtenbideak bilatuko dira, era horretan, berriro egoera berean aurkitu ezkerdo edo, ahalik eta kudeaketa egokiena egin ahal izateko.
- *Emozioak irudikatzen:* Txominen sentimenduak ipuinean agerturikoa, nahiz aurreko bi jardueretan zehazturiko egoerak oroituko dira, eta ondoren emozio nahiz sentimendu horiek irudikatuz bakarkako nahiz taldekako argazkiak aterako dira.
- *Sentimendu eta emozioen murala:* haurrekin ateratako argazkiekin mural bat osatuko da, gelan eratuko den “Sentimenduen txoko”-an ipintzeko.

### 2. Bikoteak bilatzen: emozioen memori bat osatuko da. Lehenik asanbladan jolasa nola den azalduko da, elkarrekin jolastuko da, eta ondoren jolasa “Mahai jolasen txokoan” utziko da, bertan jolasteko. Irudiak eranskinetako (Eranskin 1) marrazkiak edota haurren argazkiak izan daitezke.

### 3. Nola sentitzen dira?: emozioen ulermenera bideraturiko jarduera honetarako emozio-sentimendu ezberdinak irudikatzen dituzten argazki eta irudiak ekarriko dira gelara. Horretarako aldizkari ezberdinetako argazkiez baliatuko gara (irakasleak nahiz helduak ekarriak).

- *Zeinu eta gorputz hizkuntza:* asanbladan bildurik irudi horiek erakutsiko zaizkie, bertan agertzen diren lagunen adierazpen zeinuetan (aurpegiera nahiz gorputz hizkuntza) arreta ipiniko delarik: nola dago, nola ditu begiak, bekainak, ahoa, gorputza, ... Horrela emozio ezberdinak aurpegiera eta gorputz adierazpen ezberdinekin lotuko dira.
- *Imitazioa:* lehenik irakasleak aurpegiera bat jarriko du, eta ikasleek imitatu zer adierazten duen asmatu eta imitatu beharko dutelarik. Ondoren ikasleak izango dira zeinua egingo dituztenak, txandaka-txandaka.

### 4. Ze lasaitasuna!: hainbat emozio “kaltegarri” izan daitezkeenez, berauek bideratzen ikasteko teknikak irakatsiko dizkiegu. Horrela, lasaitzen ikasten joateko jarduera batzuk burutuko dira, teknika ezberdinak erabiliz: arnasketa, yoga egokitua, musika lasaia, ...

- *Arnasa kontrolatuz:* denak lasai etzanda arnas-hartzearen kontzientzia landuko da. Horretarako hainbat argibide emango zaizkie: sabel gainean eskuak ipinirik, sudurretik arnasa hartuko da sabela nola puzten den ikusiz; ondoren poliki-poliki ahotik arnasa kanporatuko da. Birrikak nola betetzen eta husten diren eta sabela nola puztu eta jaisten den atzemango ditugu.

- *Masajista bihurtuz*: haurrak bikoteka ipinirik elkarri masajeak emango dizkiete gorputz guztia lasaituz, lehenik gorputz-adarrak (hankak eta besoak), ondoren enborra eta azkenik aurpegia. Gero paperak trukatu dira.
- *Yoga*: haurrentzat egokituriko yoga irudiez, txartelez, baliatuz, postura ezberdinak hartuko dira, lasaitzen ikasten joateko.

\*Jarduera hauek aurrera eramaterako orduan gelan musika lasaigarria jar daiteke, giroa sortzen laguntzeko.

