

ONGIZATEA GURETZAT



Irakasleentzako eskuliburua

Eskuliburua eta material gehigarriak UPRIGHT proiektuaren programa nagusia dira, eta erresilientzian eta psikologia positiboan eskarmentu handia duten profesionalak ad hoc sortu dituzte.

UPRIGHT taldea

Kronikgune – Osasun Zerbitzuen Ikerketa Institutua, Euskadi (Espainia)

- Carlota Las Hayas Rodríguez
- Irantzu Izco-Basurko
- Ane Fullaondo Zabala

Bruno Kessler Fundazioa, Trento (Italia)

- Silvia Gabrielli
- Silvia Rizzi
- Valeria Donisi
- Sara Carbone

Desoreka psikiatrikoak eta mintzamen-desorekak dituzten haurrentzako eta nerabeentzako eguneroko arretarako zentroa, Wroclaw (Polonia), Wroclawko Unibertsitate Medikoa (Polonia)

- Iwona Mazur

Desoreka psikiatrikoak eta mintzamen-desorekak dituzten haurrentzako eta nerabeentzako eguneroko arretarako zentroa, Wroclaw (Polonia), Falkiewicz ospitale espezializatua, Wroclaw (Polonia)

- Anna Królicka-Deręgowska
- Piotr Czyż
- Renata Poteralska
- Urszula Andruszko

Zientzia eta Teknologiako Norvegiako Unibertsitatea, Trondheim (Norvegia)

- Odin Hjemdal
- Roxanna Morote
- Frederick Anyan

Islandiako Osasun Zuzendaritza, Reykjavik (Islandia)

- Dóra Guðrún Guðmundsdóttir
- Sólveig Karlsdóttir

Aarhus Unibertsitatea, Aarhus (Danimarka)

- Nina Tange
- Mette Marie Ledertoug
- Louise Tidmand

Islandiako Unibertsitatea, Reykjavik (Islandia)

- Anna S. Olafsdóttir
- Bryndis Jona Jonsdóttir
- Ingibjörg V. Kaldalons
- Unnur Björk Arnfjörð

Editorea: Mette Marie Ledertoug
3.0 bertsioa (2022ko urtarrilaren 13a)

Harremanetarako erakundeak: Kronikgune (kronikgune@kronikgune.org), ingelesezko, gaztelaniazko eta euskarazko bertsioena; FBK (info-upright@fbk.eu), italierazko bertsioarena; UMWD (aldona.iwasieczko@dolnyslask.pl), polonierazko bertsioarena; AU (Mette@Ledertoug.dk; Knoop@edu.au.dk), danierazko bertsioarena; eta UoI (ubj@hi.is), islandierazko bertsioarena.

©UPRIGHT proiektua. Lan honek CC BY-NC-SA 4.0 lizentzia bat du.



CC BY-NC-SA: Lizentzia horren bidez, berrerabiltzaileek edozein bitarteko edo formatutan banatu, nahasi, egokitu eta oinarri gisa erabil dezakete materiala, helburu ez-komertzialetarako soilik, eta sortzaileari atribuzioa ematen bazaio bakarrik (©UPRIGHT proiektua. Eskubide guztiak erreserbatuta). Materiala nahasten, egokitzen edo oinarri gisa erabiltzen baduzu, baldintza berberen pean eman behar zaio lizentzia aldatutako materialari.

Esker ona

Eskerrak eman nahi dizkiegu profesional hauei, kalitate-kontrola egin baitzuten, iruzkinak eman baitzituzten edo eskuliburua berrikusi baitzuten: Esteban de Manuel Keenoy, Olatz Albaina, Nerea González, Irati Erreguerena, Iñaki Zorrilla, Patricia Pérez Martínez de Arrieta, Jessica Fernández, Ana González Pinto, Serafina Agnello, Alda Ingibergsdottir, Hrefna Palsdottir, Hans Henrik Knoop.

Egileek eskerrak eman nahi dizkiete nerabe guztiei, haien familiei eta UPRIGHT programan parte hartzen duten ikastetxeetako profesionalei.





Aurkibidea

Zer da UPRIGHT?

6

Nola inplementatzen da ONGIZATEA GURETZAT eskoletan?

8

NOLA ERABILI ESKULIBURUA

10

Osagaien aurkezpena

11

Ebaluazio-jarraibideak

12

Trebetasunen aurkezpena

13

Saio bat nire ikasleekin

13

Eskema

14

Gomendioak

15

Praktika: ariketak erabiltzeko metodologia

16

Galdera zailak eta "ez dago erantzun errazik"

23

Erreferentziak

23

Ikonoen glosarioa

24

1

MINDFULNESS

28

Aurkezpen-galderak

29

Osagaiaren ilustrazioa

29

Trebetasun hau baliagarria da, adibidez...

29

Zergatik da garrantzitsua mindfulness-ean trebatzea?

30

Zer da Mindfulness?

30

Nola landuko dugu mindfulness-a UPRIGHTen?

32

Nola landu ahal da mindfulness-a UPRIGHTetik kanpo?

32

Erreferentziak

33



2

AURRE-EGITEA

34



Aurkezpen-galderak	35
Osagaiaren ilustrazioa	35
Zergatik da garrantzitsua aurre-egitean trebatzea?	35
Zer da aurre-egitea?	36
EBALUAZIO-JARRAIBIDEAK	38
Erreferentziak	38

a. Aldaketa kognitibo-konduktuala	40
b. Gatazken ebazpena	56
c. Asertibitatea eta komunikazio-estrategiak	70
d. Osasun mentalaren gaineko alfabetizazioa	86

3

ERAGINKORTASUNA

104



Aurkezpen-galderak	105
Osagaiaren ilustrazioa	105
Zergatik da garrantzitsua eraginkortasunean trebatzea?	105
Zer da eraginkortasuna?	106
EBALUAZIO-JARRAIBIDEA	108
Erreferentziak	108

a. Autoeraginkortasuna	110
b. Hazkuntza mentalitatea	124
c. Erresilientzia emozionala	136
d. Erresilientzia soziala	152
e. Lidergoa	166

4

IKASKUNTZA SOZIALA ETA EMOZIONALA

180



Aurkezpen-galderak	181
Osagaiaren ilustrazioa	181
Zergatik da garrantzitsua ikaskuntza sozial eta emozionalean trebatzea?	181
Zer da ikaskuntza soziala eta emozionala?	182
EBALUAZIO-JARRAIBIDEA	184
Erreferentziak	184

a. Autokontzientzia	186
b. Autorregulazioa	200
c. Kontzientzia soziala	216
d. Gizarte-trebetasunak	230
e. Erabaki arduratsuak hartzea	242

Zer da UPRIGHT?

UPRIGHT erresilientziari erreparatuz ikastetxeetan esku hartzeko proiektu bat da. Zientifikoki frogatuta dago, psikologia eta hezkuntza uztartzen ditu, eta nerabeen ongizate mentala sustatzea eta nahasmendu mentalak saihestea du helburu. Ikastetxe osoa hartzen du kontuan: nerabeak, haien familiak eta eskola-komunitate osoa.

UPRIGHT Europar Batasunaren Horizon 2020 ikerketa- eta berrikuntza-programak finantzatu du, diruz laguntzeko 754919 hitzarmenaren bidez. UPRIGHT akronimoak "Universal Preventive Resilience Intervention Globally implemented in schools to improve and promote mental Health for Teenagers" adierazten du.



Helburu orokorra da ongizate mentala sustatzea eta nahasmendu mentalak saihestea, gazteen artean erresilientzia handituz. Horretarako, ikuspegi orokorretik jardungo da, nerabeak (12-14 urte), haien familiak eta ikastetxeko profesionalak kontuan hartuta. UPRIGHTeko ikertzaileek trebakuntza-programa bat garatu dute, zeinak elementu teorikoak eta praktikoak barne hartzen baititu.

Erresilientzia gure bizitzaren parte gisa

Nerabezaroan, gazteek hainbat trebetasun eta estrategia ikasteko aukera dute, zeinei esker beren burua, beren familiak, beren etorkizuna eta beren gizarteak uler baititzakete. Trebetasun horiek egokitzapenerako metodo osasungarriak sustatu behar dituzte eta funtsezko zeregina bete behar dute estresaren kudeaketan.

Ikastetxea eta nire zeregina irakasle moduan

Ikastetxeak toki paregabeak dira osasun mentala eta ongizatea sustatzen dituzten programa unibertsalak inplementatzeko. Erresilientzia-trebetasunak garrantzitsuak eta esanguratsuak dira mundu osoko gazteentzat, eta irakasleek zeregin garrantzitsua betetzen dute beren ikasleei trebetasun horiek aztertzen laguntzeko. UPRIGHTen teoriaren eta praktika-ren helburua da ikasleek, irakasleek eta familiekin zeregin aktiboa betetzea ikaskuntza-prozesuan. Horri esker, erresilientzia garatu edo indartuko dute beren eguneroko bizitzaren parte gisa.

Erresilientzia-trebetasunak haurtzaroan eta nerabezaroan garatzen dira, eta hezkuntza-programek trebetasun horiek hobetu edo susta ditzakete. Nerabeek gutxienez pertsona heldu fidagarri eta amultsu baten laguntza badute, zailtasunak hobeto gaindituko dituzte eta osasun mentala hobea garatuko dute nerabe ez hain zorionekoen aldean. Beraz, zure ikastetxea eta zu, irakasle moduan, funtsezkoak zarete nerabe-kopuru handi baten osasun mentala eta erresilientzia hobetzeko.



Ez duzu erresilientzia aditua izan behar trebetasun horiek modu eraginkorrean erakusteko. UPRIGHT programak gai bakoitzaren baliabideak eta hezkuntza-aurrekariak emango dizkizu. Soilik jarrera pertsonala izan behar duzu zure ikasleen eta haien familien etorkizunean eta zeurean osasun mentalak eta ongizateak duten garrantzia aztertzeke eta haren inguruan hausnartzeko. Beste era batera esanda, zure erresilientzia-trebetasun propioak aztertu eta gara ditzakezu zure ikasleei eta haien familiei trebetasun horiek garatzen laguntzeko.

Irakaslea erresilientzia-aholkulari gisa

UPRIGHTen, irakasleak ikasleak gidatzeko zeregina betetzen du, beren bizitzako esperientzia zehatzetan eta garrantzitsuetan aplikatutako hainbat erresilientzia-trebetasun aztertzen dituzten bitartean. Ez dituzu erantzun guztiak eman behar; aitzitik, elkarrekin ikasteko prest zaudela erakutsi behar duzu soilik.

Ikaskuntza-prozesu horren parte izango zarenez gero, zeure burua prestatu behar duzu zenbait galderaren bidez:

- Zer lortu nahi dut erresilientziari buruz ikasita?
Hasteko, identifikatu zeure eta zure ikasleen zenbait itxaropen.
- Zer-nolako beldurrak ditut gai eta programa berri honen inguruan?
Zerrendatu antsietatea eman ahal dizuten ikasturteko irakaskuntzarekin lotutako zenbait gai eta identifikatu erantzun egokiak, edo parteka itzazu zure lankideekin.

"Ez dago erantzun errazik" izeneko azkeneko atalean, zenbait aholku aurkituko dituzu gaikuntza-programan sor daitezkeen zenbait galdera zail lantzeko.

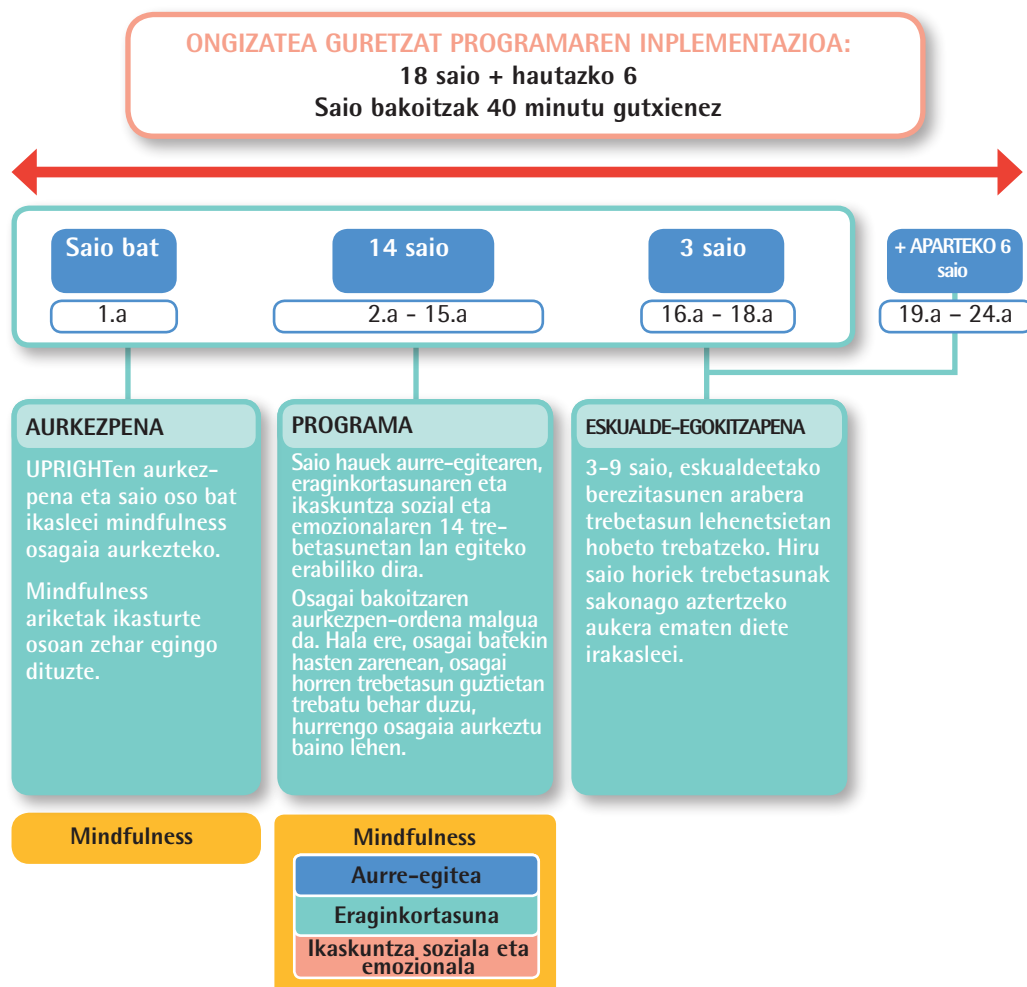


Nola inplementatzen da ONGIZATEA GURETZAT ikastetxeetan?

UPRIGHTen esparru kontzeptualak lau osagai ditu (mindfulness-a, aurre-egitea, eraginkortasuna eta ikaskuntza soziala eta emozionala), eta 18 trebetasun. Horrenbestez, mindfulness-a ikasteko eta lantzeko ariketak programa osoan zehar banatuta daude. UPRIGHTen, etengabe landu behar da mindfulness-a; ikasleekin izaten duzun saio bakoitzaren parte da.



ONGIZATEA GURETZAT programak eraginkorra izan nahi du, eta ikastetxe bakoitzaren beharretara doitzeko modukoa. Horregatik, ONGIZATEA GURETZAT programak eraginkortasuna ziurtatzeko ikasleekin gauzatu beharreko saio-kopuru minimoa zehaztu du (18 saio). Hala ere, kopuru minimoa bete ondoren, ONGIZATEA GURETZAT programa luzatu egin daiteke eta gehienez ere 24 saio egin daitezke ikasleekin, ikastetxe bakoitzaren premien arabera.



Eskualde-egokitzapena

Eskuliburuaren bukaeran, eskualde-egokitzapenaren gaineko kapitulu bat aurkituko duzu. Kapitulu hori UPRIGHTeko taldearen eta bost herrialde hauetako eskualdeetako ordezkarien arteko lankidetzaren emaitza da: Espainia, Italia, Danimarka, Islandia eta Polonia. UPRIGHTeko taldeak aurrez aurreko taldeko saioak bideratu zituen nerabe, guraso eta irakasleekin, eta zenbait inkesta ere egin zituen. UPRIGHT bezalako erresilientzia-programa bati buruz zenbat zekiten eta zer iritzi, behar eta asmo zituzten jakin nahi zuen.

Eskualde-egokitzapenaren kapituluak hiru atal ditu:

- (1) Eskualde horietako nerabeen ustez beren eguneroko bizitzarako esanguratsuak eta garrantzitsuak diren erresilientzia-trebetasunen zerrenda bat.
- (2) Eskualde horietako nerabeen, gurasoen eta ikastetxeko langileen kezka nagusiak. Kezka horiek beren garapen pertsonalaren eta sozialaren elementuak dira, bereziki handiak eta garrantzitsuak izaten direnak nerabezaroan.
- (3) UPRIGHT programako saioetan eskualdeko nerabeekin erabiltzeko irakasleen ustez arrakasta handiena izango duten metodoen zerrenda bat.

Irakasleak gai horiek nabarmendu ditzake amaierako saioetan (aparteko saioak barne, ahal izanez gero).

Premia bereziak

Erresilientzia ikasle guztiei zuzenduta dago, edozein premia edo trebetasun berezi badute ere. Premia bereziak dituzten nerabeek laguntza behar izatea gerta liteke programako jardueretan parte hartzeko. Hona hemen horretarako hainbat aholku:

- ONGIZATEA GURETZAT saioak prestatzeko eta jarduerak hautatzeko orduan, lan egin zuen eskolako premia bereziko haur edo nerabeei laguntza ematen dieten langile espezializatuekin batera. Gonbidatu langile hauek prestaketan parte hartzera. Honela, programak premia bereziak dituzten nerabeen parte-hartzea bermatu ahalko du.

Zenbait ikaslek parte hartzeko laguntza gehigarria behar izatea gerta liteke. Aztertu zeintzuk diren ikasle horiek. Kontuan hartu pertsona hauen berezitasunak eta horiek saioetako partaidetzan izan ditzaketen ondorioak.

- Moldatu ONGIZATEA GURETZAT jarduerak malgutasunez ikasle hauek premia berezi-tara egokitzeko. Esaterako, baliteke jarduera burutzeko denbora gehiago behar izatea, beraz, denbora mugak malguagoak izan litezke pertsona hauentzat.
- Eskatu premia bereziak dituzten nerabeei ideiak, adibidea edota aldaketa iradokitzeko, bakoitzaren ezaugarri berezien arabera. Esaterako, zenbaitek mindfulness saioak mugimenduan sarriago burutu behar izatea gerta liteke. Premia bereziak dituzten protagonisten dilemen adibideak.

Zenbait kasutan, jatorri migratzailea duten nerabeek zuen arreta beharko dute ere. Ziurtatu UPRIGHT mezua behar bezala jasotzen dutela hizkuntzaren oztupoak gaindituz eta kontuan hartu balioen edo sinesmenen inguruko desberdintasun kulturalak. Esaterako, galdetu ikasle guztiei zer esan nahi duen "ongizatea" kontzeptuak beren jatorrizko hirian edo komunitatean, auzoan, edo beren arbasoen sorterrian. Ondoren, talde osoarekin batera hausnar dezakezue "ongizatea guztiontzat" zer den, modu desberdinetan eta hainbat esanahirekin, baina betiere gure potentziala, helburuak eta ametsak betetzeko xede berarekin.

Halaber, ikaskuntzaren alorreko, alor sozio-emozionaleko edo alor fisikoko premia bereziak badituzte, edota jatorri migratzailea badute, garrantzitsua da ikasle hauek saioetan parte har dezaten lortzea. Modu aktiboan parte hartzen duen nerabe batek arreta, jakin-nahia eta grina agertuko ditu ikaskuntza berriekiko; UPRIGHT programaren motibazioa, jakin-nahia eta inspirazioa sentituko ditu.

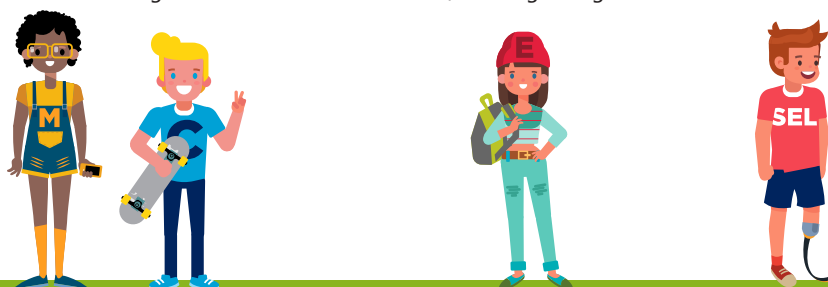


Nola erabili eskuliburua

Eskuliburu honen helburua da ikasleekin lan egiteko behar den informazioa ematea, erresilientzia hobetuz ongizate mentala sustatzeko eta nahasmendu mentalak prebenitzeko.

Informazioa 4 osagitan banatu da, alegia: mindfulness-a, aurre-egitea, eraginkortasuna eta ikaskuntza soziala eta emozionala. Osagai bakoitzak hainbat trebetasun izango ditu saio ezberdinetan lan egiteko, mindfulness-a izan ezik, etengabe landu behar baita ONGIZATEA GURETZAT programaren barruan.

Osagai bakoitzaren aurkezpen-ordena malgua da. Hala ere, osagai batekin hasten zarenean, osagai horren trebetasun guztietan trebatu behar duzu, hurrengo osagaia aurkeztu baino lehen.



1: Mindfulness	2: Aurre-egitea	3: Eraginkortasuna	4: Ikaskuntza soziala eta emozionala
Behatu	Aldaketa kognitibo-konduktuala	Autoeraginkortasuna	Autokontzientzia
Deskribatu	Gatazken ebazpena	Hazkuntza mentalitatea	Autorregulazioa
Kontzienteki jardun	Asertibitatea eta komunikazio estrategiak	Erresilientzia emozionala	Kontzientzia soziala
Epaitu gabe onartu	Osasun mentalaren gaineke alfabetizazioa	Erresilientzia soziala	Gizarte-trebetasunak
		Lidergoa	Erabaki arduratsuak hartzea

Osagaien aurkezpena

ONGIZATEA GURETZAT programaren eskuliburuak hainbat urrats eta material lagungarri eskaintzen ditu osagai edo trebetasunen saio bakoitzerako.

Hala ere, urratsen ordena alda daiteke, bereziki sekuentzia bera behin baino gehiagotan egin baduzu. Esaterako, jarduera batekin, pelikula batekin edo bideo batekin has zaitezke eta kontzeptuen berrikusketarekin amaitu, hartara, ikaskuntza praktikoei teoria gehituta.

Osagai bakoitzaren kapituluan, honako hauek aurkituko dituzu:

- **Aurkezpen-galderak**

Galdera horiek zure jakin-nahia handituko dute eta gai horren gainean dagoeneko dakizuna aztertzeko gogoia emango dizute.

- **Osagaiaren ilustrazioa**

Bideo labur bat prestatu da kontzeptuaren oinarritzko ideiak aurkezteko. Bideo hori zure ikasle-saioetan erabil dezakezu.

- **Zergatik da garrantzitsua nerabeei trebetasun horren gaineko prestakuntza ematea?**

Hemen, osagai horrek eta osagaiaren trebetasunek nerabearen bizitzan duten garrantzia azaltzen da, baita horrek gazteen ongizatea nola susta dezakeen ere.

- **Zer da osagai hori?**

Hemen, erresilientzia-osagaiaren eta harekin lotutako trebetasunak definizio kontzeptuala aurkituko duzu. Informazio zehatza izan dezazun, osagai horren eta harekin lotutako berriazko trebetasun bakoitzaren azalpen zientifiko argi eta laburrak aukeratu ditugu.

- **Erreferentziak**

Testuan zehar aipatutako psikologia- edo irakaskuntza-materialak dira. Gaiaren gainean zure ezagutza handitu nahi izanez gero, zure herriko liburutegian bila dezakezu.





Ebaluazio-jarraibidea

Ebaluazio-jarraibideak ikasleek ONGIZATEA GURETZAT programarekiko duten motibazioa eta konpromisoa handitzeko diseinatu dira.

Osagaiei buruzko kapitulu bakoitzaren amaieran ebaluazio-jarraibideak aurkituko dituzu, osagai bakoitzerako berariazko ikaskuntza-emaitezkin. Jarraibideek ikaskuntza-emaizten lau maila dituzte, trebetasunak ulertze hutsetik haiek ulertu eta erabiltzeraino.

Aurkeztu osagaien kapitulua ikasleei.

Azaldu jarraibidea ikasleei eta eska iezaiezu menderatze- edo ikaskuntza-maila adierazten duen kategoria bat aukeratzeko (hau da, maila edo kolorea).

- Anima itzazu esanez oreka aurkitu behar dutela beren buruari erronka jartzearen eta horren gainean gehiegi ez estresatzearen artean.
- Esan helburu pertsonal batez ari direla, eta gaikuntzaren edo ikasturtearen amaieran jakingo dutela lortu duten edo ez.
- Eska iezaiezu beren koadernoan idazteko.

Osagai horren trebetasunekin amaitzen duzunean, erakutsi ebaluazio-jarraibidea ikasleei eta eska iezaiezu gaur trebetasun horiek nola ulertzen eta erabiltzen dituzten deskribatzen duen kategoria (maila edo kolorea) aukeratzeko.

- Anima itzazu zenbat ikasi duten aitortzera edo trebetasunak menperatzen dituztela onartzera, eta/edo erronka berriak definitzera.

Gogorarazi ikasleei prestakuntza horrek ez duela zerikusirik kalifikazioarekin eta ez duela nor-gehiagokarik ezartzen. Bizitzarako trebetasunak ikastea prozesu ezberdina izaten da bakoitzarentzat. Garrantzitsua da ikasleek motibazioa eta jarrera irekia izatea ikaskuntza-prozesu horren inguruan.

Trebetasunen aurkezpena

Trebetasunen kapitulu bakoitzean honako hauek aurkituko dituzu:

1. Teoria. Atal horretan, berariazko trebetasuna azalduko da, haren ulermen zientifikoan oinarrituta. Trebetasunaren deskribapen ez-zientifikoa ere ematen da, nola hobe daitekeen azaltzeko. Horrek zure ikasleei kontzeptuak azaltzen lagunduko dizu (UPRIGHTeko bideoak, diapositibak, estekak).
2. Praktika. Hemen, saioa erabiltzeko jarraibideak aurkituko dituzu. Lehenik, hainbat galdera aurkituko dituzu trebetasun hori ikasleei aurkezteko ("Hausnartzeko gaiak"), beste hainbat ariketa (ikasketa-metodo parte-hartzaileak) trebetasun horiek haien bizitzetan duten garrantzia aztertzeko (istorioak, dilemak, galdetegiak, talde-lanak, etab.), eta zenbait esteka material garrantzitsuak kontsultatzeko. Ariketen deskribapenak honako hauek barne hartzen ditu: parte-hartzaile kopurua, behar diren materialak eta denbora, eta ikasleentzako zenbait mezu hausnarketarako.
 - a. Mindfulness-eko ariketak. Mindfulness-eko ariketa labur bat jarri dugu trebetasun-saio bakoitzean.
 - b. Ikaskuntza gehigarria: aukera horien bidez, erresilientzia ikasgelatik kanpo ikasteko edo praktikatzeko aukera eman ahal diezu ikasleei. Hemen, hainbat iradokizun aurki ditzakezu; besteak beste, etxean ikusteko filmak edo bideoak, transferentzia-ariketak edo etxerako lanak.

Saio bat nire ikasleekin



Ikasleekin izaten dituzun saio guztiek, gutxienez, honako atal hauek izango dituzte. Hala ere, urratsen ordena alda daiteke, bereziki sekuentzia bera behin baino gehiagotan egin baduzu.

1. Hausnartzeko gaiak
2. Oinarrizko informazioa
3. Trebetasunaren ilustrazioa
4. Eztabaidatzeko istorioa eta 5. Dilema (gutxienez praktikatu bat)
6. Ariketak (gutxienez praktikatu bat)
7. Mindfulness-eko ariketa
8. Film-iradokizunak
9. Transferentzia-ariketa
10. UPRIGHT etxean

Saio bat gauzatzeko materialak

Hainbat tresna gehigarri izango dituzu erresilientiaren gaineko osagaiak eta trebetasunak irakasten laguntzeko:

- **UPRIGHTeko bideoak:** "(Osagaiaren/Trebetasunaren) ilustrazioa" atala.
- Film-/Bideoklip-iradokizunak
- **UPRIGHTeko diapositibak:** UPRIGHTen webgunean erabilgarri.
- **Mindfulness-eko audioak:** YouTube-ko esteketan erabilgarri



Laburpena

SAIO BATEN AURRETIK

Irakurri eta ulertu teoria

Adierazi zure
esperientzia
pertsonalak eta
ikaskuntza-prozesuak.

Eman arrazoilide bat irakasteko
erabilitako ariketetarako. Nerabeek ulertu
eta sentitu behar dute trebetasun horiek
esanguratsuak direla, haien lizitzetan
aplika daitezkeela eta haien egoerarako
garantziatsuak direla.

SAIOA

Irakurri eta ulertu teoria

Aukeratu saioan egingo dituzuen ariketak

Bildu saioa aurrera eramateko beharko dituzun materialak

TEORIA

- Eskuliburuko informazioa
- UPRIGHTEko bideoak
- UPRIGHTEko diapositibak
- Mindfulness-eko audioak
- Bideoak/Estekak



PRAKTIKA

- Hausnartzeko gaiak
- Taldeko eztabaida
- Dilemak
- Rol-jolasa
- Istorioak, argazkiak, bideoak
- UPRIGHTEko koadernoak
- Idazketa, sormenezko idazketa eta hausnarketa
- Talde txikiak
- Ideia-jasa
- Transferentzia-ariketa

Gomendioak

Saio baten aurretik

Ikasleekin saio bat egin aurretik, osagaien eta trebetasunen kapitulu bakoitzaren kontzeptuak eta ariketak berrikusi behar dituzu. Kontzeptuetan trebatzen zarenean, ezagutu saio bakoitzerako proposatutako ariketak.

Aldez aurretik erabaki behar duzu zenbat ariketa erabiliko dituzun saioan. Kontuan izan zenbat denbora duzun eskuragarri, zer-nolako baliabide materialak dituzun, ikasleek zer-nolako interesak eta lehentasunak dituzten (eskualde-egokitzapenaren kapitulua erabilgarria izan daiteke), baita azaldutako materialekin eta ariketekin seguru sentitzen ote zaren ere.

Hausnartu UPRIGHTeko trebetasunak erabili dituzun esperientzia pertsonalen gainean. Esperientzia horiek zure ikasgelarekin partekatuz gero, harreman ona eta enpatia sortuko dituzu ikasleekin ikaskuntza-prozesuak gauzatzean.

Saio batean zehar

Saio batean zehar, saiatu motibazioa handitzen eta ikasleen artean harremanak sortzen.

- Motibazioa handitzeko: utzi argi ikasleei zergatik den garrantzitsua trebetasuna haien bizitzan.
- Konfiantza-giroa garatzeko: sustatu tolerantzia eta elkarrekiko errespetua. Ez dago erantzun okerrik edo zuzenik. Denok errespetatu behar ditugu besteen iritzia, haiekin ados egon ala ez. Denei entzungo zaie, hitz egiten ari den pertsona moztu gabe.



Praktika:

ariketak erabiltzeko metodologia

Ondoren, ONGIZATEA GURETZAT programako saioetan erabilitako hainbat metodologiaren deskribapen bat aurkituko duzu.

Saio-hasiera: gogoratu aurreko saioa

Helburuak:

- Hasi saioa.

Metodoa

Hasi aurreko saioak labur-labur gogoratzen. Honako hau galdetu ahal diezu ikasleei:

- Pentsatu al duzu ezer gehiago aurreko saioan landu genuenari buruz?
- Nola erabili dituzu azken saioan ikasitako trebetasunak?

Zailtasunak kudeatzen

- Aurreko gaiarekin edo berriarekin lotutako kontzeptu okerrak edo aurreiritziak identifika ditzakezu. Hori gertatuz gero, agian hobe da horren gaineko oharra jasotzea eta taldeari iradokitzea saio-amaieran ideia hori berrikusteko.

Hausnartzeko gaiak

Helburuak

- Trebeziaren gaiaren gainean jakin-nahia sortzea.

Metodoa

Egin galdera irekiak.

Zailtasunak kudeatzen

- 5 edo 10 segundo itxaron izanez gero, ikasle boluntario gehiago izango da erantzuteko, eta ondorioz, erantzunak luzeagoak eta konplexuagoak izango dira. Ikasleek 10 segundo ondoren ez badute borondatez erantzun nahi, egin galdera berriz ere.



Talde-eztabaida

Helburuak

- Eztabaidarako trebetasunak garatzea, hau da, entzutea, hitz egitea eta enpatia.
- Esperientzia pertsonalak trukatzea.

Metodoa

Ezarri honako arau hauek ikasleentzat; geroago gogoraz ditzakezu, behar izanez gero:

- Entzun arretaz besteei eta itxaron hitz egiten bukatzen duten arte.
- Ez izan zalantzarik besteen aldean iritzi ezberdinak izateko, baina errespetatu besteak eta haien iritziak.

Taldean eztabaidatzeko:

- Eman ikuspegi argia (esaterako, galdera, argazkia, istorioa, aitorpena, bideoa, etab.), esan eztabaidaren helburua zein den eta zer emaitza lortu nahi den.
- Talde txikietan hitz egiten badute, eman iezaiezu denbora beren pentsamenduak idatz ditzaten; horrela, ziurrenez, hobeto prestatuta egongo dira hitz egiteko haien txanda iristen denean.
- Animatu ikasleak eztabaidan parte hartzera eta besteen ekarpenak aintzatestera.
- Anima itzazu beren artean hitz egitera iradokizun guztiak zuri egin ordez.
- Laburtu eztabaida ikasleen ekarpenen eta dagoen ezagutzaren arteko loturak eginez.

Zailtasunak kudeatzen

- Zer gertatzen da eztabaida gai sentiberen, pertsonalen edo familiarren gainekoa edo sinismen edo praktika kulturalen gainekoa bada? Ikasleak beste laguntza mota bat behar duen balioetsi behar duzu. Hala bada, eman iezaiozu pribatuan hitz egiteko eta nola jardun erabakitzeko aukera.
- Norbaitek kontzeptuak edo ideiak nahasten baditu, galdetu beste ikasleei beren ikuspuntuen gainean, baina jatorrizko hizlaria ez gogogabetzeko moduan.
- Ikasleek ez badute gustuko hitz egitea, gogoraz iezaiezu helburua ideiak eta ikuspuntuak aztertzea dela eta ez erantzun zuzenak ematea.
- Eztabaida desordenatzen bada, gogorarazi ikasleei zein den ikuspuntua eta/edo arauak.
- Denborarik gehienez ikasle batzuk hitz egiten badute soilik, esan beste ikasle batzuei ere hitz egin dezaten.



Dilemak

Helburuak

- Dilemen bidez, ikasleek erabakiak hartzeko zailtasunei egin behar diete aurre. Kontzeptualki, dilemak gatazka batzuk dira, non aukera asko existitzen diren eta aukera guztiak bideragarriak diren, eta aukera horietako bakoitzak abantailak eta desabantailak dituen. Hainbat aukeraren ondorioak neurtzeko zailtasuna izaten denean sortzen da dilema, eta horrek aukera bakoitza zailtzen du.
- Nerabezaroko, bizitza familiarreko eta sozialeko eta norberaren etorkizuneko erronkei aurre egin behar zaienean pentsamendu kritikoa eta enpatia garatzeko erabiltzen dira dilemak.
- Dilema bat ezin daiteke saihestu ezer ez eginez; izan ere, ezer ez egitea, berez, aukera bat da.

Metodoa

Erabili ikasgelako espazioa dilemarekin "jolasteko". Murriztu dilemaren aukerak hautazko 2 erantzunera, A eta B. Ikasgelako horma bat "Erantzuna / A irtenbidea" izan daiteke, eta bestea "Erantzuna / B irtenbidea". Ikasleak ikasgela erdian geldituko dira eta dilema ozen azalduko dute; txalo egin, eta taldeko kide guztiak A hormara edo B hormara hurbilduko dira, beren lehentasunen arabera. Erdian ere gera daitezke. Ondoren, toki horietan zergatik jarri diren galdetu ahal diezu. Argudioak emateko txanda bat bete ondoren, ikasleei esan ahal diezu tokia alda dezaketela, baldin eta beste iritzi batzuk entzun ondoren iritzi aldatu badira.

- Zergatik zaude A eta B arteko toki zehatz horretan?
- Zein da proposatutako ekintza bakoitzaren emaitza gertagarria?
- Egindako aukerak zer-nolako probabilitatearekin sortuko ditu arazo larriagoak epe luze?
- Parte hartzen duten beste pertsonarik ba al dago? Zure ekintzak zer-nolako eragina izango luke haiengan?

Zailtasunak kudeatzen

- Batzuetan, konplexutasunek gainezka egiten diete ikasleei. Onartu haien frustrazioa eta, elkarrekin, aurkitu erabakiak hartzen lagun dezakeen informazioa.



Rol-jolasa

Helburuak

- Rol-jolasak beste pertsona baten "tokian jartzeko" aukera ematen du dramatizazioaren bidez.
- Irakatsi ikasleei egoera zehatz batean hainbat ikuspegi izaten eta besteen esperientziekin enpatizatzen.
- Entzuten geratzen diren ikasleek trebetasun horrekin lotutako gai baten gaineko antzezpen bat ikusiko dute. Metodo dinamiko bat da, eta konpondu behar diren arazoak ulertzen laguntzen die.

Metodoa

- Azaldu egoera testuinguruan (eman kokapena, ordutegia, egoera eta testuinguruaren gaineko beste edozer informazio) ikasleei beren rol-jolasean laguntzeko.
- Lagun iezaiezu rol bakoitza definitzen. Zer nahi du pertsona honek eta zergatik? Pertsona honek zer nahi du lortu?

Rol-jolas eraginkor bat burutzeko, egin honako lau urrats hauek:

1. Prestakuntza. Eman denbora nahikoa egoera edo arazoa eztabaidatzeko. Animatu ikasleak istorioaren pertsonaia bakoitzaren esperientziak, sentimenduak eta pentsamenduak aztertzea.
2. Entsegua. Eman ikasleei praktikatzeko aukera, eta ez gehiegi zuzendu.
3. Jarduera. Gidatu entzuleak, egin galderak edo eskatu pertsonaia zehatz bati jarrai diezaiotela. Fotograma izoztu baten moduan, ikasleek puntu erabakigarri batean geldituko dute ekintza eta talde-estatua baten moduan "izoztuko" dira. Erabil ezazu puntu garrantzitsuak aztertzeke.
4. Ondorioa. Esan ikasleei dramatizazioan planteatutako gaiak komentatu eta azter ditzaten.

Zailtasunak kudeatzen

- Dibertsioarekin sarritan gertatzen den moduan, rol-jolasek arazo larritasuna ezkuta dezakete. Hala ere, barre egiteak askapen psikologikoa eman dezake. Ziurrenez, ikasleei jardueraren gai nagusia gogorarazi beharko diezu.

Istorioak, argazkiak, bideoak

Helburuak

- Istorioak, argazkiak eta bideoak erabiliz pentsamendua eta partekatzeko aukera sustatzea.
- Ikasleei UPRIGHTeko kontzeptuak ulertzen laguntzea.
- Esperientzia komun bat ematea eztabaidarako lorbide moduan.

Metodoa

- Aurkeztu materiala, materialaren helburua eta testuingurua azalduz.

Zailtasunak kudeatzen

- Istorio, argazki edo bideo batzuek erantzun emozionalak sor ditzakete edo aurkako ikuspegiak azal ditzakete. Eman beti ikasleei beren erantzunak azaltzeko eta ideia- eta esperientzia-trukaketa positiboak sustatzeko aukera.
- Hitz egin pribatuan materialek iradokitzen dituzten sentimenduak kudeatzeko arazoak dituzten ikasleekin.



UPRIGHTeko koaderno

Helburuak

- Koadernoan, beren ideiak azal ditzakete eta oharrak beren kabuz jaso ditzakete. Koaderno hori beren erabilerarako da, ez kalifikazioetarako.
- Oharrak hartzeko eta trebakuntzan zehar ariketak egiteko tresna bat da.

Metodoa

- Eskatu ikasleei UPRIGHTen gaineko guztia beren koadernoan idazteko.

Zailtasunak kudeatzen

- Ikasle batek idazteko zailtasunak baditu, anima ezazu marraztera edo adierazpenerako beste sormenezko baliabide batzuk erabiltzera.
- Gogorarazi ikasleak ez diola berak idatzitakoa / marraztutakoa inori erakutsi behar, baldin eta ikasleak erakutsi nahi ez badu.

Idazketa, sormenezko idazketa eta hausnarketa

Helburuak

- Ikasleei beren pentsamenduak argitzeko aukera bat eskaintzea haiek idatzita jarriz.
- Bakoitzak bere pentsamenduak idaztea taldearen iritzia entzun aurretik.

Metodoa

- Idatzizko ataza bat esleitzean, azaldu argi eta garbi ikasleek zeren gainean idatziko duten eta nola erabiliko den informazio hori. Ikasgelan, zehaztu ataza bakoitzerako zenbat denbora erabil daitekeen.
- Laguntza bisuala edo galderak erabiltzen badira, jar itzazu ikusteko moduan edo banatu kopiak.

Zailtasunak kudeatzen

- Ikasleek idazteko zailtasunak badituzte, beren ideiak beste era batzuetara azal ditzakete, hala nola marraztuz edo beste adierazpen artistiko baten bidez (hau da, antzetzuz, abestuz, etab.). Sortzen dituzten materialen gainean hitz egin dezakete.

Talde txikiak

Helburuak

- Ahozko eta idatzizko komunikaziorako trebetasunak eta arazoak elkarrekin konpontze-ko bideak praktikatzea.
- Lidergoaren eta erantzukizunaren ardura hartzea eta talde-lana esperimentatzea.
- Ideiak partekatzea eta garatzea, ideia berriak entzutea eta erabakiak hartzea.

Metodoa

- Azaldu argi eta garbi zer-nolakoa den ataza, zenbat denbora izango duten eta zer-nolako emaitzak espero diren. Identifikatu eta eskaini beharrezko baliabideak.
- Zehaztu taldeak zer tamaina eta zer motatakoa izan behar duen, lortu nahi den helburuaren eta emaitzaren arabera.
- Osatu ikasle-taldeak helburuaren araberako hainbat irizpideren arabera; esaterako, gaitasunaren, esperientziaren, adinaren, sexuaren, bata bestearen ondoan jartzen denaren eta abarren arabera.
- Beharrezkoa izanez gero, eskatu zenbait erantzukizun ezartzea taldearen barruan; esaterako, moderatzailea, ohar-hartzailea eta kazetaria.
- Zehaztu zer-nolako formatua erabiliko den talde-lanaren gaineko informazioa emateko; esaterako, ahozko aurkezpena, marrazkia, diagrama, izoztutako fotograma, drama, etab.

Zailtasunak kudeatzen

- Argitu gaizki-ulertuak; behar izanez gero, idatzi jarraibideak arbelean.
- Talde bateko kideak ez badira gai beren desadostasunak bateratzeko, egin lan haiekin kontsentsua lor dezaten, edo, bestela, eskatu taldeari bere ikuspuntu gatazkatsuak azaltzeko.
- Kide batzuek taldea menperatu nahi izanez gero, esan lanaren helburua talde txikietan lan egitea dela.
- Talde txikietan lan egiteak arrakasta izan dezan, argibideak argi azaldu behar dira, zenbat denbora dagoen jakin behar da eta aurkezpen irudimentsuak eta eraginkorrak egin behar zaizkio talde handiago bati.

Idea-jasa

Helburuak

- Idea-jasak jatorrizko pentsamendua sustatzen du, epaitzen ez den giro batean.
- Ahalik eta ideia gehien sortzea denbora-tarte zehatz batean.
- Eztabaidarako edo galdera bati erantzuteko ideia ezberdin asko biltzea.
- Sormena sustatzea.

Metodoa

- Azaldu galdera edo ariketaren helburua eta argitu zalantza guztiak hasi baino lehen.
- Eskatu ikasleei adimen irekia izateko besteen iradokizunen aurrean (epaitu gabe), eta besteek iradokitako ideiekin bat egiteko.
- Jaso ekarpen guztiak.
- Saiatu ezegokiak diruditen ekarpenak argitzen (kontuan izan etorkizunean ekarpenik ez eragozteko moduan egin beharko duzula hori).
- Ariketa amaitzean, berrikusi eta laburtu partekatutako ideien zerrenda, edo eskatu ikasleei berek egin dezatela hori.

Zailtasunak kudeatzen

- Ikasleen erantzunek gaiarekin loturarik ez badute, gelditu egin zaitezke eta argiago azaldu gaiari berriz ere ekin aurretik.



Transferentzia-ariketa

Helburuak

- Saioa amaitzea.
- Trebetasunean trebatu ondoren ondorioak ateratzea.
- Ikasteko prozesuaren jarraipena egitea. Ikasitakoa ikastetxetik eta ikasgelatik harago aplikatzea.

Metodoa

- Ariketak osatu ondoren, ondorio zentratua egitea gomendatzen da. "Ariketen ondorioz sortutakoa" eta "emandako lezioak" nabarmendu behar dira. Alderdi hori nabarmendu behar den arren, irekia ere izan behar da ikasleek "ikuspuntu-helmuga" bat izan dezaten ariketen gainean hausnartzen duten heinean.
- Ikaskuntzaren gakoan helburua ikasleek trebetasunaren ikaskuntzaren gainean hausnartzea da, baita ikasgelan ikasten dutena beren bizitzako beste eremuetara eramateko moduen gainean hausnartzea ere.

Zailtasunak kudeatzen

- Ikasle baten edo talde txiki baten ustez trebetasuna ulertzeko zaila bada, aktiboki ikasteko iradoki diezaiokezu, gaiaren gainean idazlan txiki bat eginez eta idazlan hori hurrengo saioan aurkeztuz.
- Hainbat ikasleek zailtasunak izango balituzte saioan, prestakuntza errepika dezakezu ariketa ezberdinak erabiliz.
- Etxean praktikatzeko ariketak hautazkoak dira. Trebetasunen ariketa asko etxean lantzeko moduan ere erabil daitezke.

Galdera zailak eta "Ez dago erantzun errazik"

Osasun mentalari eta ongizateari buruz ikastean, ziurrenez, irakaslearentzat erantzuteko zailak izan daitezkeen galderak egin ditzakete ikasleek, ez irakasleek informaziorik ez dutelako, baizik eta erantzun soilak ematea ez delako beti posible izaten.

