



## PENTSATZEKO TXOKOAREN BIDEZ ADIMEN EMOZIONALA LANTZEKO DINAMIKAK

### Aurkezpena

Pentsatzeko txokoa irakurri duzuenok, pentsatzeak txokorik ez daukala badakizue. Alegia, gorputzeko edozein izkinatan gordetzen ditugula ustezko pentsamendu horiek, emozioz eta sentimenduz mozorrotuak. Tripako su artifizialak, burmuineko ideia distiratsuak, eztarriko korapiloak, azaleko zitzadak...etabar luze bat.

Badirudi, zuek badakizuena, zuen irakasle eta gurasooi, batzuetan, ahaztu egiten zaigula. Irakasleok, ikasgaiak gainditu ditzazuen, azterketetan hamar ateratzen lagunduko dizueten pentsamendu *burutsuz* hornitu nahi zaituztegu. Gurasook ere, maiz, *gainditu* eta *ez gaindituaren* arteko muga batean biziko bazinaten bezala tratatzen zaituztegu. Zuen pentsamenduak eta emozioak, arrazoiak bakarrik gidatzen dituela uste izango bagenu bezala.

Eta hori ez da horrela. Arrazoa beste sentimendu eta emozio askoren artean bizi baita.

Gogoratzen zarete txikitan zein erraza zen sentimendu horiek ezberdintzea? Beldurra, poza, tristezia, haserrea, gosea!! Orduan, zuen ekintza asko senak gidatzen zituen. Baina orain, nagusiago zarete. Nerabezaroan sartzeaz zaudete. Zuen barruan emozioak, sentimenduak, arrazoa...nahas- mahasean bizi dira. Borrokan, eskutik helduta, hazten eta konplexuago bihurtzen, zeuek bezala.

Horregatik batzuetan arraro sentitzen zarete. Debaren antzera. Galduta moduan, ezta? Lasai egon, geroago konturatuko zarete egoera zoragarria dela zuena eta.

Horregatik proposatzen dizkizuet dinamika hauek. Zuen emozioak ezagutzen eta kudeatzen lagunduko dizuetenak. Gurasoekin zein irakasleekin edo zeuen kasa landu ditzakezuenak. Beraiei ere, emozioen hezkuntza eta adimen emozionala lantzeko tresna ederra irudituko zaie, seguru.

Dinamika hauetan, Debak bere barnea deskubritzeko erabili dituen **baliabideak** dakarkizuet. Baliabide horiek **karta** ezberdinetan gauzatuak:



## Kartak:

1. **Idea distiratsuen** karta: ideia bikainak, amets egitera bultzatzen gaituztenak adierazten ditu
2. **Kapelaren** karta: gure gorputzetik bota nahi ditugun ideiak edo sentimenduak irudikatzen ditu. Enbarazu egiten dituztenak
3. **Izarraren** karta: zizta egiten diguten emozio edo pentsamenduak adierazten ditu. Min egiten digutenak.
4. **Su artifizialen** karta: zirrarak, tximeletak, sentrazio berriak...irudikatzen dituena
5. **Bihar pentsatuko dut** karta: biharko pentsatzeko uzten ditugun gauzak adierazten ditu. Saihestu nahi ditugunak
6. **Orekaren** karta: bakea, lasaitasuna, ulermena....

## Txanponak



Hauetz gain, gorputzeko atalak irudikatzen dituzte beste **txanpon** sorta bat izango ditugu: **burua, sabela, eztarria, bularra, bihotza**....

## Dinamikak aurrera eramateko argibideak

1. Egin orrialde bakoitzeko lau-bost kopia. Dinamikan parte hartuko dutenen arabera.
2. Moztu kartak eta txanponak
3. Gomendagarria da kartak plastifikatu edo kartoi bati itsastea. Horrela gehiago iraungo dute apurtu gabe.

Pentsatzeko Txokoa



Idazlea: Nerea Arrien Marrazkilaria: Esti Jalon ©

### Izarra



### Pentsatzeko txokoa

XXXIV. LIZANDI SARRA 2015

Nerea Arrien



Idazlea: Nerea Arrien Marrazkilaria: Esti Jalon ©

### Oreka

Pentsatzeko Txokoa



Idazlea: Nerea Arrien Marrazkilaria: Esti Jalon ©

### Kapela



Pentsatzeko Txokoa



Idazlea: Nerea Arrien Marrazkilaria: Esti Jalon ©

### Bihar pentsatuko duT

Pentsatzeko Txokoa



Idazlea: Nerea Arrien Marrazkilaria: Esti Jalon ©

### Idea distiratsuak



Pentsatzeko Txokoa



Idazlea: Nerea Arrien Marrazkilaria: Esti Jalon ©

### Su artifizialak



Pentsatzeko Txokoa



# Dinamikak

## 1. Emozioak azalerazteko dinamika.

### Sarrera:

Dinamika honekin partaide bakoitzaren emozio, sentsazio edo sentimenduak azaleraztea da helburu. Honekin batera emozio horiek gorputzaren bidez ezagutzea eta kudeatzea. Honez gain, partaideek besteen emozioak ezagutuko dituzte, taldearen barne harremanak ahalbideratuz.