5. *Irtenbideak bilatzen*: edozer gauza kontrolatu aurretik horren inguruan zer gertatzen den kontrolatu behar da, emozioekin ere gauza bera gertatzen delarik. Hori dela eta hurrek zer sentitzen duten jakin beharra dute (haserretzen ari diren, pozik dauden, ...), hau kontrolatzen ikasi bitartean irakasle nahiz gurasoek ispilu gisa jarduteaz gain (Uste dut haserretzen ari zarela, ...), beren gorputzak emandako seinaleez jabetzen lagundu behar diegu:
  - *Nola sentituko nintzateke*: egoera ezberdinak agertzen diren irudiak erakutsiko dizkiegu (bi haur borrokan, urtebetetzea ospatzen, haur bat erorita, ..., Eranskinak 2). Irudi horietako pertsonaiak nola dauden, zer sentitzen ote duten, ... hitz egin ondoren, beraiek egoera horietan nola sentitzen diren azaldu beharko dute, ea gogoko duten, ez. Gogoko ez badute hori aldatzeko zer egin daitekeen pentsatuko dute denen artean.
6. *Elkarren beharra dugu*: osasun emozional egoki bat izateko norberaren nahiz besteen maitasuna beharrezko ditugu. Garrantzitsua da denok fisiko nahiz izaera ezberdinak ditugula onartzea, baina denek komunean dugula besteei maitasuna eman eta hauena jasotzeko beharra, bai handiek bai txikiek ere.
  - *Lehoia eta sagua*: lehoia eta saguearen ipuinaren irakurketa eta hausnarketa: nolakoa da sagua, eta lehoia?; zergatik uzten dio lehoiak saguari alde egiten; nola laguntzen dio saguak lehoiari; e.a.
  - *Norbera nahiz besteak*: behin ipuina aztertu ondoren norberaren nahiz besteen inguruan hitz eginen da: nortzuk diren gure lagunak, zergatik, zergatik maite gaituzten/ditugun; ...
  - *Muxuak jasotzen*: saioari amaiera emateko lehoia eta sagua bailiran hurrei ezpainak margotu eta elkar besarkatuko dute, elkarri muxuak margotuz.
7. *Nire eskola*: jarduera hau eskolarekiko sentitzen dituzten sentimenduak identifikatzera, ezagutzera eta bertan ematen diren egoera ezberdinetatik atsegin dutenaren eta ez dutenaren kontzientzia hartzerantz bideratua dago, hau da eskolako egoeraren inguruko iritzia ematera:
  - *Eskolatik zeharreko ibilaldia*: jarduera hau burutu aurretik eskolan zehar ibilalditxo bat eginen da, ikasleek bertako espazio ezberdinak bisita ditzaten eta bertako instalakuntza eta ekipamendua hobeto ezagutu eta identifikatzeko.
  - *Eskola aztertzen*: irakasleak eskolari buruzko gauza positibo eta negatiboak esateko eskatuko dizkie: zer egiten duzue eskolan, zertara etortzen zarete, zer ikasi duzue, zer gustatzen zaizue eta zer ez, e.a.
  - *Gometxak ipintzen*: haur bakoitzari eskola irudikatzen duen marrazki bat edo argazkia emango zaio, eta gometx gorriak eta berdeak. Gero denen artean eskola aztertzerakoan aipaturiko

puntuak gogoratuko dira, ados badaude edo gogoko badute gometx berde bat itsatsi beharko dute, eta ez badaude ados edo beraiek ez badute atsegin gorria.

8. *Nire lagunak*: adin hauetan hasten dira laguntasunaren kontzientzia hartzen eta taldeak osatzen, askorentzat laguntasun horrek garrantzi handia hartzen duelarik; finkatzen joaten da, garrantzitsua delarik gizarteratze garapen egoki batera begira prozesu hau erraztuko duten trebetasunak eskaintzea.
- *Bi ahuntzak ipuinaren irakurketa*: Bi ahuntzen ipuina kontatuko da, hortik abiatuz laguntasunaren inguruan hitz egiteko: ea zer diren, zer egiten duten elkarrekin, nola egin eta zaintzen diren lagunak, e.a.
  - *Nire lagunak*: haur bakoitzak bere lagunak nortzuk diren, non ezagutu dituen, zergatik diren lagunak, eurengandik atsegin dutenaz, e.a. hitz eginen du.
  - *Murala*: haurrek beren lagunengandik atsegin dutenaren inguruko marrazki bat eginen dute, adibidez: baloiarekin jolastea atsegin badu baloi bat marraztu. Marrazki guztiekin laguntasunaren murala eratuko da.

*\*Irakasleak jarduera hau ikasgelako soziograma egiteko balia dezake, bertako harremanen nondik norakoak aztertzeko.*

## EBALUAKETA

Emozio eta sentimenduen identifikazio eta kudeaketa bezalako gai batean zaila da ebaluaketa irizpide batzuk zehaztea.

Kasu honetan ebaluaketa ez da zuzenean ikasleak behatzera mugatuko, baizik eta irakasleak eginiko proposamenaren egokitzapena aztertzea eta hobetzeko aukerak zehaztera. Horrela, jarduera bat burutu ostean bere egokitzapena zenbatekoa izan den aztertzea garrantzitsutzat jotzen da, berau hobetze aldera aldaketak egin ahal izateko. Honek gure jarduna aztertzea ere eskatzen du, horretarako gauzaturiko praktikaren balorapena egin beharko delarik, hausnarketa eta galdetegi ezberdinen bidez.

Ebaluaketa irakasleak esku-hartzeen ondorioz ikasgelako giroan atzemandako klima aldaketaren bilakaeraren inguruan duen pertzepzioaren, ikasleek jardueren gauzapenean izandako gogobetetzearen, eta norberak jarduera edo ekintzen erabilgarritasunaz duen ikuspegiaren baitan gauzatu behar da.