Kontuan izan zuk eta ikasleek erantzun beharreko galdera asko mundu osoko psikologoek, ikertzaileen, hezitzaileen eta osasun mentaleko adituen arteko eztabaida sutsuen xede izaten direla. Erantzun egokirik gertatzen ez bada, galdera horien funtzioa eztabaida sortzea eta ideia-trukaketa eragitea izango da.

Era berean, galderei erantzuten lagunduko dien informazioa aurkitzen lagundu ahal diezu ikasleei. Galdera horiei esker, erresilientzia-trebetasunak ikasiko dituzue zuen esperientzia propioak azalduz. Garrantzitsua da galdera batzuen erantzunak konplexuak izan daitezkeela onartzea, baita galdera zailak aztertzen lagun dezaketen baliabideak identifikatzea ere.

Erabilgarria izan daiteke ikasleek planteatzen dituzten galdera zailak jasotzeko eta erakusteko toki bat izendatzea. Dei diezaiozun "Ez dago erantzun errazik" espazioa (agian ikasgelako izkina batean edo ikaslearen koadernoko toki batean jar daiteke). Galdera horiek, agian, ez dute berehalako erantzunik izango, baina erantzun posibleak sor daitezke ONGIZATEA GURETZAT programako saioetako ondorengo etaparen batean. Noizean behin, begiratu "Ez dago erantzun errazik" espazioa ikasleekin, galdera horietakoren bati erantzun dakioken ikusteko.

"Ez dago erantzun errazik" espazio hori sortzeko, honako hauek egin ditzakezu:

- Zailak diren eta berehalako erantzun argirik ez duten galderak zein diren hauteman.
- Beste ikasle batzuei galdetu, banaka edo talde txikietan, erantzunak iradoki ditzaten.
- Galdera horietan erabiliko den hasierako ahalegin-kopurua mugatu.
- Programan aurrerago egingo diren galderak identifikatu.
- "Ez dago erantzun errazik" espazioko galderak noizean behin berrikusi behar direla gogoratu.
- Galdera horiek idazlan bat edo taldeko ataza bat idazteko oinarri moduan erabil daitezke.

Erreferentziak

IIEP-UNESCO (2014) Methodology Guide. A preparation manual for EHL teachers. International Committee of the Red Cross. Hemendik eskuratuta: <http://education4resilience.iiep.unesco.org/en/node/568>

School community (2018, August 20) In. S. Abbott (Ed.) The Glossary of Education Reform. Hemendik eskuratuta: <https://www.edglossary.org/school-community/>

Department of Health & WHO (2017) Adolescent Health and Development Program. Manual of operations. Vinluan, M & Flores-Kitong, J (Eds.). Hemendik eskuratuta: http://www.wpro.who.int/philippines/publications/adolescent_health_mop/en/



Ikonoen glosarioa



Post-it. Ikono horrek funtsezko informazioaren oroigarriak adierazten ditu. Era berean, ikono horri esker, irakasleek informazio konplexu hori nerabeei transmiti diezaiekete.



Eztabaidatzeko istorio bat. Ikono horren ondoko informazioa ikasgelan eztabaidatu beharko litzateke.



Bideoetarako/Audioetarako esteka. Eskuliburuak material gehigarria du irakasleek saioetan erabil dezaten. Irakasleak bideoak erakutsi ditzake, edo audioak entzun nerabeekin.



Nerabeekin saioak modu egokian zuzentzeko jarraibideak ikono horren barruan ematen dira.



Ongi-etorria eta sarrera. Ikono horren azpian, irakasleak hainbat gomendio aurkituko ditu nerabeekin saio bat hasteko.

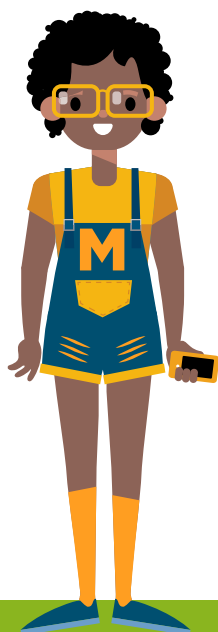


Arrazoibide bat ezarri. Ikono horren azpian, praktika hasi baino lehen trebetasunari aurre egitearen gaineko jarraibide zehatzak ematen dira.



Trebetasun hau baliagarria da, adibidez... Adibide bat ematen da trebetasun hau eguneroko bizitzan noiz den aplikagarria eta erabilgarria.





Mindfulness

BEHATU

DESKRIBATU

KONTZIENTEKI JARDUN

EPAITU GABE ONARTU

1

Aurre-egitea

ALDAKETA

KOGNITIBO-KONDUKTUALA

GATAZKEN EBAZPENA

ASERTIBITATEA ETA

KOMUNIKAZIO ESTRATEGIAK

OSASUN MENTALAREN GAINEKO

ALFABETIZAZIOA

2



Dokumentu hau diruz laguntzeko 754919 hitzarmenaren bidez Europar Batasunaren Horizon 2020 ikerketa- eta berrikuntza-programaren finantzaketa jaso duen proiektu baten parte da. Informazioak egileen ikuspegia baino ez du islatzen, eta Europako Batzordea ez da bertan jasotako informazioa erabiltzeko moduaren erantzule.



Eraginkortasuna

AUTOERAGINKORTASUNA

HAZKUNTZA MENTALITEA

ERRESILIENTZIA EMOZIONALA

ERRESILIENTZIA SOZIALA

LIDERGOA

3

Ikaskuntza soziala eta emozionala

AUTOKONTZIENTZIA

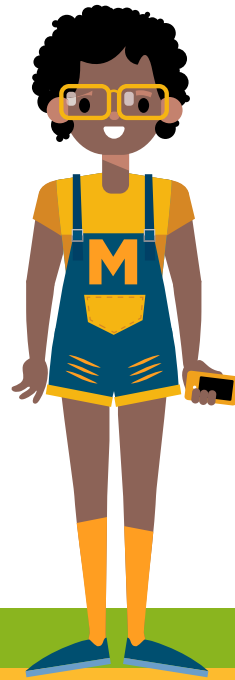
AUTORREGULAZIOA

KONTZIENTZIA SOZIALA

GIZARTE-TREBETASUNAK

ERABAKI ARDURATSUAK HARTZEA

4



MINDFULNESS



MINDFUL- NESS



"Noranahi zoazela, hor zaude"

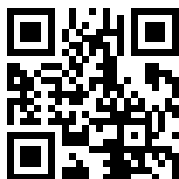
(Jon Kabat-Zinn)

Aurkezpen-galderak

- Noizbait gertatu al zaizu irakurtzen zeundela eta orrialdea amaitzean zer irakurri berri zenuen ez zenekiela?
- Edo irakaslea hitz egiten ari zela eta zuk ez zenekiela zertaz ari zen?
- Zein da burmuinaren eta adimenaren arteko ezberdintasuna?
- Nola trebatu ahal da burmuina gorputza bezala?
- Zergatik trebatu behar dugu adimena?
- Nola jartzen duzu arreta?
- Noizbait joan zara lotara eta pentsamenduek ez dizute utzi lorik egiten?
- Zer egiten duzu lasaitzeko?

Osagaiaren ilustrazioa

- Ikusi mindfulness-ari buruzko bideo hau: <https://youtu.be/zSqVV3lEnes>



Trebetasun hau baliagarria da, adibidez...



"Sare sozialetan edo berehalako mezularitza-plataformetan edo gurasoekin gatazkak dituzunean eta azkarregi erreakzionatzen duzunean eta gauzak ongi pentsatu gabe esaten dituzunean".

"Azterketa garaian zure burua etengabe erabiltzen ari zarenean eta zure gorputzarekin gertatzen ari denari arretarik jarri ezin diozunean".

"Pilota batekin jolasten ari zarenean, arreta jarritz gero, pilota harrapa dezakezu, baina izozkian edo beste zerbaitetan pentsatzen ari bazara, agian ez duzu pilota harrapatuko".





Zergatik da garrantzitsua mindfulness-ean trebatzea?

Gure adimenean sartuta egoteko joera dugu. Batzuetan istorioak sortzen ditugu, egiazkoak edo gezurrezkoak, iraganari edo etorkizunari buruz pentsatzen dugu, planak egin eta helburuak ezartzen ditugu, etab. Gure adimenean denbora asko igarotzen dugunean, sarritan gure zentzumenetatik deskonektatzen gara, baita une horretan gertatzen ari den horretatik ere.

Mindfulness-ean trebatzea arreta trebatzea da, zeinaren bitartez arreta hezten den nahi duzunean nahi duzun tokian egon dadin.

Mindfulness-ean trebatzea zeure buruarekin hitzordu bat izango bazenu bezala da, zure adimenak nola funtzionatzen duen ikasteko.

Ikerkuntzak agerian uzten duenez, mindfulness-ak hauek egiten lagundu ahal dizu:

- Zeure burua hobeto ezagutzen
- Zeure buruarekin hobeto kontrolatzen
- Gogoeta egin ondoren eta oldarkortasunik gabe jarduten
- Estresa murrizten eta ongizatea areagotzen
- Zeure buruarekiko eta besteekiko harreman onak sustatzen
- Adimena garatzen

Zer da Mindfulness?

Mindfulness-a berariaz eta aurreiritzirik gabe sortzen den kontzientzia da, orainaldian erabilitakoa. Horrela, arreta nahita mantendu ahal dugu, gure gaitasunen arabera (Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 2014)

Mindfulness-a arreta kontu handiz zerbaitetan jartzeko ariketa da, ez erlijio bat (Jon Kabat-Zinn)

Beste hitzekin esanda, mindfulness-ak esan nahi du arreta osoa ematea orain gertatzen ari denari, gure baitan zein gure inguruan, adeitasunez eta jakinguraz. Hala ere, mindfulness-a ez da arreta soil; bihotzarekin lotuta dago. Geure buruarekin eta gure inguruko munduarekin konektatzen gara adeitasunez eta jakinguraz. Hasi berri baten adimenarekin hurreratu behar zara bizitzara, lehen aldiz ikusten edo esperimendatzen ariko bazina bezala. Ahal duzun neurrian, utzi alde batera iritziak.

Arreta kontzienteki jartzen duzunean, aldatu egiten da munduarekin duzun harremana; gehiago eta sakonago ikusten duzu. "Zerbait egin bitartean zer egiten ari zaren jakitean datza mindfulness-aren gakoa" (Kabat-Zinn, 2004).

Mindfulness-ak ez du esan nahi inora heldu behar zarenik edo ezer berezirik sentitu behar duzunik. Zauden tokian egoteko aukera ematen diozu zeure buruari, unean-unean zure esperientzia propioak hobeto ezagutzeko. Une bakoitza hasiera bat da, beste aukera bat berriz hasteko, sintonizatzeko eta berriz konektatzeko.

Ebidentzia zientifikoaren arabera, mindfulness-ak UPRIGHT programaren xede diren ongizatearen prozesuak eta emaitzak sustatzen ditu. Mindfulness-ak erresilientzia handitzen du eta gora egiten zein hobetzen laguntzen du modu askotan. Adibidez, norberaren ezagutza, konfiantza eta estresaren kudeaketa hobetzen ditu, eta antsietatea eta depresioa txikitzen (Remple, 2012; Weare, 2012). Ikertzaileek adierazi dutenez, halaber, ikaskuntzaren zuzeneko hainbat ondorio daude, hala nola irakurketa eta laneko memoria hobetzea, kontzentrazioa handitzea eta adimen-distrakzioa txikitzea (Mrazek, Franklin, Phillips, Baird eta Schooler, 2013). Gainera, geureganako eta besteenganako adeitasuna hobetzen du, gure harremanei onura eta gupida handiagoak dakarzik eta efektu positiboa du ongizatean oro har (Williams eta Penman, 2011).

Mindfulness-a lantzean, beste lau trebetasun hauek praktikatzen dira:



Behatu Denbora asko ematen dugunean "gure adimenean", gure zentzumenetatik deskonektatzen gara askotan. Jaten dugu, baina ez dugu janariaren zaporea eta usaina hartzen; begiratzen dugu, baina ez dugu ikusten; entzuten dugu, baina ez dugu aditzen. "Pilotu automatiko" moduan aritzen gara. Hala ere, gure eguneroko ekintzei arreta ematen diegunean, gure esperientziak argiagoak eta sakonagoak bihurtzen dira. Osokiago bizi gaitzke. Egun bakoitzak aukera ugari ematen dizkigu mindfulness-a lantzeko. Arreta lantzen hasten zarenean, sentituko duzu une bakoitza eguneroko gauzak modu ezberdinean esperimentatzeko aukera bat dela. Adibidez, non dago zure arreta hortzak garbitzen dituzunean? Ikastetxean edo lanean pentsatzen ari zara? Okupatuta al zaude eguneko ekitaldietan pentsatuz? Beharbada ez duzu jakingo nola garbitzen dituzun hortzak, hortz-pastaren zaporea zein den, uraren tenperatura zein den, eskuila ahoan nola mugitzen den... Hortzak garbitzea arretarako ariketa bikaina da. Saiatu beharko zinateke hurrengoan.

Deskribatu: Mindfulness-a landu bitartean, ez gara saiatuko gure pentsamenduak edo sentimenduak aldatzen. Ez gara gure adimena argitzen saiatuko edo gogo-aldarte edo erlaxazio-egoera espezifiko bat bilatzen. Geure burua trebatzen ari gara pentsamenduak argiago ikusteko, geure buruari laguntzeko. Pentsamenduak badatoz eta badoaz, eta ezin dugu prozesu hori gelditu. Hala ere, geure burua prestatu ahal dugu zer pentsamenduri arreta eman eta zer pentsamendu alde batera utzi kontrolatzeko. Imajinatu autobus-geltokian zaudela, eta igarotzen diren autobusak pentsamenduak direla, joan eta etortzen direnak. Bada, nahi duzun autobusean igo eta noraino joan nahi duzun erabaki ahal duzu. Beste autobus batzuei joaten uzten diezu. "Ez dut arazo matematiko hori ebatzi nahi, ez dakit zergatik arduratzen naizen. Ez dut ezer ulertzen, oso txarra naiz matematikan". Pertsona batzuek pentsa dezakete pentsamendu horrek errealitatea islatzen duela, eta, orduan, zertarako arduratu? Beste batzuk konturatuko dira pentsamenduak horixe besterik ez direla, pentsamendu, beti fidagarriak ez diren ekitaldi mentalak. Jende gehienak onartuko du, matematikan ona izateko, praktikatu beharko duela, ezinbestekoa baita arrakasta izateko. Pentsamendu berdinak esperimentatu ahal dituzte, baina era ezberdinean erantzuten dute. Era berean, giza izaera osatzen du hainbat sentimendu sentitzeak, hala nola poztasuna, tristetasuna, urduritasuna, asaldura, haserrea eta beldurra. Horiek guztiak naturalak eta normalak dira. Sentimenduak iritsi eta joan egiten dira, baina garrantzitsua da haiez jabetzea zure erantzunak hautatu ahal izateko.

Kontzienteki jardun: Egon al zara noizbait hain okupatuta zenbait arazorekin, ezen ez baitzara konturatu une horretan zer egiten ari zinen? Burmuinak gaitasun ikaragarria du pentsamendu batetik bestera igarotzeko. Hori oso azkar gertatzen da. Adibidez, telefonoak bibratu egiten du, eta, bat-batean arreta telefonoari ematen diozu soilik. Beharbada ahaztu egingo duzu duela gutxi egin duzuna, baita non zauden ere. Arreta telefonoko



testu-mezuetan jartzen baduzu, ez zara konturatuko zure inguruan zer gertatzen ari den. Pilotu automatikoan zaude eta kontziente zara. Hori askotan gertatu ahal da egunean zehar, eta esna zauden denbora gehiena pilotu automatikoan zaudela ohartuko zara. Bizitza kontrolatzeko, erne egon behar duzu inguruko gertaerak antzemateko eta arreta zuzena emateko nahi duzunari edo behar duzunari. Horrek esan nahi du pilotu automatikoa uztea eta kontzientzia handitzea. Mindfulness-ak kontzentrazioa hobetu ahal du eta egiten duzuna arrakastaz egiten lagundu ahal dizu. Hala ere, lehen pausoa esnatzea eta pilotu automatikoaren trena azkar uztea izan behar da. Aukeratu zure erreakzioak.

Epaitu gabe onartu: Gure adimenean denbora luzez egoten gara sarritan. Istorioak sortu ahal ditugu, egiazkoak edo gezurrezkoak, iraganean edo etorkizunean pentsatzen dugu, planak egin eta xedeak ezartzen ditugu. Ahaztu egiten dugu gure adimenak bi modu nagusi dituela: pentsatzea eta sentitzea, sarritan, "egin" eta "izan" deitzen duguna. Mindfulness-a lantzeak arreta pentsamenduari (egin) eta zentzumenei (izan) nola eman irakasten digu. "Egin" moduan, epaiak, konparazioak eta azterketak egin behar ditugu. "Izan" moduan, gure zentzumena erabiltzen ikasi ahal dugu gauzak diren moduan esperimendatzeko. Bi moduak dira erabilgarri, baina "egin" moduak kontrola hartzen du normalean. Beraz, erraza da gure pentsamenduek gu zuzentzea, askotan ez baitakigu arreta non jartzen ari garen. Mindfulness-a landuta, "izan" moduari toki gehiago ematen saiatzen gara. Gure bizitza gertatzen den moduan esperimendatu nahi dugu, "orain eta hemen" leloari gehiago jarraituz (Segal, Teasdale eta Williams, 2013).

Nola landuko dugu mindfulness-a UPRIGHTen?

Mindfulness-a lantzean, ikaskuntza sozial eta emozionalarekin, eraginkortasunarekin eta aurre-egitearekin lotutako alderdiak lantzen dira (UPRIGHTeko beste hiru osagaiak).

Mindfulness-eko ariketak ez dira batera biltzen eta saio bakarrean lantzen. Aitzitik, UPRIGHTen trebetasun ezberdinetan banatzen dira. Hortaz, ikasturtean zehar mindfulness-eko ariketak egingo dituzu trebetasun guztiak lantzean.



Nola landu ahal da mindfulness-a UPRIGHTetik kanpo?

Mindfulness-a beste edozein gauza bezala lantzen da: zenbat eta konpromiso handiagoa hartu harekin, orduan eta gehiago irabaziko duzu. Mindfulness-a bi eratan landu ahal dugu, ariketa formala eta informala erabiliz.

Ariketa formala. Aldizka denbora hartzea erabaki dezakezu gai partikular bati arreta emateko; adibidez, arnasketari, gorputzari, pentsamenduei edo sentimenduei. Zentzumenei arreta eman nahiko diezu agian (entzutea, usaintzea, dastatzea, ukitzea edo ikustea). Hoberena da ariketako saio laburrekin hastea eta gero iraupena luzatzea. Hori zenbait minutuz egitea erabaki ahal duzu, eta gero 30 minutuz luzatu ahal duzu, esperientzia apur bat lortu duzunean.

Ariketa informala da eguneroko bizitzari arreta emanez eta kontzienteki egiten duzun guztia. Irakurtzen ari zarenean, arreta osoa jartzen duzu. Antzera, kirola egin, jolastu, telefonoarekin testu-mezuak bidali, ibili edo lagunekin hitz egiten duzunean, arreta osoa jartzen duzu. Badakizu zer egiten ari zaren zerbait egiten duzun bitartean. Gauza bat egin bitartean beste ezertan ez baduzu pentsatzen, zure arreta hemen eta orain dago. Zure adimena noraez-zean dabilela ikusten baduzu, arreta jarri behar duzu berriz behar duen horretan, atseginez eta irmotasunez.

Ariketa formalak zein informalak zure arreta lantzen dute eta autokontzientzia eta zure ingurukoaren kontzientzia handitzen dute.



Ikaskuntzaren emaitzarako maila hautatzean, esan ikasleei haientzat erraza den maila ez hautatzeko, aspertuko direlako. Hala ere, esan iezaiezu maila zailegia ere ez hautatzeko, estres handiegia eragingo dielako. Hala eta guztiz ere, ondo dago ongizate-zonatik ateratzea gehiago eta hobeto ikasteko.



GAITASUNA	IKASTEN HASI NAIZ	IKASTEN ARI NAIZ	IKASITAKOA APLIKA DEZAKET	IKASITAKOA APLIKATU ETA AZAL DEZAKET
Mindfulness	Mindfulness-aren berri dut. UPRIGHT klaseen ondoren, nire arreta kontzentratzen saiatu naiz mindfulness ariketetan behin edo bitan.	Nire arreta kontzentratzen saiatu naiz mindfulness ariketetan bitan baino gehiagotan. UPRIGHT klaseen ondoren, badakit mindfulness-ak oraingo momentua bizitzeko balio duela, eta mindfulness-ak estres murriztu eta osasun mentala hobetzen dituela.	Nire arreta kontzentratzen saiatu naiz mindfulness ariketetan hainbat aldiz. UPRIGHTeko klaseen ondoren, arreta osoa jar dezaket mindfulness-eko ariketetan eta momentua arreta handiagoz bizitzen dut.	Modu arretatsuan jar naiteke behar dudanean. Sarritan arreta osoa jartzeko eta momentua modu arretatsuan bizitzeko gai naiz ikastetxean eta etxean. UPRIGHT klaseen ondoren, mindfulness-a gainerakoei azaltzeko gai naiz.



Erreferentziak:

Kabat-Zinn, J. (2004). Full catastrophe living: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation. 2004. London: Piatkus Books.

Kabat-Zinn, J., Kabat-Zinn, M. (2014). Everyday blessings: the inner work of mindful parenting. Revised and updated. New York: Hachette Books.

Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips, D. T., Baird, B., & Schooler, J. W. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. Psychological Science, 24(5), 776-781. DOI: 10.1177/0956797612459659

Rempel, K. (2012). Mindfulness for Children and Youth: A Review of the Literature with an Argument for School-Based Implementation. Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy/Revue canadienne de counseling et de psychothérapie, 46(3), 201-220.

Segal, Z. V., Teasdale, J. D., & Williams, J. M. G. (2013). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression. Second edition. New York: The Guilford Press.

Weare, K. (2012), Evidence for the Impact of Mindfulness on Children and Young People. Mindfulness in Schools Project in association with the University of Exeter. Hemendik eskuratuta: <http://www.enhancementthemes.ac.uk/docs/documents/impact-of-mindfulness---katherine-weare.pdf>

Williams, M. & Penman, D. (2011). Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World. London: Piatkus Books.



AURRE-EGITEA

Ebaluazio-jarraibidea

- a. ALDAKETA KOGNITIBO-KONDUKTUALA
- b. GATAZKEN EBAZPENA
- c. ASERTIBITEA ETA KOMUNIKAZIO ESTRATEGIAK
- d. OSASUN MENTALAREN GAINEKO ALFABETIZAZIOA



AURRE-EGITEA



"Ez naiz ekaitzen beldur, itsasontzian nabigatzen ikasten ari bainaiz"

(Louisa May Alcott)

Aurkezpen-galderak

- Entzun al duzu inoiz zerbait aurre-egiteari eta aurre-egiteko estrategiei buruz?
- Nola moldatzen zara normalean egoera zail baten aurrean?
- Zer-nolako gomendioa emango zenioke egoera zail batean dagoen pertsona bati?

Osagaiaren ilustrazioa

- Ikusi aurre-egiteari buruzko bideo hau: <https://youtu.be/NOnFMUoB9m4>



2

Zergatik da garrantzitsua aurre-egitean trebatzea?

Bizitzan zehar, beti egingo duzu topo egoera zailekin, eta egoera horiei ahalik eta ondoen aurre egiteko, aurre-egiteko estrategia egokiak garatu behar dituzu.

Gazte gehienek estres handiagoa izan ohi dute egoera bat arriskutsua, zaila edo mingarria dela nabaritzen dutenean eta egoera hori pairatzeko baliabiderik ez dutenean. Hauek dira gazteentzako zenbait estres-iturri:

- Ikastetxe-eskakizunak eta -frustrazioak
- Norberari buruzko pentsamendu eta sentimendu negatiboak
- Gorputzeko aldaketak
- Lagun edo ikaskideekiko gatazkak
- Inguru/Auzo ez-segurua
- Gurasoen banaketa edo dibortzioa
- Gaixotasun kronikoa edo familia-arazo larriak
- Pertsona maite baten heriotza
- Ikastetxe-lekualdaketa edo -aldaketa
- Ekintza gehiegi gain hartzea edo itxaropen gehiegi izatea
- Familia-arazo finantzarioak

Zer da aurre-egitea?

Aurre-egitea prozesu konplexu bat da, eta honela defini daiteke: "esfortzu kognitiboak eta jokabidezkoak etengabe aldatzea, kanpo- eta/edo barne-eskaera zehatzak kudeatzeko, erronka gisa ebaluatzen direnak edo pertsonaren baliabideak gainditzen dituztenak"

(Lazarus & Folkman, 1984).

Horrek esan nahi du aurre-egitea esfortzu kontziente bat dela estresa gutxitzeko; aurre egiteko trebetasunak gara ditzakegu, baita aurre egiteko estrategiak ere. Aurre egitean, eskuratutako kontrola faktore garrantzitsu bat da; aurretiaz egoera zailak gailendu izanak aurre-egiteko trebetasunei eragiten diete.

Aurre egitea arazo psikologiko jakin bat estaltzeko, txikiagotzeko edo menderatzeko saiakera bat da. Modu ezberdin asko daude aurre egiteko, eta haiek aldatu egiten dira pertsona batetik bestera. Aurre egiteko gaitasuna osasunaren eta ongizatearen zati garrantzitsu bat da. Gure inguruak aurre egiteko gure trebetasunei lagundu ahal die, baita haiek sustatu ere.

Aurre egiteko lehen pausoa ebaluazio kognitiboa da. Egoera ebaluatu eta gero, pertsonak aurre egiteko jokabideak inplementa ditzakete, larritasuna gutxiagotzeko edo arazoa kudeatzeko. Gazteen artean gatazkan oinarritutako aurre egiteko estrategiak gehiago erabiltzea oreka psiko-sozial handiagoarekin lotuta dago.

Hauetan oinarritzen da aurre egiteko osagaia:

AURRE-EGITEA



**ALDAKETA KOGNITIBO-KONDUKTUALA
GATAZKEN EBAZPENA
ASERTIBITATEA ETA KOMUNIKAZIOA
OSASUN MENTALAREN GAINEKO ALFABETIZAZIOA**



MINDFULNESS



Aldaketa kognitibo-konduktuala hauetan ardazten da: gure pentsamendu eta sentimendu propioak ulertzean, arazo bati irtenbidea bilatzean eta positiboagoak diren mezuekiko auto-dialogoaren aldaketan, gure pentsatzeko modua eta jokabidea aldatzeko.

Gatazken ebazpena: Nerabeen artean, gatazkak izatea bereizgarri nagusietako bat da; eta kontu hori zenbaitetan handizkatu egiten da gaztaroan. Lehenik eta behin, ulertu beharra dago edonolako gatazka baten aurrean bi aldeek irabaz dezaketela. Norbanakoei komunikazio argia eta gatazkak ebazteko trebetasunak izan ditzaten laguntzen zaie. Behin gatazka identifikatzen denean, emaitza posible guztiak aztertzen dira, baita emaitza horien ondorioak ere. Ariketak negoziaketa- eta bitartekaritza-prozeduretara eta trebetasunetara bideratuta daude.

Asertibitate- eta komunikazio-estrategiak enpatia sustatzeko eta pentsamenduak eta beharrak sozialki modu onargarrian adierazteko diseinatuta daude. Entzute aktiboaren inguruko oinarritzko trebetasunak barne hartzen dituzte. Komunikaziorako eta asertibitateko trebetasun sozialak erakusten dira. Asertibitatean hezteak zuzenago, zintzoago eta egokiago komunikatzen laguntzen du.

Osasun mentalaren gainerako alfabetizazioa: Osasun mentalaren gainerako alfabetizazioa honako hau esan nahi du: "Desoreka mentalak antzematen, kudeatzen edo prebenitzen laguntzen duten gai horri buruzko ezagutza eta sinesmenak" (Jorm et al, 1997). Osasun mentalaren ezagutzak zenbait osagai ditu:

- Desoreka zehatz batzuk antzemateko gaitasuna (antsietatea eta depresioa).
- Arrisku-faktoreei eta kausei buruzko ezagutzak eta sinesmenak.
- Autolaguntza-bitartekotzari buruzko ezagutzak eta sinesmenak.
- Eskuragarri dagoen laguntza profesionalari buruzko ezagutzak eta sinesmenak.



EBALUAZIO-JARRAIBIDEA

Aurre-egiteari buruzko ikaskuntzaren emaitzak

Aurre-egitea aurkeztu duzunean, ebaluazio-jarraibide hau erakutsiko diezu.

Eskatu ikasleei ebaluazio-jarraibidean kategoria bat hautatzeko.

Ikaskuntzaren emaitzarako maila hautatzean, esan ikasleei haien zat erraza den maila ez hautatzeko, aspertuko direlako. Hala ere, esan iezaiezu maila zailegia ere ez hautatzeko, estres handiegia eragingo dielako. Hala eta guztiz ere, ondo dago ongizate-zonatik ateratzea gehiago eta hobeto ikasteko.

Aurre-egitearekin lotutako trebetasun guztiak amaitzen dituzunean, itzuli berriz ebaluazio-jarraibide honetara. Utzi ikasleei beren ikaskuntza-emaitzaren benetako maila apuntatzen eta amaierako emaitza hori haien ikaskuntza-prozesuen itxaropenarekin eta aurre-egiteko lezioen emaitzarekin konparatzen.

Erreferentziak:

Lazarus R. S., Folkman S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer

Jorm A. F. (1997). Mental health literacy: a survey of the public's ability to recognize mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. Medical Journal of Australia, 166, 182 - 186.





GAITASUNA	IKASTEN HASI NAIZ	IKASTEN ARI NAIZ	IKASITAKO APLIKA DEZAKET	IKASITAKO APLIKATU ETA AZAL DEZAKET
Aldaketa kognitibo-konduktuala	Badakit nire pentsamenduak, zenbaitetan, harrapatuta egoten direla eta horri "pentsamenduaren tranpa" deitzen zaiola. UPRIGHT klaseen ondoren, gutxienez ere pentsamenduaren tranpa bat deskribatzeko gai naiz.	"Pentsamendu tranpa" mota desberdinak ezagutzen ditut. UPRIGHT klaseen ondoren, estrategia aplikagarriak deskriba ditzaket pentsamendua harrapatuta dagoenerako.	Nire "pentsamenduaren tranpak" ezagutzen ditut. UPRIGHT klaseen ondoren, badakit tranpa hauek nola kudeatu hainbat egoeratan.	Ulertzen dut "pentsamenduaren tranpek" ekintzei nola eragiten dieten. Ulertzen dut tranpa hauek nola kudeatu ditzakegun. UPRIGHT klaseen ondoren, gainerakoei zer egin azal diezaieket haien pentsamenduak harrapatuta daudenean.
Nire helburua				
Nire emaitza				
Gatazken ebazpena	Hainbat gatazka mota ezagutzen ditut. UPRIGHT klaseen ondoren, gutxienez ere gatazkek ebazteko modu bat deskribatzeko gai naiz.	Hainbat gatazka mota ezagutzen ditut eta, UPRIGHT klaseen ondoren, horiek ebazteko hainbat estrategia deskriba ditzaket.	Nire gatazka alor ohikoenak ezagutzen ditut eta, UPRIGHT klaseen ondoren, hauek kudeatzen saiatzeko gai naiz.	Gatazkek modu konstruktiboan nola ebatzi behar diren ulertzen dut, kasu guztietan lortu ez arren. UPRIGHT klaseen ondoren, gainerakoei zer egin azal diezaieket egoera gatazkatsuen aurrean.
Nire helburua				
Nire emaitza				
Komunikazio estrategiak	Badakit komunikazioa noiz den positiboa eta noiz den negatiboa. UPRIGHT klaseen ondoren, komunikazio positibo baten ezaugarriak deskribatzeko gai naiz.	Komunikazio positiboa identifikatzeko gai naiz. UPRIGHT klaseen ondoren, erantzuteko hainbat modu deskriba ditzaket, bai positiboak eta baita negatiboak ere.	Nire komunikazio estiloa ezagutzen ditut. UPRIGHT klaseen ondoren, komunikazio positiboa indartzeko hainbat estrategia ulertzen ditut.	Modu konstruktiboan nola komunikatu eta modu asertiboan nola erantzun ulertzen dut. UPRIGHT klaseen ondoren, gainerakoei zer egin azal diezaieket komunikazioa hobetzeko.
Nire helburua				
Nire emaitza				
Osasun mentala	Osasun mentalaren garrantzia ezagutzen dut. UPRIGHT klaseen ondoren, gutxienez ere antsietatearen elementu bat eta depresioaren elementu bat deskriba ditzaket.	UPRIGHT klaseen ondoren, antsietatea eta depresioa zer diren deskriba ditzaket. Ohartarazpen seinaleetako batzuk ezagutzen ditut eta antsietatea eta depresioa prebenitzeko egin daitezkeen hainbat gauza aipa ditzaket.	Nire osasun mentala ezagutzen ditut. UPRIGHT klaseen ondoren, antsietate sentimenduak eta depresio sentimenduak ekiditeko hainbat estrategia ulertzen ditut.	Osasun mentalaren garrantzia ulertzen dut eta badakit zer egin daitekeen araoak ekiditeko. UPRIGHT klaseen ondoren, nerabeen ohiko arazoan eta gaixotasun mental larrien arteko desberdintasunak azal ditzaket.
Nire helburua				
Nire emaitza				





a. Aldaketa kognitibo-konduktuala

Zure pentsamenduak eta jokabidea aldatzen ikastea



"Pentsatzen duzuna bihurtzen zara"

(Buda)



Teoria

Adierazi zure esperientzia pertsonalak eta ikaskuntza-prozesuak.

Eman arrazoilide bat irakasteko erabilitako ariketetarako. Nerabeek ulertu eta sentitu behar dute trebetasun horiek esanguratsuak direla, haien bizitzetan aplikatu daitezkeela eta haien egoerarako garrantzitsuak direla.

Trebetasun hau baliagarria da, adibidez...



"Zure pentsamenduak oso nahasita daudenean edo zirkuluan mugitzen ari direnean eta ezer ere egin ezin duzula iruditzen zaizunen".

"Egin behar dituzun lanak zailegiak direla uste duzunean".

"Joko batean alde nabarmenarekin galtzen ari zarenean eta "oso txarra naiz" pentsatzen eta gaizki sentitzen hasten zarenean".

Zer-nolako emaitzak espero dira saio honetan?

Aldaketa kognitibo-konduktualaren gaineko saio hau diseinatu da ikasleei beren pentsamendu negatiboak eta haiek emozioetan eta jokabidean dituzten ondorioak identifikatzen laguntzeko, hau da, pentsatzeko beste modu bat garatzeko, beren sentipenetan eta ekintzetan inpaktu positiboa eraginez.

Helburu hauek ditu:

- Pentsamendu negatiboaren patroiak eta pentsamenduaren trankak identifikatzea.
- Pentsamenduek emozioetan eta jokabidean dituzten ondorioen gainean hausnartzea.
- Pentsamenduak aldatzeko estrategiak ikastea, emozioak eta jokabidea aldatze aldera.
- Emozioak eta jokabidea aldatuz gero, zure pentsamendua ere alda dezakezula erakustea.

Zer da aldaketa kognitibo-konduktuala?



Aldaketa kognitibo-konduktualaren helburua da pentsamendu disfuntzionalak identifikatzea emozioak eta jokabidea aldatze aldera, hauek barne:

- 1) Gure pentsamenduak, sentipenak eta ekintzak ulertzea.
- 2) Beharrezkoa denean, pentsatzeko era aldatzea, emozioei eta jokabideari eragiteko.
- 3) Konturatzea, emozioak eta jokabidea aldatzen direnean, pentsamenduak ere aldatu egiten direla.

(McLeod, 2008)

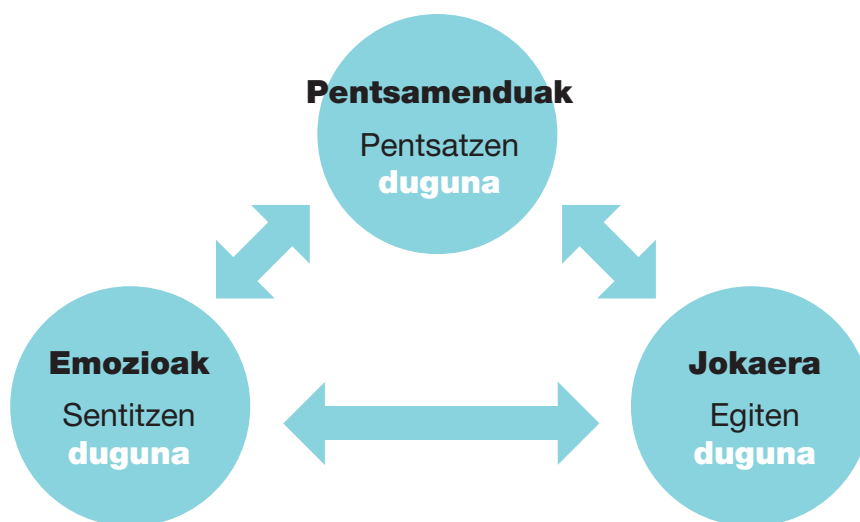
Aldaketa kognitibo-konduktualaren arabera, gure eguneroko bizitzaren edozein unetan (A), zenbait pentsamendu sortzen ditugu (B), gure jokabidean eta emozioetan ondorioak izango dituztenak (C). Adibidez, imajinatu goizean presaka ibili zarela eta txokolate-esne pixka bat bota duzula arropara (A). Baliteke hau pentsatzea: "Zeinen baldarra eta lerroa naizen, ezin dut ezer ondo egin" (B); orduan, urduri jarriko zara, sumindu egingo zara eta triste jarriko zara (C).

Horren ordez, hau pentsatzen baduzu: "Tira, hori edonori gerta dakioke; arropa aldatuko dut eta kito" (B), hobeto sentituko zara zeure buruarekin eta lasaitu egingo zara (C).



2

Beraz, pentsatzeko era aldatuz gero gure bizitza beste era batera bizi dugu eta horrek gure jokabideari eragiten dio. Hala ere, garrantzitsua da ulertzea emozioak eta jokabidea aldatzeak gure pentsamendua ere aldatzen duela, dena konektaturik baitago.



(Kidsmatter, n.d).

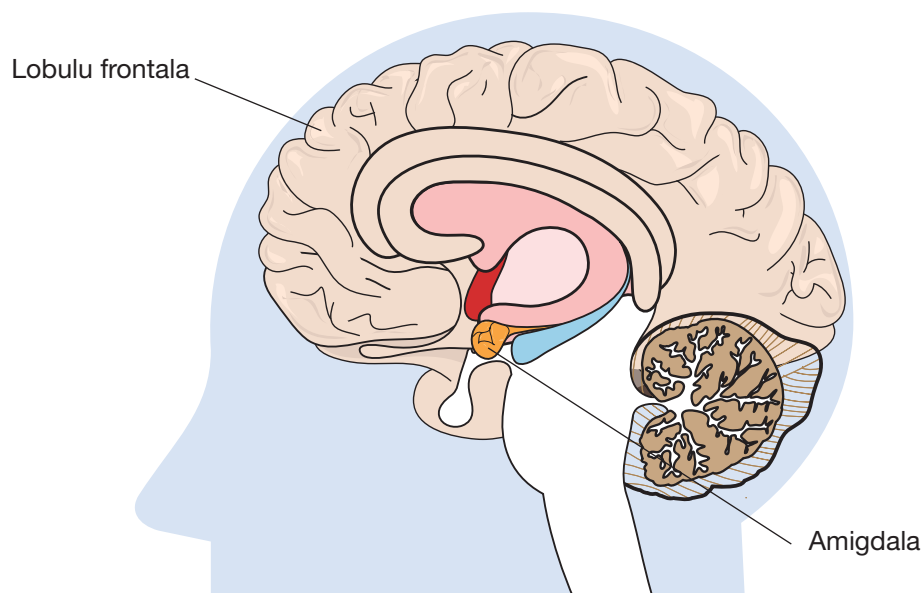
Adibidez, imajinatu laster azterketa bat egin behar duzula (A) eta hau pentsatzen duzu: "Azterketa hau ez dut inola ere gaingituko" (B). Azterketan, ziurrenez, urduri egongo zara, eta ondorioz, zure errendimendua txarragoa izango da (C). Baina asko ikasi eta erlaxatzen bazara (C), ziurrenez hau pentsatuko duzu: "Hau egin dezaket, gaingitu egingo dut" (B).

Baina nola sortzen ditugu pentsamendu horiek? Zergatik ditugu geure buruarekin gaizki sentiarazten gaituzten eta nahi ez ditugun emaitzak sortzen dituzten pentsamenduak?

Esna gauden ordu gehienetan, gauza askoren gainean pentsatzen dugu. Gure pentsamenduek mundua adierazten dutela pentsa dezakegu. Hala ere, izatez, gure pentsamenduak nabarmentzen dugun informazioan oinarritzen dira, eta ez dute azaltzen kontuan hartzen ez dugun informazioa.



Arreta zer den ulertzeko, burmuinak nola lan egiten duen ulertu behar dugu:



Amigdalak, burmuinaren erdigunean kokatzen direnak, 112 larrialdi-zentroa dira eta arrisku-egoera baten aurrean aktibatzen dira. Burmuinaren lobulu frontala, "burmuin pentsalaria", gure kognizioaren etxea da. Arriskuan gaudenean, esaterako, gure bizia arriskuan jartzen duen egoera batean, larrialdi-zentroa arduratzen da eta "burmuin pentsalaria" itzali egiten da. Hori normalean lagungarria izaten da, azkar eta automatikoki erreakzionatzen laguntzen baitigu, erantzunik onenaren gainean pentsatzen jarri ordez. Hala ere, batzuetan, burmuineko larrialdi-zentroa aktibatzen da, benetako arazorik izan ez arren; esaterako, azterketa baten edo ikastetxeko aurkezpen baten aurretik. Hori gehiegizko erreakzioa izan daiteke estres txikiaren aurrean; hala ere, burmuin pentsalariak hortxe utziko du. Zailagoa da arrazionalki pentsatzea eta errazagoa gure pentsamendu negatiboez bahituak izatea. Orduan, gaizki dauden edo oker joan daitezkeen gauzetan oinarritzen gara automatikoki, eta bestelako informazioa edo balizko emaitzak ez ditugu kontuan hartzen. Pentsamendu negatibo horiek egoeraren alderdi negatiboak soilik islatzen dituzte, baina ez ikusi egiten diote gainerako informazioari. Pentsamendu horiei "pentsamenduaren tranpa" esaten zaie.

Psikologoek pentsamenduaren tranpa ezagunenak kategorizatu dituzte (AnxietyBC, d.g.):

- Beltza edo zuria: Muturreko pentsamenduak izatea (oso ona edo oso txarra) eta tarteko ñabardurak ez ikustea; esaterako, "Inork ez nau gustuko" edo "Hark gauza bera egiten dit beti".
- Katastrofe bihurtzea: Egoerarik txarrena imajinatzea.
Adibidez, nota txarra atera ondoren erreakzio hau izan dezakezu: "Orain ez naiz inoiz ere joango unibertsitatera"; eta gurasoak eztabaidan ikusiz gero: "Dibortziatu egingo dira".
- Etorkizuna asmatzea: Etorkizuna aurreikus dezakezula uste duzu: "Inork ez dit hitz egingo jaian".
- Adimena irakurtzea: Pentsatzen duzu badakizula besteek zer pentsatzen duten eta negatiboa izan daitekeela onartzen duzu; esaterako, "Badakit une honetan nitaz hitz egiten ari direla. Lodia nagoela uste dute".
- Iragazki negatiboa: Soilik alderdi negatiboan oinarritzen zara, alderdi positibo bat ere ikusi gabe edo gertaera negatibo bat gehiegi nabarmenduz, nahiz eta gertaera negatibo hori jazoera bat izan den bakarrik.



2



DeathBulge (2013)

Pentsamenduaren tranpek arazoetan zentratzera eramaten gaituzte soilik, eta ez konponbide bat aurkitzera. Gure arazoei irtenbideak aurkitzeko "burmuin pentsalaria" erabili behar dugu, gure pentsamenduak aldatze aldera.

Gure pentsamendua aldatzeko modu asko daude, baina lehenengo urratsa beti da zure pentsamenduez jabetzea eta zeure buruari nola eragiten dioten behatzea. Imajinatu zure pentsamenduak antzoki bateko fokuen modukoak direla, eszenatokiko zenbait objekturen gainean ezartzen direnak. Zure pentsamendua —edo zure fokua— atentzioa ematen diozun hori da. Pentsamendu-patroi berriak lantzean eta praktikatzean, fokua ardurara har dezakezu, eta norabide ezberdin batean apuntatu. Fokua zenbait gauzaren aldera eramatea aukeratzen duzunean, hori zure pentsamenduen eta jokabidearen parte bilakatzen da zure eguneroko bizitzan. Zure bizitzako edozein unetan, zure fokua, hau da, zure arreta nora eramaten nahi duzun erabakitzeak aukera duzu. Egun normal batean, gauza askok eskatzen dute zure arreta. Ez da izaten beti erraza zure pentsamenduak kontrolatzea, batzuetan automatikoki etortzen baitira. Hala ere, praktikatu gero, gero eta hobe izango zara zure pentsamenduen ardurara hartzen, zure pentsamenduek zure ardurara hartu ordez. Zure pentsamendu negatiboez jabetzen zarenean, haiek aldatzen has zaitezke. Praktika pixka batekin, zure fokua alda dezakezu: "Ezin dut egin" pentsatzetik, "Zaila izan daiteke, baina saia naiteke" pentsatzera.

Aldaketa kognitibo-konduktuala helburu hauetan oinarritzen da:

- Zure pentsamenduek zure ongizateari eragiten diote.
- Pentsamenduak ditugu, baina ez gara gure pentsamenduak.
- Pentsamenduek ez dute errealitatea islatzen. Normalean automatikoak izaten dira.
- Pentsatzeko modua aldatu egin daiteke.
- Gure ongizateari eragin ahal diogu gure pentsamendu propioez jabetzen bagara eta pentsamendu horiek konstruktiboagoak izan daitezen lan egiten badugu.

Praktika



Ongietorria eta sarrera

Irakaslea aurreko saioak laburki gogoratzen hasiko da, "hurrengo saiorako jarraipen- eta irekiera-jarduerarekiko" jarraipen-potentziala nabarmenduz. Erabili erlazonatutako bi segmentuak aurreko saioa gogoratzeko.

Berrikuspena:

- Nola egin dute aurrera gauzek aurreko saiotik?
- Nola erabili dituzu azken saioan ikasitako trebetasunak?

Erreakzioak eta iritziak, aurreko saioari buruzko gogoeta bat.