### Prozedura:

1. Banatu karta bat partaide bakoitzari.
2. Partaide bakoitzak suertatu zaion karta irudikatuko duen emozio, sentsazio, pentsamendu...bat idatzi edo marraztu beharko du post-it batean.
3. Emozio, sentsazio, sentimendu, pentsamendu...hori zein gorputzeko atalekin sentitzen duen hausnartu beharko du.
4. Hausnarketa burutzean, aukeratu dituen gorputzeko atalak adierazten dituzten txanponak hartuko ditu.
5. Karta berdina eduki duten partaideak taldekatu egingo dira.
6. Talde bakoitzeko partaideek beraien post-it-a kartulina batean itsatsiko dute.
7. Talde bakoitzak gorputz atal bakoitzeko zenbat txanpon dauzkan apuntatuko du orri batean.

### Behaketa:

1. Partaide bakoitzak beste taldekideen ekarpenak irakurriko ditu.
2. Talde bakoitzean zein txanpon den ugariena behatuko da.
3. Beste taldeetako ekarpenak irakurriko dira
4. Beste taldeetan zein txanpon den ugariena jakin araziko da.

### Ondorioak:

Karta bakoitza, ugarien atera den gorputzeko atalarekin erlazionatuko dute. Beste atalak gutxietsi gabe. Horrela, partaideek pentsamendu edo emozioak, ez direla soilik burmuinean lokalizatzen ulertuko dute. Gorputzean barrena duten ibilbideaz jabetuko dira.

Honez gain beraien emozio hizkuntza aberastuko dute. Besteen emozioak ezagutuko dituzte. Hauek kudeatzeko beharraz ere jabetuko dira. Beraien antzekotasun eta ezberdintasun emozionalak zeintzuk diren jakingo dute.



## 2. Emozioak aztertzeo dinamika

### Sarrera:

Dinamika hau emozio unibertsalen azterketan zentratuko da. *Maitasuna, kritikak, frustrazioa, maitemintzea...* bezalako sentimenduak ikertuko dituzte, kartak erabiliz eta gorputzeko txokoak identifikatuz.

Dinamika honekin nerabezaroan propioak diren emozioak landuko dira. Partaideen artean amankomunak diren lokarriak finkatuz.

### Prozedura:

1. Talde homogeneoak egingo dira.
2. Talde bakoitzari emozio unibertsal bat egokituko zaio, adibidez, *maitemintzea*.
3. Talde bakoitzeko partaide bakoitzak emozio unibertsal horri, karta bat edo bi egokitu behar dizkio. Emozio hori ondoen irudikatzen dutenak.
4. Berdin egingo dute txanponekin. Talde bakoitzeko partaideek emozio unibertsal hori ondoen irudikatzen duen gorputzeko atal bat edo bi aukeratuko dituzte.
5. Emozio unibertsala adierazteko aukeratu dituzten kartak zenbatuko dituzte. Ugariak zeintzuk diren erreparatuz.
6. Emozio unibertsala adierazteko aukeratu dituzten txanponak zenbatuko dituzte. Ugariak zeintzuk diren erreparatuz.

### Behaketa:

1. Talde bakoitzean emozioa adierazteko ugariak izan diren kartak eta txanponak aukeratuko dituzte. Besteak gutxietsi gabe.
2. Beste taldekoen emaitzak ezagutuko dituzte.

### Ondorioak:

Emozio unibertsalek, beraiei sortzen dizkieten sententzio, sentimendu edo pentsamendu sorta ezagutuko dituzte. Emozio horiek ugariak adierazten diren moduak ulertuz. Gorputzeko leku ezberdinetan nola antzematen dituzten ikusteko gai izango dira. Guzti hau elkarrizketa eta eztabaidarako aitzakia bihurtu daiteke eta aukera eman dezake beraien minak, arazoak edo ez-ulertzeak kudeatzeko.



### 3. Pitonisaren dinamika

#### **Sarrera:**

Emozioak abstraditzeko dinamika da hau. Emozio konkretuak orokortzen jakitea du helburu. Emozioen erro amankomuna bilatzea da helburu; gazteek beraien emozioak isolatuak ez direla uler dezaten.

#### **Prozedura:**

1. Gelako gazteak taldekatuko dira. Bost bat gazte taldeko.
2. Talde bakoitzean pitonisa edo iragarle bat izendatuko da. Besteengandik bereiziko da zapia edo turbantea daramalako.
3. Pitonisa taldeko partaide bakoitzari karta bat (emozio bat) emango dio. Berak ez du jakingo zein karta eman dion taldekide bakoitzari.
4. Taldekide bakoitzak post-it batean karta horri dagokion emozio bat idatziko du. Adibidez; izarren puntak karta tokatu zaion batek lagun baten burlak eragin dion mina idatzi dezake post-it horretan.
5. Pitonisa post-it-ak jaso eta ozenki irakurriko ditu. Ondoren post-it bakoitza idatzi duen taldekideari tokatu zaion karta asmatu beharko du.
6. Txanda ezberdinak egingo dira taldekide guztiek pitonisa izateko aukera izan dezaten.

#### **Behatutakoa:**

Taldekide guztiek lagunaren emozioak ezagutu ahal izango dituzte. Emozio horiek erro orokor bat izan dezaketela jakingo dute. Karta berberetik eratorriak baitira.

#### **Ondorioak:**

Emozio kontuetan ere, bizitzako beste aspektuetan bezala, ezberdinak gara denok. Baina era berean, berdinak. Denok gara ezberdin baina denok gara gizaki. Gazteek ,lagunen eta beraien emozioak ezberdinak direla ulertuko dute eta hori errespetuz eta aberastasunez hartu behar dela. Aldi berean emozio horiek erro amankomun bat dutela ikusten badute, lagunaren artean enpatia sortuko da. Harremana sendotuko da eta euren arazoak konfiantzaz lagunarekin elkarbanatzeko bideak zabalduko dira.