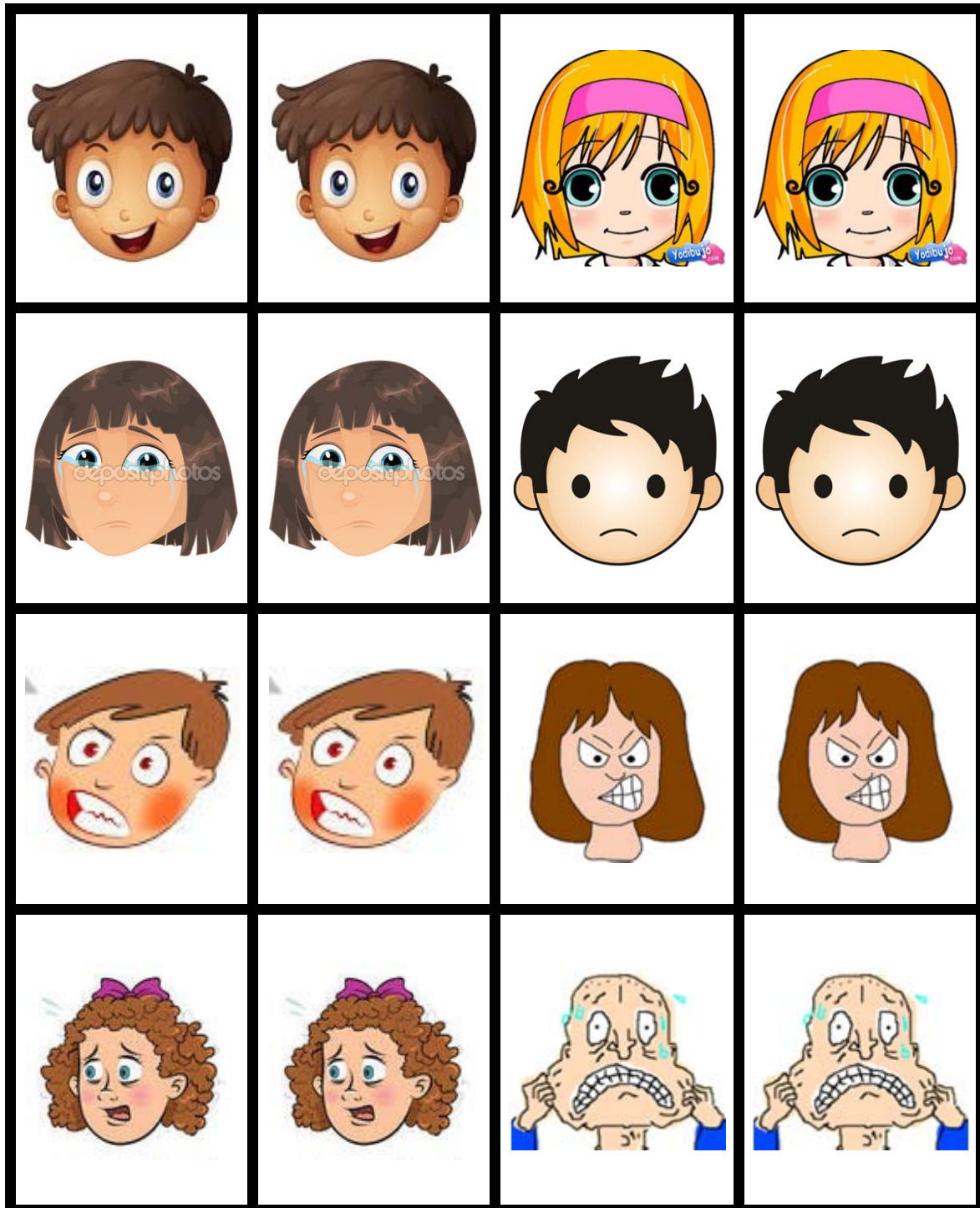
Bere ezaugarri nagusienak *jarraia* izatea eta hezkuntza prozesuaren barruan *barneratua* egotea dira. Gure irakaskuntza esku-hartzearen inguruko informazioa lortzeko bide nagusia behaketa zuzen eta sistematikoa da, ikasleak une ezberdinetan behatuko direlarik, jolas librean nahiz jarduera zuzenduetan. Garrantzitsua da irizpide argiak, behagarriak eta erregistragarriak izatea, berauek ikaskuntza-estrategiak eta prozesuak diseinatzeko, egokitze eta banatzeko aukera ematen baitute.