- Pentsatu al duzu ezer gehiago aurreko saioan landu genuenari buruz?
- Pentsatu eta gero, zer-nolako erreakzioak izan dituzu gure azkeneko saioaren gainean? Antzeko egoera baten aurrean izango bazina, zer egingo zenuke? Deskribatu ahal duzu adibide batekin?



Arrazoibide bat ezarri

Aldaketa kognitibo-konduktuala ulertzen laguntzeko, azaldu ikasleei gure pentsamenduek gure emozioetan eta jokabidean zer-nolako ondorioak sortzen dituzten, hau da, pentsamenduaren patroia negatiboek nola sortzen dituzten emozio eta jokabide negatiboak. Ondorioz, gure pentsamendu-patroiak aldatuz gero, sentitzen eta jarduten dugun moduak aldatuko dira eta alderantziz: gure emozioek eta jokabideak aldatzeak gure pentsatzeko modua alda dezakete.

Zenbait galdera ere egin ditzakezu pentsamendu negatiboak patroia positiboagoak eta konstruktiboagoak bihurtzen ikasteko garrantziaren gainean, jokabide kognitiboa aldatzeko trebetasun zehatzak eta ukitarriak erabiliz. Eztabaida sortzeko, ikasleek proposamenak egin ditzakete, edo irakasleek ahalbideak eman.

Hurrengo "Hausnartzeko gaiak" irekitze-jarduerak saioaren gaineko arrazoibidea aurkezteko aukera ematen du.

1) Hausnartzeko gaiak:

- Inoiz entzun al duzu aldaketa kognitibo-konduktualaren eta zure pentsamendua aldatzearen gainean ezer?
- Zure pentsamenduek nola eragiten diete zure sentipenei eta jokabideari?
- Zure pentsamenduek nola eragiten diote zure ongizateari?
- Zure pentsamenduak alda ditzakezu? Nola alda ditzakezu?

2) Oinarrizko informazioa

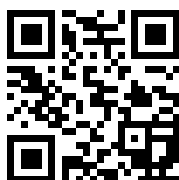
Azaldu aldaketa kognitibo-konduktuala ikasleei "Zer da aldaketa kognitibo-konduktuala?" atalaren arabera.

Kapitulu horrekin lotutako PowerPoint-eko diapositibak lagungarriak izan daitezke.

3) Trebetasunaren ilustrazioa

Trebetasun hori erakusten eta azaltzen duten bideoetarako esteka:

- Aldaketa kognitibo-konduktuala: <https://youtu.be/cOktHAF370g>



2

4) Aldaketa kognitibo-konduktuala

Eztabaidarako istorioa:



Irakurri istorioa ozen ikasgelan (irakasleak edo ikasleak)

Buruzagi txeroki zahar batek bere bilobari bizitzaren gainean hitz egiten dio. Hau esaten dio bilobari:

“Gerra bat dut barruan. Bi otsoren arteko borroka ikaragarri bat da.

Otso bat gaiztoa da: Haserre dago eta bekaiztia da. Diruzalea eta harroputza da eta min egiten die besteei. Gezurrak esaten ditu eta berekoia da, egoista eta hantustea da.

Beste otsoa ona da: Alaia da, maitagarria eta itxaropentsua eta adimen baketsua du. Apala, adiskidetsua, eskuzabala eta ongilea da. Egiatia eta enpatikoa da, errukibera eta konfiantzazkoa.

Borroka bera duzu zuk zure barruan eta hala dute besteek ere.”

Bilobak pixka batean pentsatzen du horren gainean, eta gero haxe galdetzen dio aitonari: “Zein otsok irabaziko du?”

Buruzagi nagusiak haxe erantzuten du: “Zuk elikatzen duzunak”.

Elezahar txeroki indigena

2



5) Ikasgelan eztabaidatzeko dilema**Helburua:**

Egin hiru pertsonako taldeak. Ariketa horren helburua portaera positibora eramaten duten txandakako pentsamenduei eta haien ondorioei buruz idaztea da.

Iraupena:

Ariketa: 5-15 min. Eztabaida: 5-15 min.

Materialak:

Koaderno bat.



Ane ikastetxeko jolastokian dago. Konturatu da Sara eta Leire oso jolas dibertigarri batean ari direla. Anek galdetu die ea haiekin jolas dezakeen, eta hauxe erantzun diote: "Orain ez. Orain asko dibertitzen ari gara gu bakarrik".

Anek pentsatu du: "Ez naute onartu nahi. Ez naute gustuko. Ez dut nirekin egotea gustuko duen lagunik". Ane bakarrik eta triste sentitzen da, eta isilik itzultzen da ikasgelara.

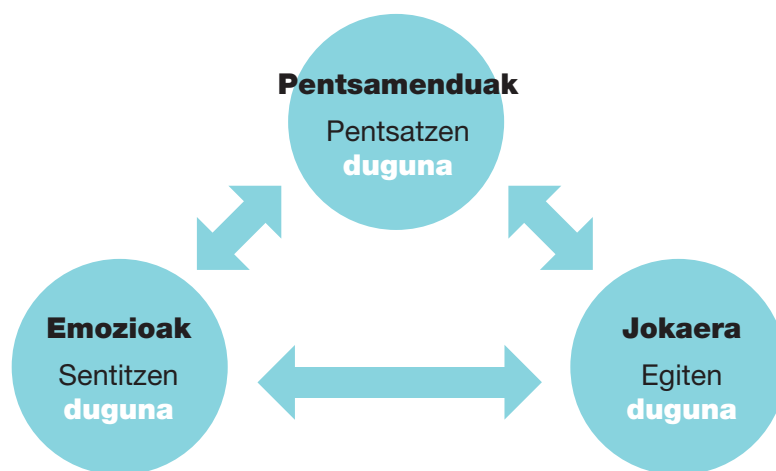
Eztabaidatu hau:

Zer beste pentsamendu izan ahalko zituen Anek haien ordezt? (Saiatu beste aukera batzuetan pentsatzen).

Nola sentiaraziko liokete pentsamendu horiek?

Zer eginaraziko liokete pentsamendu horiek?

Idatzi eredu horretako pentsamendu, emozio eta portaera desberdinak arbelean / pantaila adimendunean, eta eztabaidatu zer alde sortzen duten beste pentsamenduek gure ongizatean.



Tange, (2018)



2





6) Ikasleen ariketak

Autoelkarrizketa

Helburua:

Elkarrizketa konstruktiboa hobetzeko estrategia bat da geure buruarekin aritzen garenean moduaz jabetzea.

Iraupena:

Ariketa: 10-20 min. Eztabaida: 5-10 min.

Materialak:

Papera, post-it oharrak

Banaka:

Pentsatu egoera batean, zeinean zeure buruaz pentsamendu negatiboak izan dituzun eta zeure buruarekin modu kaltegarrian, ez-eraikitzailean edo ez-adeitsuan aritu zaren.

Idatzi zure autoelkarrizketa negatiboa paper batean.

Hiruko taldetan:

1. Partekatu autoelkarrizketa negatiboaren adibideak.
2. Lagundu elkarri autoelkarrizketa negatiborako ordezeko aukerak aurkitzen. Pentsatu nola hitz egingo zenukeen inporta zaizun norbaitekin eta aplikatu zeure buruari.

Banaka:

Hautatu bi autoelkarrizketa eraikitzaile eta adeitsu, zeure buruari ankerkeriaz hitz egingiten diozun hurrengoan aplikatu ahal dituzunak. Idatzi ordezeko aukerak post-it batean eta jar itzazu erraz ikusten diren diren toki batean.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eztabaidatu ikasgelan:

- Noiz dirudi autoelkarrizketak negatiboa?
- Nola prestatu ahal zenituen autoelkarrizketa eraikitzaileak zure eguneroko bizitzan?
- Zer egiten duzu itxuraz zaila denean autoelkarrizketa eraikitzailea egitea?

Beste iradokizun batzuk:

Aurkeztu autoelkarrizketa negatiboaren eta konstruktiboen adibideak eta jar itzazu ikasgelako horman.

Tange, (2018)



Pentsamendu automatikoak**Helburua:**

Pentsamolde eraikitzailea hobetzeko estrategia bat da zure pentsamenduak ezagutzea eta kanpotik begiratzen saiatzea. Horri metakognizio deitzen zaio.

Iraupena:

Ariketa: 5-15 min. Eztabaida: 5-15 min.

Materialak:

Papera eta bolaluma.



Gehienetan, zure pentsamenduekin bat izango bazina bezala sentitzen da, zu eta zure pentsamenduak bat izango bazinete bezala. Baina pentsamendu bat horixe besterik ez da, ez da zu.

Gehienetan pentsamendu automatikoak dituzu. – Automatikoki pentsatzen duzu haieten. Baina pentsamendu automatikoak desagokiak izan daitezke agian.

Askotan ez dakarte arazorik; beste batzuetan, aldiz, bai:

- Pentsamenduaren tranpa batean harrapatuta zaude.
- Zeure burua zigortzen ari zara, edo errua zeure buruari botatzen.
- Zerbaitek kezkatzen zaitu.
- Ez duzu uste ona edo nahikoa bikaina zarenik.
- Autokritikak harrapatuta zauzka.
- Zerbaitez damu zara.

Pentsatu zure pentsamendu automatiko negatibo batean eta idatz ezazu paper batean.

Hiruko taldetan:

- Saiatu pentsamendu automatiko negatibo bat kanpotik behatzen eta hausnartu pentsamenduari buruz, zure taldeko pertsona batek hau galde diezazun:
- Zer iritzi duzu zure pentsamenduaz?
- Nola eragiten dizute pentsamendu horiek? – Nola sentiarazten dizute?
- Zer iritzi duzu horrela pentsatzeari buruz?

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eztabaidatu ikasgelan:

Sarritan, oso erabilgarria da pentsamendu berdinen kontra borrokatzen ari diren pertsonen entzutea. Besteek antzeko pentsamendu ez-lagungarriak dituztela konturatzen zarenean, pentsamenduek garrantzia galtzen dute, eta presioa txikitzen da.

Beste iradokizun batzuk:

Idatzi entsegu bat pentsamendu automatikoez jabetzeko eta pentsamenduak zeure burutik urruntzeko moduari buruz.



2





Pentsamenduen detektibea; pentsamenduaren tranpei erronka egiten

Helburua:

Pentsamendu konstruktiboek patroiak handitzeko estrategia bat da zure pentsamendu negatiboekin eztabaidatzea eta ikustea ea errealistak eta zehatzak diren.

Iraupena:

Ariketa: 10-15 min. Eztabaida: 10 min.

Materialak:

Batere ez.



Gogoratu pentsamenduaren tranpa batean harrapatuta egon zinen kasuren bat (edo toki okerrera eramaten dizun pentsamendu-tren bat).

Orain, saiatu detektibe baten moduan jarduten zure pentsamendu negatiboak edo pentsamendu ez-lagungarriak zalantzan jarritz:

- Egia al dira?" Ez al dago salbuespenik?
- Nire pentsamenduek egiazkoak bihurtzeko zer-nolako aukera dute (1etik 10era arteko eskala batean)?
- Lagun optimista batek edo zure gurasoek zer pentsatuko lukete edo zer esango lizukete?
- Zure pentsamenduak zuzenak badira, zein da egoera posiblerik okerrrena?
- Zure pentsamenduek alderdi negatiboak al dituzte soilik edo alderdi positiboak ere ba al dituzte?
- Nola atera diezaiokezu probetxu handiena horri?

Eztabaidatzeko iradokizunak:

- Zaila/Erraza al da gure pentsamenduen detektibea izatea?
- Zer argudiok funtzionatzen dute ondoen?
- Noiz laguntzen du pentsamenduen detektibe bat izateak?
- Nola praktika dezakezu pentsamenduen detektibe bat izaten?

Praktikatu hau esaten: "Ez dio axola; egindakoa egina dago". Saiatu ardura kentzen.



Tange, (2016)



Bilatu zure pentsamenduak Itoi Scoreboard aplikazioarekin**Helburua:**

Pentsamendu konstruktiboen patroiak handitzeko estrategia bat pentsamendu positiboen eta negatiboen arteko proportzioaz jabetzea da.

Iraupena:

Ariketa: Egun osoa. Eztabaida: 10 min.

Materialak:

Telefono adimendun bat eta "Itoi Scoreboard" doako aplikazioa

Deskargatu "Itoi Scoreboard" aplikazioa zure telefonoan.

Ariketa honetan, pentsamendu konstruktibo positiboen maiztasunean jarri behar duzu arreta. Horrek esan nahi du pentsamendu positibo konstruktibo bat duzun guztietan Scoreboard-en (euskaraz, markagailua) idatzi behar duzula, "me" (euskaraz, "ni") kategorian. Pentsamendu negatibo bat duzun bakoitzean, "them" (euskaraz, haiek) kategorian markatuko duzu.

Edozein egunetan, milaka pentsamendu izango dituzu eta ezingo dituzu markatu. Hala ere, proba ezazu, eta ikusi zenbat pentsamendu positibo eta negatibo izan dituzun.

Hausnartu hauen gainean:

Pentsamendu positibo eta negatibo kopuru bera al duzu?

Pentsamendu negatibo gehiago al duzu positiboak baino?

Pentsamendu positibo gehiago al duzu negatiboak baino?

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Zenbatu ikasleek emandako pentsamendu negatiboak eta positiboak.

Hausnartu emaitzen gainean.

Beste iradokizun batzuk:

Jarraitu Itoi Scoreboard aplikazioa astebetez erabiltzen.

Holmgren, S. (2012). Blind confidence – the road to personal success. Denmark: People's Press



2





7) Mindfulness-eko ariketa:

Aingura

Helburua:

Mindfulness-a handitzeko estrategia bat da zure arreta adeitasunarekin eta jakin-nahiarekin praktikatzea. Arnasketa aingura bat da arreta lortzeko, noiznahi atseden hartu ahal izango duzun tokia, pilotu automatikoaren modutik atera eta zure arreta egon nahi duzun unera eta tokira eramateko tresna.

Iraupena:

Ariketa: 3-5 min. Eztabaida: 5 min.

Materialak:

Aulkiak, bat ikasle bakoitzeko.

Egin eten bat. Imajinatu zeure burbuilan zaudela. Horrek esan nahi du ez diezula arretarik emango zure inguruko pertsoneri. Eman espazio apur bat besteei, baita zeure buruari ere. Begiak itxi ahal dituzu edo, bestela, zure aurrean dagoen zerbaiti begiratu.

Orain, jarri arreta arnasketan. Pentsatu soilik arnasketan, adeitasunez eta jakin-nahiz. Ez duzu arnasketa inola ere aldatu behar. Utzi arnasketari sartzen eta irteten.

Nahi baduzu, jarri eskua sabelean eta sentitu arnasa sartzen eta irteten. Beharbada, mugimendu txiki bat nabarituko duzu arnasaldi bakoitzean. Eroso sentitzen bazara horrekin, begiak itxi ahal dituzu, edo soilik begirada jaitsi.

Ez dago hori sentitzeko modu egokirik edo desegokirik. Ez duzu zertan hori kontrolatu.

Sudur-zulo bat hatz batekin itxi, eta beste sudur-zulotik arnasten saia zaitezke. Jabetu zure sentimenduez. Zenbait arnasaldiren ostean, aldatu arnasten ari zaren sudur-zuloa. Jabetu arnasteko sentazioaz Agian beroa, hotza, edo inurridura sentituko duzu.

Arnastu berriz bi sudur-zuloetatik; soilik hartu eta bota arnasa. Zure adimena joaten dela nabaritzen baduzu, ez arduratu; hori egiten du adimenak. Ohar zaitez nora doan zure adimena, zer pentsamendu izaten ari den, eta, gero, jarri arreta berriz arnasketan. Arnasketa zure aingura da berriz.

Adimena noraezean badabil behin baino gehiagotan, ekar ezazu bueltan. Errepikatu behar duzun bestetan. Praktikatu isilik.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Zer nabaritu duzu? Zer sentitu duzu? Zerbait hauteman al duzu gorputzean? Distira, pisutasuna, inurridura, beroa edo beste zerbait? Gogoratzen al duzu ideiarik edo sentaziorik? Zure burua noraezean ibili dela nabaritu duzu?

Beste iradokizun batzuk:

Zertarako da erabilgarria zure arnasketari arreta jartzea? Ikusi al duzu egoerarik non lagungarria izan den zure arreta arnasketara ainguratzea? Ariketa hori non eta noiz izan daiteke lagungarria?

Jónsdóttir (2018)



8) Film-iradokizunak

- Inside Out (gaztelaniaz "Del revés"). Emozioak identifikatu:

Disney Pixar. (2015eko maiatzaren 27a). Ezagutu zure "Inside Out" emozioak: Joy (gaztelaniaz "Alegria") [bideo-fitxategia].

Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=hIGF-Fkxbk0>



Disney Pixar. (2015eko maiatzaren 29a). Ezagutu zure "Inside Out" emozioak: Disgust (gaztelaniaz "Asco") [bideo-fitxategia].

Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=6D4oP8UJQ90>



Disney Pixar. (2015eko maiatzaren 30a). Ezagutu zure "Inside Out" emozioak: Fear (gaztelaniaz, "Miedo") [bideo-fitxategia].

Hemendik eskuratuta: https://www.youtube.com/watch?v=85z4N_sHXJw



Disney Pixar. (2015eko maiatzaren 28a). Ezagutu zure "Inside Out" emozioak: Anger (gaztelaniaz, "Ira") [bideo-fitxategia].

Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=-HQIg3ZwAs0>



Disney Pixar. (2015eko maiatzaren 31a). Ezagutu zure "Inside Out" emozioak: Sadness [bideo-fitxategia].

Hemendik eskuratuta: https://www.youtube.com/watch?v=l8h_6uV7Yzs



- Landu zure ABC:

Powers, J. (2016). ABC (Thinking Traps, too) (euskaraz, "ABC - Pentsamenduaren tranpak ere") [bideo-fitxategia].

Hemendik eskuratuta: <https://vimeo.com/157306562>



- Egin erronka pentsamenduaren tranpei: <https://www.youtube.com/watch?v=6nNTujmWpsc>

Reivich, K. (d.g.). 2.1. Thinking Traps Introduction [bideo-fitxategia].

Hemendik eskuratuta: <https://www.coursera.org/lecture/positive-psychology-resilience/2-1-thinking-traps-introduction-OC0na>



2



9) Transferentzia-ariketa

Helburua:

Egoera berrietan edo ezberdinetan erabiltzeko gai izateko, aldaketa kognitibo-konduktualaren eta pentsamendu-aldaketaren gainean ulermen sakona lortzea.

Iraupena:

Ariketa: 5 min.

Materialak:

Explain Everything aplikazioa edo koaderno bat.

Funtsezko ikasketa-puntuak.

- 1) Zer ikasi duzu aldaketa kognitibo-konduktualaren eta pentsamendu-aldaketaren gaineko kapitulu honetan?
- 2) Zer ariketa izan dira onak eta garrantzitsuak zuretzat?
- 3) Nola erabil dezakezu zure esperientzia beste egoera edo toki batzuetan?

Erabili Explain Everything aplikazioa lezioan zer ikasi duzun erakusteko edo idatz ezazu zure koadernoan.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Utzi ikasleei Explain Everything-eko emaitzak ikasgelako arbel adimendunean erakusten edo irakurri funtsezko ikasketa-puntu batzuk ozen.

2



Momentua al da ebaluazio-jarraibidea aplikatzeko?

Gogoratu osagai baten trebetasunak osatu eta gero, osagaiaren ebaluazio-jarraibidea erabili beharko zenukeela ikasleei beren ikasketa-emaitzen ebaluazioa egiten laguntzeko.



10) UPRIGHT etxean

Kapituluekin lotutako ariketa asko etxean praktikatzeko ere izan daitezke.

Erreferentziak

AnxietyBC. (n.d). Thinking traps (Pentsamenduaren tranpak) [PDF fitxategia].
Hemendik eskuratuta: <https://www.anxietybc.com/sites/default/files/ThinkingTraps.pdf>

DeathBulge. (2013). Jerk [marrazki bizidunen fitxategia].
Hemendik eskuratuta: <http://deathbulge.com/comics/155>

Kidsmatter. (n.d). How thinking affects feelings. (2012).
Hemendik eskuratuta: <https://www.kidsmatter.edu.au/families/about-emotions/childrens-emotions/supporting-children%E2%80%99s-emotional-development-how-thinking>

McLeod, S. (2008). Cognitive Behavioral Therapy.
Hemendik eskuratuta: <https://www.simplypsychology.org/cognitive-therapy.html>



b. Gatazken ebazpena

Arazoak eta gatazkak ebazten ikastea.

"Bakea ez da gatazkarik ez izatea;
aitzitik, gatazka modu baketsuan
kudeatzeko gaitasuna izatea da"

(Ronald Reagan)

Teoria

Adierazi zure
esperientzia
pertsonalak eta
ikaskuntza-prozesuak.

Eman arrazoi bide bat irakaste
erabilitako ariketarako. Nerabeek
ulertu eta sentitu behar dute
trebetasun horiek esanguratsuak
direla, haien bizitzetan aplikatu
daitezkeela eta haien egoerarako
garrantzitsuak direla.

Trebetasun hau baliagarria da, adibidez...



"Ikasi behar duzunean baina apunten ez duzunean".

"Zure gurasoekin arropa erostera joan eta erosi nahi duzuenari buruzko iritzirik desberdinak dituzunean".

"Zure lagunekin ados jartzen ez zarenean jolas bat aukeratzeko orduan".

Zer-nolako emaitzak espero dira saio honetan?

Saio hau sortu da ikasleei arazoak eta gatazkak modu konstruktiboan konpontzeko gaitasuna garatzen laguntzeko. Helburu hauek ditu:

- Gatazken ebazpenaren esanahia ulertzea eta erakustea arazoak konpontzeko trebetasun onek nola lagun dezaketen gatazka-garaian.
- Arazoak eta gatazkak konpontzeko estrategiez jabetzea.



Zer da gatazken ebazpena?



Gatazkak sortzen dira esku hartzen duten alderdien jarduerak, sentipenak edo asmoak bateraezinak direnean. Gatazkak modu konstruktiboan ebazteari esker, ondorio negatiboak saihestu daitezke, hala nola jokabide onartezinak edo eraso ikastetxean.

(MOE, 2003)

Gatazkak ahozko liskarra ekar dezake, edo halako portaera-mota batzuen bidez ager daiteke. Gatazkak barnekoak edo kanpokoak izan daitezke. Gatazkak ikasleen artean, ikasleen eta irakasleen artean edo inguruko jendearen artean sor daitezke. Gatazkak konpontzeko hartzen den moduak nabarmen eragiten die ikasketaren eraginkortasunari eta gizartearen aldeko jokabideei. Bai ikastetxea, bai etxeko ingurunea gatazka asko sor daitezkeen eta ondo konpon daitezkeen inguruneak dira. Desakordio horiek konpontzen ikasteak lankidetzaren eta tolerantzia-mailak eta konpromisoa hartzeko gaitasuna hobeto ditzake. Ondorioz, bizitzaren kalitatea hobeto dezake. Oso garrantzitsua da nabarmentzea gatazkak berak ez dituela arazoak sortzen, baizik eta gatazka hori konpontzeko moduak.

Gatazka fenomeno naturala da edozein komunitatetan, ohikoa eta saihestezina da. Gatazkaren alderdi negatiboak murrizteko eta onurak identifikatzeko, existitzen dela jakin behar da, eta modu egokian kudeatu. Gatazkek adierazpen positibo asko izan ditzakete giza-banakoarentzat edo gizartearentzat. Gatazkak poliki-poliki egokituz konpontzeko gai diren ikasleek hobeto egin ahal diete aurre estresari eta beste hainbat zoritxarri, optimismo handiagoa erakuts dezakete, autoestimua maila altuak izan ditzakete, eta trebetasun sozialak ondo garatuta edukiko dituzte. Aukera gehiago dute ikastetxeko bizitzan eta hezkuntzarekin lotutako jardueretan esku hartzeko, maila hobekia lortuko dituzte, eta jakin-min eta sormen handiagoa dute (Coleman, Deutsch eta Marcus, 2014). Gatazkak modu konstruktiboan ebazteari esker, onurak sortzen dira komunitate osoan, komunitatearen kohesioa eta pertsonen arteko harremanak hobetuz. Gatazkak konpontzeko gaitasuna duten erakundeek modu eraginkorragoan eta efizienteragoan funtzionatzen dute, eta familiek kohesioa eta zaintza handiagoa dute.

Gatazkak modu konstruktiboan konpontzen ikasteko prozesuak lau elementu barne hartzen ditu:

1: Gatazkaren izaera eta arrazoiak ulertzea eta balizko onurak identifikatzea.

Ikasleek modu negatiboan ikusten dituzte gatazkak. Haserrearen, areriotasunaren eta indarkeriaren ikuspuntutik ikusten dute. Horregatik, ikasi behar dute gatazka fenomeno moduan onartzen eta definitzen. Horrek arazoak konpontzen lagun dezake, eta emaitza positiboak sortzen, hala nola poztasuna, bakea eta premiak betetzea.

2: Gatazken ebazpenerako estrategia zuzena aukeratzea.

Ikasleak bi gairen gainean oinarritu beharko lirateke: lehenik, nola lortu helburua; eta bigarrenik, nola mantendu harreman ona beste alderdiarekin. Arazoaren aurrean atzera egin (helburua eta harremana bertan behera utziz), beren gogoan beste alderdiaren gainean inposatu (helburua betez eta harremana bertan behera utziz), egokitu (helburua bertan behera utziz eta harremana mantenduz), hitzeman (helburuari partzialki uko eginez eta harremana eragotziz) edo negoziatu (helburua lortuz eta harremana mantenduz) egin dezakete.



2



3: Lehenetasunak jartzeko gaitasuna

Ikasleek ezartzen dute zein arazo konpondu beharko litzatekeen lehenik.

4: Arazoa konpontzeko negoziazioa

Irabazi-irabazi akordio bat lortzeko, negoziazio integratzailea izenekoa erabili behar da (helburuak betetzea eta aldi berean harremana mantentzea edo hobetzea). Negoziatio integratzailearen prozedurak sei fase ditu (Coleman, P; Deutsch, M. & Marcus, E.2014):

1. Deskribatu zer behar duzun; esaterako, "Liburua erabili nahi dut orain."

Fase honetan komunikazio-trebetasun onak behar dira.

2. Deskribatu zer sentitzen duzun; esaterako, "Frustratuta nago."

Beste pertsonak zure sentipenak ulertzeko gai izan behar du; beraz, saiatu hitz errazak erabiltzen.

3. Deskribatu zure premietarako eta sentipenetarako arrazoiak; esaterako, "Liburua ordubetean erabili duzu. Orain ezin badut erabili, ezin izango dut epea bete. Frustragarria da hainbeste denboran liburuaren zain egon behar izatea."

Fase honetan lankidetzan jarduteko asmoaren adierazpena erabiltzen da, kontuz entzuteko gaitasuna, interesak eta jarrerak banatzen ditu eta jarreraren arteko aldea ezartzen du konpromiso bat lortzeko saiakera egin aurretik.

4. Jarri besteen tokian; erakutsi haien premiak, sentipenak eta motibazioak ulertzen dituzula, hala nola "Ulertzen dut zer sentitzen duzun..."

Fase honetan arazoari bi ikuspuntuetatik begiratzeko eta besteen ikuspuntua ulertzeko gaitasuna behar da.

5. Antolatu gatazkak konpontzeko hiru plan elkarren arteko onurak maximizatzeke.

Fase honetan, sormenezko irtenbideak garatzen dira gatazkaren aurrean.

6. Onartu ekintza-plan bat eta formalizatu akordioa eskua emanez edo onartutako beste keinu batekin (bostekoa eman, etab.).

Gatazkarako irtenbide egokia aurkitzeak elkarren arteko onurak maximizatzen ditu eta etorkizuneko gatazkak modu konstruktiboan konpontzeko gaitasuna indartzen du.

Praktika



Ongietorria eta sarrera

Irakaslea aurreko saioak laburki gogoratzen hasiko da, "hurrengo saiorako jarraipen- eta irekiera-jarduerarekiko" jarraipen-potentziala nabarmenduz. Erabili erlazionatutako bi segmentuak aurreko saioa gogoratzeko.

Berrikuspena:

- Nola egin dute aurrera gauzek aurreko saiotik?
- Nola erabili dituzu azken saioan ikasitako trebetasunak?

Erreakzioak eta iritziak, aurreko saioari buruzko gogoeta bat.

- Pentsatu al duzu ezer gehiago aurreko saioan landu genuenari buruz?
- Pentsatu eta gero, zer-nolako erreakzioak izan dituzu gure azkeneko saioaren gainean? Antzeko egoera baten aurrean izango bazina, zer egingo zenuke? Deskribatu ahal duzu adibide batekin?



Arrazoibide bat ezarri

Azaldu ikasleei zer-nolako ondorio negatiboak izan ditzakeen arazoak konpontzeko trebetasun ahulak izateak eta zer-nolako onurak izan ditzakeen arazoak eta gatazkak modu konstruktiboan konpontzen jakiteak. Era berean, funtsezko zenbait galdera egin ditzakezu gatazkak konpontzeko trebetasun zehatzak eta ukigarriak erabiltzen ikasteko garrantziaren gainean. Eztabaida ikasleek sor dezakete, edo irakasleek ahalbidetu.

Hurrengo "Hausnartzeko gaiak" irekitze-jarduerak saioaren gaineko arrazoibidea aurkezteko aukera ematen du.

1) Hausnartzeko gaiak:

- Zer da gatazka?
- Zer gatazka-mota ezagutzen duzu?
- Gatazka-egoeretan sarri parte hartzen al duzu edo halakoak sarri ikusten al dituzu?
- Zein dira gatazkarako arrazoi arruntenak?
- Gatazkak ebazteko zein estrategia ezagutzen dituzu?
- Zein sentipenek/emoziok laguntzen diote gatazkari?

2) Oinarrizko informazioa

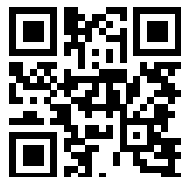
Aurkeztu gatazken ebazpena ikasleei, "Zer da gatazken ebazpena?" atalean oinarriturik.

Kapitulu horrekin lotutako PowerPoint-eko diapositibak lagungarriak izan daitezke.

3) Trebetasunaren ilustrazioa

Trebetasunak erakutsi eta azaltzen dituzten bideoetarako estekak

- Gatazken ebazpena: <https://youtu.be/4HwopF2DxZA>



2

4) Gatazken ebazpena

Eztabaidarako istorioa:



Bart eta Paul lagunak izan ziren urte askoan. Ikasgela berean ibili ziren lehen eta bigarren hezkuntzan. Bideak aldatu zituzten unibertsitatera joan zirenean; Paulek historia aukeratu zuen, beti haren pasioa izan baitzen, eta Bartek matematika ikastea erabaki zuen. Gai ezberdinak ikasi zituzten arren, kontaktuan jarraitu zuten. Egun batean, Paulek diru-kopuru handi bat eskatu zion Barti. Zirudenez, Paulek arazo ekonomiko serioak zituen. Bi aldiz pentsatu gabe, Bartek dirua eman zion eta Paulek egun batean bueltatuko ziola zin egin zion. Orduan oso lanpeturik zeudenez, lagun biak ez ziren elkartu denbora luze batean.

Egun batean Bart konturatu zen zorra ordaintzeko adostu zuten eguna aspaldi joan zela. Asko haserretu zen Paulekin, eta pentsatu zuen: "Nire lagun onenak lapurtu egin dit!" Bartek ezin zuen ulertu zergatik Paulek izan zuen jokabide hori; zenbat eta gehiago pentsatu, orduan eta gehiago haserretzen zen, eta azkenean, mendekua hartzea erabaki zuen. Paulen sare sozialetako profilean mezu iraingarri bat idatzi zuen, non haren lagun izan zenari lapurra deitu zion. Paulek mezua irakurri zuenean, pena sentitu zuen. Ez zekien zer egin; beraz, berak ere mezu iraingarri bat argitaratu zuen Barten gainean. Borrokak jarraitu egin zuen; Bartek eta Paulek elkar iraintzen jarraitu zuten mezuen bidez. Christinek, bi gizon horien lagun batek eta ordura arte alde batera mantentzea erabaki zuenak, bere lagunei laguntzea erabaki zuen gatazka konpontzeko. Topaketa bat antolatu, eta Bart zein Paul gonbidatu zituen (haiei bestea zetorrela esan gabe, jakina). Lagun ohiek elkar ikusi zutenean jotetxean, ia borrokan hasi ziren. Christinek haiek lasaitzea lortu zuen, eta Pauli galdetu zion ea zergatik ez zuen zorra esandako egunean ordaindu. Hark erantzun zuen: "Ahaztu egin zit-zaidan; hainbeste nuen ikasteko, ezen nire amonaren urtebetetzeaz ere ahaztu egin bainaiz. Bartek zorra gogorarazi bazidan, berehala ordainduko nuen." Bartek haren azalpena entzun, eta esan zuen, "Zergatik ez zenidan berehala esan? Uste nuen nahita egin zenuela, iruzur egin nahi zenidala!" Azkenean, bi lagunek bakeak egin zituzten, eta guztia ahaztu zuten.

Mazur, Królicka-Deregowska, & Czyz (2018)

5) Ikasgelan eztabaidatzeko dilema

Nahi duzuna ez lortzea ahultasun gisa uler daiteke.

Konpromiso-bilaketa iseka-arrazoia izan daiteke.

Irabazi-irabazi irtenbide bat aurkitzeko bi alderdien konpromisoa behar izaten da.

Hitz egitea zaila da beste alderdia oihuka ari denean.

Zaila da hitz egitea norbait zuri barrez ari bada edo ez badu nahi zurekin hitz egin.

Mazur, Królicka-Deregowska, & Czyz (2018)

2



6) Ikasleen ariketak

Gatazka-mota ezberdinak

Helburua:

Gatazken ebazpena hobetzeko estrategia bat da gatazkak giro jakin batean duen esentzia ulertzea.

Iraupena:

Ariketa: 10–15 min. Eztabaida: 10–15 min.

Materialak:

Materialak:

Bost talderentzako argibide orokorrak: Eman hauen artean gatazka izateko arrazoirik arruntenen adibide batzuk:

- Ikasleak (1. taldea).
- Ikasleak eta irakasleak (2. taldea).
- Ikasgelako irakaslea eta irakasle-burua (3. taldea).
- Gurasoak eta irakasleak (4. taldea).
- Haurrak eta gurasoak (5. taldea).

Talde bakoitzak gehienez ere hiru adibide eman beharko lituzke.

Idatzi gatazken adibide guztiak arbelean. Ikasgela ados jarri beharko litzateke konpondu beharreko gatazkarik presazkoenaren gainean. Aukeratzeko, bozkatu egin daitezke, edo gatazka-larrialdietako zerrenda erabili (ikasleak bi gatazka garrantzitsuenak aukeratzeko, eta irakasleak edo ikasleak adierazpenak markatzen dituen arbelean. Adierazpen gehien jasotzen dituen gatazka "Gatazken analisia" ariketan aztertuko da).

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eztabaidatu ikasgelan:

- Zergatik aukeratu da gatazka hau garrantzitsuen gisa?
- Zein faktorek ezartzen dute gatazka baten garrantzia?

Beste iradokizun batzuk:

Irakurri gatazka-mota guztiak ozen gelan eta eskatu ikasleei eskua altxa dezaten bizi izan dituzten gatazka bakoitzeko.

Adibideek erakusten al dute ikasle gehienek bizi dituzten esperientziak? Adibide batzuk ezohikoak al dira?

Scenariusz godziny wychowawczej. (d.g.).

Hemendik eskuratuta: http://www.profesor.pl/mat/pd6/pd6_k_rogos_20050927_1.pdf



2





Gatazketarako hurbilpenak

Helburua:

Gatazken ebazpena hobetzeko estrategia bat: eztabaidatu gatazkak ebazteko estrategiarik arruntenak.

Iraupena:

Ariketa: 15 min. Eztabaida: 10–15 min.

Materialak:

Paper zati edo paperezko arbel handi bat, markagailuak, A4 orriak.



Irakasleak edo ikasle batek gatazkak ebazteko bost erarik arruntenak idatziko ditu ar-belean:

- Menderatzea (borroka)
- Azpiratzea (bertan behera uztea)
- Saihestea
- Konpromisoa
- Lankidetzatza

Jarri binaka.

Bilatu adibide bat gatazka-egoera bat konpontzeko era bakoitzarekin erabiltzeko.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eztabaidatu gelan: zer ikuspuntuk funtzionatzen du ondoen eta ikasleek zein erabiltzen dute gehien?

Beste iradokizun batzuk:

Egin rol-jolas bat gatazka-adibide batekin eta saiatu erakusten gatazka konpontzeko ikuspegi ezberdinak.



Mazur, Królicka-Deregowska & Czyz (2018)



Gatazken analisia

Helburua:

Gatazken ebazpena hobetzeko estrategia bat: eztabaidatu gatazkak ebazteko estrategiarik arruntenak.

Iraupena:

Ariketa: 15-20 min. Eztabaida: 15-20 min.

Materialak:

5 A1 orri, markagailuak (hainbat kolore: urdina, gorria, berdea, beltza).

Sortu bost talde.

Talde bakoitzari ausaz emango zaio gatazkak ebazteko ikuspuntu bat.

Erabili "Gatazka-mota ezberdinak" ariketan aukeratutako gatazkak konpontzeko adibidea eta aztertu ikuspuntu ezberdinak taula hau erabiliz:

Problem:	Way of solving:
Strong sides:	Weak sides:
Opportunity to solve the conflict:	Threats:

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eskatu talde bakoitzari bere lana aurkezteko gelan.

Beste iradokizun batzuk:

Eztabaidatu taula bakoitzaren edukia.



2

Scenariusz godziny wychowawczej. (d.g.).

Hemendik eskuratuta: http://www.profesor.pl/mat/pd6/pd6_k_rogos_20050927_1.pdf



Ni-mezua

Helburua:

Gatazken ebazpena hobetzeko estrategia bat: Ni-mezuak formulatzen ikastea.

Iraupena:

Ariketa: 15-20 min. Eztabaida: 10-15 min.

Materialak:

PowerPoint-eko diapositiba edo ariketaren kopia inprimatua, papera/koadernoak, bolalumak.



Ni-mezua: Zure emozioez hitz egin dezakezu Ni-mezuak erabiliz. Zeure buruaz hitz egiten ikastea baliagarria da. Lehenik, komunikazio-modu horrek ez dio inolako tarterik uzten anbiguotasunari eta gaizki-ulertuei. Zeure burua adierazteko modurik errazena eta eraginkorrena da. Gatazka eta tentsioko egoeretan, Ni-mezuei esker adostasun bat hartzea oztopatzen duten epaiak eta salaketak saihestu daitezke.

Nola formulatu Ni-mezuak:

- Izan laburra
- Erabili hizkuntza sinplea
- Saihestu gako-hitzak: baina, azkenean, batera, jakina
- Jarraitu "hementxe eta orain" printzipioa
- Ez orokortu inoiz
- Izan zure sentipenen jabe

Ni-mezuak formulatzen: 1. Sentipenen deskribapena; 2. Beste pertsonaren jokabidearen deskribapen zehatza; 3. Niretzako ondorioen deskribapena; 4. Espero den jokabidearen deskribapena; 5. Zigor eta ondorio potentzialak.

Adibidez: "Nahigabetuta geratzen naiz molestatzen nauzunean. Ezin naiteke zentratu. 15 minutu ematea nahi nuke kapitulu hau irakurtzen amai dezadan. Bestela, ezin izango dizut lagundu ataza horrekin."

Formulatu Ni-mezuak egoera hauetarako:

- 1) Ikaskide batek leporatzen dizu iruzurra egin duzula azterketa batean eta irakasleari esateko mehatxu egiten ari da. Badakizu ez dela egia. Ni-mezua:
- 2) Irakaslea ez dago pozik zure lanarekin. Ez zaude ados. Ni-mezua:
- 3) Norbaitek molestatu egiten dizu irakurtzen ari zaren bitartean. Galderak egiten jarraitzen du. Ni-mezua:
- 4) Zure gurasoak uste du ez duzula etxeko lanik egin. Ez duzu uste. Ni-mezua:
- 5) Lagun batek eta biek adostu duzue elkarrekin egingo duzuela idazlan bat. Hark ez du bere partea egin. Ni-mezua:

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eztabaidatu ikasgelan:

1. Ni-mezuak formulatzearen zein fase zen zailena?
2. Zure sentipenen gainean hitz egitea erraza al da?
3. Zeren beldur gara gure sentipenez hitz egiten dugunean?

Beste iradokizun batzuk:

Bilatu adibideak non eredu hau erabilgarria den eguneroko bizitzako gatazkak konpontzeko; esaterako, ikastetxean, etxean edo lagunekin jolastean.



2



Negoiazio-eredu integratiboa**Helburua:**

Gatazken ebazpena hobetzeko estrategia bat: negoziazio-eredu integratiboa erabiltzen ikastea.

Iraupena:

Ariketa: 20–30 min. Eztabaida: 10 min.

Materialak:

Arbela edo paperezko arbela, markagailuak.

Irakurri ozen istorio labur hau:

"Imajinatu zure ikasgelak ederkien apaindutako ikasgelaren lehiaketa irabazi duela. Lehenengo saria txartel bat da diru-kopuru jakin batekin, eta zuek, ikasgela moduan, nahi duzuen edozertan gastatu ahalko duzue. Ikasgelaren erdiak dirua ikas-bidaia batean gastatu nahi du, eta beste erdiak nahiago luke ikastetxerako ordenagailu berriak erostea. Ikastetxe moduan duzuen ataza da nola negoziatu dirua ahalik eta ondoen gastatzeko."

Banatu ikasgela bi taldetan.

Bi taldeek dituzte argudioak beren aukera defendatzeko.

Horren ondoren, taldeek talde negoziatzailea aukeratzen dute (3 lagun) ariketaren hurrengo atalean ordezkari-lanak egin ditzaten. Negoiazio-plan bat prestatu behar da negoziatio-eredu integratiboari jarraituz, ondo ikusteko moduko toki batean bistaratu beharko litzatekeena.

1. Zehaztu talde bakoitzaren premiak.
2. Deskribatu gatazkaren ondorioz taldekideengan sortutako sentipenak.
3. Zehaztu haien premietarako eta sentipenetarako arrazoiak.
4. Saiatu beste taldearen ikuspuntua ulertzen; azaldu beste taldearen ikuspuntua ulertzeko gogoak.
5. Sortu gatazkak konpontzeko hiru plan.
6. Aukeratu ekintza-plan bat, idatzi akordio-zirriborro bat (akordioa hitzez amai daiteke edo, taldeak nahiago izanez gero, idatziz).

Izendatu idazkari bat arbelean bi taldeen premiak, jarrerak eta sentipenak idazteko.

Eztabaidatu negoziatioaren jarraipena. Negoiazioa planaren arabera atera al da? Negoziatzaileak adeitasunez portatu al ziren?

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eztabaidatu ikasgelan:

Zer jokabidek lagundu du gatazka konpontzen eta zer jokabidek oztopatu du konponketa?

Beste iradokizun batzuk:

Idatzi idazlan bat etxean gatazka batean negoziatio-eredu integratiboa erabiliz izan duzun esperientziaren baten gainean.



2



7) Mindfulness-eko ariketa:

Aingura

Helburua:

Mindfulness-a hobetzeko estrategia bat: trebatu arreta adeitasunez eta jakin-nahiz. Arnasa arreta mantentzeko aingura moduan erabiliko dugu, non atsedean har dezakezun, pilotu automatikoko modutik atera zaitezkeen, eta arreta nahi duzun tokira nahi duzunean eramateko aukera duzun.

Iraupena:

Ariketa: 3-5 min. Eztabaida: 5 min.

Materialak:

Aulkiak, bat ikasle bakoitzeko.

Egin eten bat. Imajinatu zeure burbuilan zaudela. Horrek esan nahi du ez diezula arretarik emango zure inguruko pertsoneri. Eman espazio apur bat besteei, baita zeure buruari ere. Begiak itxi ahal dituzu edo, bestela, zure aurrean dagoen zerbaiti begiratu.

Orain, jarri arreta arnasketan. Pentsatu soilik arnasketan, adeitasunez eta jakin-nahiz. Ez duzu arnasketa inola ere aldatu behar. Utzi arnasketari sartzen eta irteten.

Nahi baduzu, jarri eskua sabelean eta sentitu arnasa sartzen eta irteten. Beharbada, mugimendu txiki bat nabaritutako duzu arnasaldi bakoitzean. Eroso sentitzen bazara horrekin, begiak itxi ahal dituzu, edo soilik begirada jaitsi.

Ez dago hori sentitzeko modu egokirik edo desegokirik. Ez duzu zertan hori kontrolatu.

Sudur-zulo bat hatz batekin itxi, eta beste sudur-zulotik arnasten saia zaitezke. Jabetu zure sentimenduez. Zenbait arnasaldiren ostean, aldatu arnasten ari zaren sudur-zuloa. Jabetu arnasteko sententzioaz Agian beroa, hotza, edo inurridura sentitutako duzu.

Arnastu berriz bi sudur-zuloetatik; soilik hartu eta bota arnasa. Zure adimena joaten dela nabaritzen baduzu, ez arduratu; hori egiten du adimenak. Ohar zaitez nora doan zure adimena, zer pentsamendu izaten ari den, eta, gero, jarri arreta berriz arnasketan. Arnasketa zure aingura da berriz.

Adimena noraezean badabil behin baino gehiagotan, ekar ezazu bueltan. Errepikatu behar duzun bestetan. Praktikatu isilik.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Zer hauteman duzu? Zer sentitu duzu? Zerbait hauteman al duzu gorputzean? Distira, pisutasuna, inurridura, beroa edo beste zerbait? Gogoratzen al duzu ideiarik edo sententziorik? Zure burua noraezean ibili dela nabaritu duzu?

Beste iradokizun batzuk:

Zer-nolako laguntza ematen du arnasketari arreta emateak? Ikusi al duzu egoerarik non lagungarria izan den zure arreta arnasketara ainguratzea? Non eta noiz izango litzateke erabilgarria ariketa hau?

Jónsdóttir (2018)



8) Film-iradokizunak

- Sesame Street (gaztelaniaz "Barrio Sésamo"). (2015eko urtarrilaren 9a). Robin Williams: Conflict (euskaraz, "Gatazka") [YouTube bideoa]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=Gl3e-OUnavQ> (azpitoluak eskuragarri hizkuntza guztietan)



- Brain Pop. (2017ko abuztuaren 8a). Conflict resolution (euskaraz, "Gatazken ebazpena:") [YouTube bideoa]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=EABFiCZJy8> (azpitoluak eskuragarri hizkuntza guztietan)



- CPP, Inc. (2014ko martxoaren 5a). Four Tips for Managing Conflict [YouTube-ko bideoa]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=QJiJ95mHftE> (azpitoluak eskuragarri hizkuntza guztietan)





9) Transferentzia-ariketa

Helburua:

Gatazken ebazpena sakonki ulertzea trebetasun berri hori egoera berrietan eta ezberdinetan erabili ahal izateko.