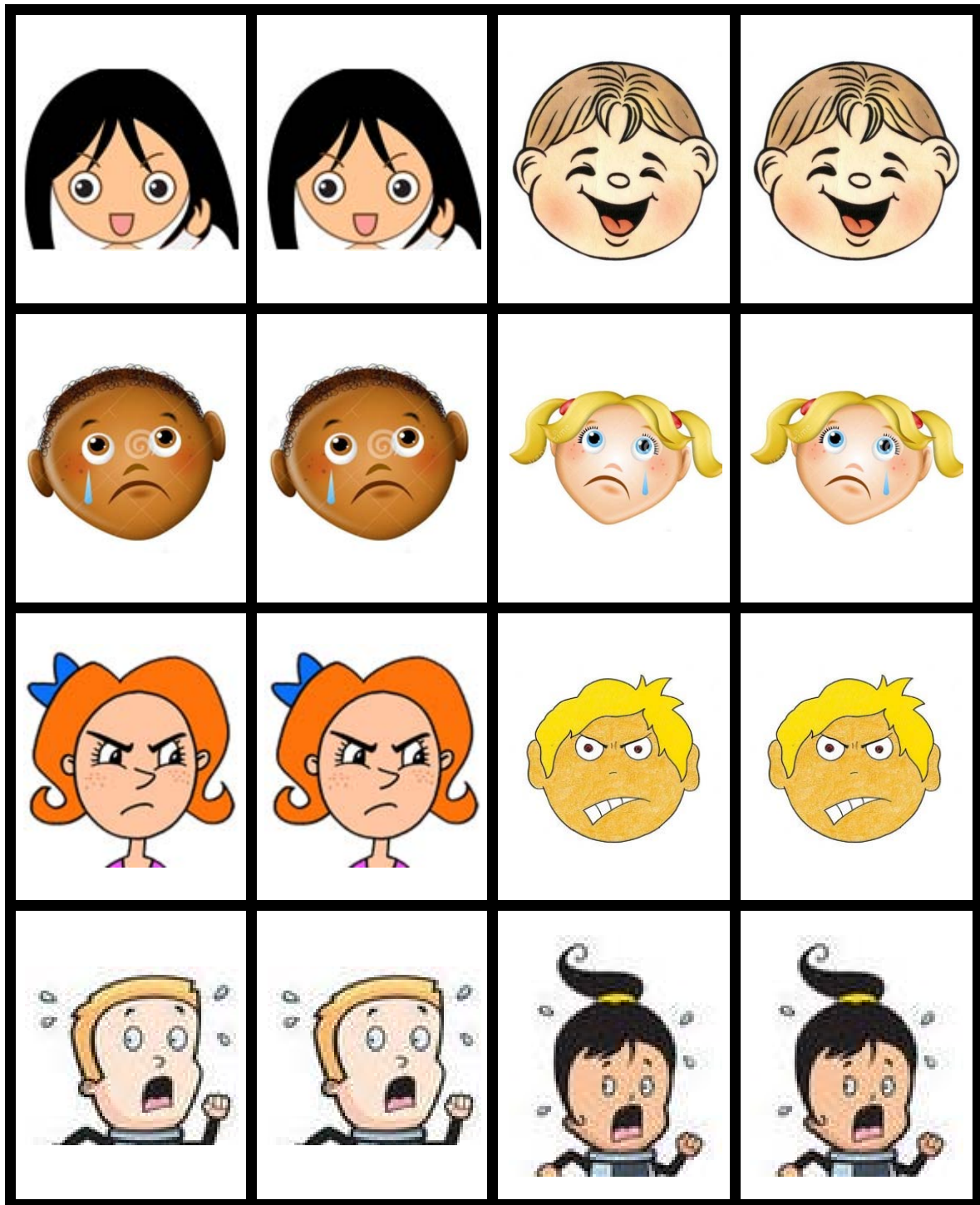
Ebaluaketa osatzeko behaketa eskalak, anekdotarioak nahiz egunerokoak erabiliko dira. Behaketa eskalen bidez esku-hartzean zehar garaturiko jardueretan planteaturiko helburuen lorpenaren inguruan ikasleek iritzi eta estimazioa biltzen da.

Anekdotarioen bidez garrantzi berezia izan duten egoerak, egoera esanguratsuak, jasotzeko balio dute: sorturiko gatazka eta intzidentziak, portaera eta bizikidetzaren inguruko hausnarketak, e.a.

Egunerokoak ere behaketa estrategiak dira, zeinak hezkuntza emozionalaren esku-hartzea garatzerakoan ikasgelako bizitzan gauzatzen diren egoera, esperientzia eta alderdi ezberdinak biltzeko balio duten.

ERANSKINAK 1





ERANSKINAK 2