Iraupena:

Ariketa: 5 min.

Materialak:

Explain Everything aplikazioa edo koadernoak.

Funtsezko ikasketa-puntuak:

- 1) Zer ikasi duzu gatazken ebazpenaren gaineko kapituluan?
- 2) Zure ustez, zein ariketa dira onak eta garrantzitsuak?
- 3) Nola erabil dezakezu hemen ikasi duzuna beste egoera edo toki batzuetan?

Erabili Explain Everything aplikazioa erresilientziaren gaineko lezioa ulertu duzula erakusteko edo idatz ezazu zure koadernoan.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Utzi ikasleei Explain Everything-eko emaitzak ikasgelako arbel adimendunean erakusteko edo irakurri funtsezko ikasketa-puntu batzuk ozen.



Momentua al da ebaluazio-jarraibidea aplikatzeko?

Gogoratu osagai baten trebetasunak osatu eta gero, osagaiaren ebaluazio-jarraibidea erabili beharko zenukeela ikasleei beren ikasketa-emaitez ebaluazioa egiten laguntzeko.



10) UPRIGHT etxean

Kapituluarekin lotutako ariketa asko etxean praktikatzeko ere izan daitezke.

Erreferentziak:

Coleman, P. T., Deutsch, M. & Marcus, E. C. (Eds.). (2014). The handbook of conflict resolution. Theory and practice (3rd edition). San Francisco: Jossey-Bass, ISBN: 978-1-118-52686-6.

Johnson, D. W. & Johnson R. T. (2014). Conflict Resolution in Schools. In: Coleman, P. T., Deutsch, M. & Marcus, E. C. (Eds.). The handbook of conflict resolution. Theory and practice (3rd edition). Hemendik eskuratuta: <https://media.wiley.com/assets/7241/03/c47-ConflictResolutioninSchools.pdf>

World Health Organization (2003). Adolescent Mental Health Promotion. Trainer's Guide on Dealing with Emotions. WHO. Regional Office for South-East Asia.



2



c. Asertibitatea eta komunikazio estrategiak

Era konstruktiboan entzuten eta erantzuten ikasten

"Komunikazio ona nahasmenaren eta argitasunaren arteko zubia da"

(Nat Turner)

Teoria

Adierazi zure esperientzia pertsonalak eta ikaskuntza-prozesuak.

Eman arrazoilide bat irakasteko erabilitako ariketetarako. Nerabeek ulertu eta sentitu behar dute trebetasun horiek esanguratsuak direla, haien bizitzetan aplikatu daitezkeela eta haien egoerarako garrantzitsuak direla.

Trebetasun hau baliagarria da, adibidez...



"Norbaitekin ados ez zaudenean eta zure onetik atera nahi ez duzunean".

"Gainerakoekin komunikatu nahi duzunean gainerakoek zurekin komunikatzeko nahiago duzun modu berean".

"Beste pertsona bati entzun behar diozunean (adibidez, gurasoei edo irakasleei) eta atsegina izan behar duzunean".

Zer-nolako emaitzak espero dira saio honetan?

Asertibitatearen eta komunikazio-estrategien saioa diseinatu da komunikazio-trebetasunen garapenari laguntzeko, bai hitz eginez, bai entzunez. Premiak eta ideiak argi eta garbi eta zuzenean, eta modu errespetagarrian adierazten lagundu beharko luke. Helburu hauek ditu:

- Komunikazioak zer esan nahi duen ulertzea, beren eta besteen komunikatzeko moduez jabetzea.
- Komunikazio onaren hainbat estrategia garatzea.

2



Zer dira asertibitatea eta komunikazio-estrategiak?

Gauzak modu argian, zehatzean eta esanguratsuan azaltzeko gaitasuna izatea. Entzumen aktiboa izan behar da, baita zure pentsamenduak argi adierazteko gaitasuna ere, zure ideiak hitzetan jarri ahal izateko eta besteak motibatzeke eta konbentzitzeko

Fullan, 2013

Komunikazio asertiboaren oinarria da ideia eta sentipen positiboak eta negatiboak modu irekian, zintzoan eta zuzenean adieraztea. Aldi berean, komunikazio-forma horrek zure eskubideak eta besteenak errespetatzen ditu (Maisel, Gable eta Strachman, 2008).

Asertibitatea orekan oinarritzen da. Behar duzuna sendotasunez, bidezketasunez eta enpatiarekin esaten duzu, baina besteen premiak eta desirak ere kontuan izanik. Batzuetan, komunikazioa ez da asertiboa izaten, eta agresibitatean oinarritzen da; zure interesekoa zer den esaten duzu besteen eskubideak, premiak edo sentipenak kontuan hartu gabe. Komunikazioa pasiboa ere izan daiteke; hori norberaren premiak eta iritziak argitzen ez direnean edo besteei norberagatik erabakitzen uzten zaienean gertatzen da. Asertibotasunez komunikatzeak hau esan nahi du:

- Pentsatzen eta sentitzen duzuna esatea besteak gutxietsi gabe.
- Modu irekian, zintzoan eta zuzenean komunikatzea.
- Komunikazioa norberarengan oinarritzea, alegia, "ni" erabiltzea "zu" erabili ordez, eta ondorioz, konfrontazio zuzena saihestea.
- Mintzamenaz, gorputz-hizkuntzaz eta tonuaz kontziente izatea.
- Besteak errespetatzea, eta hala ere, norberaren mugak ezartzeko gai izatea.



2

Komunikazio-esparrua lau estilo ezberdinetan bana daiteke:

Pasiboa	Oldarkorra	Pasibo-oldarkorra	Asertiboa
Zure iritziak eta sentipenak adieraztea saihesten duzu	Zure sentipenak eta iritziak adierazten eta defendatzen dituzu, besteen eskubideak urratuz	Itxura batean pasiboa zara, baina zure haserrea modu sotilean adierazten duzu	Zure iritziak eta sentipenak zehazten dituzu eta sendotasunez defendatzen dituzu zure eskubideak eta premiak besteen eskubideak urratu gabe
Gutxiegi esaten duzu, eta beranduegi	Gehiegi esaten duzu, eta azkarregi	Ez duzu ezer esaten, baina beste era batera pentsatzen duzu	Dagokiona esaten duzu, dagokion ulean
Sentipenak: Beldurra, antsietatea, errua, nekea edo urduritasuna sentitzen dituzu	Sentipenak: Haserrea, amorrua, gorrotoa edo arerio-tasuna sentitzen duzu	Sentipenak: Zure benetako sentipenak erakustea saihesten duzu	Sentipenak: Egoeraren inguruko sentipenak dituzu eta haien arabera jarduten duzu konstruktiboki
Ahozko adierazpena: O, ez da ezer Ez badizu axola Barkatu	Ahozko adierazpena: E, kontuz ibili; bestela... Zuk zer uste duzu? Barregarria Ergela	Ahozko adierazpena: O, ez dit axola (baina axola dit) Ondo dago (baina ez dago) Ez pentsatu nitaz (pentsatu)	Ahozko adierazpena: Uste dut... Pentsatzen dut... Nahi dut... Zer esan nahi duzu?
Gorputz-adierazpena: Eskuak bihurtzen dituzu. Burua makurtzen duzu. Begiak desfokuratuak daude. Ahotsa zalantzatia da, ziurgabea.	Gorputz-adierazpena: Atzamarrekin adierazten duzu. Aurrerantz okertzen zara. Finkotasunez begiratzen duzu. Ahotsa altxatzen duzu.	Gorputz-adierazpena: Marmarka jarduten duzu arazoari ekin ordez. Zure sentipenekin bat egiten ez duten aurpegi-adierazpenak erabiltzen dituzu. Ironia eta sarkasmoa erabiltzen dituzu.	Gorputz-adierazpena: Gorputz-jarrera naturala duzu. Zure mugimenduak erlaxatuak dira. Begi-kontaktu ona mantentzen duzu. Ahotsa sendo eta barea erabiltzen dituzu.

Andreasen, R. & Tange, N. (2014). Assertiv kommunikation. Presentation at Lederne, Denmark.

Komunikazioa ez dira bakarrik hitzak. Gure gorputz-adierazpena, aurpegiko keinuak eta ahotsaren tonua komunikazioaren parte dira. Komunikazio asertiboan, esaten dituzun hitzak bat datoz zure sentipenekin eta zure gorputz-adierazpenarekin.



Shelly Gablek (2004, 2006) besteei eta gure arteko harremanei ematen diegun erantzunek duten esanahiaren gainean ikertu du. Haren teoriak Active-Constructive Responding (euskaraz, “Erantzun aktibo-konstruktiboa”) du izena, eta, dioenez, gure erantzuteko moduak eragin esanguratsua du gure harremanetan. Harreman bat indartu edo ahuldu egin dezakegu, gure erantzuna konstruktiboa edo suntsitzailea, aktiboa edo pasiboa den. Besteekin elkarriketan ari garenean, lau modu ezberdinean erantzun dezakegu:

	AKTIBOA	PASIBOA
KONSTRUKTIBOA	Arretaz entzutea Begi-kontaktu ona Bertan egotea Zoragarria. Banekien lortuko zenuela. Konta iezadazu gehiago 	Energia baxua izatea Erantzuna berandu ematea Lasaia Ondo, ondo dago... zuretzat 
SUNTSITZAILEA	Esandakoa gaitzesten du Nazkagarria Etorkorra Ez dizut sinesten. Zergatik egin duzu hori? 	Benetan arretarik jarri gabe entzutea Erantzuna ematea saihestea Hitz egiten ari denari jaramonik ez egitea Ados, jarraitu (beste gauza bat egiten ari den bitartean) 

Gure auto-pertzepzioa indartu egiten da, besteei hau egiten dutela sentitzen dugunean:

- **Ulertzen gaituzte:** Ulertzen dut zer esan nahi duzun.
- **Onartzen gaituzte:** Ulertzen dut nola sentitzen zaren, ados ez nagoen arren.
- **Gutaz kezkatzen dira:** Zuretzat onena nahi dut.

Erantzun aktibo-konstruktiboak erraza dirudi egoera batzuetan; hala ere, praktikan hori lortzea zaila izan daiteke.

Besteekin komunikatzean, elkarriketa izaten da aukeratzen den bidea. Elkarriketa bat izateak esan nahi du bi pertsona edo gehiago komunikatu egiten direla eta egoera horren ezaugarriak hauek direla: jarrera irekia izatea, asmo ona izatea eta lankidetzan jardutea. Elkarriketa batean, arretaz entzuten diogu besteari. Jarrera irekia eta jakin-nahia izaten ditugu eta bestearentzat onena nahi dugu. Arretaz eta modu aktiboan entzutea komunikazioaren osagai garrantzitsua da.

Komunikazioa ezinbestekoa da gure harremanen kalitaterako. Gurekin hitz egin ondoren, besteak pozago edo tristeago senti daitezke, edo haien umorea aldatu gabe mantentzen daiteke. Marcial Losadak talde-komunikazioak ikertu ditu. Ondorioztatu zuenez, positibotasun-proportzioaren moduan (emozio positibo gehiago behar ditugu negatiboak baino aurrera egin ahal izateko), komunikazio-prozesuetan adierazpen positibo gehiago behar ditugu negatiboak baino. Talde batek ondo funtziona dezan, 5 aldiz adierazpen positibo gehiago behar ditugu negatiboak baino. Talde batek modu arruntean funtziona dezan, adierazpen negatiboak baino bi aldiz adierazpen positibo gehiago behar ditugu. Gaizki funtzionatzen duen talde batean, komunikazio- adierazpenen herena izaten da soilik positiboa (Losada, 2004)

Modu eraginkorrean konektatzeko eta komunikatzeko, umorea erabiltzea oso lagungarria izan daiteke, emozio positiboak aktibatzen baititu eta lotura-sentipenak sortzen. Umorea erabiliz komunikatzeko, bromak ondo hartzeko eta gauzak modu dibertigarrian deskribatzeko gaitasuna izan behar duzu. Garrantzitsua da gogoratzea umorea ezberdina izan daitekeela pertsona baten eta bestearen artean, kultura baten eta bestearen artean, eta umore-adierazpenak oso ezberdinak izan daitezke, iruzkin barregarriak eta azalpen umoretsuak egitetik, ironia eta sarkasmoa erabiltzera joan daitezke.





Praktika



Ongietorria eta sarrera

Irakaslea aurreko saioak laburki gogoratzen hasiko da, "hurongo saiorako jarraipen- eta irekiera-jarduerarekiko" jarraipen-potentziala nabarmenduz. Erabili erlasionatutako bi segmentuak aurreko saioa gogoratzeko.

Berrikuspena:

- Nola egin dute aurrera gauzek aurreko saiotik?
- Nola erabili dituzu azken saioan ikasitako trebetasunak?

Erreakzioak eta iritziak, aurreko saioari buruzko gogoeta bat.

- Pentsatu al duzu ezer gehiago aurreko saioan landu genuenari buruz?
- Pentsatu eta gero, zer-nolako erreakzioak izan dituzu gure azkeneko saioaren gainean? Antzeko egoera baten aurrean izango bazina, zer egingo zenuke? Deskribatu ahal duzu adibide batekin?



Arrazoibide bat ezarri

Komunikazio-estrategiak premiazkoak direla azaltzeko, komunikazioak hainbat erronka planteatzen dituela azal dezakezu. Nork bere burua ahalik eta argien eta konstruktiboen adieraztea eta besteei modu egokian eta errespetuz erantzutea garrantzitsua dela nabarmendu beharko litzateke. Era berean, funtsezko beste hainbat galdera ere egin ditzakezu komunikazio-estrategia zehatzak eta hautemangarriak ondo erabiltzen ikasteak duen garrantziaren gainean. Ezta baida hori ikasleek has dezakete, edo irakasleek bideratu.

"Hausnartzeko gaiak" irekitze-jarduerak aukera ematen du saio horretarako arrazoibidea aurkezteko.

1) Hausnartzeko gaiak:

Egin zenbait irekitze-galdera gelan:

- Zer dakizu komunikazioaren gainean?
- Zertan datza komunikazio ona?
- Inoiz egin al duzu huts beste batekin komunikatzean? Hala bada, zergatik, edo zergatik ez?

2) Oinarrizko informazioa

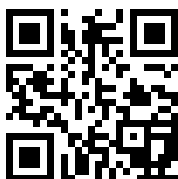
Aurkeztu komunikazio-estrategiak "Zer dira asertibitatea eta komunikazio estrategiak?" atala oinarri harturik.

Kapitulu horrekin lotutako PowerPoint-eko diapositibak lagungarriak izan daitezke.

3) Trebetasunaren ilustrazioa

Trebetasun horiek erakusten eta azaltzen dituen bideoetarako esteka:

- Asertibitatea eta komunikazio estrategiak: <https://youtu.be/82QKek-3BkY>



4) Komunikazio-estrategiak

Eztabaidarako istorioa: pertza eta burruntzalia



"Pertsona guztiok egin dezakegu gure ekarpena emozio positiboekin eta komunikazio positiboarekin ikasgelan eta ikastetxe osoan.

Imajinatu denok dugula pertz ikusezin bat. Gure pertza beteta dagoenean, pozik sentitzen gara, konektatuta eta energiaz beteta. Pertza hutsik dagoenean, gaizki eta nekatuta sentitzen gara.

Irudika ezazue ere guztiok dugula burruntzali ikusezin bat, gainerakoen pertzak hustu edo betetzeko erabil dezakeguna. Pertza betetzeko behar dena da komunikazio positiboa, esaterako, iruzkin positiboak, entzute aktiboa, arreta jartzea edo indarguneak goraipatzea. Pertza husten duena da komunikazio negatiboa, hala nola iruzkin negatiboak, kritika kaltegarriak eta arretarik ez jartzea.

Pertzak betetzen dituzunean, egun onak, esperientzia onak eta harreman onak sortzeko komunikatzeko moduak aurkitzen dira elkarrekin.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Lagundu ikasleei komunikazio-estilo ezberdinek sortutako sentipenak ulertzen, emozio positiboak eta negatiboak nabarmenduz.

Beste iradokizun batzuk:

"Inside Out" filmean oso modu interesgarrian ilustratzen dira emozioak eta gure sentipenak komunikatzeko dugun modua.



Rath, T. & Clifton, D. O. (2004) How full is your bucket? New York: Gallup Press.



2



5) Ikasgelan eztabaidatzeko dilema



2



6) Ikasleen ariketak

Erantzun-motak

Helburua:

Komunikazioa hobetzeko estrategia on bat komunikazio-estilo ezberdinez jabetzea da.

Iraupena:

Ariketa: 10 min. Eztabaida: 5 min.

Materialak:

Komunikazio-mota ezberdinak erakusteko PowerPoint-eko diapositiba.

Osatu 4 ikasleko taldeak, ahal bada. Lau erantzun-mota horietako bakoitza adierazteko pertsona bat izan behar da gutxienez. Taldean lau pertsona baino gutxiago badaude, taldeko norbaitek mota bat baino gehiago adieraz dezake. Taldean lau lagun baino gehiago badago, erantzun-mota bera adierazi beharko duzue.

- Aukeratu nork adieraziko duen erantzun aktibo-konstruktiboa.
- Aukeratu nork adieraziko duen erantzun aktibo-suntsitzailea.
- Aukeratu nork adieraziko duen erantzun pasibo-konstruktiboa.
- Aukeratu nork adieraziko duen erantzun pasibo-suntsitzailea.

Asmatu hiru kasu edo hartu ideiak adibide hauetatik. Parte-hartzaileek ematen duten erantzunak bat egin behar du adierazten duten erantzun-motaren sentipenarekin. Hartu kasu bat aldi bakoitzean eta utzi ordezkari bakoitzari erantzun bat ematen bere motaren arabera.

1. kasua: Lagun batek dio: "Atzo nire marka hautsi nuen."
2. kasua: Ikaskide batek dio: "Ez dut ulertzen zeregina."
3. kasua: Guraso batek dio: "Etxeko lanak egin behar dituzu."

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eskatu talde bati bere kasua gelan erakusten, eta gainerako ikasleek asmatu behar dute zer komunikazio-estilo aurkeztu duten.

Beste iradokizun batzuk:

Eztabaidatu gelan zenbat alditan erabiltzen dituzun erantzun-mota ezberdinak pentsatu gabe.
Eska iezaiezu adibide batzuk emateko.



2

Holmgren, Ledertoug, Paarup & Tidmand, (2019) The Battle against Boredom in Schools.
Copenhagen.The Strength Academy.





Beira-alez betetako poltsikoa

Helburuak:

Komunikazioa hobetzeko estrategia bat zure komunikatzeko moduz jabetzea da.

Iraupena:

Egun/lezio osoa.

Materialak:

Beira-ale txiki pila handi bat.



Bete eskuineko poltsikoa beira-ale txikiekin egunaren/lezioaren hasieran.

Komunikazio positiboari lagundu diozula sentitzen duzun bakoitzean, eraman beira-ale txiki bat ezkerreko poltsikora.

Egunaren amaieran, egiaztatu zenbat aldiz lortu duzun komunikazio positiboko ekarpenak egitea.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Ariketaren konplexutasuna handi dezakezu iruzkin positiboak egiten dituzten beste parte-hartzaileei beira-aleak emanez. Besteen arteko komunikazioaz ere jabetuko zara.

Beste iradokizun batzuk:

Ariketa aste oso batera zabal daiteke, ikastetxeko eta etxeko jarduerak barne.



Ledertoug, M.M. (2013): Motivation & Mastery. Master-thesis. DPU/Aarhus University, Denmark.



Entzute aktiboa**Helburuak:**

Komunikazioa hobetzeko beste estrategia bat entzule aktibo ona izatea da.

Iraupena:

Ariketa: 10 min. Eztabaida: 5 min.

Materialak:

batere ez.

Jarri binaka.

Ariketaren lehenengo zatian, hitz egin bikotekideari zure azkenengo oporren gainean. Bikotekideak ahalik eta teknika gehien erabiltzen ditu entzute aktiborako: barre egitea, buruarekin baietz egitea, baiezko jarrera izatea, begietara begiratzea, etab.

Ondoren, esan bikotekideari zer egin zenuen joan den asteburuan. Bikotekideak pasiboki entzutea saihestu beharko luke, begi-kontaktua saihestuz, zerbaitekin jolastuz, burua beste alde batera bueltatuz, egonezina izanez, etab.

Ondoren, aldatu tokiz, eta bikotekideak zenbait istorio kontatuko dizkizu, eta zuk, bitartean, oso aktiboki entzungo diozu, lehenik, eta oso pasiboki, ondoren.

Eztabaidatu nola sentiarazi zaituen.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eztabaidatu gelan nola izan zaitezkeen entzule hobe, bai lagunekin, bai familiarekin harremanetan, eta saiatu praktikan ipintzen eguneroko adibideak jarritz.

Beste iradokizun batzuk:

Eztabaidatu gelan nola hobe dezakezun komunikazioa jendeak entzun zaitzan; esaterako, gogotsua izanez, gorputz-hizkuntza erabiliz, ahotsaren tonua, keinuak eta aurpegi-adierazpenak erabiliz etab.

Boniwell, I. & Ryan, L. (2012). Personal Well-being lessons for secondary school. Positive psychology in action for 11 to 14 year olds. UK: Open University Press.



2





Ohitura txarrak

Helburuak:

Gure ohitura txarrak identifikatzea eta haiez jabetzen ikastea.

Iraupena:

Ariketa: 5 min. Eztabaida: 5 min.

Materialak:

Ohitura txarren zerrenda bat, koaderno bat.



Beherago, entzutean izaten diren hamar ohitura txarren zerrenda bat jarri da.

Bilatu besteekin komunikatzean izan ohi duzun entzute-jokabide txar bat eta idatzi ezazu koadernoan.

Jokatu zintzo zeure buruarekin!

- Sarri mozten dut edo besteen esaldiak amaitzen saiatzen naiz...
- Ondorioetara joaten naiz zuzenean...
- Sarritan oso paternalista naiz eta aholku batekin erantzuten dut, eskatzen ez didate-nean ere bai...
- Erabakiak hartzen ditut informazio osoa izan aurretik...
- Ez dut inolako erantzunik ematen...
- Pazientzia gutxikoa naiz...
- Nire onetik ateratzen naiz ados ez nagoen iritzia entzuten ditudanean...
- Gaia aldatzen saiatzen naiz nire esperientzia propioekin zerikusia duen zerbaitz hitz egiteko...
- Bestea hitz egiten ari den bitartean, emango dudana erantzunaz pentsatzen dut gehiago, bestea esaten ari denaz baino...

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Jabetu zure entzute-ohitura txarrez eta aukeratu bat lezioaren gainerako denboran arreta jartzeko.

Beste iradokizun batzuk:

Jabetu zure entzute-ohitura txarrez eta aukeratu bat egun osoan zehar horretan arreta jartzeko. Edo egin ohitura onen zerrenda bat komunikazioa hobetzeko erabil dezagun.



Garber, P.R. (2008). 50 Communication Activities, Icebreakers, and Exercises.

Hemendik eskuratuta: <https://www2.cortland.edu/dotAsset/c1a635f6-a099-4ede-8f15-79b86e315088.pdf>



Bizitza errealeko adierazlea

Helburuak:

Komunikazioa hobetzeko beste estrategia bat positibotasun-/negatibotasun-adierazleaz jabetzea da.

Iraupena:

Ariketa: 10 min. Eztabaida: 5 min.

Materialak:

Grabatutako elkarrizketa bat, bideoklip bat edo albistegiko artikulua bat.



Entzun (5 minutu baino luzeagoa ez den) zure aukerako elkarrizketa bat, albistegiko artikulua bat edo film bat eta jarri hitz positibo eta negatiboak behean:

HITZ POSITIBOAK	HITZ NEGATIBOAK

Orain, kalkulatu poztasun-adierazlea hitz positiboen kopurua hitz negatiboen kopururekin zatituz. Hortaz, esaterako, 10 hitz positibo eta 5 hitz negatibo badituzu, zure poztasun-adierazlea 2:1 izango da.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Saiatu ariketa bera egiten komunikazio-adibide ezberdin batekin: esaterako, beste bideoklip, elkarrizketa edo albiste batekin. Adierazle ezberdina jasotzen al duzu hitz positiboen eta negatiboen artean?

Beste iradokizun batzuk:

Begiratu ikaskideen emaitzak. Ezberdinak al dira zure emaitzen aldean? Zergatik? Eztabaidatu besteekin.





2

Boniwell, I. & Ryan, L. (2012). Personal Well-being lessons for secondary school. Positive psychology in action for 11 to 14 year olds. UK: Open University Press.





7) Mindfulness-eko ariketa:

Mugitu-baretu, gorputza eta arnasketa

Helburua:

Mindfulness-a hobetzeko estrategia bat: treba zaitez arretatsua izateko, adeitasuna eta jakin-nahia erabiliz. Zure gorputzaz eta arnasketaz jabetzea; ondoren, eseri arduraz eta jarri arreta arnasketan eta gorputzean.

Iraupena:

Ariketa: 7-10 min. Eztabaida: 5 min.

Materialak:

Aulkiak, bat ikasleko.



Jaiki, aulkia atzean duzula Ez jarri ondoko lagunarengandik hurbilegi. Sortu zeure burbuila, zeure buruari eta zure ingurukoei espazio nahikoa eman. Begiratu aurrera, eta jarraitu nire gidaritzari. Hasteko, astindu ezkerreko eskua 8 aldiz, eskuineko eskua 8 aldiz, ezkerreko oina 8 aldiz eta eskuineko oina 8 aldiz. Ondoren, astindu ezkerreko eskua 4 aldiz, eskuineko eskua 4 aldiz, ezkerreko oina 4 aldiz eta eskuineko oina 4 aldiz. Orain, astindu ezkerreko eskua, eskuineko eskua, ezkerreko oina eta eskuineko oina 2 aldiz. Errepikatu ariketa bera, behin esku eta oin bakoitzeko, gero egin jausi bat eta txalo bat eskuekin.

Eseri geldigeldi eta arreta osoa jarri. Jabetu, ahal duzunik eta ondoen, nola mugitzen den zure gorputza esertzen zaren bitartean, zeure burbuila jarraitzen duzun bitartean; jabetu soilik zeure buruaz eta zure gorputzaz.

Eserita zauden bitartean, kontuan izan oinek lurra erabat zapaldu behar dutela, hankak gurutzatu gabe, eta mantendu bizkarrezurra zuzen. Imaginatu mendi batek duen nagusitasunarekin zaudela eserita. Jarrera sendoa da, baina eroso. Zure asmoa esnatuta eta arretatsu egotea da. Begirada jaits dezakezu edo begiak itxi ditzakezu erosoago bazaude.

Imaginatu zure arreta esku-argi baten modukoa dela, eta zure gorputza aztertzeko eta hor aurkitzen duzunari jakin-nahiz eta adeitasunez begiratzeko erabiliko duzula. Hasteko, arretaren esku-argia oinetara eraman dezakezu. Ondoren, zabaldu arreta oinetara eta orkatiletara. Zer sentazio hautematen duzu hor: zure galtzerdien kontaktua, beroa edo hotza, edo agian ezer ere ez? Sentsaziorik ez badago, ondo dago ere. Zure helburua ez da ezer sortzea edo ezer aldatzea; hor dagoenari arreta jartzen ari zara soilik. Orain, zabaldu arreta bernetara eta, gero, belaunetara eta izterretara. Horrela, bi hanketan "mantentzen" ari zara orain, zure arreta hor ari zara oinarritzen. Orain, zabaldu arreta berriz ere, aldakara, gerrira eta sabel azpira. Gero, pixkanaka-pixkanaka zure arreta handituz, joan gorputz-enborrera, bularrera, bizkarrera eta sorbaldetara. Sentsazio fisikorik sentitzen al duzu hor?

Orain, zabaldu berriz ere arreta eta eraman besoetara, lepora, aurpegira eta burura, gorputz osoaz jabetu arte. Ikusi gorputzeko sentazioak dauden moduan utzi ote ditzakezun, ezer kontrolatu edo aldatzen saiatu gabe. Eseri. Orain, eraman arreta gorputzaren erdigunera, arnasketaren sentazioa. Sentitu arnasa gorputzaren barruan eta hortik kanpora mugitzen dela. Nahi izanez gero, eskua sahelean jar dezakezu zenbait arnasaldi egiteko eta sabela igotzen eta jaisten sentitzeko. Hartu eta bota arnasa. Ez saiatu arnasa inola ere kontrolatzen. Adimena arnasketa alde batera utzi eta pentsatzeko, planifikatzeko, gogoratzeko edo amesteko joan dela konturatzen zarenean, ez kritikatu zeure burua, soilik konturatu nora joan den, eta ekarri poliki-poliki berriz ere arreta arnasketara. Hori da egin behar duzun gauza bakarra: arnasketan arreta jarri.

Bueltatu arnasketara zeure burua noraezean dabilen bakoitzean. Gogoratu arnasketa hortxe egoten dela beti; arreta oraindira ekartzeko aingura baten modukoa da. Hortxe egoten da beti zure barru-barruan; lasaitasunerako eta bakerako toki bat da. Orain, atera poliki-poliki ariketatik eta begiratu inguruko lagunei.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Zer nabaritu duzu? Zer sentitu duzu? Zerbait hauteman al duzu gorputzean? Distira, pisutasuna, inurridura, beroa edo beste zerbait? Inolako pentsamendurik edo sentipenik izan al duzu? Zeure burua noraezean ibili dela nabaritu duzu?

Beste iradokizun batzuk:

Idatzi ariketa honetan izan dituzun esperientziak. Zeure burua noraezean ibili al da? Arreta gorputzetik edo arnasketatik beste zerbaitera mugitu al da? Nora joan da? Zer egin duzu beste norabait joan dela konturatu zarenean?



Jónsdóttir (2018)



8) Film-iradokizunak

- Inside out (gaztelaniaz "Del revés") (2015):

Disney Pixar. (2014ko abenduaren 11). Inside Out – AEBko aurrerakin ofiziala [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=yRUAzGQ3nSY>



- Entzute aktiboa (eskuragarri hizkuntza guztietan itzulpen automatikoa erabiliz):

SpunOut.ie. (2015eko urriaren 4a). Entzute aktiborako 6 gomendio #LittleThings [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: https://www.youtube.com/watch?v=oWe_ogA5YCU



- Entzute aktiboa (eskuragarri hizkuntza guztietan itzulpen automatikoa erabiliz):

Optimal Lifestyle. (2014ko apirilaren 14a). Active Listening. How to be a great listener [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: https://www.youtube.com/watch?v=z_-rNd7h6z8



- Active Constructive Responding (ingelesez soilik erabilgarri):

ksResiliencyCenter. (2015eko maiatzaren 30a). Active Constructive Responding [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=XI05ST5LLIQ>



- Example of assertive, aggressive and passive communication (ingelesez soilik erabilgarri):

Centerforconfidence. (2008ko apirilaren 24a). Assertiveness scenarios: 10 examples [bideo-fitxategia] Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=Ymm86c6DAF4>



2





9) Transferentzia-ariketa

Helburua:

Komunikazio-trebetasunak eta -estrategiak zein diren sakontasunez ulertzea, trebetasun horiek hainbat egoeratan erabili ahal izateko.

Iraupena:

Ariketa: 5 min.

Materialak:

Explain Everything aplikazioa edo koaderno bat.



Funtsezko ikasketa-puntuak.

- 1) Zer ikasi duzu komunikazio-gaitasunen eta -estrategien gaineko kapitulu honetan?
- 2) Zein ariketa iruditu zaizkizu lagungarriak eta garrantzitsuak zuretzat?
- 3) Nola erabil dezakezu hemen ikasi duzuna beste egoera edo toki batzuetan?

Erabili Explain Everything aplikazioa komunikazio-trebetasunei buruzko lezioan zer ikasi duzun azaltzeko edo

Idatz ezazu koadernoan.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Utzi ikasleei Explain Everything-eko emaitzak ikasgelako arbel adimendunean erakustea edo irakurri funtsezko ikasketa-puntu batzuk ozen.



Momentua al da ebaluazio-jarraibidea aplikatzeko?

Gogoratu osagai baten trebetasunak osatu eta gero, osagaiaren ebaluazio-jarraibidea erabili beharko zenukeela ikasleei beren ikasketa-emaitzen ebaluazioa egiten laguntzeko.



10) UPRIGHT etxean

Kapituluarekin lotutako ariketa asko etxean praktikatzeko ere izan daitezke.

Erreferentziak

Andreasen, R. & Tange, N. (2014). Assertiv kommunikation. Presentation at Lederne, Denmark.

Fullan, M. (2013, September 13). Great to excellent: Launching the next stage of Ontario's Education Agenda.

Hemendik eskuratuta: http://www.michaelfullan.ca/wp-content/uploads/2013/09/13_Fullan_Great-to-Excellent.pdf

Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 228-245.

Gable, S. L., Gonzaga, G., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Social Support for Positive Events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 904-917.

Losada, M., & Heaphy, E. (2004). The role of positivity and connectivity in the performance of business teams: A nonlinear dynamics model. *American Behavioural Scientist*, 47(6), 740-765.

Maisel, N., Gable, S. L., & Strachman, A. (2008) Responsive behaviours in good times and in bad. *Personal Relationships*, 15, 317-338. Hemendik eskuratuta:

<https://www.impactfactory.com/library/assertive-communication-6-tips-effective-use>



d. Osasun mentalaren gaineko alfabetizazioa

Gaixotasun mentalak ezagutzen eta horren arabera jarduten ikastea

"Gaixotasun mental bat izatea baino gauza nekagarriago bakarra da halakorik ez izatearen itxurak egitea"

(Healthyplace.com)

Teoria

Adierazi zure esperientzia pertsonalak eta ikaskuntza-prozesuak.

Eman arrazoi bide bat irakastea erabilitako ariketetarako. Nerabeek ulertu eta sentitu behar dute trebetasun horiek esanguratsuak direla, haien bizitzetan aplikatu daitezkeela eta haien egoerarako garrantzitsuak direla.

Trebetasun hau baliagarria da, adibidez...



"Triste sentitzen zarenean eta hori normala den ala ez jakin nahi duzunean".

"Zu edo zure hurbileko norbait oso triste edo urduri dagoenean eta laguntza nola eskaini jakin nahi duzunean".

"Depresioa edo antsietatea zer diren ez dakizunean".

Zer-nolako emaitzak espero dira saio honetan?

Saio hau sortu da osasun mentaleko arazoak gehiago ulertzeko eta haiei modu egokian aurre egiteko gaitasuna handitzeko. Helburu hauek ditu:

- Osasun mentaleko alfabetizazioa ulertzea.
- Depresio- eta antsietate-arazoak aintzatestea.
- Depresioa eta antsietatea prebenitzeko moduak aurkitzea.
- Nerabezaroan depresioa eta antsietatea izateko izan daitezkeen arrazoiez jabetzea.
- Laguntza profesional erabilgarria eskuratzea eta osasun mentalaren gaineko informazioa bilatzea.



Zer da hazkuntza mentalitatea?

Osasun mentalaren arloko alfabetatzeak "gaixotasun mentalak hautematen, kudeatzen eta prebenitzen laguntzen duten nahasmendu mentalaren inguruko ezaguerekin eta iritziekin" du lotura

(Jorm et al., 1997).

UPRIGHTen helburua da antsietatearen eta depresioaren eta haiei aurre egiteko estrategien gaineko informazioa ematea, haiek baitira nerabezaroko desoreka arruntenak. Depresioa diagnostikatzen zaien nerabeen erdiek, gutxi gorabehera, antsietate-arazoak jasaten dituzte. 11 herrialdeetako 12.000 nerabe inguru ebaluatu dituen Europa mailako azterlan handi batek (Polanczyk *et al.*, 2015) kalkulatu du gazteen % 5,8k antsietate-arazoa dutela. Era berean, aurkitu dute nerabeen % 32k antsietate-sintomak dituztela, % 10,5ek depresioa eta % 29,2k depresioaren zenbait sintoma.

Depresio- eta antsietate-desoreken oinarritzko jakintzari esker, erantzun egokia eman ahal zaie trauma psikologikoaren sintomei. Jende gehienak badaki nola prebenitu gripea, edo nola zaindu beren burua sukarra dutenean. Hala ere, depresioa prebenitzeko edo antsietateari tratamendua emateko metodoak ezagutzea ez da ohikoa izaten. Kapitulu honek nabarmendu nahi du osasun mentalaren gaineko alfabetizazio gehiago behar dela komunitate osoan.

Depresioa nerabezaroon

Depresioa gogo-aldartearen arazo bat da, eta haren ezaugarri nagusia da luzaroan triste egoitea. Nerabe guztiek ez dute depresioa berdin bizitzen; hala ere, depresio-kasu gehienetan sintoma komunak hauteman daitezke.

Sintoma gehienak helduen depresioaren sintomen antzekoak dira. Hala ere, nerabe batzuek haserrea edo jokabide arriskutsua izan dezakete, batzuetan "kanporatzea" deiturikoa. Desoreka hori gazteei diagnostikatzea zaila izan daiteke, sarritan ez baitute behar besteko hiztegirik izaten beren sentipenak adierazteko. Adibidez, depresioa garatzen ari diren nerabeek "estresatua" terminoa erabiliko dute, "deprimetua" erabili ordez.

"Triste baina normal" eta "depresio" bereizteko, sintoma hauek behatu beharko lirateke guxtienez 2 astez, eta sintoma horiek eguneroko jardueri eragiteko besteko handiak izan beharko lirateke (jolasteko, lagunak egiteko eta ikastetxeko lanak osatzeko gaitasuna):



2



Nerabea deprimituta edo estresatuta al dago? Nerabeen depresioaren sintomak (Smith *et al.*, 2018)

- Etengabeko suminkortasuna, tristura edo haserrea.
- Ezerk ez dirudi dibertigarria izan daitekeenik, eta nerabeak ez du ikusten zertarako saiatu beharko lukeen ezer egiten.
- Nerabea gaizki sentitzen da bere buruarekin — baliogabea, erruduna edo soilik "desegokia", nolabait.
- Arazoak ditu gehiegi edo gutxiegi lo egiteagatik.
- Buruko minak sarri eta arrazoirik gabe, gorputzeko minak, giharretako tentsioak, sabeleko ondoezak, digestio-arazoak eta zorabioak ditu.
- Sentsibilitate handiegia du kritiken aurrean. Nerabe deprimituei gainezka egiten diete desegokitasun-sentipenek, eta ondorioz, zaurgarriegiak dira kritikaren, bazterketaren eta porrotaren aurrean. Hori "bikainei" gertatzen zaie bereziki.
- Pertsona batzuengandik aldenitu egiten dira, baina ez denengandik. Nerabe deprimituek, normalean, adiskide gutxi batzuk mantentzen dituzte. Hala ere, depresioa duten gizabak nakoek lehen baino gutxiago sozializa dezakete, gurasoengandik alden daitezke, edo beste talde batekin "ateratzen" has daitezke.
- Erraz egiten dute negar (iragarkiak ikusten eta guzti).
- Pisua hartu edo gal dezakete, kontzienteki hori egiten saiatu gabe.
- Arazoak dituzte kontzentratzeko; ondorioz, ikastetxeko notek behera egin dezakete.
- Babesgabeak eta ezinduak sentitzen dira.
- Nerabeak heriotzaren, hiltzearen edo beren buruaz beste egitearen pentsamenduak izan ditzake (hori hala bada, nerabeak norbaitekin hitz egin beharko luke berehala!).

Nerabezaroan depresioa agertzearekin erlazionatutako faktoreak (Smith *et al.*, 2018)

- Desoreka kimikoa burmuinean.
- Aldaketa hormonalak.
- Arazoak etxean edo ikastetxean.
- Ikastetxean edo sare sozialetan norbaitek erasotzea.
- Sare sozialak asko erabiltzea (nerabeek parekideekin konparatu ohi dute beren burua sare sozialetan, txarrera, eta horrek depresio- eta isolamendu-sentimenduak pizten ditu).
- Zalantzak nor zaren eta zure tokia zein den jakiteko.
- Familiar norbaitek depresioa eduki izatea.
- Lehen haurtzaroan trauma izatea, hala nola gurasoren bat galtzeagatik edo gehiegikeria fisikoak edo emozionalak jasateagatik.

Nola prebenitu nerabeen depresioa (Smith *et al.*, 2018)

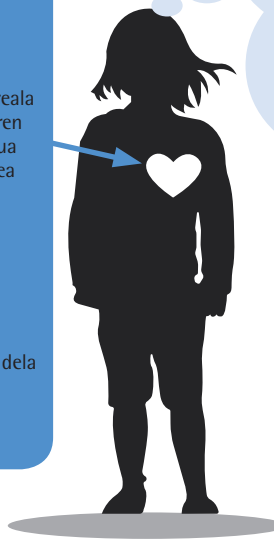
- **Ondo informatuta egotea:** Aholku-seinaleak eta sintomak ezagutzeari esker, nerabeak depresioaren sentimenduak identifika ditzake.
- **Kirola egitea:** Kirolak aldaketa biologikoak eragiten ditu (endorfina-mailak handituz); ondorioz, umorea hobetzen lagun dezake.
- **Konektatzea:** Nerabeak konfiantzazko jende positiboa izan beharko luke inguruan, babes-tua eta eroso sentitzeko, kontatzeko premia izanez gero.
- **Ondo lo egitea:** Ondo lo egitea funtsezkoa da bizitza osasuntsua eta orekatua izateko.

- **Osasuntsu jatea:** Dietak azukre gutxi eta elikagai koipedun prozesatu gutxi izan beharko luke, haiek makaltasuna eta nekea sor baitezakete. Nerabeek fruta, barazki eta elikagai integral gehiago jan beharko lituzkete. Ur asko edan beharko lukete.
- **Pentsamendu negatiboen eredia ulertzea:** Nerabeek ikasi beharko lukete pentsamendu negatiboek zer-nolako eragina sortzen duten, eta begirada positiboago bat izateko erronka hartu beharko lukete.

ANTSIETATEAREN SINTOMA FISIKOAK

Ohiko adibideak:

- Bularrean mina edo ondoeza sentitzea
- Sabelean mina edo ondoeza sentitzea, goragalea
- Zorabiatuta, durduz atua edo ezegonkor sentitzea
- Laino-sentimenduak, dena irrealia izango balitz bezala, norberaren burutik askatzeko sentimendua
- Bero edo hotz handia sentitzea
- Eztarrian koskorra edo asfixia sentitzea
- Buruko mina
- Gogordura edo inurridura sentitzea
- Frekuentzia kardiako azkarra
- Arnasketa azkarra (hiperbentilazioa), airea falta dela sentitzea edo arnasari eustea
- Izerdia
- Dardarak edo astinaldiak



ANTSIETATE-PENTSAMENDUAK

Gaur egungo egoera batengatik edo etorkizuneko egoera batengatik arduratuta egotea.

Adibideak:

- Ez dut azterketa gaituztuko.
- Baliteke amak ez gogoratzea eskola ondoren nire bila etorri behar duela.
- Irakasleak oihera egingo dit, eta ikasleek barre egingo dute.
- Txakur horrek hozka egin ahal dit!
- Mundua leku arriskutsua da
- Zer gertatuko da bizikletatik erortzen banaiz eta denak barrez hasten badira?
- Eta ikastetxean botaka egiten badut?
- Eta ama edo aita hiltzen bada?

ANTSIETATE-JOKABIDEA

Antsietatea duten nerabeek ekiditen dituzte!

Ekiditeak esan nahi du gauzak egiteari edo irteteari uko egiten diotela. Arrisku errealik gabeko egoeretan, ihes-egite horrek zaildu egiten du erronkei aurre egitea edo adin horretarako proposak diren jardueretan parte hartzea.

Ohiko adibideak:

Hona hemen ohiko adibide batzuk: ikasgelan eskua altxatzeko edo ozen irakurtzeko zailtasunak; akatsak egiteari beldur gehiegi izatea edo "perfektua" izan nahi izatea itxuraz eta lanean; errutinarik ez izatea edo dentistarenera ez joatea; beste haur batzuekin ez irtetea edo lagun gutxi izatea beldur sozialak direla medio; beren logelari lo ez egitea edo etxetik kanpo lo egiteari uko egitea; edozein arrazoi dela-eta ikastetxera joateari uko egitea, eta kirol, dantza edo edozein emanaldi publikotan parte hartzeari uko egitea.



2

Antsietatea nerabezaroan

Arriskuaren aurrean burmuinak ematen duen erantzunarekin lotuta dago antsietatea, edo organismoak estimulu bat aktiboki saihestu nahi duenean. Antsietateak zeregin malgu praktikoa du ondo orekatuta dagoenean. Antsietate-desorekak, orokorrean, normalagoak izaten dira nesken artean, mutilen artean baino.

Nolakoa da antsietatea?

Hauek 3 hilabetez sentitu behar dira gutxienez (Siegel eta Dickstein, 2012):

- Beldur handiegia
- Beldurtzen duen oro saihestea
- Beldurtzen duen orori aurre egin behar diola uste duenean, aurea hartzea eta kezkatzea
- Sintoma fisikoak izatea, hala nola arnasestua, palpitazioak, sabeleko mina eta zorabioak.
- Gizarte-mailan aldentzea, bai lagunengandik, bai jardueretatik.

Gazteek, hitzarekin baino, portaerarekin adieraz dezakete antsietatea; adibidez, negar eginez, haserrealdiak izanez, blokeatuta geratuz edo norberarengana lotuz.

Goiko sintoma horiek antsietate-desoreka guztietan arruntak izan arren, hainbat motatako antsietateak existitzen dira:

- Banaketaren antsietate-desoreka; gizabanako hori loturik dagoen haiengandik banatzeko beldurra.
- Fobia zehatzak; objektu edo animalia zehatzenganako beldurra; adib., armiarmak.



- Fobia soziala; egoera sozialetan lotsarazteko beldurra.
- Agorafobia; beldurra ingurune seguruan ez dagoela hautematen duelako.
- Izu-desoreka; jendeak izu-atake ustekabekoak eta errepikatuak izaten ditu. Erabat izutzen dira atake gehiago izateko beldurra dutelako. Beldur dira atakearen ondorioz zerbait txarra gertatzeko (hala nola zoratzea, kontrola galtzea edo hiltzea).
- Antsietate-desoreka orokortua; eguneroko bizitzako gertaeren eta jardueren inguruan gehiegizko eta kontrolik gabeko kezka izatea.

Antsietatea izatea normala al da nerabezaroan?

Antsietatea sentitzea oso-oso mingarria da; hala ere, nerabe gehienek izaten dute eta normalean iragankorra izaten da.

Antsietatea edozein adinetan has daiteke. Nerabe gehienek nolabaiteko antsietatea izaten dute beren kideen, ikastetxeko lanen, gaitasun sozialen eta osasun-arazoen arabera ebaluazio negatiboa baldin badute. Beldur horiek normalak izaten dira eta nerabezaroan garapen psikologikoaren parte dira. Hala ere, helduek laguntza eskatu beharko lukete nerabeek aurkezten dituzten antsietate-sintomak larriak eta iraunkorrak direnean (3 hilabete baino gehiago), eta etxeko, ikastetxeko edo lagunen arteko jardunean eragiten dutenean.

Nerabezaroan antsietatea agertzearekin erlazioatutako faktoreak (Helpguide.org, ND)

- Egoera berrietan estutzen eta urduri jartzen direnak eta jende ezezagunaren inguruan lotsatiak direnak bereziki ahulak dira antsietatearen aurrean.
- Gurasoen antsietate-desorekak: orokorrean, gutxienez antsietate-desoreka bat duten gurasoen seme-alabek desoreka hori izateko arrisku nabarmen handiagoa izaten dute.
- Kideekin harremanak izateko zailtasuna.
- Beldurtzen dituzten egoerak saihesteak antsietatea mantendu, luzatu edo oker dezake.
- Gurasoek gehiegi babestea edo gurasoek baztertzea.
- Esperientzia bortitzak izatea haurtzaroan (hala nola gurasoak galtzea, dibortzioa, gehiegikeria fisikoa edo sexuala jasatea).
- Gertaera mehatxagarrien ondorioz, antsietate-desoreka sor daiteke.

Nola prebenitu nerabeen antsietatea

- Eskuratu beldurtzen zaituen egoeraren edo objektuaren inguruko informazioa.
- Hitz egin zeure buruari era positiboan beldurtzen zaituen egoerari aurre egitean.
- Praktikatuz erlaxazio-teknikak aztoramendu fisikoak kontrolatzeko.
- Praktikatuz mindfulness-a zure arretaren indargunea kontrolatzeko.
- Jakinarazi zure beldurrak zure konfiantzazko norbaiti.
- Sinetsi zure bizitza kontrolatu eta molda dezakezula.

Praktika



Ongietorria eta sarrera

Irakaslea aurreko saioak laburki gogoratzen hasiko da, "hurrengo saiorako jarraipen- eta irekiera-jarduerarekiko" jarraipen-potentziala nabarmenduz. Erabili erlazonatutako bi segmentuak aurreko saioa gogoratzeko.

Berrikuspena:

- Nola egin dute aurrera gauzek aurreko saiotik?
- Nola erabili dituzu azken saioan ikasitako trebetasunak?

Erreakzioak eta iritziak, aurreko saioari buruzko gogoeta bat.

- Pentsatu al duzu ezer gehiago aurreko saioan landu genuenari buruz?
- Pentsatu eta gero, zer-nolako erreakzioak izan dituzu gure azkeneko saioaren gainean? Antzeko egoera baten aurrean izango bazina, zer egingo zenuke? Deskribatu ahal duzu adibide batekin?



Arrazoibide bat ezarri

Azaldu zure ikasleei zergatik den garrantzitsua osasun mentalaren gaineko alfabetizazioa, eta deskribatu gaixotasun mentalen tratamenduak dituen erronkak (hala nola depresioa eta antsietatea) eta haiek gizabanakoen ongizatean sortzen duten inpaktua. Depresio- eta antsietate-desoreken oinarritzko jakintzari esker, erantzun egokia eman ahal da trauma psikologikoaren sintomei aurre egin behar izanez gero. Era berean, funtsezko hainbat galdera egin ditzakezu osasun mentalaren eta gaixotasun mentalaren gainean ikasteak duen garrantziaren inguruan, estrategia zehatzak eta hautemangarriak erabiliz. Eztabaida sortzeko, ikasleek proposamenak egin ditzakete, edo irakasleek ahalbideak eman.

"Hausnartzeko gaiak" irekitze-jarduerak aukera ematen du saio horretarako arrazoibidea aurkezteko.

1) Hausnartzeko gaiak:

Egin zenbait irekitze-galdera ikasgelan: "Altxatu eskua erantzuna BAI denean".

- Ba al dakizu zer den gripea? BAI / EZ
- Ba al dakizu zer egin behar duzun gripea izanez gero? BAI / EZ
- Ba al dakizu nola lagundu behar zaion gripea duen norbaiti? BAI / EZ

Egoera: "Jendeak, normalean, badaki gutxi gorabehera nola zaindu behar duen beren osasun fisikoa. Hala ere, beste gaixotasun-mota batzuen gainean galdetuz gero, hala nola ANTSIETA-TEAren edo DEPRESIOAren gainean, irudia ezberdina izan daiteke":

- Ba al dakizu zer den antsietatea edo depresioa? BAI / EZ
- Ba al dakizu zer egin antsietatea edo depresioa izanez gero? BAI / EZ
- Ba al dakizu nola lagundu behar zaion antsietatea edo depresioa duen norbaiti? BAI / EZ

2) Oinarritzko informazioa

Azaldu ikasleei osasun mentaleko zenbait gertaera, "Zer da osasun mentaleko alfabetizazioa" atalean oinarriturik.

Kapitulu horrekin lotutako PowerPoint-eko diapositibak lagungarriak izan daitezke.

3) Trebetasunaren ilustrazioa

Trebetasuna erakutsi eta azaltzen duten bideoetarako estekak

Osasun mentalaren gaineko alfabetizazioa: <https://youtu.be/semiahBpzi>



2

4) Osasun mentalaren gaineko alfabetizazioa

Eztabaidarako istorioa:



Depresioak edonor kalte dezake edozein momentutan. Har nazazu adibide moduan. Ni nerabe arrunta nintzen Bigarren Hezkuntzako ikastetxean, baina nire depresioaren eta antsietatearen aurka borrokatzen nuen. Egun batean negarrez ikusi nuen neure burua, eta neure buruaz beste egiteko aukerari buruz pentsatzen. Oso bihozmin eta bakarrik sentitu nintzen. Krisi horretan zehar, arnas sakona hartu, eta lagun batekin harremanetan jarri nintzen. Ia 12 hilabete ziren laguna azkenekoz ikusi nuenetik, baina barruko zerbait esaten ari zitzaidan laguntza bilatu behar nuela eta hark ulertuko zuela.

Nire lagun agurgarria nirekin kontaktuan egon zen nola sentitzen nintzen kontatu nion bitartean. Antsietatea ni menderatzen saiatu zen, esan zidan lagunari denborarik ez galarazteko, ez nezala behar nuen laguntza jaso. Nire lagunak esan zidan nire bila zetorrela. Hiriko beste muturretik etorri zen nire bila, asteburua haren etxean igaro nezan. Mezuak idatzi nizkion, ez etortzeko esanez, nire arazoak bere gain ez hartzeko. Baina bera etorri zen edonola ere.

Behar-beharrezkoa nuen laguntza emozionala eman zidan. Entzun egin ninduen eta nire alboan jesarri zen estutasunezko denbora horretan. Une horretan, oso atsekabetuta sentitu nintzen haren maitasun eta laguntzagatik. Baita harrituta ere. Nitaz benetan eta zintzotasunez kezkatzen zelako, ni konturatzen nintzena baino gehiago. Eta harrituta nengoen laguntzeko prest agertu zelako. Errudun sentitu nintzen ere bai. Harengan konfiantza izateagatik eta hura nigana hurbiltzeagatik, laguntzeko. Hori erru faltsua da, depresioak eta antsietateak eragindakoa.

Krisi horren emaitza eta nire lagunaren laguntza benetan positiboak izan dira. Nire aholkulariarekin eta familiako medikuarekin harremanetan jarri naiz gertatu zena kontatzeko, eta gure adiskidetasuna inoiz baino sendoagoa eta handiagoa da.

Eztabaida:

Eztabaidatu istorio hori ikasgelan. Hausnartu haren gainean
Zer ikas dezakezu horren gainean?



Beyond Blue Ltd. (2016). Personal stories ("Steph") (euskaraz, "Istorio pertsonalak ("Steph")").
Hemendik eskuratuta: <https://www.beyondblue.org.au/who-does-it-affect/personal-stories/story/steph>

5) Ikasgelan eztabaidatzeko dilema

Zure laguna azkenaldian deprimituta egon dela jakin duzu eta ostiral gauean berarekin geratzeko eskatu dizu norbaitekin hitz egin ahal izateko. Hala ere, beste lagun baten urtebetetze-jaira ere gonbidatu zaituzte.

Zer egingo duzu?

Zure lagunak antsietate-desoreka bat duela jakin duzu; jendartean egoteak beldurra ematen dio eta nahiago du zurekin bakarrik egon. Urtebetetze-jai batera gonbidatu zaituzte eta esan dizute zure laguna eraman dezakezula.

Zer egingo duzu?

Ledertoug (2018)

2



6) Ikasleen ariketak**Antsietate-inkesta****Helburua:**

Osasun mentaleko alfabetizazioa handitzeko estrategia bat antsietate-sentipenez jabetzea da.

Iraupena:

Ariketa: 5 min. Eztabaida: 5-10 min.

Materialak:

Papera edo koaderno.

Antsietatea sortzen duten egoera normalen arteko bat probak egitea edo gai berriei edo ikastaro berriei ekitea izaten da. Egoera horiek aztertuz gero, **ANTSIETATEA** sentitzea zer den hobeto uler dezakezu. Idatzi bakarka paper batean (edo koadernoan) galdera hauetarako BAI edo EZ erantzunak:

Inoiz sentitu al zara horrela proba bat egitean?

- Sentitu al duzu "burua hutsik geratu" zaizula? BAI / EZ
- Zapuztu egiten al zara? BAI / EZ
- Hauek pentsatzen ari zarela konturatzen al zara, "Ezin dut hau egin" edo "Lerdoa naiz"? BAI / EZ
- Irteerarik ez duzula sentitzen al duzu? BAI / EZ
- Bihotza azkarrago doakizula edo arnasestua duzula sentitzen al duzu? BAI / EZ
- Erantzunak bat-batean al "dakizkizu" proba amaitu ondoren? BAI / EZ
- Zure etxeko lanetan edo azterketetan baino askoz ere nota okerragoak ateratzen al dituzu? BAI / EZ

Inoiz galdetu al diozu zeure buruari galdera hauen arteko bat gai/ikastaro berri bat hasi baino lehenago?

- Nor izango da nire irakasle berria, eta zer gertatuko da "gaiztoa" bada? BAI / EZ
- Lerdo-itxura izango al dut? BAI / EZ
- Noren ondoan eseriko naiz? BAI / EZ
- Zer gertatuko da gaia niretzat zailegia bada? BAI / EZ
- Zer gertatuko da iaz ikasi nuen ezer ezin badut gogoratu? BAI / EZ
- Zer gertatuko da amari edo aitari zerbait txarra gertatzen bazaie ni ikastetxean nagoen bitartean? BAI / EZ

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Ariketa horren helburua da ikasleak trebatzea antsietatearen inguruko pentsamendu eta emozio tipikoen gainean. Ariketa honetan, normalean antsietatea sortzen duten bi egoera erabili ditugu. Ikasle batek galderari bai erantzuten dion bakoitzean, antsietate-erantzun bat da. Helburua da soilik identifikatzea gure eguneroko bizitzan antsietatea nola eta noiz agertzen den. Antsietatea gertaera oso arrunta da, eta horregatik, hura kudeatzen ikasi behar dugu denok.

Beste iradokizun batzuk:

Eztabaidatu taldearekin proba baten aurretik edo ikastaro berri bat hasi aurretik izaten diren antsietate-sentipen horiek. Utz iezaiezu haien gainean txandaka hitz egiten. Eskatu antsietate-sentipenak eta -pentsamenduak murrizteko zer estrategia erabiltzen duten azaltzeko.



2





Talde-eztabaida

Helburua:

Osasun mentaleko arazoen ezagutza handitzeko estrategia bat da osasun mentalaren gaineko alfabetizazioaren esanahia zer den ulertzea.

Iraupena:

Ariketa: 10 min. Eztabaida: 5-10 min.

Materialak:

Ariketaren gaineko PowerPoint-eko diapositiba bat



Osatu 3-4 ikasleko taldeak eta eztabaidatu txiste horren esanahia



Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eztabaidatu irtenbidea ikasgelan:

Jolas honen arabera, antsietateak erantzun negatiboa emango dio beti edozein galdera egin arren ere. Benetako erantzuna eta antsietatezko erantzuna nola bereizten diren jakitea gomendatzen da.

Beste iradokizun batzuk:

Eztabaidatu ikasgelan:

Txiste asko egiten dira gaixotasun metalen inguruan. Agian ezagutzen duzu baten bat. Dibertigarriak al dira? Zergatik? Zergatik ez?



Purple Clover. (2017ko martxoaren 2a). Me: What could possibly go wrong? Anxiety: I am glad you asked [[Facebook-eko orriaren eguneraketa]. Hemendik eskuratuta: <https://www.facebook.com/purpleclvr/photos/a.375609882543951.1073741828.369508529820753/1719187524852840/?type=3&theater>



Antsieta-aren bideoa: Kasu pertsonalak (itzulpen automatikoa eskuragarri hizkuntza guztietan)

Helburua:

Osasun mentaleko arazoaren ezaugarriak handitzeko estrategia bat da osasun mentalaren gaineko alfabetizazioaren esanahia zer den ulertzea.

Iraupena:

Bideoa: 3 min. Ariketa: 10 min. Eztabaida: 5-10 min.

Materialak:

Internetarako sarbidea eta pantaila.



Partekatu bideo hori ikasgelan (azpigituluak eskuragarri hizkuntza guztietan):

ReachOut Australia. (2016ko martxoaren 26a). About feeling stressed, anxious, worried or down.



Eztabaidatzeko iradokizunak:

Hausnartu filmaren gainean. Jarri bikoteka eta partekatu.

Beste iradokizun batzuk:

Ikusi bideo gehiago:

Anxiety Canada. (d.g.). Anxiety Canada. Youth & young adult.



2



Depresio-inkesta

Helburua:

Osasun mentaleko arazoen ezagutza handitzeko estrategia bat depresio-sentipenen kontzientzia sortzea da.

Iraupena:

Ariketa: 5 min. Eztabaida: 5-10 min.

Materialak:

Papera edo koaderno.



Batzuetan, antsietate- eta depresio-sentipenak elkarrekin sortzen dira.

Jende gehienak sentipen horiek eta haiekin lotutako portaerak bizitzen dituzte beren bizitzako uneren batean. Depresioaren sintomak antsietatearenak baino larriagoak dira eta sarriago gertatzen dira, eta denboraldi luzeagoan egoten dira.

Ba al dakizu zein diren DEPRESIOaren sentipen tipikoak?

Beharago, depresioan izaten diren sentipen tipikoen zerrenda azaltzen da.

Idatzi BAI sentipen horiek ezagutzen badituzu edo EZ ez badituzu.

- Dibertigarriak izaten ziren gauzak egiteko interesa eta motibazioa galtzea. BAI edo EZ
 - Jendea ezagutzeko interesa galtzea. BAI edo EZ
 - Ikastetxeko lanetan kontzentratzeko zailtasuna izatea, eta, ondorioz, nota baxuagoak ateratzea. BAI edo EZ
 - Nekea, minak eta oinazeak. BAI edo EZ
 - Lo egiteko zailtasunak izatea edo normalean baino lo gehiago egitea. BAI edo EZ
 - Normalean baino gose handiagoa edo txikiagoa izatea. BAI edo EZ
 - Ezgaia, baliogabea eta ez maitatua sentitzea. BAI edo EZ
 - Etorkizunaren gainean pentsamendu pesimistak izatea. BAI edo EZ
- Heriotzaren gaineko pentsamenduak izatea eta nork bere buruari mina egiteko ekintzak burutzea. BAI edo EZ

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Hausnartu honen gainean:

- Zer egiten duzu zeure burua zaintzeko, pixka bat deprimituta sentitzen zarenean?

Beste iradokizun batzuk:

Ba al duzu partekatu nahi duzun aholkurik?



Las Hayas (2018)

2



Marrazki bizidunak: Depresioa**Helburua:**

Osasun mentaleko arazoaren ezagutza handitzeko estrategia bat da nerabezeroan zehar izaten diren depresioaren edo antsietatearen arazoak jabetzea.

Iraupena:

Ariketa: 15 min. Etabaida: 10 min.

Materialak:

PowerPoint-eko diapositiba jartzea edo ariketa kopiatzea

Osatu 3-4 ikasleko taldeak eta etabaidatu: Zer esan nahi dute marrazki bizidun horiek?

**Etabaidatzeko iradokizunak:**

Etabaidatu irtenbideak ikasgelan.

1. marrazkirako irtenbidea:

Deprimituta sentitzen zarenean, normala izaten da ingurukoei begiratu eta pentsatzea besteek dena konponduta daukatela eta gauzak zuzen egiten ez dituen bakarra zu zarela. Hala ere, denok izaten ditugu antzeko pentsamenduak noizean behin, normala izaten da. Beste era batera esanda, errealitatea ez da izaten beti dirudien modukoa. Pentsamendu horien ondorioz depresioan arruntak izaten diren gutxiagotasun-sentipenak izan daitezke.

2. marrazkirako irtenbidea:

Depresioaren gainean gutxi dakien jendeak sarritan pentsatzen du gaixoei berek sortzen dutela nolabaiteko desoreka, beren akatsa dela, berek sortzen diotela hori beren buruari, etab. Deprimituta izan nahi duzula ere pentsa dezakete! Hori ez da egia, depresioa gaixotasun bat da. Hanka apurtzen duzunean, ezin zara oinez ibili. Deprimituta zaudenean, gauza asko egiteko gai ez zarela sentitzen duzu. Deprimitutako jendeak ahal duen guztia egiten du egunero-egunero beren burua osatzen saiatzeko. Gaixoak kritikatzen ordez, laguntza, adeitasuna eta errukia eskaini beharko zenituzke.

Beste iradokizun batzuk:

Egin zeure marrazkia gaixotasun mentalen ezaugarrien bat erakusteko.

Mental Health America. [Gemma Correll] (2018ko ekainaren 4a) #mentalillnessfeelslike. Don't keep mental illness to yourself. There's power in sharing. Hemendik eskuratuta: <http://www.mentalhealthamerica.net/feelslike>



2



Zure laguna deprimituta al dago?

Helburua:

Osasun mentaleko arazoak ezagutzeko estrategiatik bat da jakitea zer-nolako laguntza profesionala dagoen erabilgarri eta osasun mentalaren gaineko informazioa bilatzea.

Iraupena:

Ariketa: 15 min. Eztabaida: 10 min.

Materialak:

PowerPoint-eko diapositiba jartzea edo ariketa kopiatzea. Aplikazio bat edo paper bat buru-mapa bat sortzeko.

Jarri bikoteka elkarren artean lan egiteko.

Laguna triste edo nahasita dagoela dirudi; depresioa izan dezake.

Nola jakin ez dela fase iragankor bat edo umore txarra?

Egiaztatu nerabeen depresioaren seinale arruntak:

- Lagunak ez ditu egin nahi lehen gustura egiten zenituzten gauzak.
- Laguna alkohola edota drogak erabiltzen hasi da, edo eragin txarreko jendearekin ateratzen hasi da.
- Laguna ez da gehiago joaten ez ikastetxera, ez ikastetxeko jardueretara.
- Lagunak esaten du txarra, itsusia, leloa edo baliogabea dela.
- Laguna heriotzaz edo bere buruaz beste egiteaz hitz egiten hasi da.

Eman proposamenak lagunari laguntzeko eta lagunak laguntza eskuratu dezan beste modu batzuk aurkitzeko.

Smith MA, Robinson L, Segal J. Teenager's Guide to Depression. (2018ko ekaina). Hemendik eskuratuta: <https://www.helpguide.org/articles/depression/teenagers-guide-to-depression.htm>

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eztabaidatu lagunari laguntzeko modu posibleen gainean.

Badago laguntza profesionala antsietateari eta depresioari aurre egiteko

- Familia-medikua. Pediatrak eta lehen mailako arretarako medikuak ez dira osasun mentaleko profesionalak. Hala ere, batzuk prestatuta daude osasun mentaleko desorekak ezagutzeko, eta ondorioz, haiek eta beste osasun-arazo batzuk bereizten lagun dezakete. Beste mediku/osasun mentaleko profesional batengana bidal ahal zaitzakete, horrelako premiari izanez gero.
- Psikologoa. Psikoterapiak pentsatzeko eta portatzeko modu berriak erakusten ditu, baita depresioa izateari laguntzen dioten ohiturak aldatzen ere. Terapiari esker, nerabeak harreman edo egoera zailak ulertzen eta lantzen ikas dezake, haiek depresioa sortu edo oker baitezakete. Depresio- eta antsietate-desoreketarako tratamenduetan hauek egiten dira: psikohezkuntza, erlaxazio-teknikak, desensibilizazioa ezagutaraztea eta harekin harremanetan izatea sistematikoki eta jokabide kognitiboaren terapia.
- Denbora behar izaten da osatzeko. Egoera partikular batekin lotutako trauma izan dezakezu. Trauma hori hobetu egin daiteke pixkanaka zure sentipenak prozesatzeko denbora hartzen baduzu (esaterako, ahaideren baten heriotzaren edo banaketa zail baten dolua eginez). Zure ingurune berrira egokitzen saiatzen izan zaitzake soilik (esaterako, kutxatila aldatuz erasotzaile batengandik aldentzeko), edo epe luzeke beste osasun mentaleko arazo batzuk izan ditzakezu. Botikek ere lagun dezakete, behar izanez gero (beti ere zure medikuaren gainbegiratzean). Depresioa menderatzea eta tratatzea zaila da; hala ere, gogoratu behar da tratamendua eginez gero, gaixoen % 80 osatzen dela.

Beste iradokizun batzuk:

Egin buru-mapa bat premia duen lagun bati ahalbide guztiekin laguntzen saiatzeko. Erakutsi PowerPoint-eko hurrengo diapositiba adibide moduan.

Antsietate-pentsamenduek edo antsietatearen sintoma fisikoak sarritan gogaizten al zaituzte?

Antsietateak eragina al dauka ikastetxeko jardueretan edo senitartekoekin eta lagunekin duzun harremanean?

Hitz egin konfiantza duzun helduren batekin (senidea nahiz irakaslea izan daiteke)

Jo medikuarenera, profesional batengana edo psikologoarenera

Las Hayas (2018)

Zer egin zu edo lagunen bat deprimituta edo antsietatearekin sentitzen bazarete. Nork bere buruari laguntzeko informazioa: Ikusi webgune espezializatuak: AnxietyBCyouth.com (d.g.).

Hemendik eskuratuta: <http://youth.anxietybc.com/anxiety-101>

2



Idatzi gutun bat depresioa zer den azaltzeko**Helburua:**

Osasun mentaleko arazoen ezagutza handitzeko estrategia bat da nerabezeroan zehar izaten diren depresioaren edo antsietatearen arrazoiez jabetzea.

Iraupena:

Ariketa: 15 min. Eztabaida: 10 min.

Materialak:

Ariketa kopiatzea, papera edo koadernoak, bolaluma.

Erabili beheko gutuna eta bete hutsuneak. Aukeratu emandako aukeren arteko bat eta sortu zure gutun pertsonala depresioa azaltzeko:

_____ maitea:

Azkeneko (egunean/astean/hilabetea/urtean/_____), (ohi ez bezala/triste/haserre/antsietate handiz/haserrekor/urduki/bakarti/etsituta/beldurti/gainezka eginda/adigalkor/nahastuta/estresatuta/hutsik/aztoratuta/funtzionatzeko edo ohetik jaikitzen ezintasuna/_____) ari naiz sentitzen.

Borrokari aritu naiz (jateko gogoen aldaketekin/pisu-aldaketekin/disfrutatzen nituen gauzei interesa galtzearekin/gertatzen ez diren gauzak entzutearekin/hor ez zeuden gauzak bilatzerekin/gauzak benetakoak diren edo ez diren gainean segurtasunik ez izatearekin/neuri buruak niri trankil egitearekin/energia-faltarekin/energia-igoerarekin/kontzentratzeko gaitasunik ezarekin/alkoholaren edo drogen erabilerarekin edo gehiegikeriekin/neure buruari min egitearekin/jatorduak ez betetzearekin/gehiagi jatearekin/pisuan edo itxuran gehiegizko arreta jartzearekin/ezereza sentitzearekin/pentsamendu kontrolaezinekin/erruduntasunarekin/paranoiarekin/amesgaiztoekin/erasotzaileekin/nahiko lo ez egitearekin/lo gehiegi egitearekin/sexu-jokabide arriskutsuekin/erabateko tristurarekin/lagunak galtzearekin/lagun kaltegarriei/haserre edo amorru azaldu ezinarekin/isolamenduekin/nire gorputzarengandik aldendurik sentitzearekin/kontrola galtzearekin/neure buruari min egiteko pentsamenduekin/ebakiekin/neure buruaz beste egiteko pentsamenduekin/neure buruaz beste egiteko planekin/gehiiegikeriekin/sexu-erasoekin/ahai baten heriotzarekin/_____).

Zuri hau kontatuz (urduki/antsietatearekin/itxaropentsu/lotsati/indartsu/proaktibo/heldua/neure buruaren jabe/errudun/_____) sentitzen naiz, baina kontatu egiten dizut (neure buruarekin kezkatuta nagoelako/ikastetxeko lanei eragiten dietelako/nire lagunei eragiten ari delako/beldur naizelako/ez dudalako honela sentitu nahi/ez dakidalako zer egin/ez dudalako beste inor honi buruz hitz egiteko/zugan konfiantza dudalako/_____).

(Mediku edo terapeuta batekin hitz egin/aholkulari batekin hitz egin/nire irakasleekin hitz egin/honi buruz geroago hitz egin/osatzeko plan bat sortu/honi buruz gehiago hitz egin/laguntza-talde bat bilatu/_____) nahiko nuke, eta zure laguntza behar dut.

Adeitasunez,

(Zure izena_____)

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Azaldu zer-nolako pentsamenduak eta emozioak izan dituzun gutuna idaztean.

Beste iradokizun batzuk:

Pentsatu nori bidaliko zenion gutun hori eta zergatik aukeratzen duzun pertsona hori.



2





7) Mindfulness-eko ariketa:

Mugitu-baretu, gorputza eta arnasketa

Helburua:

Mindfulness-a hobetzeko estrategia bat: treba zaitez arretatsua izateko, adeitasuna eta jakin-nahia erabiliz. Zure gorputzaz eta arnasketaz jabetzea; ondoren, eseri arduraz eta jarri arreta arnasketan eta gorputzean.

Iraupena:

Ariketa: 7-10 min. Eztabaida: 5 min.

Materialak:

Aulkiak, bat ikasleko.



Jaiki, aulkia atzean duzula Ez jarri ondoko lagunarengandik hurbilegi. Sortu zeure burbuila, zeure buruari eta zure ingurukoei espazio nahikoa eman. Begiratu aurrera, eta jarraitu nire gidaritzari. Hasteko, astindu ezkerreko eskua 8 aldiz, eskuineko eskua 8 aldiz, ezkerreko oina 8 aldiz eta eskuineko oina 8 aldiz. Ondoren, astindu ezkerreko eskua 4 aldiz, eskuineko eskua 4 aldiz, ezkerreko oina 4 aldiz eta eskuineko oina 4 aldiz. Orain, astindu ezkerreko eskua, eskuineko eskua, ezkerreko oina eta eskuineko oina 2 aldiz. Errepikatu ariketa bera, behin esku eta oin bakoitzeko, gero egin jausi bat eta txalo bat eskuekin.

Eseri geldi-geldi eta arreta osoa jarri. Jabetu, ahal duzunik eta ondoen, nola mugitzen den zure gorputza esertzen zaren bitartean, zeure burbuila jarraitzen duzun bitartean; jabetu soilik zeure buruaz eta zure gorputzaz.

Eserita zauden bitartean, kontuan izan oinek lurra erabat zapaldu behar dutela, hankak gurutzatu gabe, eta mantendu bizkarrezurra zuzen. Imaginatu mendi batek duen nagusitasunarekin zaudela eserita. Jarrera sendoa da, baina eroso. Zure asmoa esnatuta eta arretatsu egotea da. Begirada jaits dezakezu edo begiak itxi ditzakezu erosoago bazaude.

Imaginatu zure arreta esku-argi baten modukoa dela, eta zure gorputza aztertzeke eta hor aurkitzen duzunari jakin-nahiz eta adeitasunez begiratzeko erabiliko duzula. Hasteko, arretaren esku-argia oinetara eraman dezakezu. Ondoren, zabaldu arreta oinetara eta orkatiletara. Zer sentsazio hautematen duzu hor: zure galtzerdien kontaktua, beroa edo hotza, edo agian ezer ere ez? Sentsaziorik ez badago, ondo dago ere. Zure helburua ez da ezer sortzea edo ezer aldatzea; hor dagoenari arreta jartzen ari zara soilik. Orain, zabaldu arreta bernetara eta, gero, belauetara eta izterretara. Horrela, bi hanketan "mantentzen" ari zara orain, zure arreta hor ari zara oinarritzen. Orain, zabaldu arreta berriz ere, aldakara, gerrira eta sabel azpira. Gero, pixkanaka-pixkanaka zure arreta handituz, joan gorputz-enborrera, bularrera, bizkarrera eta sorbaldetara. Sentsazio fisikorik sentitzen al duzu hor?

Orain, zabaldu berriz ere arreta eta eraman besoetara, lepora, aurpegira eta burura, gorputz osoaz jabetu arte. Ikusi gorputzeko sentsazioak dauden moduan utzi ote ditzakezun, ezer kontrolatu edo aldatzen saiatu gabe. Eseri. Orain, eraman arreta gorputzaren erdigunera, arnasketaren sentsaziora. Sentitu arnasa gorputzaren barruan eta hortik kanpora mugitzen dela. Nahi izanez gero, eskua sabelean jar dezakezu zenbait arnasaldi egiteko eta sabela igotzen eta jaisten sentitzeke. Hartu eta bota arnasa. Ez saiatu arnasa inola ere kontrolatzen. Adimena arnasketa alde batera utzi eta pentsatzeko, planifikatzeko, gogoratzeko edo amesteko joan dela konturatzen zarenean, ez kritikatu zeure burua, soilik konturatu nora joan den, eta ekarri poliki-poliki berriz ere arreta arnasketara. Hori da egin behar duzun gauza bakarra: arnasketan arreta jarri.

Bueltatu arnasketara zeure burua noraezean dabilen bakoitzean. Gogoratu arnasketa hortxe egoten dela beti; arreta orainaldira ekartzeko aingura baten modukoa da. Hortxe egoten da beti zure barru-barruan; lasaitasunerako eta bakerako toki bat da. Orain, atera poliki-poliki ariketatik eta begiratu inguruko lagunei.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Zer nabaritu duzu? Zer sentitu duzu? Zerbait hauteman al duzu gorputzean? Distira, pisutasuna, inurridura, beroa edo beste zerbait? Inolako pentsamendurik edo sentipenik izan al duzu? Zeure burua noraezean ibili dela nabaritu duzu?

Beste iradokizun batzuk:

Idatzi ariketa honetan izan dituzun esperientziak. Zeure burua noraezean ibili al da? Arreta gorputzetik edo arnasketatik beste zerbaitera mugitu al da? Nora joan da? Zer egin duzu beste norabait joan dela konturatu zarenean?



Jónsdottir (2018)



8) Film-iradokizunak

Depresioaren inguruko bideoak:

Bideo hauek depresioa ilustratzen dute benetako adibideak erabiliz; film laburrak ere badaude.

Azpititulu automatikoak dituzte hainbat hizkuntzatan:

- Reach Out Australia. (2013ko otsailaren 20a). Olivia's story (euskaraz, "Oliviaren historia").



Mind, the mental health charity. (2014ko urriaren 8a). Mental Health: In Our Own Words.
(euskaraz, "Osasun mentala: gure hitzetan")



- TED-Ed. (2015eko abenduaren 15a). What is depression? (euskaraz, "Zer da depresioa?") - Helen M. Farrell.



- MHACentralCarolinas. (2016ko apirilaren 27a). Eliminando el Estigma Asociado con la Salud Mental.



Soilik ingelesez eskuragarri:

- Barking and Dagenham Council. (2017ko otsailaren 1a). Breaking the Stigma - A shortfilm about mental health.



- Jack Innanen. (2015ko apirilaren 7a). Stronger Than Stigma | Mental Health Short Film.



Film-aurrerakinak:

- Disney - Pixar. (2014ko abenduaren 11). Inside Out - AEBko aurrerakin ofiziala.



2





9) Transferentzia-ariketa

Helburua:

Osasun mentaleko arazoak sakontasunez ulertzea, trebetasun horiek egoera berrietan edo ezberdinetan erabiltzeko gai izateko.

Iraupena:

Ariketa: 5 min.

Materialak:

Explain Everything aplikazioa edo koadernoan.



Funtsezko ikasketa-puntuak.

- 1) Zer ikasi duzu osasun mentalaren alfabetizazioaren gaineko kapitulu honetan?
- 2) Zure ustez, zein ariketa dira onak eta garrantzitsuak?

Nola erabil dezakezu ikasi duzuna beste egoera edo esparru batzuetan?

Erabili Explain Everything aplikazioa osasun mentalaren alfabetizazioaren gaineko lezioan ikasi duzuna deskribatzeko edo

idatz ezazu koadernoan.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Esan ikasleei Explain Everything-eko emaitzak arbel adimendunean erakusteko edo irakurri funtsezko ikasketa-puntu batzuk ozen.



Momentua al da ebaluazio-jarraibidea aplikatzeko?

Gogoratu osagai baten trebetasunak osatu eta gero, osagaiaren ebaluazio-jarraibidea erabili beharko zenukeela ikasleei beren ikasketa-emaitzen ebaluazioa egiten laguntzeko.



10) UPRIGHT etxean

Kapituluarekin lotutako ariketa asko etxean praktikatzeko ere izan daitezke.



Erreferentziak

Balázs, J., Miklósi, M., Keresztény, Á., Hoven, C. W., Carli, V., Wasserman, C., & Cotter, P. (2013). Adolescent subthreshold-depression and anxiety: Psychopathology, functional impairment and increased suicide risk. *Journal of child psychology and psychiatry*, 54(6), 670-677. doi: 10.1111/jcpp.12016

Beesdo, K., Knappe, S., & Pine, D. S. (2009). Anxiety and anxiety disorders in children and adolescents: developmental issues and implications for DSM-V. *Psychiatric Clinics*, 32(3), 483-524. doi: 10.1016/j.psc.2009.06.002.

Costello, E. J., Egger, H. L., & Angold, A. (2004). Developmental epidemiology of anxiety disorder. In Ollendick, T. H., & March, J. S. (Eds.). (2004). *Phobic and anxiety disorders in children and adolescents: A clinician's guide to effective psychosocial and pharmacological interventions*. Oxford University Press, USA.

Helpguide.org. (d.g.). Anxiety. Hemendik eskuratuta: <https://www.helpguide.org/home-pages/anxiety.htm>

Jorm, A.F., Korten, A.E., Jacomb, P.A., Christensen, H., Rodgers, B., Pollitt, P. (1997). Mental health literacy: a survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *Medical Journal of Australia*. 166, 182.

Larun, L., Nordheim, L. V., Ekeland, E., Hagen, K. B., & Heian, F. (2006). Exercise in prevention and treatment of anxiety and depression among children and young people. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2006, Issue 3. Art. No.: CD004691. doi: 10.1002/14651858.CD004691.pub2.

Morris, R. J., & Kratochwill, T. R. (1998). Fears and phobias. The practice of child therapy, 91-131. In Morris, R. J., & Kratochwill, T. R. (Eds.). (2012). *The practice of child therapy*. Routledge.

Muris, P., Merckelbach, H., Mayer, B., & Meesters, C. (1998). Common fears and their relationship to anxiety disorders symptomatology in normal children. *Personality and Individual Differences*, 24(4), 575-578.

Polanczyk, G. V., Salum, G. A., Sugaya, L. S., Caye, A., & Rohde, L. A. (2015). Annual Research Review: A meta-analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(3), 345-365.

Siegel, R. S., & Dickstein, D. P. (2012). Anxiety in adolescents: Update on its diagnosis and treatment for primary care providers. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 3, 1-16. doi: 10.2147/AHMT.S7597.

Smith MA, Robinson L, Segal J. Teenager's Guide to Depression. (2018ko ekaina). Hemendik eskuratuta: <https://www.helpguide.org/articles/depression/teenagers-guide-to-depression.htm>





ERAGINKORTASUNA

Ebaluazio-jarraibidea

- a. AUTOERAGINKORTASUNA
- b. HAZKUNTZA MENTALITATEA
- c. ERRESILIENTZIA EMOZIONALA
- d. ERRESILIENTZIA SOZIALA
- e. LIDERGOA



ERAGINKORTASUNA

"Arrakasta izateko, pertsonak autoeraginkortasun-zentzua behar dute, erresilientziaz borrokatu behar dute bizitzako traba saihetsezinei eta zuzentasunik ezei aurre egiteko"

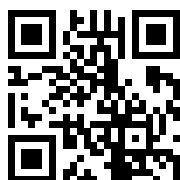
(Albert Bandura)

Aurkezpen-galderak

- Entzun al duzu inoiz zer bait eraginkortasunaren inguruan?
- Ba al dakizu zer esan nahi duen?
- Zure ustez, zer hartzen du barne?

Osagaiaren ilustrazioa

- Ikusi eraginkortasunaren inguruko bideo hau: <https://youtu.be/OwiF2bUmKz4>



Zergatik da garrantzitsua eraginkortasunean trebatzea?

Eraginkortasun-trebetasunek zure pentsaera eta itxaropena garatzen laguntzen dute, baita erresilienteagoa izaten ere.

UPRIGHT programak eraginkortasunean trebatzen du gaitasun propioetan konfiantza handiagoa izateko, esfortzua zer bait baliotsua dela eta merezi duela ulertzeko, zoritxarretatik indarbertitzeko, talde gisa indartsu izateko eta talde baten barruan eragina izateko eta ardurak nork bere gain hartzeko gai izateko.



3

Zer da eraginkortasuna?

Eraginkortasuna da lortu nahi den emaitzara iristeko gaitasuna. Gizabanako baten jokabidezko funtzionamenduaren gaitasuna da, gizabanakoak dituen funtzionamendu-gaitasunen pertzepzioarekin lotuta

(Nugent, 2013)

Eraginkortasunarekin erlazionatutako trebetasunak hauek osatzen dituzte:

ERAGINKORTASUNA



**AUTOERAGINKORTASUNA
HAZKUNTZA MENTALITATEA
ERRESILIENTZIA EMOZIONALA
ERRESILIENTZIA SOZIALA
LIDERGOA**



MINDFULNESS

3



Eraginkortasunean hezteko UPRIGHT programa funtsezko bost trebetasunek osatzen dute:

- **Autoeraginkortasuna** da gure gaitasunetan dugun konfiantza. Banduraren (1997) uste-tan, honakoa esan nahi du: gizabanako batek eginkizun bat burutze aldera, jarduera-lerro bat antolatze eta exekutatze bere gaitasunean duen konfiantza. Ikertzaile horrek pro-posatutako ereduan, eraginkortasun-itxaropen pertsonalak lau iturri nagusiren ondorio dira: maisutza-esperientziak / funtzionamendu-lorpenak, zeharkako esperientzia / imitatu beharreko eredua, ahozko konbentzitzea eta egoera fisiologikoak. Aurrerago, Madduxek (2005) bistaratzea bosgarren iturri nagusi gisa gehitu zuen.
- **Hazkuntza-mentalitateak** esan nahi du esfortzuaren balioan sinestea. Dwecken (2006) arabera, bi pentsaera-mota daude, hazkuntza mentalitatea eta mentalitate finkoa. Guztiok ditugu pentsatzeko bi moduak, baina gutariko batzuetan haietako bat gailendu egiten da. Mentalitate finkoaren ezaugarria da intelijentzia eta trebetasunak estatikoak eta alda-gaitzak direla. Hazkuntza-mentalitatean, berriz, intelijentzia eta trebetasunak garatu egin daitezke.
- **Erresilientzia emozionala** da berreskuratzeko eta zoritxarretatik berreskuratzeko gaita-suna. Egoera estresagarrietara egokitzeko gaitasuna da, baita bizitzako zailtasunei aurre egitekoa ere. Erresilientzia horrek ez du estresa desagerrarazten, ezta arazoak ere, baina zailtasunei ekiteko eta haiek onartzeko, zorigaitza bizitzeko eta bizitzen jarraitzeko bide ematen ditu.
- **Erresilientzia sozialak** ohiko zoritxarren aurrean talde gisa indartsua izatea esan nahi du. Erresilientzia soziala beste batzuekin lan egiteko gaitasuna da, helburu bateratuak lortze-ko, baita estres handiko egoeretan ere.
- **Lidergoa:** Lidergo ona da eragina izatea eta esfortzu baten ardura zure gain hartzeko gaitasuna izatea, talde-arrakasta lortu ahal izateko. Lidergo-trebetasunak dituen pertsona bat ekintzak eta proiektuak antolatze ona da, baita planak ezarritakoarekin bat egiten duela ziurtatzeko ere. Pertsona horrek ere gai izan beharko luke beste batzuei inspiratzeko eta trebetasun interpertsonalak edukitzeko. Lidergo onek enpatia adierazi behar dute, tes-tuinguru jakin batean nola kokatu jakin behar dute, gaitasuna eta taldeko interesa maxi-mizatzeko (Linder eta Ledertoug, 2014).



EBALUAZIO-JARRAIBIDEA

Eraginkortasunerako ikaskuntzaren emaitza

Eraginkortasuna, osagai nagusia eta harekin lotutako trebetasunak ikasleei aurkezten dizkiezunean, ebaluazio-jarraibide hau erakutsiko diezu. Eskatu ikasleei ebaluazio-jarraibidean kategoria bat hautatzeko.

Ikaskuntzaren emaitzarako maila hautatzean, esan ikasleei haientzat erraza den maila ez hautatzeko, aspertuko direlako. Hala ere, esan iezaiezu maila zailegia ere ez hautatzeko, estres handiegia eragingo dielako. Hala eta guztiz ere, ondo dago ongizate-zonatik ateratzea gehiago eta hobeto ikasteko.

Eraginkortasunarekin lotutako trebetasun guztiak amaitzen dituzunean, itzuli berriz ebaluazio-jarraibide honetara. Utzi ikasleei haien ikaskuntza-emaitzaren benetako maila apuntatzen eta amaierako emaitza hori konparatzen haien ikaskuntza-prozesuen itxaropenarekin eta eraginkortasun-lezioen emaitzarekin.



3



Erreferentziak:

- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York, NY, US: W H Freeman/ Times Books/ Henry Holt & Co.
- Dweck, C.S. (2006). Mindset: The New Psychology of Success. New York: Ballantine Books
- Linder, A. & Ledertoug, M.M. (2014). Livsduelighed og børns karakterstyrker. Dansk Psykologisk Forlag.
- Maddux, J.E. (2005). Self- Efficacy – The Power of believing You Can. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Ed.), The Oxford Handbook of Positive Psychology (pp. 335-344). New York: Oxford University Press, Inc.
- Nugent, P. (2013). "EFFICACY," hemendik eskuratuta: <https://psychologydictionary.org/efficacy/>



GAITASUNA	IKASTEN HASI NAIZ	IKASTEN ARI NAIZ	IKASITAKO APLIKA DEZAKET	IKASITAKO APLIKATU ETA AZAL DEZAKET
Autoeraginkortasuna	Badakit nire arrakasta itxaropenek nire portaerari eragiten diotela. UPRIGHT klaseen ondoren, gutxienez ere autoeraginkortasuna hobetzeko estrategia bat deskribatzeko gai naiz.	Autoeraginkortasun handiaren eta autoeraginkortasun txikiaren arteko aldea ezagutzen dut. UPRIGHT klaseen ondoren, hainbat estrategia deskriba ditzaket autoeraginkortasuna areagotzeko.	Nire autoeraginkortasuna ezagutzen ditut. UPRIGHT klaseen ondoren, badakit zein estrategia erabili nire itxaropenak betetzeko.	Ulertzen dut nola eragiten dien autoeraginkortasunak ekintzei. Autoeraginkortasuna nola hobetu ulertzen dut. UPRIGHT klaseen ondoren, gainerakoei azal diezaieket autoeraginkortasuna nola areagotu.
Nire helburua				
Nire emaitza				
Hazkuntza mentalitatea	Hainbat pentsamolde mota ezagutzen ditut. UPRIGHT klaseen ondoren, gutxienez ere pentsamolde bakoitzaren ezaugarri bat deskribatzeko gai naiz.	Ezagutzen ditut pentsamolde mota desberdinak: hazkuntza mentalitatea eta mentalitate finkoa. UPRIGHT klaseen ondoren, hainbat estrategia deskriba ditzaket hazkuntza mentalitatea zabaltzeko.	Nire pentsamolde pertsonala ezagutzen dut. UPRIGHT klaseen ondoren, badakit hazkuntza mentalitate bat nola aplikatu erronka baten aurrean.	Ulertzen dut pentsamoldeak nola funtzionatzen duen eta hazkuntza mentalitatea nola sustatu behar den. UPRIGHT klaseen ondoren, gainerakoei azal diezaieket zer egin dezakegun hazkuntza mentalitatea areagotzeko.
Nire helburua				
Nire emaitza				
Erresilientzia emozionala	Badakit apur bat erresilienteak edo oso erresilienteak izan gaitezkeela. UPRIGHT klaseen ondoren, ezbehar bati aurre egiteko lagungarria den gauza bat deskriba dezaket gutxienez.	Erresilientzia emozionalaren hainbat elementu garrantzitsu identifikatzeko gai naiz. UPRIGHT klaseen ondoren, erresilientzia emozionala hobetzeko estrategiak deskriba ditzaket.	Nire erresilientzia emozionala ezagutzen dut. UPRIGHT klaseen ondoren, erresilientzia emozionala hobetzeko hainbat estrategia ulertzen ditut.	Badakit zer esan nahi duen erresiliente izateak eta nola hobetu norberaren erresilientzia emozionala. UPRIGHT klaseen ondoren, gainerakoei zer egin azal diezaieket erresilientzia emozionala hobetzeko.
Nire helburua				
Nire emaitza				
Erresilientzia soziala	Badakit talde bat garen heinean apur bat erresilienteak edo oso erresilienteak izan gaitezkeela. UPRIGHT klaseen ondoren, ezbehar bati aurre egiteko lagungarria izango zaigun estrategia bat deskriba dezaket gutxienez.	Erresilientzia sozialaren hainbat elementu garrantzitsu identifikatzeko gai naiz. UPRIGHT klaseen ondoren, gure erresilientzia soziala hobetzeko estrategiak deskriba ditzaket.	Gure erresilientzia soziala ezagutzen dut. UPRIGHT klaseen ondoren, talde baten barruan eta klasean erresilientzia soziala hobetzeko hainbat estrategia ulertzen ditut.	Badakit zer esan nahi duen erresilientzia soziala izateak eta nola hobetu gure erresilientzia soziala. UPRIGHT klaseen ondoren, gainerakoei zer egin azal diezaieket erresilientzia soziala hobetzeko.
Nire helburua				
Nire emaitza				
Lidergoa	Badakit zer esan nahi duen lider on bat izateak eta lidergoa hartzeak. UPRIGHT klaseen ondoren, gutxienez ere lidergo trebetasunak hobetzeko gauza bat deskribatzeko gai naiz.	Lidergo onaren trebetasunen hainbat elementu garrantzitsu identifikatzeko gai naiz. UPRIGHT klaseen ondoren, lidergo trebetasunak hobetzeko hainbat estrategia deskribatzeko gai naiz.	Badakit lidergoa noiz eta nola hartu eta nola agertu erantzukizuna taldeko edo klaseko egoeratan. UPRIGHT klaseen ondoren, badakit nola eraman talde bat aurrera.	Ulertzen dut lidergo onaren trebetasunak zeintzuk diren eta trebetasun horiek nola hobetu. UPRIGHT klaseen ondoren, lidergoaren erantzukizunak eta talde baten ardura hartzeko beharrezkoak diren trebetasunak azal ditzaket.
Nire helburua				
Nire emaitza				



3



a. Autoeraginkortasuna

Norberaren gaitasunetan konfiantza
izateko estrategiak ikastea

"Konkista dezaketela sinesten
dutenek konkistatu ahal dute"



(Virgilio)

Teoria

Adierazi zure
esperientzia
pertsonalak eta
ikaskuntza-prozesuak.

Eman arrazoilide bat irakasteko
erabilitako anketetarako. Nerabeek
ulertu eta sentitu behar dute
trebetasun horiek esanguratsuak
direla, haien bizitzetan aplika
daitezkeela eta haien egoerarako
garrantzitsuak direla.

Trebetasun hau baliagarria da, adibidez...



"Lehenengo aldiz etxean bakarrik geratu behar duzunean, edo janari bat lehenengoz prestatzen duzunean, independenteago izan behar duzulako eta zeure buruarekiko konfiantza behar duzulako".

"Segurtasunik sentitzen ez duzunean edo lotsati sentitzen zarenean zure taldeko gainerakoekiko desberdin sentitzen zarelako eta zaren bezalakoa izateko ausardia behar duzunean".

"Esperientziarik ez duzun jarduera berri bati ekin behar diozunean; esaterako, eszena-toki batera igo behar duzunean, jendaurrean hitz egin behar duzunean edo ikasten ari zaren hizkuntza berri batean hitz egin behar duzunean".

Zer-nolako emaitzak espero dira saio honetan?

Saio hau sortu da ikasleen autoeraginkortasunari babesa emateko eta laguntzeko. Helburu hauek ditu:

Autoeraginkortasunaren esanahia eta hark gure ekintzei nola eragiten dien ulertzea.
Autoeraginkortasuna handitzeko hainbat estrategia garatzea.

Zer da autoeraginkortasuna?

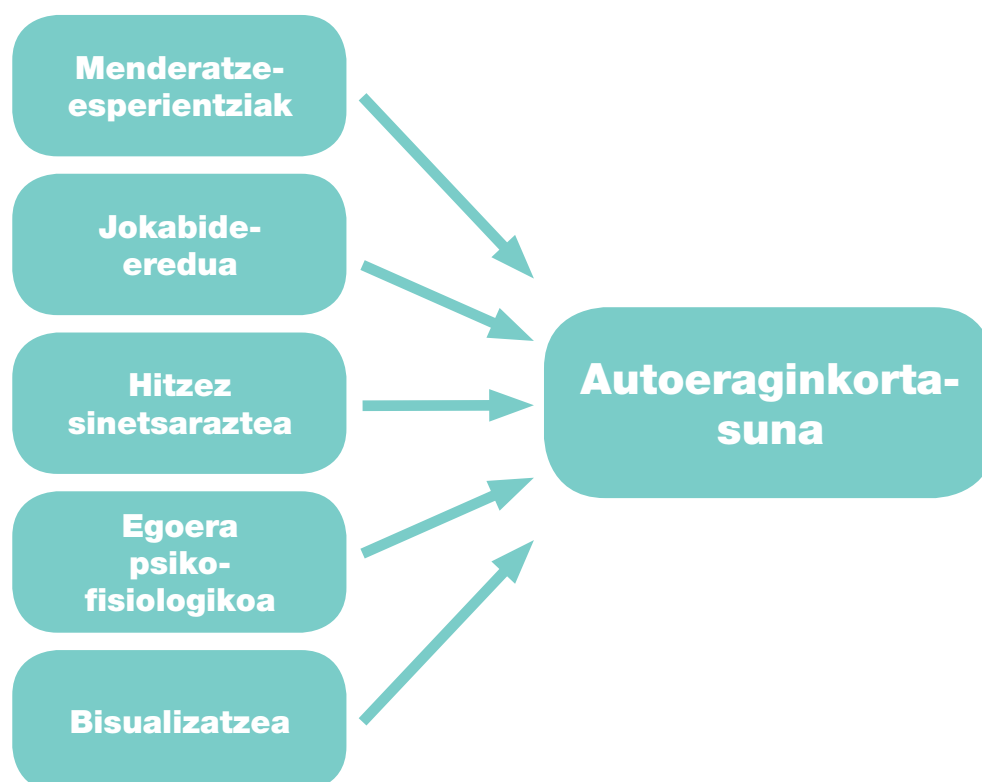


Autoeraginkortasuna hautemanetz gero, sinetsiko duzu emaitzak sortzen dituzten jokabideak buru ditzakezula. Jokabideak izatearen arrazoi nagusia da jendeak bere ekintzekin nahi dituen eraginak sortzeko gaitasunak dituela sinesten duela. Autoeraginkortasunean sinesteak ezartzen du jendea nola sentitzen den, jendeak nola pentsatzen duen eta bere burua nola motibatzen duen eta zer-nolako jokabidea duen

(Bandura, 1997)

Nahi duzuna lor dezakezula sinestea arrakastaren errezetako osagai garrantzitsuenetako bat da, garrantzitsuena ez bada. Beste era batera esanda, autoeraginkortasunak esan nahi du itxaropen positiboak dituzula ataza zehatz bat arrakastarekin menderatzeko. Esperientziak menderatzeko estrategiak bultzatzea nahitaezkoa da. Norbere buruarekin eraginkortasun handia duen norbaitek erronka moduan ikusiko ditu ariketak eta zereginak, eta ahalegina egingo du helburua lortzeko, batzuetan anbizio handia duela erakutsiz. Norbere buruarekin eraginkortasun txikia duen norbaitek zalantzak izaten ditu bere gaitasunen gainean, ataza zailak saihesten saiatzen da eta sarritan (premiarik gabe) anbizio gutxi adierazten du. Zailtasunen aurrean gauzak bertan behera uzteko joera izaten du. Bizitzako zenbait eremutan eraginkortasun handia erakuts dezakegu geure buruarekin, eta beste zenbait esparrutan eraginkortasun txikia. Hala ere, autoeraginkortasun handiko eremuetan erabiltzen ditugun estrategiak autoeraginkortasun txikiko eremuetan erabil ditzakegu.

Autoeraginkortasuna sortzeko estrategiak beherago erakutsiko dira (Bandura, 1997; Maddux, 2005)



3



Menderatze-esperientziek (edo errendimendu-lorpenek) gure gaitasunen ikuspuntuari eragiten diete. Gure ahaleginei esker egoerak menderatzeko saiakera arrakastatsuek autoeraginkortasuna indartuko dute. Ataza batzuetan arrakasta izaten badugu, berriz saiatu nahiko dugu; baina huts eginez gero, ez dugu nahiko berriz ere egin.

Irakasleek ikaslearen gaitasunen arabera zereginak eskatu behar dituzte menderatzeko aukerak sortu ahal izateko. Zeregina zaila bada, ikasleak errazegi utz dezake ataza bertan behera. Errazegia bada, uler dezake arrakasta erraz lortzen dela eta ez du ikasiko nola aurre egin egoera zaili. Menderatze-esperientziek inpaktu handia sortzen dute autoeraginkortasunaren gainean sortzen den iritzian.

Jokabide-ereduei (edo zeharkako esperientziei) esker, jendeak ideiak har ditzake ataza bat beste norbait imitatuz gauza dezan, beste norbaitek antzeko ataza bat egiten duela edo egoera zail bat ondo menderatzen duela ikusi ondoren. Norberaren antzeko adina edo jatorri bera duen jendeak arrakasta duela ikusteak antzeko jarduerak menderatzeko gaitasuna dugula sinesteko indarra ematen digu.

Irakasleak urrutiko ikonoak edo idoloak ez diren jokabide-ereduak eman beharko lituzte; aitzitik, bidearen norabide zuzena erakuts dezaketen benetako jendearen ereduak erakuts ditzake.

Hitzez sinetsarazteak ataza bat gauzatzeko indarra eman ahal digu eta konbentzitu egin ahal gaitu, gure gaitasun propioetan dugun konfiantza-maila handituz. Iritzi konstruktiboak garrantzitsuak dira autoeraginkortasunaren zentzua mantentzeko; norbere buruaren gaineko zalantza gainditzen lagundu ahal digu.

Irakasleek ikasleak adoretu beharko lituzkete eta iritzi erabilgarriak eta konstruktiboak eman beharko lizkiekete haiengan konfiantza dutela eta babesa emango dietela erakusteko.

Egoera psiko-fisiologikoei, hala nola emozioek, erreakzio fisikoek eta estresak gure gaitasun pertsonaletan dugun konfiantzan eragina izan dezakete. Egoera negatiboen (esaterako, urduri egotearen) ondorioz, geure buruarengan zalantza izan dezakegu, eta, ondorioz, gure autoeraginkortasuna murriztu daiteke. Egoera positiboei (esaterako, norbere buruaz ziur egoteari), eta ondorioz, gogotsu izateari esker, gure autoeraginkortasuna handi daiteke. Gure egoera emozionalak interpretatzeko eta ebaluatzeko dugun modua garrantzitsua da autoeraginkortasunaren garapenean. Egoera eta emozio batzuk negatibo edo positibo moduan interpreta daitezke; esaterako, asaldurak urduritasuna sor dezake, baina gogotsu izatearen sentipenak ere sor ditzake.

Irakasleek ikasteko inguru egokia sortu beharko lukete ikasgelan, estresarekin lotutako faktoreak murriztuz eta emozio positiboak txertatuz; horrek oinarri sendoak sortzen lagunduko du autoeraginkortasuna garatze aldera.

Bisualizatzeak esan nahi du ataza egin aurretik geure burua arrakasta izaten ikusten dugula. Burmuina errendimendu horretarako presta daiteke bisualizazio hori eginez. Begiak itxi eta geure buruarekin helburua lortzeko elkarriketa bat izaten badugu, bizitza errealean arrakasta izateko aukerak handitzen ditugu.

Bisualizazio-teknikak ikasleei beren buruarengan sinesten laguntzeko erabil daitezke.

Autoeraginkortasun-mailak eremu kognitiboan, motibazioan eta emozioetan eragiten du.

Kognizioak pentsamenduan eragitea esan nahi du. Ikastetxeen helburua sarritan ikasketetan emaitzak izatea eta helburuak ezartzea izaten da. Helburuak ezartzeko prozesu bakoitzak ikasleen esperientzien eta haiek beren gaitasun eta ahalmen propioen gainean egiten duten ebaluazioaren eraginak izaten ditu, eta horrek, aldi berean, haien uneko lorpeni eragiten die.

Motibazioa arrakasta izateko itxaropenaren arabera izaten da. Itxaropena funtsezkoa da jendeak ausardia eta ekimena izan dezan bere helburuak ezartzeko. Itxaropenak, gainera, ikasle batek ataza zehatz batean jarri nahi duen iraunkortasun-mailari eta ahalegin-kopuruari eragiten dio, eta, horri esker, gainera, ikus daiteke ikasle erraztasun handiz indarberri daitekeela ezbeharrak izan arren ere.

Autoeraginkortasun-mailak emozioei ere eragiten die. Izan ere, kontrola izatearen eta estresa gobernatzeko gure gaitasunean konfiantza izatearen sententzioek antsietatea eta pentsamendu negatiboak murrizten dituzte. Sentipen horiek autoeraginkortasuna pizten dute. Kontrola galtzearen sententzioak estres, antsietate eta pentsamendu negatiboen mailak handitzen ditu, eta ondorioz, autoeraginkortasuna murrizten du.

Praktika



Ongietorria eta sarrera

Irakaslea aurreko saioak laburki gogoratzen hasiko da, "hurrengo saiorako jarraipen- eta irekiera-jarduerarekiko" jarraipen-potentziala nabarmenduz. Erabili erlazioatutako bi segmentuak aurreko saioa gogoratzeko.

Berrikuspena:

- Nola egin dute aurrera gauzek aurreko saiotik?
- Nola erabili dituzu azken saioan ikasitako trebetasunak?

Erreakzioak eta iritziak, aurreko saioari buruzko gogoeta bat.

- Pentsatu al duzu ezer gehiago aurreko saioan landu genuenari buruz?
- Pentsatu eta gero, zer-nolako erreakzioak izan dituzu gure azkeneko saioaren gainean? Antzeko egoera baten aurrean izango bazina, zer egingo zenuke? Deskribatu ahal duzu adibide batekin?



Arrazoibide bat ezarri

Autoeraginkortasuna zer den azaltzeko, esan dezakezu hori beharrezkoa izaten dela ekintzak gauzatzen hasteko eta ekintza horiek ondo burutzeko. Gure autoeraginkortasuna handitzeko estrategiak lan ditzakegu, eta horrela, gure ekintzak menderatzeko eta arrakasta izateko ditugun aukerak handi ditzakegu. Era berean, funtsezko hainbat galdera egin ditzakezu autoeraginkortasunak duen garrantziaren inguruan, estrategia zehatzak eta hautemangarriak erabiliz. Ikasleek proposamenak egin ditzakete, edo irakasleek ahalbideak eman.

"Hausnartzeko gaiak" irekitze-jarduerak saioaren gaineko arrazoibidea aurkezteko aukera ematen du.

1) Hausnartzeko gaiak:

Egin zenbait irekitze-galdera ikasgelan:

- Nola sentitzen zara zerbait berria edo zerbait zaila ikastear zaudenean?
- Zeure buruarekin ziur sentitzen al zara? Zeure buruarekin zalantzati sentitzen al zara?
- Arrakasta izateko gaitasuna duzula sinesten al duzu?

2) Oinarrizko informazioa

Azaldu autoeraginkortasuna zer den ikasleei, "Zer da autoeraginkortasuna" atalean oinarrituta. Kapitulu horrekin lotutako PowerPoint-eko diapositibak lagungarriak izan daitezke.

3) Trebetasunaren ilustrazioa

Trebetasuna erakutsi eta azaltzen duten bideoetarako estekak:

- Autoeraginkortasuna: <https://youtu.be/9p47luXHNYA>



3

"Irakurri ozen honako istorio hau:

“Lurrun-makina handi horrek agian lagundu egoingau nau”, pentsatu zuen lurrun-makina txikiak. Harengana joan eta galdetu zion: “Lagunduko al didazu mendixkan gora nire ibilgailuz betetako trena ekartzen? Hain da luzea eta pisutsua, ezen ezin baitut eraman.” Bigarren lurrun-makina handiak hauxe erantzun zion: “Oraintxe bertan iritsi naiz bide luze-luze bat egin ondoren. Ez al duzu ikusten zeinen nekatu ta nagoen? Ezin al duzu beste makinaren baten laguntza eskatu oraingo honetan? ‘Saiatuko naiz’, esan zuen lurrun-makina txikiak, eta aurrera jarraitu zuen. Triki-traka! Triki-traka! Triki-traka! Pixka bat geroago, beraren modukoa zen lurrun-makina txiki batekin topo egin zuen. Harengana joan eta esan zuen: “Lagunduko al didazu mendixkan gora nire ibilgailuz betetako trenarekin? Hain da luzea eta pisutsua, ezen ezin baitut eraman.” “Bai horixe!”, esan zuen lurrun-makina txiki horrek. “Pozik lagunduko dizut, ahal badut.” Eta bi lurrun-makina txikiak ibilgailuz betetako trena zegoen tokira joaten hasi ziren. Bi lurrun-makina txikiak trenaren burura joan ziren, bata bestearen atzetik. Uf, ufa! Fra-fra, triki-traka! Abian jarri ziren! Pixkanaka-pixkanaka, ibilgailuak mugitzen hasi ziren. Pixkanaka-pixkanaka, mendixka aldapatsuan gora joan ziren. Gora zihoazen bitartean, lurrun-makina txiki bakoitza abesten hasi zen: “Uste-dut-egin-dezakedala! Uste-dut-egin-dezakedala! Uste-dut-egin-dezakedala! Uste-dut-egin-dezakedala! Uste-dut-egin-dezakedala! Uste dut egin dezakedala - Uste dut egin dezakedala - Uste dut egin dezakedala— “Eta egin zuten! Handik gutxira, mendixkaren goialdean zeuden eta beste aldetik behera zihoazen. Orain, lautadan zeuden berriz ere, eta lurrun-makina txikiak bakarrik egin ahal zion tira trenari. Hortaz, lagundu zion lurrun-makina txikiari eskerrak eman zizkion eta agur esan zion. Eta poz-pozik joan zen bere bidean abesten: “Uste-nuen-egin-nezakeela! Uste-nuen-egin-nezakeela! Uste-nuen-egin-nezakeela! Uste-nuen-egin-nezakeela! - Uste-nuen-egin-nezakeela! - Uste-nuen-egin-nezakeela! - Uste-nuen-egin-nezakeela! - Uste-nuen-egin-nezakeela! - Uste-nuen-egin-nezakeela! --”



Zer ikas dezakezu horren gainean?

Hemendik eskuratuta: [http://ah-coo.tripod.com/engine that could.htm](http://ah-coo.tripod.com/engine%20that%20could.htm).

Eztabaidarako istorioa: The Fight Song

Helburua:

Hona hemen autoeraginkortasuna hobetzeko estrategia bat: besteen jokabideari eta jokabide horren ondorioei begiratzea.

Iraupena:

Ariketa: 5–15 min. Eztabaida: 5–15 min.

Materialak:

Abestiaren testua eta YouTube-ko bideoa. Letra ingelesez eta zure hizkuntzan dago.



Jarraibideak: Lehenik, ikusi YouTube-ko bideoa.

Fight Song abestiaren YouTube-ko bideoa eta letra ingelesez:

Rachel Platten. (2014ko ekainaren 27a). Rachel Platten – Fight Song (abestiaren bideo ofiziala)

[bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=LVxon65u3tA>
Gero, irakurri istorioa. Azkenik, irakurri istorioa berriro abestia entzuten duzun bitartean.

Rachel Plattenek amets bat zuen: abeslari eta konpositore profesionala izan nahi zuen. 12 urtez saiatu zen bere ametsa egia bihurtzen. Abesti pila bat idatzi zituen, baina haietako batek ere ez zuen arrakasta handirik izan. Hiri batetik bestera bidaiatu zuen eta hainbat klubetan abestu zuen, baina batzuetan, 20 lagun baino ez ziren izaten entzuten. Hainbat CD egin zituen bere musikarekin, baina ez zuen askorik saldu.

"Agian", pentsatu zuen Rachelek, "bertan behera utzi beharko nuke". Nekatuta zegoen amaren ibilgailu zaharrean herrialdean barrena bidaiatzeaz. Nekatuta zegoen 01:00etik 04:00etara klubetan abestean. Nekatuta zegoen afaltzeko zereal hotzak jateaz. 32 urte zituen. Haren lagun gehienek lanpostuak, etxeak eta seme-alabak zituzten. Zer zuen berak? Inork entzun nahi ez zituen 120 abesti zituen.

Rachelek erabaki bat hartu behar zuen. Bertan behera utziko zuen, edo saiatzen jarraituko zuen? Urtebetez aritu zen pentsatzen. Saiatzen jarraitzea pentsatu zuen. "Abesten jarraituko dut", erabaki zuen, "soilik bost lagun etortzen badira ni entzutera ere. Abestiak idazten jarraituko dut, nahiz eta inoiz arrakastarik ez izan." Abesti bat idatzi zuen bere erabakiaren gainean. "Ez dit axola beste inork ere ez badu nigan sinesten", idatzi zuen bere abestian, "oraindik ere borrokarako gogo handia dut eta." Abestiari Fight Song deitu zion.

Fight Song-ek arrakasta handia lortu zuen. Hilabete batzuk eta gero, abestia kontzertu batean abestu zuen. 50.000 lagun zeuden publikoan.

Abestiak arrakasta izan ondoren, milaka lagunek Racheli idatzi zioten. Mezu elektronikoak eta gutunak idatzi zizkieten, eta Twitter-en eta Facebook-en idatzi zioten. Zure abestiak lagundu egin zidan minbizirako kimioterapia egiten ari nintzenen..., lana galdu nuenean..., alokairua ordaintzeko dirurik ez nuenean..., dibortziatzen ari nintzenen..., erdiondoko depresioa izan nuenean..., hiri berri batera joan nintzenen..., ibilgailu-istripu batean zauritu nintzenen. Bakoitzak istorio ezberdin bat zuen, baina denak zeuden bide berean: Rachelen abestiak une zail bati aurre egiten lagundu zien.

Rachel Plattenek Fight Song abestia bere buruari laguntzeko idatzi zuen, baina abestiak beste milaka –agian milioika– laguni ere lagundu zien. Orain, ez da bakarrik Rachelen borroka-abestia. Orain, denen borroka-abestia da.

Eztabaida:

Eztabaidatu istorio hori ikasgelan. Hausnartu haren gainean

Zer ikas dezakezu horren gainean?



3

Heyer, S. (2015). "Fight Song": The Story Behind the Song (euskaraz, "Borroka abestia", abestiaren historia) [testu-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://sandraheyersongs.com/stories/the-story-behind-fight-song/>





5) Ikasgelan eztabaidatzeko dilema

Autoeraginkortasuna gure itxaropenekin elikatzen da.

Atzo tranpa egin nuen matematikako azterketan. Urduri nengoen, baina azkenean, Lucyri zenbait batuketa kopiatu nizkion, nire ondoan baitzegoen eserita. Denek kopiatzen badute, zergatik ez dut kopiatuko nik? Puntu batzuk izan ziren bakarrik. Azken finean ez nuen azterketa osoa kopiatu.

Eztabaida:

Zein da zure iritzia horren gainean? Zure ustez, kopiatzeak zure autoeraginkortasunaren mailari eragiten dio?

Las Hayas (2018)

6) Ikasleen ariketak

Menderatze-esperientziaz jabetzea

Helburua:

Hona hemen autoeraginkortasuna handitzeko estrategia bat: aurreko menderatze-esperientziez jabetzea.

Iraupena:

Ariketa: 5–15 min. Eztabaida: 5–15 min.

Materialak:

Koaderno bat, post-it bat, paper bat.

Jarraibideak: Menderatze-esperientzietako bat gogora ekartzen duzuenean (jarduera bat menderatu zenuenean), poza eta energia sentitzen duzu, baita halako esperientzia gehiago izateko gogoia ere.

Itxi begiak eta pentsatu ikastetxean egitea lortu duzun eta poza eman dizun zerbaitez.

Ireki begiak eta idatzi zenbait gako-hitz post-it batean.

Jarri bikotekide batekin eta eman iezaiozu zure izar-unearen berri.

Ondoren, entzun bikotekideari bere izar-uneaz hitz egiten.

Idatz ezazu koadernoan:

Nola sentitu zara ikastetxean zure izar-une bat gogoratu ondoren?

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Sakonu azken galderan: Iraganeko menderatze-esperientziek nola lagundu ahal dizute hurrengo esperientziak elikatzen?

Beste iradokizun batzuk:

Bilatu beste izar-une batzuk; esaterako:

- Menderatze-esperientzia bat etxean, aisialdian, lagunekin edo familiarekin.
- Egiteko zaila zen zerbaitez egitea lortu zenuen une bat.
- Gaur edo aste honetan egitea lortu duzun zerbaitez.

Linder, A. & Ledertoug, M.M. (2014) Livsduelighed og børns karakterstyrker. København: Dansk Psykologisk Forlag



Jokabide-eredua: gogoratu**Helburua:**

Hona hemen autoeraginkortasuna handitzeko estrategia bat: ataza edo egoera zailak menderatu dituzten lagunengandik, ahaideengandik edo familiarengandik ideiak hartzea.

Iraupena:

Ariketa: 5–15 min. Eztabaida: 5–15 min.

Materialak:

Koaderno bat, post-it bat, paper bat.

Gogoratu zuk edo zure hurbileko norbaitek oztopo bat gainditu zenutenekoa edo egoera zail bati aurre egin zeniotenekoa.

Zer-nolako jokabidea du lagun horrek? Zer gauza ezberdin egiten dituzte? Antzeko moduren batera portatu izan zara inoiz?

Gogoratu aurrekari hori antzeko egoera bati aurre egin behar diozunean.

Idatz ezazu koadernoan.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Sakondu galdera hauetan.

- Zein da zugandik eta besteengandik ondoen ikasteko modua? Zer-nolako estrategiak dituzu zeure buruarengandik / besteengandik ikasteko?
- Zer egin dezakezu zeure buruarengandik / besteengandik ideiak hartzeko?
- Nola aplikatu ahal diozu zeure buruari zuk / besteek egin dutena?

Beste iradokizun batzuk:

Ariketa ikasleentzat errazagoa izango da baldin eta zenbait adibide ematen badizkiezu.

- Konta iezaiezu nola borrokatu zaren zerbaiten aurka eta nola aurkitu duzun inspirazioa antzeko egoera bati besteek nola aurre egiten dioten aintzat hartuta.

Eman ikasleekin zerikusia izan dezakeen eta haientzat garrantzitsua izan daitekeen adibide bat (esaterako, aurkezpen bat egitea, etxean bakarrik egotea, etab.). Galdetu ikasleei adibidean deskribatutako zailtasunak nola gaindi daitezkeen.

Polly, S. & Britton, K.H. (2015). Character Strengths matter. How to live a full life. USA: Positive Psychology News, LLC



3





Ahoz konbentzitzea: Aipuak erabiltzea autoeraginkortasuna handitzeko inspirazio gisa

Helburua:

Autoeraginkortasuna handitzeko estrategia bat ahoz konbentzitzen saiatzea da. Ariketa honetan, ikasleak hitzez konbentzitzeko ideiak emango dira, aipuak erabiliz.

Iraupena:

Ariketa: 15–30 min. Eztabaida: 5–10 min.

Materialak:

Aulkiak, 3–4 laguneko taldetan.

Jarraibideak: Irakasleak aipuak prestatuko ditu txarteletan lezioa hasi baino lehen.

Egin lau ikasleko taldeak.

Hartu aipu hauetako bi.

Eztabaida itzazu zure taldean.

Azal itzazu zure aipuak gelan.

Aipuak:

- Amets bat amets bat da soilik. Helburu bat epemuga duen amets bat da (Harvey Mackay).
- Pertsona baten ahalmenak ez dira agortzen porrot egiten duenean. Amaitzen dira bertan behera uzten duenean. (Richard Nixon)
- Eragozpen bat aukera bat da berriz ere adimen handiagoarekin hasteko (Henry Ford).
- Begiratu dortokari. Lepoa kanpora ateratzen duenean soilik egiten du aurrera. (Jack Conant)
- Hobe da lepo zurruna izatea goregi joan nahi izateagatik, lepo makurra izatea baino helburu txikiegia izateagatik. (Jacques Chancel).
- Porrotak belaun zaurituen modukoak dira..., mintsuak baina azalekoak. Azkar osatzen dira. (Ross Perot)
- Jeinutasuna ehuneko 1 inspirazioa eta ehuneko 99 izerdia izan behar da. (Thomas Edison)
- Arriskatu baina porrot egiten duenari barkatu egin ahal zaio. Inoiz ere arriskatzen ez duena eta inoiz ere porrot egiten ez duena porrota da oso-osorik. (Paul Tillich)
- Galtzaileek porrotaren zigorrak irudikatzen dituzte. Irabazleek arrakastaren sariak irudikatzen dituzte. (Rob Gilbert)
- Arrakasta bizkarrezurraren araberakoa da, ez desiren araberakoa. (Anonimoa)
- Edozer arazori aurre egiteko angelurik onena saiatze-angelua da (hitz jokoa ingelesez, "try-angle"). (Anonimoa)

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Sakonu: Aipu horiek nola lagundu ahal dizute autoeraginkortasun propioa handitzen?

Beste iradokizun batzuk:

Eskatu ikasleei aipu bat aukeratzeko eta laburpen txiki bat idazteko, azaltzeko aipu horrek nola lagundu ahal dien beren autoeraginkortasuna handitzen.



Egoera psiko-fisiologikoak: ebaluazio berria**Helburua:**

Hona hemen autoeraginkortasuna handitzeko estrategia bat: zure egoera fisiologikoaz jabetzea eta egoera positiboak bultzatzen saiatzea kontzienteki.

Iraupena:

Ariketa: 10–15 min. Eztabaida: 10 min.

Materialak:

Buru-maparen aplikazioa edo A3 tamainako papera.

Banakako jarduera

Imajinatu jendearen aurrean ondo egiten duzun jarduera bat egin behar duzula.

Zer jarduera da hori?

Zure minutu bakoitzeko taupadak gehitu egingo al lirateke jarduera burutu baino lehen?

Zergatik uste duzu bihotzak taupada azkarragoak egiten dituela?

Zer pentsamendu-motak lagundu ahal dizu zeure buruarekin ziurrago izaten?

"Bihotza taupadaka ari da oso urduri nagoelako, oso urduri nagoelako, oso urduri nagoelako. Ez dakit hori egiteko gai izango naizen!"

bestela

"Bihotza azkar-azkar ari da taupadaka ariketa hau ondo egiteko oso motibatuta nagoelako eta ez dudalako oker egin nahi. Bihotza azkar-azkar ari da taupadaka. Bihotza laguntzen ari da ahalik eta ondoen egiteko behar dudana energia lor dezadan!"

Zer interpretaziok lagunduko lizuke zeure buruarengan konfiantza handiagoa izaten? Zergatik?

Talde-eztabaida

Eztabaidatu iritziak hiru laguneko taldetan.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eztabaidatu ikasgelan:

- Nola sentitzen zara egoera psiko-fisiologiko positiboan zaudenean?
- Zer gertatzen da gorputzean? Eta adimenean?
- Zer gertatzen da egoera positiboko maila handitzen duzunean?
- Nola sentitzen zara egoera psiko-fisiologiko negatiboan zaudenean?
- Zer gertatzen da gorputzean? Eta adimenean?

Beste iradokizun batzuk:

Eztabaidatu ikasgelan:

- Zer egin dezakegu ikasgela gisa egoera negatiboak murrizteko? Eta egoera positiboak handitzeko?

Las Hayas (2018)



3





Irudikatzea: egin dezakezu

Helburua:

Hona hemen autoeraginkortasuna handitzeko estrategia bat: benetan egin dezakezula edo dagoeneko ondo egin duzula irudikatzea.

Iraupena:

Ariketa: 5–15 min. Eztabaida: 5–15 min.

Materialak:

Aulki bat



Eseri aulki batean, eta jarri bizkarra zuzen. Itxi begiak. Pentsatu lortu nahi duzun helburu zehatz handi batez.

Orain, imajinatu etorkizuna.

Dagoeneko lortu duzu zure helburua. Saiatu irudi bat gordetzen buruan, une honetan gertatzen ari izango balitz bezala.

Imajinatu eszena ahalik eta xehetasunik gehienekin.

Txertatu zure irudikapenean ahalik eta zentzumen gehien.

- Norekin zaude?
- Zer emozio ari zara izaten oraintxe bertan?
- Zer daramazu soinean?
- Usainik ba al dago airean?
- Zer entzun dezakezu?
- Zer duzu inguruan?

Zein izango litzateke helburu hori lortzeko lehenengo urratsa? Noiz egingo duzu urrats hori: gaur, bihar?

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Sakondu:

- Irudikapen-teknikek nola lagundu ahal dizute zure autoeraginkortasuna handitzen?

Beste iradokizun batzuk:

Eztabaidatu gelan:

Topatu zein egoeratan izango liratekeen lagungarriak irudikapen-teknikak.

- Ikastetxean.
- Etxean.

Zure aisialdian



LeVan, A. (2009). Seeing is believing: The power of visualization [testu-fitxategia].
Hemendik eskuratuta: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/flourish/200912/seeing-is-believing-the-power-visualization>



7) Mindfulness-eko ariketa:

Soinuak eta pentsamenduak

Helburua:

Mindfulness-a handitzeko estrategia bat: handitu soinuen eta pentsamenduen inguruko kontzientzia; gauzak diren modukoak ikusi soilik, hautematen duzunarekin lotu gabe. Soinuak etorri eta joan egiten dira, pentsamenduak soilik pentsamenduak dira, eta ez dira beti egia izaten.

Iraupena:

Ariketa: 5-7 min. Eztabaida: 5 min.

Materialak:

Aulkiak, bat ikasleko.

Imajinatu zeure burbuilan zaudela, hau da, ez jarri arretarik inguruko jendeari. Eman espazio pixka bat zeure buruari eta besteei soilik. Erosoago bazaudela, begiak itxi ditzakezu, edo, bestela, zure aurrean dagoen zerbaiti begira diezaiokezu.

Orain, eraman arreta entzumenera. Ireki soinuetara, gela honetatik kanpoko soinuetara, gela barruko soinuetara, gorputzetik hurbil dauden soinuetara. Ikusi diren modukoak hauteman ote ditzakezun. Grabagailu bat zarela ere imajina dezakezu, eta soilik soinuen, tonuaren, bolumenaren eta erritmoaren sentsazioak sentitu. Lehenengo aldiz entzungo bazenitu bezala, interesa zaitetz hautematen duzunaz.

Agian konturatuko zara zeinen erraz etortzen diren distrakzioak, zeinen erraz sor ditzaketen soinuen istorio bat. Horretaz jabetzen bazara, saiatu pentsamendutik kanpo ateratzen eta entzun itzazu etorri eta joan ahala. Soinu batzuk erraz ezkututzen dira beste soinu nabarmenago batzuen atzean; nabarmendu isiluneak daudela soinuen artean.

Soinuak besterik gabe nola iristen diren entzunda, egon horrela apur batez eta, ondoren, jarraitu aurrera.

Orain, utzi soinuak desagerrarazten eta eraman arreta adimenera. Zer gertatzen ari da? Pentsamendurik hauteman dezakezu? Agian orain egiten zaren edo egingo duzunaren gaineko pentsamenduak dira. Saiatu pentsamendu zehatzak on edo txar gisa ez epaitzen. Soilik diren moduan; agian pentsamendu alaiak dira, nahasgarriak edo neutralak. Hauteman pentsamenduak eta utzi joaten. Pentsamenduak etortzen eta joaten begiratzen geratuko bazina bezala.

Ez dago pentsamenduak kontrolatzeko edo aldatzeko premiarik. Utzi etortzen eta joaten beren kabuz, soinuekin egin duzun moduan. Ikusi ea soinuekin bezala egin dezakezun pentsamenduekin ere; soilik hauteman etortzen eta joaten direnean, zerua zeharkatzen duten hodeien moduan: zure adimena zerua da, zure pentsamenduak hodeiak dira, batzuetan handiak, beste batzuetan txikiak, batzuetan ilunak, beste batzuetan argiak. Baina zeruak hor jarraitzen du.

Agian... imajina dezakezu pentsamenduak hodeietan daudela idatzita pasatzen diren heinean. Batzuk azkar joaten dira, beste batzuk astiroago eta, gero, desegin egiten dira.

Agian arreta hodeietara joan da pentsamenduekin batera. Agian hodeiekin istorioak egin dituzu. Hori gertatzen dela ikusten baduzu, begiratu soilik ea non dagoen zure arreta, saia zaitetz pentsamenduak joaten eta etortzen ikusten berriz ere.

Gogoratu beti buelta zaitetzkeela arnasketara eta gorputzaren sentsaziora, arreta aingura baten moduan erabil dezakezu: arreta joan bada, bueltatu ahal zara eta ikusi ahal duzu nola zure pentsamenduak joaten diren eta bueltatzen diren, pasatzen diren hodeiak bezala.

Orain, utzi pentsamenduei joaten, eta eraman arreta arnasketara. Orain, eman arreta arnasketari soilik. Geratu hortxe une batez; hartu eta bota arnasa, nahi izanez gero.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Zer nabaritu duzu? Zer sentitu duzu? Pentsamendurik hauteman duzu? Konturatu al zara zeure burua pentsamendu batzuek hartu eta eraman dutela? Ikusi ahal izan dituzu zure pentsamenduak hodeien moduan? Nondik ueste duzu etorri direla pentsamenduak? Konturatu al zara pentsamendu batzuek gorputzari eta emozioei eragin dietela? Pentsamenduak egia zirela ueste duzu? Zergatik?

Beste iradokizun batzuk:

Pentsamendurik hauteman baduzu, hodei batzuk marraztu, eta hauteman dituzun pentsamendu batzuk idatz ditzakezu.

Pentsamendu bakoitza ahalik eta ondoen deskribatuko duen hitz bat aurkitu al dezakezu?



Jónsdóttir (2018)



3





8) Film-iradokizunak

- The Karate Kid (2010):

Sony Pictures Entertainment. (2010eko urtarrilaren 4a). Ikusi THE KARATE KID filmaren aurrerakin ofiziala HD-n [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=2SmmxvHLsKk>



9) Transferentzia-ariketa

Helburua:

Autoeraginkortasunaren trebetasunak sakonki ulertzea, trebetasun horiek egoera berrietan edo ezberdinetan erabiltzeko gai izateko.

Iraupena:

Ariketa: 5 min.

Materialak:

Explain Everything aplikazioa edo koaderno bat.

Funtsezko ikasketa-puntuak:

- 1) Zer ikasi duzu autoeraginkortasunaren gaineko kapitulu honetan?
- 2) Zure ustez, zein ariketa dira onak eta garrantzitsuak?
- 3) Nola erabil dezakezu hemen ikasi duzuna beste egoera edo toki batzuetan?

Erabili Explain Everything aplikazioa lezio honetan zer ikasi duzun erakusteko, edo idatz ezazu koadernoan.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Esan ikasleei Explain Everything-eko emaitzak ikasgelako arbel adimendunean erakusteko edo irakurri zenbait ikasketa-puntu ozen.



Momentua al da ebaluazio-jarraibidea aplikatzeko?

Gogoratu osagai baten trebetasunak osatu eta gero, osagaiaren ebaluazio-jarraibidea erabili beharko zenukeela ikasleei beren ikasketa-emaitzen ebaluazioa egiten laguntzeko.



10) UPRIGHT etxean

Kapituluarekin lotutako ariketa asko etxean praktikatzeko ere izan daitezke.

Erreferentziak:

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York, NY, US: W H Freeman/ Times Books/ Henry Holt & Co

Maddux, J. E. (2005). Self- Efficacy – The Power of believing You Can. In S. J. Lopez and C.R. Snyder (Ed.), The Oxford Handbook of Positive Psychology. Oxford University Press



3

b. Hazkuntza mentalitatea

Ahaleginetan sinesten ikastea

"Ahalegindu aurrera egiten, ez perfekzioa lortzen"

(Anonimoa)

Teoria

Adierazi zure esperientzia pertsonalak eta ikaskuntza-prozesuak.

Eman arrazoiak bat irakasteko erabilitako anketetarako. Nerabeek ulertu eta sentitu behar dute trebetasun horiek esanguratsuak direla, haien bizitzetan aplikatu daitezkeela eta haien egoerarako garrantzitsuak direla.

Trebetasun hau baliagarria da, adibidez...



"Kirola egiten edo musika jotzen ari zarenean eta helburu zailagoak lortu behar dituzunean".

"Azterketa bat gainditzen ez duzunean, baina saiatzen jarraitu behar duzunean".

"Lan bat bertan behera uzteari buruz pentsatzen hasten zarenean zuretzat zailegia delako".

Zer-nolako emaitzak espero dira saio honetan?

Saio hau sortu da ikasleen hazkuntza mentalitateari laguntzeko eta garatzeko. Helburu hauek ditu:

- Hazkuntza mentalitatearen esanahia ulertzea eta hark gure ekintzetan duen eraginaz jabetzea.
- Hazkuntza mentalitatea hobetzeko estrategiak garatzea.

3



Zer da hazkuntza mentalitatea?



Mentalitate finkoan, jendearen ustez, haien oinarrizko gaitasunak, adimena eta talentuak finkatuta datoz; jaiotzaz dituzten ezaugarriak dira. Sinesmen horren arabera, beren helburuak ezartzen dituzte sarritan mugatuak izaten diren sortzetiko talentu horiengan sinetsiz. Arrakasta izatea espero dute, eta inoiz ere ez porrot egitea. Hazkuntza-mentalitatearekin, jendeak uste du haien talentuak eta gaitasunak garatu egin daitezkeela, baldin eta nahikoa ahalegin egiten badute, ondo irakasten badiete eta konfiantza mantentzen badute. Ez dute pentsatzen denek helburu berak lortu ahal dituztenik, baina sinesten dute denak hobe daitezkeela horretan lan eginez gero

(Dweck, 2012)

Mentalitate finkoa	Ezaugarriak	Hazkuntza mentalitatea
Sortzetiko ezaugarriak harrian irrarririk daude.	Trebetasunak eta adimena	Ezaugarriak beti hobetu eta gara daitezke.
Errendimenduaren helburua: Itxurak egitea.	Kezka nagusia	Prozesuaren helburua: Ikasten eta hobetzen jarraitzea.
Behar bezain ona ez zarenean egiten duzun zerbait.	Ahalegina	Ikasketa-prozesuaren alderdi garrantzitsu gisa egiten duzun zerbait
Bertan behera utzi edo etsi.	Erronkak	Ahalegin handiagoa egin.
Gauzak pertsonalki hartu.	Kritika	Ikasteko erabili.
Akatsak egitea saihesten saiatu.	Akatsak	Ikasketa-aukeren moduan ulertu.

Dweck (2012)

Hazkuntza mentalitatea

Hazkuntza-mentalitatea izateak esan nahi du badakizula talentuak eta gaitasunak garatu egin daitezkeela. Horrek eskatzen du erronkei aurre egiteko eta gauza berriak probatzeko beldurrik ez izatea. Hasiera batean gauza batean ona izan ez arren, badakizu hobetu dezakezula saiatuz gero. Badakizu egiten duzun ahalegina maisutasuna lortzeko funtsezkoa dela eta hori dela bide bakarra.

Hazkuntza-mentalitatea duen jendeak ulertzen du porrotak bizitzaren parte direla eta ikasteko eta aurrera egiteko aukerak ematen dituztela. Huts egiten dutenean, pertsona horiek ez dituzte gauzak berehala bertan behera uzten. Beren buruari erronkak jarri eta beren mugak hedatu nahi izaten dituzte, besteek nola egiten duten ikusiz inspiratzen baitira. Ematen dizkieten erantzunak erabilgarriak direla uste dute, ikasgai baten eta hobetu behar dituzten eremuak identifikatzeko moduan hartzen dituzte.



3



Hazkuntza-mentalitatea duen jendeak onartzen du ezin dituztela gauzak zuzen egin beti; izan ere, badakite ikasi egin behar dutela. Haien jarrera hau da: "Ez dut ikasi, oraindik". Beren burua garatzea eta ikastea da helburua; ez die kezkatzen besteek zer pentsa dezaketen.

Mentalitate finkoa

Mentalitate finkoa izateak esan nahi du zerbaitetan ona zarela edo ez zarela sinesten duzula. Porrot egiten duzunean, porrot egitearen arrazoia zure gaitasun-falta dela sinesten duzu. Eragozpenei edo frustrazioei aurre egin behar zaienean, gauzak bertan behera utz ditzakezu ez duzulako uste gauzak hobeto egin ditzakezunik edo ikas dezakezunik. Erraz gogogabetzen zara eta zeure buruari edo besteei leporatzen diezu horren errua, gauza guztiak errazak izan aurretik zailak izaten direla onartu ordez.

Mentalitate finkoarekin batera, normalean, besteen aurrean itxura ona izan nahi izaten da, arrakasta duzula edo bizkorra zarela erakutsi nahi izaten da. Kezka horrek sarritan esan nahi du erronkak saihesten dituzula, porrot egin izanaren itxurarik ez duzulako nahi eman. Nahia-go duzu dakizun eta ezagutzen duzun horretara mugatu.

Mentalitate finkoak sarritan goraipatua izateko premia izaten du baliotsua dela sentitzeko. Kritikak pertsonalki hartzen dituzu, eta mehatxatuta senti zaitezke besteek arrakasta izaten dutenean.

Bi mentalitateak denentzat

Jendeak ez du hazkuntza mentalitatea edo mentalitate finkoa izaten, bata edo bestea; ez, denok ditugu bi mentalitateak. Hala ere, gure arteko gehienok joera bat izaten dugu, hazkuntza mentalitatearen aldekoa edo mentalitate finkoaren aldekoa (testuinguruaren arabera). Adibidez, mentalitate finkoa izan dezakezu ikastetxean, eta hazkuntza mentalitatea kirolak egitean. Hazkuntza-mentalitatea izan dezakezu matematikan, eta mentalitate finkoa ingelesean. Gehienetan bien arteko nahasketa izaten da; adibidez, hazkuntza mentalitatearen bi heren eta mentalitate finkoaren heren bat. Proportzio hori aldatu egiten da hainbat faktoreren arabera: Presio handia jasan behar izaten duzu? Zer-nolako segurtasuna, babesa eta erosotasuna sentitzen duzu ikaskideekin? Gustuko al duzu irakaslea? Umore onez al zaude? Ondo lo egin al duzu?

Ikasleen hazkuntza mentalitatea indartzea zaila izan daiteke:

- Ikasleei soilik esatea hazkuntza mentalitatea izan behar dutela kalterako izan daiteke, ze-ren negatiboki erantzun baitezakete nola pentsatu behar duten esatean. Eraginkorragoa da azalpen zientifikoak eta praktikoak ematea adimenaren gainean egindako lanen inguruan eta frogak ematea burmuina garatu egin daitekeela erakutsiz.
- "Gehiago saiatu" mezua errepikatzea kaltegarria izan daiteke. Ikasleek ulertu behar dute zergatik egin behar duten ahalegina eta nola erabil dezaketen ahalegin hori.
- Hazkuntza mentalitatearen kultura praktikan sustatzea garrantzitsua da.

Praktika



Ongietorria eta sarrera

Irakaslea aurreko saioak laburki gogoratzen hasiko da, "hurrengo saiorako jarraipen- eta irekiera-jarduerarekiko" jarraipen-potentziala nabarmenduz. Erabili erlasionatutako bi segmentuak aurreko saioa gogoratzeko.

Berrikuspena:

- Nola egin dute aurrera gauzek aurreko saiotik?
- Nola erabili dituzu azken saioan ikasitako trebetasunak?

Erreakzioak eta iritziak, aurreko saioari buruzko gogoeta bat.

- Pentsatu al duzu ezer gehiago aurreko saioan landu genuenari buruz?
- Pentsatu eta gero, zer-nolako erreakzioak izan dituzu gure azkeneko saioaren gainean? Antzeko egoera baten aurrean izango bazina, zer egingo zenuke? Deskribatu ahal duzu adibide batekin?



Arrazoibide bat ezarri

Ikasleei hitz egin ahal diezu ikasteak sortzen dituen erronken gainean eta azaldu ahal diezu porrot egiteko prest egotea aurrera egitearen alderdi garrantzitsu bat dela. Era berean, funtsezko hainbat galdera egin ditzakezu mentalitate-aldaketak duen garrantziaren inguruan, estrategia zehatzak eta hautemangarriak erabiliz. Eztabaida sortzeko, ikasleek proposamenak egin ditzakete, edo irakasleek ahalbideak eman.

Hurrengo "Hausnartzeko gaiak" irekitze-jarduerak saioaren gaineko arrazoibideak aurkezteko aukera ematen du.

1) Hausnartzeko gaiak:

Egin aurkezpen-galdera hauek gelan:

- Zer dakizu mentalitatearen gainean?

Zenbateraino onartzen dituzu adierazpen hauek?

- "Gauza berriak ikas ditzakezu, baina zure oinarritzko adimena ezingo duzu aldatu".
- "Zure adimena ezin da asko aldatu".

2) Oinarritzko informazioa

Aurkeztu hazkuntza mentalitatea ikasleei, "Zer da hazkuntza-mentalitatea?" atalean oinarriturik. Kapitulu horrekin lotutako PowerPoint-eko diapositibak lagungarriak izan daitezke.

3) Trebetasunaren ilustrazioa

Trebetasuna erakutsi eta azaltzen duten bideoetarako estekak:

- Hazkuntza mentalitatea: <https://youtu.be/mxh1fRBRkII>



3

4) Hazkuntza mentalitatea

Eztabaidatzeko istorio bat: elefantearen mentalitatea



Gizon bat elefante-talde baten aurretik pasatzen ari zen. Bat-batean geratu egin zen, izaki erraldoi horiek hankan soka bat loturik zutela kontrolatzen zirela ikusi zuenean. Bistakoa zenez, sokak hautsi ahal zituzten, baina ez zuten egiten zerbaitengatik. Entrenatzailea ikusi zuen handik hurbil eta galdetu zion ea zergatik animalia eder eta aparta horiek hor geratzen ziren eta zergatik ez ziren ihes egiten saiatzen.

"Bada", esan zuen entrenatzaileak, "oso gazteak eta askoz ere txikiagoak direnean, soka bera erabiltzen dugu lotzeko, eta adin horretan, nahikoa izaten da bertan mantentzeko. Hazten diren heinean, sinesten jarraitzen dute ezin dutela soka hautsi. Sinesten dute sokak oraindik ere eutsi egin ahal direla; beraz, ez dira inoiz ere saiatzen soka askatzen." Harrituta zegoen. Animalia horiek beren loturatik aske gera zitezkeen, baina ezin zutela sinesten zutenez, zeuden tokian itsatsita geratzen ziren. Izaki indartsu eta erraldoi horiek beren berezko gaitasunak murriztuta zeuzkaten beren iraganeko mugengatik.

Elefante horien moduan, gutako askok bizitza bizi dugu pentsatzen ezin ditugula zenbait gauza egin behin egiten saiatu ginenean porrot egin genuelako. Gutako askok ez dugu nahi gauza berririk edo erronka dakarrenik egiten saiatu gure mentalitateagatik.

Egile ezezaguna

5) Ikasgelan eztabaidatzeko dilema

Ona izaten al da beti ahalegin handiagoa egitea?
Ahalegin handiegia egin al dezakezu?
Zer egin dezakezu ahalegin handiagoa egitearen ordez?

Tange, (2018)

3



6) Ikasleen ariketak

Autoelkarrizketa

Helburua:

Hazkuntza mentalitatea handitzeko estrategia bat da norbere buruarekin hitz egitea hazkuntza mentalitatea sustatze eta elikatze aldera. Ikasleek jarduera zail bat egiten duten bakoitzean, eskatu beheko galderei erantzuteko.

Iraupena:

Banaka: 2-5 minutu, ataza zail bat egin behar dutenean.

Taldeka: 5-15 min.

Materialak:

PowerPoint-eko diapositibaren kopia bat.

Aukeratu zer galdera/adierazpen iruditzen zaizun garrantzitsuena ataza neketsua, gogorra, zaila edo zorrotza egin behar duzun bakoitzean (etxeko lanak, kirolak, etab. izan daitezke).

1. Zeure buruari esan ahal dizkiozun gauzak ataza zail bat egiten ari zaren bitartean:

- Lan asko egin dut arlo horretan.
- Trebetasun horiek denak ditut, soilik _____ egiteko gai izan behar naiz.
- Honaino iritsi naiz, ez naiz geratuko orain.
- _____ egin ahal dudanean, ulertu dudala jakingo dut.

2. Zeure buruari galdetu ahal dizkiozun gauzak jarduera amaitu ondoren:

- Zer ikasi dut hau eginez?
- Zer esan diot neure buruari jarduera egitean?
- Nire zein akatsek erakutsi didate zerbait berria?
- Nola erabil dezaket ikaskuntza hori beste erronka batzuei aurre egitean?
- Lehen, ezin nuen _____. Orain, _____ dezaket
- Horrekin ikasi dudana oinarri harturik, hurrengoan _____ egingo dut.
- Ikasle gisa, hau aurkitu dut neure buruaren gainean: _____.

Beste iradokizun batzuk:

- 1) Mantendu eguneroko bat: Idatzi erantzunak 1-2 astetarako.
- 2) Ataza zail bat egiten ari zaren bakoitzean, hausnartu goiko galderen gainean.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Taldeka: Hausnartu zure egunerokoan idatzitako edo zeregin zail batean aurkitutako gauzen gainean.

Reach Out Australia. (d.g.). Embracing the "F" word [txosten-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: http://about.au.reachout.com/wp-content/uploads/2015/08/ReachOut_Embracing-the-F-Word_Web.pdf



3





Mentalitateak aztertzen

Helburua:

eguneroko bizitzako pentsamoldeen adibideak ezagutzea.

Iraupena:

5-10 min. taldeka. 5-10 min. denok elkarrekin.

Materialak:

Papera, koadernoak edo telefonoa.



Osatu 2-3 ikasleko taldeak

Burura etortzen zaizkizuen pentsamolde finkoen eta hazkuntza mentalitateen ahalik eta eguneroko adibide gehien idatzi.

Eztabaidatu denon artean:

Talde bakoitzak 1-3 adibide aurkeztuko ditu pentsamolde bakoitzerako eta azalduko du zergatik diren horiek pentsamoldeen adibide onak.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

- Nola susta dezakegu gure "hazkuntza-mentalitatea"?
 - Zer egin dezakegu guk?
 - Zer egin dezakete besteek (lagunek, ahaideek, gurasoek, familiak, irakasleek, egiturek, arauak)?
- Hazkuntza-mentalitatea beste bat baino garrantzitsuagoa izaten al da?
- Eragozpenik edo desabantailarik izan al daiteke hazkuntza-mentalitatea izanik?



Beste iradokizun batzuk:

Eskegi matrizea ikasgelako horman. Kontsultatu matrizea mentalitate finko edo hazkunde-mentalitateko egoerak aurkitzen dituzunean.



Tange, 2019



Mentalitate finkotik hazkuntza mentalitatera

Helburua:

Hazkuntza-mentalitatea handitzeko estrategia bat zeure buruan "ahots finkoak eta "hazkuntza-ahotsak" hautematea da, eta ahots horien aurrean modu egokian erreakzionatzen ikastea.

Iraupena:

Ariketa: 10–20 min. Eztabaida: 5–10 min.

Materialak:

PowerPoint-eko diapositibaren kopia bat.

Mentalitate finkotik hazkuntza mentalitatera joateko honako urrats hauek eginez praktikatu dezakegu:

1. Hauteman ahots finkoak

Ahots finkoen adibideak norbere buruari honelako gauza esatea izan daiteke: "Galtzailea izango naiz hau egitea lortzen ez badut", "Hori ziurrenez ezin izango dut egin; beraz, ez naiz saiatu ere egingo"; edo norbere buruari honelako kritikak egitea izan daiteke: "Txarra naiz honetan. Haserre nago neure buruarekin. Ez nuen arrakastarik izan, eta besteek ikus dezakete galtzailea naizela".

2. Kontuan izan aukera duzula

Ahots finkoei nola erantzuten diezun aukera dezakezu. Onartu egin ditzakezu eta zeure buruari esan: "Bai, benetan oso txarra naiz honetan" EDO saiatu, praktikatu, laguntza eskatu, beste estrategia batzuk probatu, zerbait berria saiatu, etab. egin ditzakezu.

3. Hauteman eta sustatu hazkuntza-ahotsa

Konturatu gauzak ez direla errazak hasieran, inorentzat ere ez.

Beste batzuk ere saiatu dira ez zitzaizkienean gauzak ondo ateratzen: "Agian ezin izango dut egin ORAINDIK, baina denborarekin, egiten ikas dezaket". Ikasketan jarri behar da arreta, eta ez errendimenduan, hori garrantzitsua da.

4. Hazkuntza-ahotsarekin jardun

Jabetu hazkuntza mentalitatea erabiliz irabazten duzunaz. Konturatu zer galtzen duzun mentalitate finkoa erabiliz: Ikasteko aukerak galtzen dituzu. Enbarazu egiten duzula sentitzen duzu, kikilduta edo oztopoz betea sentitzen zara ez duzulako sinesen arrakasta izan dezakezunik. Zeure burua (eta besteak) kritikatzin dituzu porrot egiten duzunean. Itxaropena galtzen duzu erronkei aurre egin behar diezunean.

Osatu 2–4 ikasleko taldeak.

Aukeratu denok ezagutzen duzun ahots finkoaren adibide bat. Hausnartu horren gainean goiko 4 urratsak buruan dituzula: Nola hauteman dezakezu ahots finkoa? Nola kontura zaitezke aukera duzula? Nola ezagutzen eta sustatzen duzu zure hazkuntza-ahotsa? Eta nola jarduten duzu hazkuntza-ahotsaren inguruan?

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Talde bakoitzak hainbat estrategia aurkeztuko ditu hauetarako: 1) hautematea, 2) aukera ezagutzea, 3) hazkuntza-ahotsak sustatzea eta 4) hazkuntza-ahotsen gainean jardutea.

Eztabaidatu horiek gelan.

Beste iradokizun batzuk:

Kontuan izan hazkuntza-mentalitatea eta mentalitate finkoa gelan orokorrean.



3





Goraipamen-mota ezberdinak

Helburua:

Hazkuntza mentalitatea handitzeko estrategia bat da goraipamen-mota ezberdinak daudela ezagutzea: adimena/talentua goraipatzea eta ahalegina/prozesua goraipatzea, zeinak mentalitate finkoak edo hazkuntza mentalitateak sustatzen baitituzte.

Iraupena:

Ariketa: 10-15 min. Eztabaida: 10 min.

Materialak:

Papera edo koaderno, bolaluma.

Osatu 4 ikasleko taldeak

Banatu talde bakoitza bi bikotetan.

Bikote bakoitzak 3-5 minutu izango ditu bi gorespen mota prestatzeko beste bikoteko pertsona bakoitzarentzat:

- Gorespen-mota bat pertsona DEN HORREN ingurukoa izango da. – Haren talentua.
- Beste gorespen-mota bat pertsonak EGITEN DUEN HORREN ingurukoa izango da. – Haren ekintza edo ahalegina.

Partekatu gorespenak taldekideen artean eta eztabaidatu zer sentitu duzuen eta sentitu duzuenaren artean alderik nabaritu duzuen ala ez.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eztabaidatu ikasgelan:

- Noiz eta non goraipatzen dugu jendea sarritan bere talentuagatik?
- Nola goraipa dezakegu gehiago ahalegina talentuaren ordeztu?

Beste iradokizun batzuk:

Bilatu bi gorespen-motak egunean zehar.

Esan gurasoei ahalegina goraipatzeko, talentuaren ordeztu.

Tange, (2019)



7) Mindfulness-eko ariketa:

Soinuak eta pentsamenduak

Helburua:

Mindfulness-a handitzeko estrategia bat soinuez eta pentsamenduez gehiago jabetzea da; ikusi gauzak diren moduan, hautematen duzunari lotu gabe. Soinuak etorri eta joan egiten dira, pentsamenduak soilik pentsamenduak dira, eta ez dira beti egia izaten.

Iraupena:

Ariketa: 5-7 min. Eztabaida: 5 min.

Materialak:

Aulkiak, bat ikasleko.

Imajinatu zeure burbuilan zaudela, hau da, ez jarri arretarik inguruko jendeari. Eman espazio pixka bat zeure buruari eta besteei soilik. Erosoago bazaude, begiak itxi ditzakezu, edo, bestela, zure aurrean dagoen zerbaiti begira diezaiokezu.

Orain, eraman arreta entzumenera. Ireki soinuek, gela honetatik kanpoko soinuek, gela barruko soinuek, gorputzetik hurbil dauden soinuek. Ikusi diren modukoak hauteman ote ditzakezun. Grabagailu bat zarela ere imajina dezakezu, eta soilik soinuen, tonuaren, bolumenaren eta erritmoaren sentazioak sentitu. Lehenengo aldiz entzungo bazenitu bezala, interesa zaitetz hautematen duzunaz.

Agian konturatuko zara zeinen erraz etortzen diren distrakzioak, zeinen erraz sor ditzaketen soinuek istorio bat. Horretaz jabetzen bazara, saiatu pentsamendutik kanpo ateratzen eta entzun itzazu etorri eta joan ahal. Soinu batzuk erraz ezkutatzaren dira beste soinu nabarmenago batzuen atzean; nabarmendu isiluneak daudela soinuen artean.

Soinuak besterik gabe nola iristen diren entzunda, egon horrela apur batez eta, ondoren, jarraitu aurrera.

Orain, utzi soinuak desagerrarazten eta eraman arreta adimenera. Zer gertatzen ari da? Pentsamendurik hauteman dezakezu? Agian orain egiten zaren edo egingo duzunaren gaineko pentsamenduak dira. Saiatu pentsamendu zehatzak on edo txar gisa ez epaitzen. Soilik diren moduan; agian pentsamendu alaiak dira, nahasgarriak edo neutralak. Hauteman pentsamenduak eta utzi joaten. Pentsamenduak etortzen eta joaten begiratzen gertatuko bazina bezala.

Ez dago pentsamenduak kontrolatzeko edo aldatzeko premiarik. Utzi etortzen eta joaten beren kabuz, soinuekin egin duzun moduan. Ikusi ea soinuekin bezala egin dezakezun pentsamenduekin ere; soilik hauteman etortzen eta joaten direnean, zerua zeharkatzen duten hodeien moduan: zure adimena zerua da, zure pentsamenduak hodeiak dira, batzuetan handiak, beste batzuetan txikiak, batzuetan ilunak, beste batzuetan argiak. Baina zeruak hor jarraitzen du.

Agian... imajina dezakezu pentsamenduak hodeietan daudela idatzita pasatzen diren heinean. Batzuk azkar joaten dira, beste batzuk astiroago eta, gero, desegin egiten dira.

Agian arreta hodeietara joan da pentsamenduekin batera. Agian hodeiekin istorioak egin dituzu. Hori gertatzen dela ikusten baduzu, begiratu soilik ea non dagoen zure arreta, saia zaitetz pentsamenduak joaten eta etortzen ikusten berriz ere.

Gogoratu beti buelta zaitetzkeela arnasketara eta gorputzaren sentaziora, arreta aingura baten moduan erabil dezakezu: arreta joan bada, bueltatu ahal zara eta ikusi ahal duzu nola zure pentsamenduak joaten diren eta bueltatzen diren, pasatzen diren hodeiak bezala.

Orain, utzi pentsamenduei joaten, eta eraman arreta arnasketara. Orain, eman arreta arnasketari soilik. Geratu hortxe une batez; hartu eta bota arnasa, nahi izanez gero.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Zer nabaritu duzu? Zer sentitu duzu? Pentsamendurik hauteman duzu? Konturatu al zara zeure burua pentsamendu batzuek hartu eta eraman dutela? Ikusi ahal izan dituzu zure pentsamenduak hodeien moduan? Nondik uste duzu etorri direla pentsamenduak? Konturatu al zara pentsamendu batzuek gorputzari eta emozioei eragin dietela? Pentsamenduak egia zirela uste duzu? Zergatik?

Beste iradokizun batzuk:

Pentsamendurik hauteman baduzu, hodei batzuk marratzu, eta hauteman dituzun pentsamendu batzuk idatz ditzakezu.

Pentsamendu bakoitza ahalik eta ondoen deskribatuko duen hitz bat aurkitu al dezakezu?

Esan gurasoei ahalegina goraipatzeko, talentuaren ordeez.



3



Jónsdóttir (2018)



8) Film-iradokizunak

- Forrest Gump (1994):
Paramount Pictures. (2014ko uztailaren 29a). Forrest Gump IMAX aurrerakina [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: https://www.youtube.com/watch?v=921V_LwMd1Q (ingelesez eskuragarri)



- Sing (2016):
Universal Studios. (d.g.). ¡Canta! [bideo-fitxategia].
Hemendik eskuratuta: <http://www.canta-lapelicula.es/videos> (gaztelaniaz eskuragarri)



- Brave (2012):
Disney Pixar. (2011ko azaroaren 16a). Brave filmaren aurrerakina [bideo-fitxategia].
Hemendik eskuratuta: https://www.youtube.com/watch?v=TEHWDa_6e3M (ingelesez eskuragarri)



- Mindsets Explained:
Sprouts. (2016ko apirilaren 15a). Hazkuntza-mentalitatea vs mentalitate finkoa [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: https://www.youtube.com/watch?v=KUWn_TJTrnU (eskuragarri hizkuntza guztietan)



- Neuroplasticity:
Sentis. (2012ko azaroaren 6a). Neuroplastikotasuna [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=ELpfYCZa87g> (eskuragarri hizkuntza guztietan itzulpen automatikoa erabiliz)



- What Is Growth Mindset:
Khan Academy. (2014ko abuztuaren 19a). Hazkuntza mentalitatea [bideo-fitxategia].
Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=wh00S4MrN3E> (eskuragarri hizkuntza guztietan itzulpen automatikoa erabiliz)



- The difference between fixed & growth mindset:
MindsetKit. (d.g.). Zer da hazkuntza mentalitatea? [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.mindsetkit.org/topics/about-growth-mindset/what-is-growth-mindset> (ingelesez soilik erabilgarri. Transkripzioa barne)



- Growing your mind (eskuragarri hizkuntza guztietan itzulpen automatikoa erabiliz):
Khan Academy. (2014ko abuztuaren 19a). Growing your mind [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=WtKJrB5rOKs>






9) Transferentzia-ariketa

Helburua:

Hazkuntza mentalitatea eta mentalitatea finkoa sakonki ulertzea, gaitasun horiek egoera berrietan edo ezberdinetan erabiltzeko gai izateko.

Iraupena:

Ariketa: 5 min.

Materialak:

Explain Everything aplikazioa edo koadernoak.

Funtsezko ikasketa-puntuak:

- 1) Zer ikasi duzu hazkuntza mentalitatearen gaineko kapituluak?
- 2) Zure ustez, zein ariketa dira onak eta garrantzitsuak?
- 3) Nola erabil dezakezu hemen ikasi duzuna beste egoera edo toki batzuetan?

Erabili Explain Everything aplikazioa hazkuntza mentalitateari buruzko lezioan zer ikasi duzun erakusteko edo idatz ezazu zure koadernoan.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Utzi ikasleei Explain Everything-eko emaitzak ikasgelako arbel adimendunean erakusten edo irakurri funtsezko ikasketa-puntu batzuk ozen.

Momentua al da ebaluazio-jarraibidea aplikatzeko?

Gogoratu osagai baten trebetasunak osatu eta gero, osagaiaren ebaluazio-jarraibidea erabili beharko zenukeela ikasleei beren ikasketa-emaitzen ebaluazioa egiten laguntzeko.

10) UPRIGHT etxean

Kapituluekin lotutako ariketa asko etxean praktikatzeko ere izan daitezke.

Erreferentziak:

Dweck, C. S. (2006). Mindset: The new psychology of success. New York: Random House.

Dweck, C. S. (2012). Mindset: How you can fulfil your potential. New York: Ballantine Books.



3



c. Erresilientzia emozionala

Gorabeherak gainditzen ikastea

"Bizitza bonboi-kaxa baten modukoa da ... ez dakizu inoiz zer egokituko zaizun"

('Forrest Gump' filma)

Teoria

Adierazi zure esperientzia pertsonalak eta ikaskuntza-prozesuak.

Eman arrazoibide bat irakastea erabiltzeko anketetarako. Nerabeek ulertu eta sentitu behar dute trebetasun horiek esanguratsuak direla, haien bizitzetan aplikatu daitezkeela eta haien egoerarako garrantzitsuak direla.

Trebetasun hau baliagarria da, adibidez...



"Ikastetxe batetik bestera aldatzen zarenean eta berritik hasi behar duzunean".

"Beste pertsona batzuekin bizitzen hasten zarenean eta arau desberdinak errespetatu behar dituzunean".

Zer-nolako emaitzak espero dira saio honetan?

Saioa diseinatu da ikasleek ezbeharrei aurre-egin eta horiek gainditzeko gaitasuna gara dezaten, eta garapen horri laguntzeko. Helburu hauek ditu:

- Erresilientzia emozionalaren esanahia ulertzea.
- Eragozpenei aurre egin eta zailtasunak gainditzeko estrategien kontzientzia garatzea.

3



Zer da erresilientzia emozionala?



Erresilientziaren hainbat definizio dago, baina denek aipatzen dute gizabanakoaren gaitasuna zailtasunak gainditzeko eta behar diren sendotasun pertsonalak oztopoei aurre egiteko

(Noble & McGrath, 2013)

Denok bizitzen ditugu une zailak bizitzan zehar. Kasu batzuetan, zailtasun txikiak aurkitzen ditugu edo etsipena sentitzen dugu. Hala ere, bizi-erronkak edo -krisiak jasan behar ditugu agian. Erronka horiei aurre egiteak indartsuago izaten eta ezbeharrei kontra egiteko trebezia berriak lortzen lagundu ahal digu. Nola errekuaratu eta gogorragoak nola izan ikasten dugu. Ongizate- eta erresilientzia-maila hobezinak dituzten ikasleek osasun mental eta fisiko ona dute, hobeto jasaten dute estresa eta errendimendu akademiko ona izaten dute (McGrath eta Noble, 2011). Ez dakigu noiz iritsiko zaizkigun gertakari erronkariak, baina badakigu ezbeharrei aurre egiteko moduak eta estrategiak daudela. Zorigaitz bat jasan eta gero, hauek dira faktore garrantzitsuak: emozio positiboen eta negatiboen arteko ratioa (A), gure itxaropenak eta optimismoa (B) eta gauzen azalpen-estiloak (C).

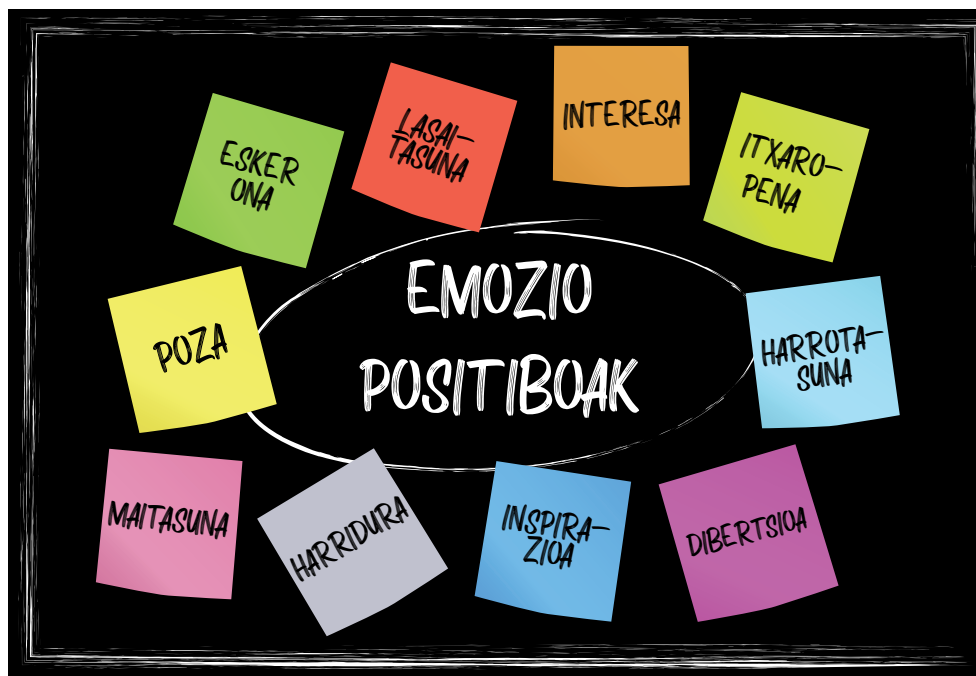
A) Emozio positiboak

2009an, Positivity liburuak argitaratu zen. Fredricksonen emozio positiboak buruz egindako ikerketaren laburpen aitzindaria egiten du liburu horrek. Hark frogatu zuenez, emozio positiboak arreta emanez eta haiek emozio negatiboak gainditzeko erabiliz, ongizatea sor dezakegu. Neurri batean behintzat, denok esperimendatzeko ditugu gertaera negatiboak. Hori gertatzen denean, emozio negatiboak sentitzen ditugu sarritan, hala nola umore txarra, sumina, tristetasuna eta pena. Horrek gure pentsamenduei, sentimenduei, harremanei eta adimenari eragiten die. Emozio negatiboak pentsamoldea ardazten, murrizten eta intolerante bihurtzen dute. Tunel baten ikuspegiarekin aldera daiteke. Emozio negatiboak ohartarazpen-seinaleak dira, eta gauzak izan beharko luketen bezala ez direla adierazten digute. Ezinbestekoak dira guretzat, eta bizitzearen eta hiltzearen arteko desberdintasuna izan daitezke.

Fredricksonen (2009, 2013) ikerketak arreta eman dio emozio positiboek gure ongizatean eta osasunean duten eraginari. Fredricksonen egindako teoriak, "handitu eta eraiki" delakoak, emozio positiboek gure baliabide pertsonaletan eragin indartzaile iraungarria dutela ezarri du. Emozio horiek gure burmuinaren funtzionatzeko modua aldatzen dute, eta gure pentsamenduak eta ekintzak garatzen dituzte kono moduko ikuspegia eraginez, gure ikusmenaren zabaltasuna eta arreta handitzen dituztelako. Ikerketak 10 emozio positibo hartu ditu barne: poza, interesa, esker ona, lasaitasuna, harrotasuna, itxaropena, dibertsioa, inspirazioa, harri-dura eta maitasuna (Fredrickson, 2009). Azken emozioa, maitasuna, nagusitzat jo daiteke, gainerako denak barne har ditzakeelako.



3



Gertaera negatiboen ostean, emozio positiboek aurreko emozio negatiboen efektua murriz dezakete, eta aukera eta konponbide gehiago aurkitzen lagundu ere bai. Goranzko espiralaren teoria "handitu eta eraiki" teoriaren hedapena da. Emozio positiboak nagusitzen direnean, gure baliabideak eraikitzen ditugu. Horrela azal genezake: banketxean emozio positiboak gordetzen ditugu geroago ateratzeko, eta horrek dibidenduak dakartzkigu, are positiboagoak diren emozio gisa. Horrela, goranzko espirala sortzen da; emozio positiboek interesa irabazten dute eta emozio positibo gehiago eragiten dituzte. Emozio positiboekin eta negatiboekin bizitzen ditugun esperientziek gure sentimenduei eta pentsamenduei eragiten diete. Norberak betetzen dituen iragarpenak bihur daitezke eta goranzko espiral positiboa edo beheranzko espiral negatiboa sor dezakete.

Emozio positiboen eta negatiboen inguruko ikerketak frogatu egin du ongizaterako emozio positiboak nagusitu behar direla. Horri positibotasun erlazioa deritzo. Gizakiak garen heinean, joera negatiboa ere badugu bizirik irauten dugula ziurtatzeko, eta, horregatik, mehatxu egiten gaituen guztiari arreta ematen diogu. Emozio negatiboak nagusitzen direnean, tunel-ikuspegia garatzen dugu, egoera larriei eta zailei aurre egiten laguntzen diguna. Hala ere, emozio horiek maiztasunez eta denboraldi luzez esperimentatzeak eragin negatiboa du gure ongizatean, eta aurrera egitea galarazten digu. Emozio positiboak nagusitzen direnean, ordea, aurre egiten dugu, pertsona gisa garatzen gara eta loratzen gara (Holmgren, Ledertoug, Paarup eta Tidmand, 2018).

- Emozio negatiboak nagusitzeak gure hazkundera atzeratzen du.
- Emozio negatiboen eta positiboen maila berdina bada, gure hazkundera atzeratzen da.
- Emozio positiboak nagusitzeak ongizatea ekarriko digu.
- Emozio positiboak asko nagusitzeak garapena eta oparotasuna ekarriko dizkigu.

B) Itxaropena eta optimismoa

Gure positibotasun-ratioa faktore garrantzitsua da ezbeharrei aurre egin eta erresilientzia sortzeko. Etorkizuna ikusten dugun moduari eragiten dio ere bai: optimistak izan eta onena espero edo pesimistak izan eta itxaropenik ez izatea. Erresilientzia handitzeko, itxaropen- eta optimismo-mailak handitzea estrategia ona da. Snyderek (2002) honela definitzen du itxaropena: motibazio-egoera positiboa, ekintza arrakastatsu (helburu baterako erabilitako energia) eta hura betetzeko bideen arteko erlazioan (helburuak betetzeko plangintza) oinarritzen dena.

Lópezek (2013) itxaropena eta optimismoa bereizten ditu. Optimismoa da etorkizuna oraina baino hobea izango denaren sinesmena; hori nahi duzu eta harekin amets egiten duzu. Hala ere, optimismoa zure pentsamoldean dago zure ekintzetan baino gehiago. Itxaropena da etorkizuna oraina baino hobea izango denaren sinesmena, eta hori betetzeko ahalmena duzula ere bai.

Itxaropena lau elementu bateratuz sortzen da:

- 1) Borondatea: helburuek, baliagarriak eta zalantzakoek, pentsamendu optimistaren norabidea eta xedea finkatzen dute.
- 2) Bide berriak sortzeko gaitasuna: helburuak betetzeko hartzen ditugun bide mentalak.
- 3) Ekintza-pentsamendua gure helburuak betetzeko motibazioarekin lotuta dago.
- 4) Oztopoek helburuak lortzea galarazten digute. Oztopo batekin topo egiten dugunean, amore eman dezakegu edo bide berriak sortzeko gaitasuna erabil dezakegu.

Itxaropen handia izan dezakezu, edo, bestela, itxaropenik ez izan. Itxaropen handiko pertsonak emaitzak alda ditzakete, beren gaitasunak mugaraino eramaten dituztelako, eta, antzaz, emaitza ezinezkoak lortzen dituzte. Ezbehar bati aurre egiten dionean, itxaropen handiko pertsona batek energia eta baliabide gehiago aurkitzen ditu xede bat betetzeko. Itxaropenik gabeko pertsona batek, ordea, denbora gehiago behar du errekuaratzeko eta berriz ekiteko kemena izateko.

Etorkizunari buruz pentsatzeko dugun moduak eta espero dugunak bizitzeko moduari eragiten diote (López, 2013). Itxaropena funtsezko ezaugarria da ikasle arrakastatsuentzat. Iraunkortasuna eta pertseberantzia sustatzen ditu eta zoritxarrak arintzen ditu. Gogorarazi behar da itxaropena izaten ikas daitekeela, eta itxaropena duten pertsonak beste batzuei lagundu ahal dietela haiek ere izan ditzaten.

Irakasle zarenez, itxaropena garatzen lagun dezakezu (López, 2013; Minnesotako Unibertsitatea, 2013):

- Eredu izatea, hau da, zugar itxaropen handiak erakustea.
- Istorioekiko eta ekintzekiko itxaropenak nabarmentzea.
- Ikasleei laguntzea beste eredu batzuk aurkitzen, inspira daitezen eta itxaropena har dezaten.
- Pentsatzeko moduaren, itxaropenaren eta beren etorkizuneko bizitzaren arteko korrelazioa ulertzen laguntzea.
- Beren helburuak betetzeko estrategia ezberdinak aurkitzen laguntzea ikasleei.

C) Azalpen-estiloak

Gure azalpen-estiloak itxaropenean eta optimismoan eragin handia du: arrakasta edo porrota azaltzen dugun moduarena. Geure buruari buruz eta gure esperientzia arrakastatsuen zein porroten inguruan hitz egiten dugun moduak xedatzen du azalpen-estiloa. Hori ulertzea garrantzitsua da ikasleei eraginkortasunez laguntzeko.

Seligmanek (1998) horrela definitzen du azalpen-estiloa: nor bere buruari bere esperientzien logika azaltzeko forma ohikoa.

Gure azalpen-estiloa hiru estilotan oinarritzen da:

1. Iraunkortasuna: Gertakariak denborazkotzat edo iraunkortzat hartzen dira.
2. Orokortzea: Gertakariak orokortutzat (nonahikoak) edo espezifikotzat (bizitzaren arlo batekoak) hartzen dira.
3. Pertsonalizazioa: Gertakariak barnean edo kanpoan geratzen dira.

Azalpen-estilo guztiek dute alde baikor eta ezkor bat.

1) Azalpen-estilo iraunkorra denboraren pertzepzioarekin lotuta dago.

Estilo ezkorra:

«Beti gertatzen zait niri» edo «ez daukat zorterik».

Estilo baikorra:

«Batuetan huts egiten dut» edo «azkenaldian zenbait arazo izan ditut».

Estilo ezkorra etengabe erabiltzeak ikasitako babesgabetasuna eragin dezake. Estilo hori erabiltzen duten pertsonak sentitzen dute inoiz ez zaiela ezer onuragarrikerik gertatzen, eta, beren bizitzako gertaera guztien ondorioz, desabantaila-egoeran daudela. Oso denbora luzea behar dute (mugagabea) norabide egokiari berriz ekiteko. Estilo baikor iraunkorrek pertseberantzia eragiten du. Hura erabiltzen duten pertsonak berriz saiatuko dira edo gehiago ahaleginduko dira arrakasta izateko. Aldi baterako azalpen-estilo ezkorra eta baikor iraunkorra behar dira erresilientzia hobetzeko.





2) Azalpen-estilo orokortua espazioaren pertzepzioarekin lotuta dago

Estilo ezkorra:

"Ezin badut arazo matematiko hori ebatzi, seguruenik fisika suspendituko dut".

Estilo baikorra:

"Ingeleseko irakasleak ez du aurrera egin dudarik ikusten".

Orokortasunarekin eta espazioarekin lotutako azalpen-estiloak onartzen du benetako gertakari bat beste arlo edo egoera batzuetara hedatu daitekeela edo gertakari espezifikoari soilik eragin diezaikeela. Azken kasu horretan, gizabanakoak aukera du ezbeharrek atzean uzteko.

Erresilientzia sortzeko, garrantzitsua da estilo ezkor espezifiko bat eta azalpen-estilo baikor orokortuago bat erabiltzea.

3) Azalpen-estilo pertsonalizatua kausalitatearen pertzepzioarekin lotuta dago:

Estilo ezkorra:

«Ergelegia naiz hori ulertzeko (barne-kausa)».

«Irakaslea ergelegia da gai hori era ulergarrian irakasteko (kanpo-kausa)».

Estilo baikorra:

"Gehiago ahalegintzen banaiz, lortuko dut (barne-kausa)".

"Berriz azaltzeko eskatzen badiot irakasleari, seguruenik ulertuko dut (kanpo-kausa)".

Barne-kausa batek eragindako azalpen-estilo pertsonalizatu ezkorrek autoestimu baxua eta kontrolik ezeko sentsazioa ekarriko ditu. Azalpen-estilo pertsonalizatu baikorrak, ostera, autoestimua eta kontrol-sentsazioa handituko ditu.

Azalpen-estilo motak

	EGOERA ONA	EGOERA TXARRA
BAIKORRA	• Iraunkorra • Erabatekoa • Pertsonala (barnekoa)	• Aldi baterakoa • Zehatza • Kanpo-kausa
EZKORRA	• Aldi baterakoa • Zehatza • Kanpo-kausa	• Iraunkorra • Erabatekoa • Pertsonala (barnekoa)

(Peterson, 2006)

Irakasle zarenaz gero, ikasleak anima ditzakezu azalpen-estilo baikorra erabil dezaten, horrela (Manger, 2009):

- Xede errealistak ezartzen lagunduz. Zeregin zailak proiektu txikiagoetan zatituz, xede betegarriak ezartzeko.
- Arazoak ebazteko estrategia onak irakatsiz.
- Estrategia onen eta konponbide egokiak topatzearen arteko lotura nabarmenduz.
- Haien ahalegina goraipatuz eta balioztatuz. Erantzukizuna beren gain hartzean egindako aurrerapena azpimarratuz.
- Balorazioak emanez ikasleek beren bidea sor dezaten.

Praktika



Ongietorria eta sarrera

Irakaslea aurreko saioak laburki gogoratzen hasiko da, "hurrengo saiorako jarraipen- eta irekiera-jarduerarekiko" jarraipen-potentziala nabarmenduz. Erabili erlazioatutako bi segmentuak aurreko saioa gogoratzeko.

Berrikuspena:

- Nola egin dute aurrera gauzek aurreko saiotik?
- Nola erabili dituzu azken saioan ikasitako trebetasunak?

Erreakzioak eta iritziak, aurreko saioari buruzko gogoeta bat.

- Pentsatu al duzu ezer gehiago aurreko saioan landu genuenari buruz?
- Pentsatu eta gero, zer-nolako erreakzioak izan dituzu gure azkeneko saioaren gainean? Antzeko egoera baten aurrean izango bazina, zer egingo zenuke? Deskribatu ahal duzu adibide batekin?



Arrazoibide bat ezarri

Zure ikasleei azaldu ahal diezu erresilientzia emozionalak errokei eta zailtasunei aurre egiteko duen garrantzia. Abilezia hori menderatzea lagungarria izan daiteke bizitzaren edozein unetan, bereziki, nerabezaroan; aro horretan ohikoak direlako ezbeharrak. Erresilientzia emozionala funtsezkoa da erronkei eraginkortasunez aurre egiteko. Halaber, funtsezko galderak planteatu daitezke, erresilientzia emozionaleko benetako estrategia espezifikoak erabiliz, eragozpenei eraginkortasunez erantzuten ikasteko garrantziari buruz. Eztabaida sortzeko, ikasleek proposamenak egin ditzakete, edo irakasleek ahalbideak eman.

Adierazi behar da erresilientzia emozionalak ez duela esan nahi edozein presio-motaren aurrean lur ez jotzeko bezain indartsua izatea. Batzuetan egoerak aldatzen dira, eta ez duzu zertan egokitu eta egoera txar denei aurre egin. Hala ere, emozionalki erresiliente izateak esan nahi du egoera gehienei aurre egiteko eta haiek gainditzeko gai izatea.

Hasierako 'Hausnartzeko gaiak' jarduera aukera paregabea da saio horretarako arrazoibidea aurkezteko.

1) Hausnartzeko gaiak:

- Zer dakizu erresilientziari buruz?
- Nola erreakzionatzen duzu ezbeharren aurrean?
- Nola moldatu ohi zara egoera zailetan?
- Erraza al da zuretzat errekuaratzea?

2) Oinarrizko informazioa

Ikasleei erresilientzia emozionala aurkeztea "Zer da erresilientzia emozionala?" atalean oinarrituta.

Kapitulu horrekin lotutako PowerPoint-eko diapositibak lagungarriak izan daitezke.

3) Trebetasunaren ilustrazioa

Trebetasuna erakutsi eta azaltzen duten bideoetarako estekak:

- Erresilientzia emozionala: <https://youtu.be/wReqrBEFuF4>



3

4) Erresilientzia emozionala

Eztabaidarako istorioa



Entzun "Stronger" abestia YouTubeen:



Kelly Clarkson. (2011ko abenduaren 14). Kelly Clarkson - Stronger (What Doesn't Kill You) [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=Xn676-fLq7I>

Jarraian, irakurri letra ozenki ikasgelan (irakasleak edo ikasleak).



Eztabaidatu edukia.

Badakizu oheak beroagoa dirudiela - hemen bakarrik lo egiten
Badakizu koloretan egiten dudala amets - eta nahi dudana egiten dut
Nire parterik onenarekin geratu zinela uste duzu - Uste duzu zuk egin zenuela
barre azkenik
Seguruenik pentsatuko duzu gauza onak desagertu direla - Uste duzu jota utzi
ninduzula
Uste duzu zure atzetik joango naizela - Maitea, ez nauzu ezagutzen, erabat
oker zaude
Hiltzen ez zaituenak indartsuago egiten zaitu - ausartagoa
Ez du esan nahi bakarrik nagoela inorekin ez nagoenean
Hiltzen ez zaituenak borrokalari bihurtzen zaitu - pauso arinagoak
Ez du esan nahi lur jota nagoenik zu joan zarelako
Hiltzen ez zaituenak indartsuago egiten zaitu - indartsuago
Ni bakarrik, ni neu eta neure burua
Hiltzen ez zaituenak indartsuago egiten zaitu - ausartagoa
Ez du esan nahi bakarrik nagoela inorekin ez nagoenean
Beste norbaitekin nagoela entzun zenuen
Esan nizun zu gabe aurrera egingo nuela
Ez zenuen inoiz sinetsi itzuliko nintzenik - Ukabilak ateraz itzuli nintzen
Ni hausten saiatu zinen, baina, ikusi duzunez,
Hiltzen ez zaituenak indartsuago egiten zaitu - ausartagoa
Ez du esan nahi bakarrik nagoela inorekin ez nagoenean
Hiltzen ez zaituenak borrokalari bihurtzen zaitu - pauso arinagoak
Ez du esan nahi lur jota nagoenik zu joan zarelako
Hiltzen ez zaituenak indartsuago egiten zaitu - indartsuago
Ni bakarrik, ni neu eta neure burua
Hiltzen ez zaituenak indartsuago egiten zaitu - ausartagoa
Ez du esan nahi bakarrik nagoela inorekin ez nagoenean
Zuri esker bizi berria hasi dut - Zuri esker nire bihotza ez da hautsi
Zuri esker nigan pentsatzen dut behingoaz
Azkenean, zu joan zinenean nire hasiera izan zen- azkenik
Hiltzen ez zaituenak indartsuago egiten zaitu...

Clarkson, K. (2011) Stronger.

5) Ikasgelan eztabaidatzeko dilema

Kultura askotan ohikoa da senideen galerengatik dolua egitea urtebetez.
Nola egon zaitezke galera batengatik dolua egiten eta hartatik errekupeatzeko aldi berean?
Denbora-tarte jakin bat ezar daiteke dolurako? Zergatik? Zergatik ez?

Ledertoug (2018)

3



6) Ikasleen ariketak

Positibotasun-ratioa

Helburua:

Erresilientzia hobetzeko estrategia bat emozio positiboaren maila handitzen ikastea da.

Iraupena:

Ariketa: 10 min. Eztabaida: 30 min.

Materialak:

Tableta/Ordenagailua edo A4 papera, koloretako bolaluma eta zenbait aldizkari

Hausnartu zure positibotasun-ratioari buruz.

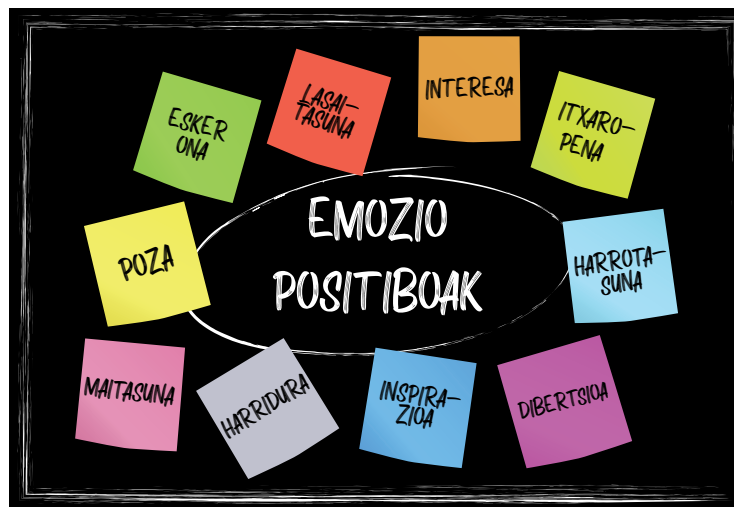
Egunean zehar, emozio positibo gehiago dituzu negatiboak baino?

Emozio positiboaren eta negatiboaren kuantitate bera esperimentatzen duzu?

Emozio negatibo gehiago al duzu positiboak baino?

Berdin dio zenbat emozio positibo esperimentatzen dituzun; emozio horien maila handi dezakezu beti.

Modu bat da karpeta positibo bat sortzea, zuretzat garrantzitsua den emozio baterako. Aukeratu irudi horretako emozio positiboetako bat eta sortu karpeta bat tabletan edo ordenagailuan. Horretarako, erabili Interneteko argazkiak edo irudiak. Bestela, erabili papera, koloretako bolaluma eta aldizkarietako zatiak. Erabili irudiak, marrazkiak, argazkiak, esaldiak... begiratzen dituzunean edo haien inguruan pentsatzen duzunean, zure gogo-aldarteak hobetzen dutenak. Itzul zaitez karpetara behar beste alditan.



Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eman aukera ikasleei 10 emozio positiboetako kartelak egiteko eta jar itzazu ikasgelan.

Beste iradokizun batzuk:

Eskatu ikasleei idazlan bat idazteko edo podcast bat egiteko hautatu duten emozio positiboaren inguruan.



3





Gogo-aldarteen zerrenda

Helburua:

Erresilientzia hobetzeko estrategia bat: zure gogo-aldartea nola hobetu ikastea.

Iraupena:

Ariketa: 10 min. Eztabaida: 10 min.

Materialak:

Koaderno eta arkatza.



Egin zerrenda bat umore txarrez jartzen zaituzten gauza edo ekintzekin, eta beste bat umore onez jartzen zaituztenekin; aipatu hiru eta bost artean.

Umore txarra

- 1:
- 2:
- 3:
- 4:
- 5:

Umore ona

- 1:
- 2:
- 3:
- 4:
- 5:

Zerrenda amaitu duzunean, altxatu eskua eta bilatu ikaskide bat. Lehenik, kontatu ikas-kideari zer jarri duzun umore txarraren zerrendan, eta, ondoren, zer jarri duzun umore onaren zerrendan.

Eskatu ikaskideari umore onaren zerrendan idatzi duen gauza bat esateko, eta bete zure zerrenda.

Aldatu rolak eta entzun ikaskideari. Gero, aipa iezaiozu umore ona sortzen duen beste zer bait.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eskatu ikasgela osoari umore onaren eta txarraren jardueren zerrendak idazteko arbel-lean edo arbel digitalean.

Zer ikas dezakezu zerrendatik?

Beste iradokizun batzuk:

Aukeratu gauza bat edo bi umore onaren zerrendatik hurrengo egunetako eskoletan lantzeko.



Holmgren, Ledertoug, Paarup & Tidmand, (2019) The Battle against Boredom in Schools. Copenhagen. The Strength Academy



Itxaropena erabiltzea nire helburua betetzeko

Helburua:

Erresilientzia hobetzeko estrategia bat da proaktiboki lan egitea itxaropen gehiago sortzeko.

Ariketa hori konplexua denez, irakasleak bere eredu propioa erakuts dezake ikasleak gidatzeko.

Iraupena:

Ariketa: 10 min. Eztabaida: 10 min.

Materialak:

Ariketaren kopia edo koaderno eta arkatza.

Jarraian erakusten den ereduari, hasteko, adierazi helburu bat eta idatzi eskuineko zutabea.

Gero, pentsatu helburua betetzeko modu posibleak (gutxienez, hiru modu). Idatz itzazu ezkerreko zutabea.

Oztopoen zutabea, idatzi arrakastatsu izatea galaraz dezaketen gauza guztiak.

Eman oztopo bakoitza gainditzeko estrategia bat zutabe honetan.

Nire moduak	Nireoztopoak	Nire estrategiak oztopoak gainditzeko	Nire helburua

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eztabaidatu ikasgelan zuen helburuak betetzea saihestu dezaketen oztopo posibleak.

Eman aukera ikasleei oztopoak gainditzeko estrategiak partekatzeko.

Beste iradokizun batzuk:

Eztabaidatu eragozpenak eta oztopoak gainditzeko estrategiak.

Lopez, S.J. (2013). Making hope happen. Create the future you want for yourself and others. New York: Atria Paperback





Borondatea topatzea

Helburua:

Erresilientzia hobetzeko estrategia bat: borondatea nola handitu eta beste pertsona baten itxaropena nola hartu ikastea.

Iraupena:

Ariketa: 10 min. Eztabaida: 10 min.

Materialak:

Telefono adimendunak edo bolaluma eta papera.

Aurkitu ikaskide bat eta egin ezazue elkarrizketa bana bolaluma eta papera edo telefono adimendunak erabiliz.

Egin galdera hauek:

Gauzak zailtzen badira edo plangintzaren arabera ateratzen ez badira, nola aurki dezakezu energia zure helburua betetzeko aurrera egiteko?

Zergatik egingo zenuke aurrera?

Zure ezaugarritako zeinek lagunduko zizun aurrera egiten jarraitzeko?

Ba al dago pertsonarik itxaropena eman ahal dizunik?

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eztabaidatu ikasgelan:

Desberdintasunik al dago helduentzako eta nerabeentzako estrategien artean?

Beste iradokizun batzuk:

Aurkitu estrategiarik onenak elkarrizketetan aurkeztutakoen artean. Elkarrizketatu irakaslea. Ikasleek etxean praktikatu ahal dute ere bai, beste heldu batzuekin, ikasteko estrategia berriak ezagutzeko.

Boniwell, I. & Ryan, L. (2012). Personal Well-being lessons for secondary school. Positive psychology in action for 11 to 14 year olds. UK: Open University Press.



Amets-harrapagailua**Helburua:**

Erresilientzia hobetzeko estrategia bat da etorkizunerako itxaropena sortzea.

Iraupena:

Ariketa: 20 min. Eztabaida: 10 min.

Materialak:

Papera, koloretako bolalumak, aldizkarien zatiak, argazkiak, lumak eta sokak.

Egin amets-harrapagailu bat.

Amets-harrapagailu bat egin ahal duzu ordenagailuarekin edo tabletarekin. Egin ostean, inprima ezazu. Bestela, koloretako paperak, lumak, sokak eta abar erabil ditzakezu.

Idatzi zure ametsik handiena amets-harrapagailuaren erdian.

Irudiak edo marrazkiak erantsi ahal dituzu ere bai zure ametsa irudiztatzeko.

Dena posible balitz, zer nahiko zenuke?

Zer egin zenezake hori gerta zedin?

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Ikasgela apaintzea amets-harrapagailu guztiak erabiliz.

Beste iradokizun batzuk:

Partekatu ametsak besteekin.

Lopez, S.J. (2013). Making hope happen.

Create the future you want for yourself and others. New York: Atria Paperback



3





Azalpen-estiloak

Helburua:

Erresilientzia hobetzeko estrategia bat da azalpen-estiloaren kontziente izatea. Adierazi ikasleei lehenik eta behin beren azalpen-estiloaren kontziente izan behar direla, beharrezkoa bada, estiloa alda dezaten.

Eman estilo ezberdinen azalpen labur bat.

Iraupena:

Ariketa: 10 min. Eztabaida: 10 min.

Materialak:

Ariketaren kopia edo koaderno eta arkatza.

Juliak aurkezpen bat egin zuen gelaren aurrean. Oso gaizki joan zen eta Julia oso triste geratu zen.

Behin eta berriz pentsatu zuen esperientzia bere gurasoei nola azaldu.

Esperientzia azaltzeko saiakera bakoitzean azalpen estilo desberdina erabili zuen. Azkenean, jarraian adierazitako sei azalpenak prestatu zituen.

Aztertu azalpen guztiak eta saiatu esaten azalpena **baikorra ala ezkorra den**.

Halaber, hausnartu azalpena **iraunkorra den** (beti/inoiz edo batzuetan), **orokortua** (dena/zerbait) edo pertsonala (barrukoa/kanpoko).

Jarduera hau zure kabuz egin dezakezu edo beste ikaskide batekin eztabaidatuta.

1) Oso hizlari txarra naiz. Ez dakit hitzaldi bat behar bezala ematen.

Azalpen-estiloa: _____

2) Beno, gauza hauek batzuetan gertatzen dira. Ez da larria. Hurrengoan, aurkezpen hobe egiten saiatuko naiz.

Azalpen-estiloa: _____

3) Ordenagailua aurkezpen erdian hondatu zen eta ezin izan nuen nire aurkezpena erakutsi.

Azalpen-estiloa: _____

4) Aurkezpena oso gaizki atera zen. Badakit ezin izango dudala inoiz matematikako aurkezpenik egin.

Azalpen-estiloa: _____

5) Aurkezpenaren aurretik beti jakiten dut zer esan behar dudana, baina, ondoren, dena ahazten dut.

Azalpen-estiloa: _____

6) Ez zait berriro gertatuko. Hurrengoan hobeto prestatuko naiz.

Azalpen-estiloa: _____

Zein azalpen estilo erabiliko zenuke zuk?

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eztabaidatu gelan azalpen-estilo adibideak.

Beste iradokizun batzuk:

Eztabaidatu ikasgelan nola lagundu ahal diozuen elkarri azalpen-estilo optimista gehiago erabiliz.



7) Mindfulness-eko ariketa:

Aingura

Helburua:

Mindfulness-a hobetzeko estrategia bat da zure arreta adeitasunarekin eta jakin-nahiarekin trebatzea.

Arnasketa sartzea arretarako aingura gisa, non beti deskantsatu, pilotu automatikoaren modutik irten eta zure arreta treba dezakezun nahi duzun tokian nahi duzun unean egoteko.

Iraupena:

Ariketa: 3-5 min. Eztabaida: 5 min.

Materialak:

Aulkiak, bat ikasleko.

Egin eten bat. Imajinatu zeure burbuilan zaudela. Horrek esan nahi du ez diezula arretarik emango zure inguruko pertsoneri. Eman espazio apur bat besteei, baita zeure buruari ere. Begiak itxi ahal dituzu edo, bestela, zure aurrean dagoen zerbaiti begiratu.

Orain, jarri arreta arnasketan. Pentsatu soilik arnasketan, adeitasunez eta jakin-nahiz. Ez duzu arnasketa inola ere aldatu behar. Utzi arnasketari sartzen eta irteten.

Nahi baduzu, jarri eskua sabelean eta sentitu arnasa sartzen eta irteten. Beharbada, mugimendu txiki bat nabarituko duzu arnasaldi bakoitzean. Eroso sentitzen bazara horrekin, begiak itxi ahal dituzu, edo soilik begirada jaitsi.

Ez dago hori sentitzeko modu egokirik edo desegokirik. Ez duzu zertan hori kontrolatu.

Sudur-zulo bat hatz batekin itxi, eta beste sudur-zulotik arnasten saia zaitezke. Jabetu zure sentimenduez. Zenbait arnasaldiren ostean, aldatu arnasten ari zaren sudur-zuloa. Jabetu arnasteko sentazioaz Agian beroa, hotza, edo inurridura sentituko duzu.

Arnastu berriz bi sudur-zuloetatik; soilik hartu eta bota arnasa. Zure adimena joaten dela nabaritzen baduzu, ez arduratu; hori egiten du adimenak. Ohar zaitez nora doan zure adimena, zer pentsamendu izaten ari den, eta, gero, jarri arreta berriz arnasketan. Arnasketa zure aingura da berriz.

Adimena noraezean badabil behin baino gehiagotan, ekar ezazu bueltan. Errepikatu behar duzun bestetan. Praktikatu isilik. Gogoratu zure arnasketa hor egongo dela pilotu automatikotik irteteko eta baretu nahi duzun bakoitzean. Egon lasai.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Zer nabaritu duzu? Zer sentitu duzu? Zerbait hauteman al duzu gorputzean? Arintasuna, astuntasuna, inurridura, hotza, beroa edo beste edozer? Inolako pentsamendurik edo sentipenik izan al duzu? Zeure burua noraezean ibili dela nabaritu duzu?

Beste iradokizun batzuk:

Zertarako da erabilgarria zure arnasketari arreta jartzea? Ikusi al duzu arnasketari arreta ematea erabilgarria izan daitekeen egoeraren bat? Non eta noiz izango zen ariketa hori erabilgarri?



3



Jónsdóttir (2018)





8) Film-iradokizunak

- Cast Away (2000): 20th Century Fox. (2015ko martxoaren 5a).
Cast Away | #TBT Aurrerakina | 20th Century FOX [bideo-fitxategia].
Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=4tVklCz2jclI> (ingelesez soilik erabilgarri)



- Axa PPP Healthcare. (2017ko otsailaren 2a). Zer da erresilientzia? [bideo-fitxategia].
Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=gcbTmw1Y48I> (ingelesez soilik erabilgarri)



- Black Dog Institute. (2015eko maiatzaren 2a). Building personal resilience [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=pS5H7VfkuPk> (azpigitulu automatikoak eskuragarri hizkuntza guztietan)



9) Transferentzia-ariketa

Helburua:

Erresilientzia soziala sakonki ulertzea, trebetasun berri hori egoera berrietan eta ezberdinetan erabili ahal izateko.

Iraupena:

Ariketa: 5 min.

Materialak:

Explain Everything aplikazioa edo koadernoak.



Funtsezko ikasketa-puntuak:

- 1) Zer ikasi duzu erresilientzia emozionalaren gaineko kapituluan?
- 2) Zure ustez, zein ariketa dira onak eta garrantzitsuak?
- 3) Nola erabil dezakezu hemen ikasi duzuna beste egoera edo toki batzuetan?

Erabili Explain Everything aplikazioa erresilientziari buruzko lezioan zer ikasi duzun erakusteko edo idatz ezazu zure koadernoan.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Utzi ikasleei Explain Everything-eko emaitzak ikasgelako arbel adimendunean erakusten edo irakurri funtsezko ikasketa-puntu batzuk ozen.



Momentua al da ebaluazio-jarraibidea aplikatzeko?

Gogoratu osagai baten trebetasunak osatu eta gero, osagaiaren ebaluazio-jarraibidea erabili beharko zenukeela ikasleei beren ikasketa-emaitzen ebaluazioa egiten laguntzeko.

**10) UPRIGHT etxean**

Kapituluekin lotutako ariketa asko etxean praktikatzeko ere izan daitezke.

Erreferentziak:

Fredrickson, B. (2009). Positivity: Top-Notch Research Reveals the Upward Spiral That Will Change Your Life. New York. Three Rivers Press

Fredrickson, B. (2013): Love 2.0: Finding Happiness and Health in Moments of Connection. New York. Hudson Street Press

Holmgren, N., Ledertoug, M.M., Paarup, N. & Tidmand, I. (2019) The Battle against Boredom in Schools. Copenhagen. The Strength Academy

Lopez, S.J. (2013). Making hope happen. Create the future you want for yourself and others. New York: Atria Paperback

University of Minnesota [UMNCSH]. (2013eko maiatzaren 7a). Elkarriketa Shane López doktorearekin [bideo-fitxategia] Hemendik eskuratuta: <https://www.takingcharge.csh.umn.edu/science-hope-interview-shane-lopez>

Manger, T. (2009). Det ved vi om motivation og mestring. København. Dafolo Forlag.

Noble, T., & McGrath, H. (2013). Well-being and resilience in education. In S. A. David, I. Boniwell & A. Conley Ayers (Ed.), The Oxford handbook of happiness. UK: Oxford University Press.

McGrath, H. & Noble, T. (2011). BOUNCE BACK! A Wellbeing and Resilience Program. Melbourne: Pearson Education.

Peterson, C. (2006). A Primer in Positive Psychology. New York: Oxford University Press, Inc.

Seligman, M. (1998). Learned Optimism. New York: Pocket Books.

Snyder, C. R. (2002). Hope Theory. Rainbows in the mind. Psychological Inquiry, Vol. 13, No. 4, pp. 249-275.



3



d. Erresilientzia soziala

Talde gisa indartsu izaten ikastea

"Erabili mina bideko harri bat balitz bezala, ez kanpatzeko tokia balitz bezala"

(Alan Cohen)

Teoria

Adierazi zure esperientzia pertsonalak eta ikaskuntza-prozesuak.

Eman arrazoibide bat irakastea erahilitako anketetarako. Nerabeek ulertu eta sentitu behar dute trebetasun horiek esanguratsuak direla, haien bizitzetan aplikatu daitezkeela eta haien egoerarako garrantzitsuak direla.

Trebetasun hau baliagarria da, adibidez...



"Taldekako kirol batean parte hartzen duzunean eta lankidetzan aritu behar duzunean".

"Taldeak arazo bat duenean eta zure laguntza eskatzen dizutenean".

Zer-nolako emaitzak espero dira saio honetan?

Saioa diseinatu da ikasleen erresilientzia sozialeko trebetasunak laguntzeko eta garatzeko. Talde gisa zenbait gizarte-testuingurutan aritzen eta zoritxarrei aurre egiten lagundu beharko lieke. Helburu hauek ditu:

- Erresilientzia sozialaren esanahia ulertzea. Erresilientzia soziala giza harremanen ezinbesteko alderdia da egoera txarretan.
- Gizarte-testuinguru ezberdinetan aritzeko ikasleen gaitasuna aztertzea, bai eta interakzio sozial positiboak hasteko duten papera ere.
- Beren gaitasunen kontzientzia garatzea eta plan praktikoak zein aholkuak prestatzea beren burua ebalua dezaten eta beste batzuei lagun diezaieten.
- Eragozpenetarako erantzun malguak eta zehatzak eragitea, eta talde moduan zailtasunak gainditzeko irakastea.



Zer da erresilientzia soziala?



Erresilientzia besteekin harremanak egiteko gaitasuna da, eta jadanik egindakoak eta garatzen ari direnak indartzen ditu. Ikuspegi horrek hazkuntza kolektiboko esperientzia bihur ditzake ezbeharrak

(Cacioppo, Reis, & Zautra, 2011).

Erresilientzia indibidualak gizabanakoaren gaitasuna aprobeztatzeko du. Erresilientzia sozialak gizabanakoen eta taldeen gaitasuna erabiltzen du besteekin lan egiteko eta helburuak betetzeko.

Erresilientzia sozialak maila bat baino gehiago hartzen ditu eta hauetan oinarritzen da:

- Besteekin harremanak egiteko modu pertsonal bereizgarriak (adibidez, adeitasuna, konfiantza, inpartzialtasuna, gupida, umiltasuna, zintzotasuna, irekitzea).
- Baliabide eta gaitasun interpertsonalak (adibidez, partekatzea, arretaz entzutea, besteak zehaztasunez eta enpatiaz hautematea, besteak zaindu eta errespetatuz komunikatzea, besteen beharrei erantzuteko gaitasuna, gupida eta barkamena).
- Baliabide eta gaitasun kolektiboak (adibidez, talde-nortasuna, zentraltasuna, kohesioa, tolerantzia, irekitzea, gobernu-arauak).

Erresilientzia soziala besteak zehaztasunez eta enpatiaz hautemateko gaitasunaren eta motibazioaren araberakoa da. Besteei geure buruari begiratzen diogun ikuspegi berdinarekin begiratzeko eta elkartasunez erantzuteko gaitasuna funtsezkoa da harreman sozialetarako. Sozialki erresilienteak izateko, ulertu behar da beste pertsonen nola antzematen dituzten beren bizitzako esperientziak eta egoerak. Jarduerak ondo koordinatzeko, ikuspegi partekatuak eta helburu erkideak izan behar dira. Beste pertsonen beharrak ondo ezagutzeak eta haien gai arduratzeak pertsonen arteko lotura positiboak sortzen dituzte (Cacioppo *et al.*, 2011).

Erresilientzia soziala sustatzen duten baliabide pertsonalek hauek barne hartzen dituzte:

- Besteak zehaztasunez eta enpatiaz hautemateko gaitasuna eta motibazioa.
- Beste pertsonekin eta kolektiboekin konektatuta sentitzea.
- Besteenganako zaintza eta errespetua komunikatzea.
- Norberaren eta besteen ongizatea eragiten duten balioak.
- Arazo sozialei egoki eta ezustean erantzuteko gaitasuna.
- Emozio sozialak era egokian eta eraginkorrean adieraztea.
- Konfiantza.
- Tolerantzia eta irekitasuna.

(Cacioppo *et al.*, 2011)

Kontuan hartu ikasleei ez diezula irakatsiko baliabide horiek barneratzen. Helburua da baliabide horiek ulertzea, çidentifikatzea eta erabiltzea.



3



Praktika



Ongietorria eta sarrera

Irakaslea aurreko saioak laburki gogoratzen hasiko da, "hurrengo saiorako jarraipen- eta irekiera-jarduerarekiko" jarraipen-potentziala nabarmenduz. Erabili erlasionatutako bi segmentuak aurreko saioa gogoratzeko.

Berrikuspena:

- Nola egin dute aurrera gauzek aurreko saiotik?
- Nola erabili dituzu azken saioan ikasitako trebetasunak?

Erreakzioak eta iritziak, aurreko saioari buruzko gogoeta bat.

- Pentsatu al duzu ezer gehiago aurreko saioan landu genuenari buruz?
- Pentsatu eta gero, zer-nolako erreakzioak izan dituzu gure azkeneko saioaren gainean? Antzeko egoera baten aurrean izango bazina, zer egingo zenuke? Deskribatu ahal duzu adibide batekin?



Arrazoibide bat ezarriz

Erresilientzia sozialaren beharra ulertzeko, garrantzitsua da nerabezaroko erronka sozialak ezagutzea. Trebetasun espezifikoak eta hautemangarriak erabiliz, talde moduan zailtasunak gainditzeko garrantziari buruzko galderak planteatu ahal dituzu. Halaber, trebetasun horiek ez erabiltzeak eragin ditzakeen ondorio txarren inguruan galdetu ahal diezu ikasleei.

Azaldu ikasleei sozialki erresiliente izateak ez duela esan nahi dena ondo balego bezala aritu behar denik. Aitzitik, besteekin dituzun harremanetako arazoak konpontzeko gai zarela esan nahi du. Arazo horiek arrakastaz konpondu ahal dira besteekin elkarlanean arituz, eta arazoak konpontzeko estrategia eraikitzaileak eta taldeei bideratuak izan behar dira horren oinarriak (Cacioppo *et al.*, 2011).

Hurrengo "Hausnartzeko gaiak" irekitze-jarduerak saioaren gaineko arrazoibidea aurkezteko aukera ematen du.

1) Hausnartzeko gaiak:

Egin hasierako galdera batzuk ikasgelan.

- Ba al dakizu zerbait erresilientzia sozialaren inguruan? Zure ustez, zer esan nahi du?
- Nola aplikatu ahal dira erresilientzia sozialaren trebetasunak eguneroko bizitzan?
- Zerk sustatu ahal du erresilientzia soziala?
- Deskribatu ahal duzu erresilientzia soziala erabilgarria izan daitekeen egoera zail espezifiko bat?

2) Oinarrizko informazioa

Aurkeztu erresilientzia soziala ikasleei «Zer da erresilientzia soziala?» atalean oinarriturik.

3) Trebetasunaren ilustrazioa

Trebetasun horiek erakusten eta azaltzen dituen bideoetarako esteka

- Erresilientzia soziala: <https://youtu.be/W4yPsvwso6M>



4) Erresilientzia soziala

Eztabaidarako istorioa: The Miracle Season



Caroline Line Found Iowa City West Bigarren Hezkuntzako ikastetxearen beisbol-taldeko jokalaririk onena da, taldeko izarra, eta komunitateko ki-deek asko maite dute. Line kapitaina izanik, Troiarrek ez dute galdu. Denon itxaropena da City West-eko taldeak txapelketa berriz irabaztea, bereziki, beren aurkari zaharraren kontra, hau da, City High-en kontra. Bere etxean eginiko festa batean, Linek ihes egitea erabaki zuen ama bisitatzerara, minbi-ziak jota, ospitalean zegoen eta. Gau hartan, Line hil egin zen motor-istripu batean, eta komunitateak dolu-aldia hasi zuen.

Lineren heriotzagatik ikastetxea eta komunitatea oraindik shockean bazeu-den ere, Troiarren entrenatzaileak, Kathy Bresnahanek, boleibolean aritzen jarraitu zuen. Lineren lagun minarengana, Kelleyrengana, joan, eta bueltat-zeko animatu zion, Linek hori nahi izango zuela esanda. Kelleyk ezetz esan zion, baina Bresnahan tematu egin zen Kelleyk baietz esan arte. Lineren ga-lera zela eta, City West-ek azken partida galdu zuela jakin eta gero, Kelleyk ikastetxe guztia animatu zuen jarraituz, Lineren omenez.

City West-ek esfortzu handia egin zuen entrenamenduetan, eta lehen partida nabarmenki galdu zuen, oraindik animorik gabe zegoelako Lineren heriot-zagatik. Bresnahanek ariketa nekagarriak jarri zizkion taldeari, jokalaririk onena identifikatu arte. Kelleyk arrakasta izan zuenean, Bresnahanek taldeko kapitain berria izendatu zion. Asteak igaro ahala, taldeak motibazioa bere-ganatu zuen estatuko txapelketa irabazteko, Linerengatik, eta partidak ira-bazten hasi zen. Bresnahanek taldeari jakinarazi zion partida guztiak irabazi behar zituztela estatuko txapelketarako hautatuak izateko. Troiarrek hurren-go hamalau partidak irabazi zituzten, eta, ondorioz, txapelketa irabazteko aukera zuten. Estatuko txapelketa hasi aurretik, Kelleyk opari bat jaso zuen Lineren aitaren, Ernieren, aldetik. Horrek animo handiak eman zizkion, Linek bezala jokatu eta haren modukoa izateko ez ezik, "Line bezala bizitzeko". Es-tatuko txapelketan, Troiarrek final-laurdenetako partida erraz irabazi zuten, baina kostatu zitzairen finalaurrekoa irabaztea. Txapelketa-finalera pasa ziren eta City High faboritoen kontra lehiatu behar ziren. City High taldeak aurea hartu zuen jokoaren hasieran, baina West taldea berdintzeko gai izan zen bosgarren setean, azkenekoan. Eta berriz ere irabazi zuten estatuko txape-lketa. Jendetzak txalo egin bitartean, Sweet Caroline abestia kantatu zuten Lineren omenez, eta Kelleyk Lineren irudia zuen eskutan, garai eta harro.

The miracle season (gaztelaniaz ¡A ganar!).. Wikipedian. 2018ko ekainaren 13a, Hemendik eskuratuta: https://en.wikipedia.org/wiki/The_Miracle_Season

5) Ikasgelan eztabaidatzeko dilema

Zatitu ikasleak bi taldetan eta aurkeztu kasu bat:

Bigarren Hezkuntzako City West ikastetxearen boleibol-taldea bezala, zu eta zure kideak eskola-txapelketa batean lehiatzen zarete (kirolak edo beste alor batzuk), baina taldekiderik onena galdu duzue. Zuetako batzuk, txapelketa utzi, eta hurrengo urterako hobeto prestatuko zineten. Beste batzuek, ordea, txapelketan jarraituko zenuten.

Zer egingo zenukete kasu bakoitzean? Zein dira jarrera bakoitzaren abantailak eta desaban-tailak? Nola garatu ahalko zenuten erresilientzia soziala kasu bakoitzean?

Hjemdal, Morote, Anyan (2018)



3





6) Ikasleen ariketak

Erresilientzia soziala

Helburua:

Erresilientzia hobetzeko estrategia bat da erresilientziaren esanahia ulertzea.

Iraupena:

Ariketa: 10 min. Eztabaida: 5 min.

Materialak:

Post-it eta boligrafoak



Banatu ikasleak taldetan, 4-6 ikasle talde bakoitzeko.

Hausnartu honen gainean:

- Zer ulertzen duzu "erresilientzia sozial" terminoa entzunda?
- Partekatu zure ulermena taldekideekin.
- Eztabaidatu eta adostu erresilientzia sozialaren ulermen bateratua. Orduan, idatz ezazu post-it batean eta kokatu arbelean, leihoan edo paretan. Eman adibide zehatzak zure ideiak ahalik eta errazen azaltzeko (adibidez, talde baten erresilientzia soziala identifikatzeko egoerak).
- Partekatu ondorioak beste batzuekin ikasgelan.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Aztertu erresilientzia sozialaren zientziarekin lotutako gai erkideak, ariketan agertzen direnak.

Beste iradokizun batzuk:

Partekatu ikasgelan: Erresilientzia sozialeko esperientzien adibideak.



Hjemdal, Morote, Anyan (2018)



Mariaren istorioa

Helburua:

Erresilientzia soziala hobetzeko estrategia bat: trebetasun horren inguruko ezagutza hobetzea.

Iraupena:

Ariketa: 20 min. Eztabaida: 10 min.

Materialak:

A erresilientzia-orria.

Ikasleak 3 edo 4 kideko taldetan arituko dira. Ikasle batek istorio hau irakurriko du ozen. Gero, bete A erresilientzia-orria denok batera.

Mariak hamaika urte zituen Ameriketako Estatu Batuetara joan zenean ama eta hiru anai-arreba nagusiekin. Dominikar Errepublikako ezegonkortasun politikotik eta zailtasun ekonomikoetatik ihes egin zuten. Mariaren zaindari nagusia, amona, eta familia handia han utzi zituzten. Familia dominikarrek populatutako New Yorkeko auzo bateko apartamentu bateko gela batean jarri zen bizitzen, Mariaren amaren lagun zahar batek aurkitu eta hark lagundu zien arte. Orduan, apartamentu txukun batera mugitu ziren. Mariak oso ingeles gutxi zekien, eta ingeleseko eskoletan eman zuen izena, bigarren hizkuntza gisa. Lagunak egin eta azkar ikasi zuen nahikoa ingelesa. Ikasle horiek ingelesa ikasten ari ziren ere bai, Maria bezala. Mariak eta beste haur batzuek kultura-aurrekari ezberdinekin toki anitzetatik zetozenak errespetatzen zituzten. Batak besteari laguntzen zion hizkuntza berria eta nor bere burua aurkezteko trebetasunak ikasteko. Taldeko lanaren aurkezpenen amaieran, Mariak eta haren ikaskideek beren burua aurkeztu zuten, eta eskerrak eman zizkieten beren taldekideei. Mariak konfiantza eta fedea agertu zuen bere taldekideengan, eta hurrengo lantaldeetan elkarlanean aritzea hitzeman zuen. Mariaren eta haren lagunaren ahozko ingelesaren kalitatea asko hobetu zen.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Talde bakoitzak pertsona bat izendatuko du ikaskideen aurrean erantzun guztiak aurkezteko, A erresilientzia-orria bete eta gero.

Beste iradokizun batzuk:

Eztabaidatu ikasgelan: Zer irakasten dizu Mariaren istorioak erresilientzia sozialari buruz?

Berger, R. (2008). Fostering post-traumatic growth in adolescent immigrants. In L. Liebenberg & M. Ungar (Eds.), *Resilience in action: Working with youth across cultures and contexts* (pp. 87-110). Toronto: University of Toronto Press.



3





A erresilientzia-orria

Irakurri galdera hauek.	Idatzi zure pentsamenduak eta galderen erantzunak.
1. Mariak ezbehar honi egin behar izan zion aurre: Pentsatu honi buruz: Erresilientzia egoera zailak jasan eta tratatzeko eta haietatik errekuaratze-ko gaitasuna da. Deskribatu Mariak eta haren lagun berriek izan zituzten eragozpenak edo egoera zailak.	
2. Zerk lagundu zien Mariari eta haren lagun berriei egoera zail horretan aurrera egiteko? Pentsatu honi buruz: Pertsona bakoitzak bere erabakiak hartu behar ditu, bere baliabideak, indarrak edo ideiak ditu, eta haiek erabili behar ditu. Hala ere, indarrak batzen direnean, sendoagoak dira pertsonak eta indarrak handiagoak izango dira helburu kolektibo edo erkide bat lortzeko. Antzeman ahal duzu erresilientzia soziala istorio horretan?	Horri erantzuteko, deskribatu saio honetan aurkeztutako zenbait baliabide, Mariaren istorioan ere agertzen direnak.
3. Zer gertatu zen Mariaren bizitzan istorioan azaldutako erresilientzia sozialik gabe gertatu ezingo zena? Pentsatu honi buruz: Erresilientziako istorioek inflexio-puntuak azaltzen dituzte, non egoera aldatu, ezusteko aukera berriak aurkitu edo jadanik ezagunak direnak sendotzen diren.	



Erresilientzia sozialeko nire gaitasun propioa

Helburua:

Erresilientzia soziala hobetzeko estrategia bat: testuinguru sozialetan parte hartzeko eta interakzio sozial positiboari hasiera emateko dugun gaitasuna identifikatzea.

Iraupena:

Ariketa: 15 min. Eztabaida: 10 min.

Materialak:

B erresilientzia-orria

Osatu 2-4 ikasleko taldeak.

Hausnartu erresilientzia sozialaren inguruan izan dituzun esperientziei buruz.

Erabili zure gogoetak B erresilientzia-orria betetzeko.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eztabaidatu ikasgelan:

Zer ikasi duzu zure erresilientzia sozial propioari buruz?

Beste iradokizun batzuk:

Idatzi idazlan labur bat zure erresilientzia sozialeko esperientziari buruz.

Hjemdal, Morote, Anyan (2018)



3





B erresilientzia-orrria

Irakurri galdera hauek.	Galderei erantzuteko, idatzi hemen zure pentsamenduak. Ez dago erantzun zuzenik edo okerrrik.
4. Deskribatu ezbehar edo egoera zail bat, taldean gainditu zenuena (hau da, ikaskideekin, kirol-taldekideekin, arte-klubeko kideekin, etab.).	
5. Zerk lagundu zizuen egoera zailei aurre egiten? Pentsatu honi buruz: Talde bakoitzak bere erabakiak hartu behar ditu, bere baliabideak, indarrak edo ideiak ditu, eta haiek erabili behar ditu. Deskribatu zuri eta zure taldeari (taldea, kluba, etab.) zailtasunak gainditzeko lagunduko dizueten baliabideak. • Familia baten moduan • Zure ikastetxean • Zure komunitatean	Zure ikastetxean Zure komunitatean
6. Deskribatu egoera zail jakin bati aurre egiten lagundu zizun erresilientzia sozialeko baliabide bat edo gehiago (zure familian, ikastetxean edo komunitatean).	Horri erantzuteko, deskribatu egoera zail eta baliabide espezifiko bat, baita baliabideak nola erabili zenituzten ere egoera zailari elkarrekin aurre egiteko.



Puxikak**Helburua:**

Erresilientzia hobetzeko estrategia bat: taldeko lana hobetzea.

Iraupena:

Ariketa: 10–15 min. Eztabaida: 5 min.

Materialak:

3–5 puxika.

Osatu zirkulu handi bat, zutik eta soinez soin.

Tarte batean, puxikak zure zirkuluan sartuko dira.

Taldean lana da puxika guztiak airean mantentzen direla ziurtatzea. Puxikek ezin dute zorua ukitu.

Jolastu bitartean, eman arreta batak besteari. Egin lan talde moduan. Zaindu batak bestea.

Zenbat denboraz manten ditzakezue puxikak airean?

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Egin ariketa bera eskutik helduta.

Beste iradokizun batzuk:

Eztabaidatu gelan, taldeko lanaren eraginez, nola izan daitekeen ikastetxea sozialki erresilienteagoa.

Red Barnet & Save the Children Denmark. (2016). Stærke sammen. Et læringsforløb til mellemtrinnet, der styrker klassefællesskabet og det enkelte barn. Hemendik eskuratuta: <https://redbarnet.dk/media/3680/staerke-sammen.pdf>



3



Hondakin toxikoak

Helburua:

Erresilientzia soziala hobetzeko estrategia bat: pentsatu adimen malgu eta zehatzarekin oztopoei aurre egitean eta zailtasunak gainditzean taldean.

Iraupena:

Ariketa: 5 + 15–20 min. Eztabaida: 5–10 min.

Materialak:

Kubo handi bat, kubo txiki bat, soka luze bat, pintza bat, soka elastiko bat / bizikletaganbera, 8 soka motzago, hondakin toxikoak irudikatzen duen ura.

Prestaketa: Inguratu 10 x 10 m-ko area soka luze baten bitartez. Arearen erdian, ipini "hondakin toxikoak" (hau da, ura) dituen kubo txikia. Kokatu kubo handia inguratutako arearen kanpoan (zenbat eta urrutiago ipini, orduan eta zailagoa izango da ariketa). Kubo handiak area neutral bat irudikatzen du. Inguratuta dagoen area oso toxikoa da, eta, hura ukituz gero, ondorioak larriak izan daitezke. Helburua da hondakin toxikoak desagitea, eta, horretarako, kubo txikian dauden hondakin horiek area neutralera garraiatu behar dira. Denbora zehatz batean ez bada lortzen hondakinak neutralizatzea, lehertu egingo da eta Lurra suntsituko du.

Aukeratu ikasle bat eginkizun hori zuzentzeko.

Bost minutu daukazue prestatzeko (prestaketa-fasea). Fase horretan, denek hitz egin dezakete libreki. Ziurtatu denek dutela planaren berri, baita beharrezko informazioaren berri ere.

Hondakin toxikoak desagiten hasi bezain laster, zeregina zuzentzeko hautatutako pertsonak bakarrik hitz egin ahalko du. GAINONTZEKOEK (IKASLEEK) ESATEN ZAIZUENA BAINO EZIN DUZUE EGIN, eta BAI edo EZ bakarrik esan dezakezue.

Ariketa burutzeko material guztia eskuragarri dago.

Arauk:

Ezin da area toxikora sartu.

Hondakin toxiko batzuk erortzen bazaizkizu, gertuen dagoen pertsona hil egingo da eta ezin izango du gehiago parte hartu.

Ariketa: 15 (20) minutu dituzue Lurra salbatzeko.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eztabaidatu ikasgelan:

- Nola ebatzi duzue arazoa?
- Nola banatu dituzue zereginak?
- Zelan joan da?
- Posible al da hondakin toxikoen arazoa zuen kabuz konpontzea?
- Konfiantza izan duzue bata bestearengan?
- Zer egin duzue hobeto?
- Zer behar duzue talde moduan hobetzeko?

Beste iradokizun batzuk:

Eztabaida gehigarria:

- Nola sentitu zara ikasle buruzagi baten jarraibideak jasotzean?
- Nola sentitu zara beste ikasle batzuen ardurapean egotean?



7) Mindfulness-eko ariketa:

Gorputza eskaneatzea

Helburua:

Entrenatu gorputzaren kontzientzia eta arreta adeitasunez eta jakin-nahiz.

Iraupena:

Ariketa: 10 min. Eztabaida: 5 min.

Materialak:

Aulki bat ikasle bakoitzeko (edo koltxoiak, ahal bada).



Ariketa honetan, zure aulkian eseriko zara, baina, etxean bazaude, etzan ahal zaitezke. Zure gorputzari arreta berezia jarriko diozu. Saiatu imajinatzen arreta foku bat dela eta gorputzari begira jartzen duzula hura eskaneatzeko, baina ontasunez eta jakin-nahiz. Praktika honetan ez dugu inora heldu nahi, ezta ezer berezirik lortu nahi ere. Asmoa da zure gorputzeko atal bakoitzari denbora apur bat ematea hor dagoena ikusteko.

Imajinatu zeure burbuilan zaudela, hau da, ez jarri arretarik inguruko jendeari. Eman espazioa zeure buruari eta gainerakoei ere. Begiak itxi ditzakezu, edo parean duzun zerbaiten deskantsatzen utzi.

Eseri eroso, hankak lurrean, eskuak magalean edo mahai gainean, burua orekatuta eta bizkarra zuzen baina eroso. Utzi zure gorputzari deskantsatzen mendi tente baten antzera sentituz. Has zaitez arreta jartzen zure arnasketaren sentsazioetan. Sentitu zure arnasketa oraintxe bertan; ez duzu arnasketa aldatu behar, bakarrik nolakoa den sentitu. Jarraitu lasai arnasketarekin. Hartu eta bota arnasa.

Orain, jarri arreta gorputzean eta eraman arreta-fokuaren argia oinetara, bai eskuinekora, bai ezkerrekora. Sentsazioen bat etorri zaizu burura? Oinak sentitu al ditzakezu? Behatzak sentitu al ditzakezu? Takoia? Galtzerdiak sentitu al ditzakezu? Beste inolako sentsaziorik sentitzen al duzu? Beroa, freskura, inurridura edo tentsioa? Ez baduzu ezer nabaritzen ere ondo dago; ez duzu ezer asmatu behar, gauzak diren bezala sumatu bakarrik.

Segidan, mugitu arreta-fokuaren argia orkatiletara, hanketara, zangarretara, bernazakietara eta belaunetara. Ez pentsatu zure belaunetan, baina ahal baduzu sentitu bertan dagoena (zerbait baldin badago) Ondoren, jarri arreta izterretan aldaketara iritsi arte. Senti al dezakezu aulkiaren sostengua bertan deskantsatzen ari zaren bitartean mendi baten antzera?

Sentitu dezakezu zure bizkarra bizkarraren beheko aldetik hasita eta bide guztia sorbaldetaraino? Arreta ipini ea nola sentitzen duzun zure bizkarra. Orain, mugitu fokua sabelera. Nabaritzen duzu nola mugitzen den abdomena arnasketarekin? Mantendu ahal dezakezu zure arreta bertan? Zure arreta joaten dela ohartzen baduzu, ez zaitez arduratu; horrela funtzionatzen du adimenak. Egin behar duzun gauza bakarra da arreta mugitu poliki-poliki zuk egotea nahi duzun lekura, hau da, momentuz abdomenera.

Jarraian, eraman kontzientzia sorbaldetara. Nola daude zure sorbaldak? Mugitu sorbalden fokua hatzetara, eskumuturretara, besoetara eta berriz sorbaldetara. Igo lepora eta aurpegira. Ondoren, kokotsera, masailetara, begietara, kopetara eta belarrietara. Hedatu zure arreta zure buru osora, bertan deskantsatu balu bezala.

Hurrengo aldian arnasa hartzean, imajina dezakezu zure arnasketa behatzetaraino eta bizkarreraino joaten dela, gorputz osoa arnasten ariko balitz bezala. Jarri zure arreta-fokua arnasketan ahal duzun modurik hoberenean.

Eta orain, gera zaitez aulkian eserita, izan zaitez zu zaren moduan. Osoa.

Kontuan izan arreta, une bakoitzean.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Zer nabaritu duzu? Zer sentitu duzu? Zerbait nabaritu duzu gorputzean ariketa hori egitean?

Beste iradokizun batzuk:

Probatu ariketa hau meditazio modura ohean goizean jaikitzen zarenean. Etzan minutu batzuez, sentitu arnasa eta jarri arreta-fokuaren argia gorputzetik barrena, burutik hasi eta oinetaraino, eta alderantziz. Hasi eguna kontzientzia osoarekin.



3

Jónsdóttir (2018)





8) Film-iradokizunak

Unbroken (gaztelaniaz, Invencible) (2014): Unbroken: Path to redemption. (2018ko ekainaren 28a).

Unbroken: Path To Redemption Aurrerakin ofiziala [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=8&v=66aOpcEchZk



Coach Carter (gaztelaniaz, Entrenador Carter) (2005): YouTubeko filmak. (2012eko maiatzaren 12a). Coach Carter – Aurrerakina [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta:

<https://www.youtube.com/watch?v=znyAnWUYf2g>



Miracle (gaztelaniaz, El milagro) (2004): YouTubeko filmak. (2012ko otsailaren 9a).

Miracle [bideo-fitxategia].

Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=v64ofT1rGOw>



Remember the Titans (gaztelaniaz Titanes, hicieron historia) (2000): YouTubeko

filmak. (2012eko urtarrilaren 13a). Remember the Titans [bideo-fitxategia]. Hemendik

eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=ThTD7u5z9hw>



9) Transferentzia-ariketa

Helburua:

Erresilientzia soziala sakonki ulertzea trebetasun berri hori egoera berrietan eta ezberdinetan erabili ahal izateko.

Iraupena:

Ariketa: 5 min.

Materialak:

Explain Everything aplikazioa edo koadernoak.

Funtsezko ikasketa-puntuak:

- 1) Zer ikasi duzu erresilientzia sozialaren gaineko kapitulu honetan?
- 2) Zure ustez, zein ariketa dira onak eta garrantzitsuak?
- 3) Nola erabil dezakezu hemen ikasi duzuna beste egoera edo toki batzuetan?

Erabili Explain Everything aplikazioa erresilientzia sozialari buruzko lezioan zer ikasi duzun erakusteko edo idatz ezazu zure koadernoan.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Utzi ikasleei Explain Everything-eko emaitzak ikasgelako arbel adimendunean erakusten edo irakurri funtsezko ikasketa-puntu batzuk ozen.

Momentua al da ebaluazio-jarraibidea aplikatzeko?

Gogoratu osagai baten trebetasunak osatu eta gero, osagaiaren ebaluazio-jarraibidea erabili beharko zenukeela ikasleei beren ikasketa-emaitzen ebaluazioa egiten laguntzeko.

10) UPRIGHT etxean

Kapituluarekin lotutako ariketa asko etxean praktikatzeko ere izan daitezke.

Erreferentziak:

Cacioppo, J. T., Reis, H. T., & Zautra, A. J. (2011). Social resilience: The value of social fitness with an application to the military. *American Psychologist*, 66(1), 43.



3



e . Lidergoa

Eragina sortzen eta erantzukizuna hartzen ikastea



"Liderra da bidea ezagutzen duena, bidea ibiltzen duena eta bidea adierazten duena"

(John C. Maxwell)

Teoria

Adierazi zure esperientzia pertsonalak eta ikaskuntza-prozesuak.

Eman arrazoilide bat irakasteko erabilitako ariketetarako. Nerabeek ulertu eta sentitu behar dute trebetasun horiek esanguratsuak direla, haien bizitzetan aplikatu daitezkeela eta haien egoerarako garrantzitsuak direla.

3



Trebetasun hau baliagarria da, adibidez...



"Klaseko/ikastetxeko ordezkari izendatzen zaitzutenean".

"Anai-arreba gazteagoak etxean zaintzen ari zarenean".

"Taldeko proiektu batean lanean ari zarenean eta gaizki doala ikusten duzunean; lidergoa hartzea erabaki dezakezu proiektua konpondu eta bideratzeko".

Zer-nolako emaitzak espero dira saio honetan?

Saio hau sortu da ikasleei erakusteko nola ardura hartu, beste pertsonengan eragin eta erantzukizuna hartu. Helburu hauek ditu:

- Lidergoaren esanahia ulertzea, lidergo gaitasunak praktikatze moduak ikastea eta ikasleek besteei lidergoa lantzen lagundu ahal izatea.
- Ikasleek ulertzea zer nolako zeregina duten ikastetxeko komunitatean aldaketa positiboak egiten hasteko, txikiak izan arren, komunitate horren partaide izatearen zentzua erabiliz.
- Beren buruaz jabetzea eta beren gaitasunez jabetzea gara dezatela, eta plan eta aholku "praktikoak formulatu ditzatela beren burua ahalduntzeko eta besteei laguntzeko.

Zer da lidergoa?



Lidergoari esker lortzen da gainerakoengan eragina izan eta gainerakoei laguntzeko, haien ekintzak zuzendu eta motibatze beharrezkoak diren izaera eta atributu kognitiboen konstelazio integratua garatzea, betiere lorpen kolektiboak lortzeko xedearekin.

(Peterson & Seligman, 2004).

Aldez aurreko jarrera hori izaten duten gizabanakoek beren jarduerak eta besteenak kudeatzen dituzte. Lidergoaren kalitatea liderraren ezaugarriek, jarraitzaileen ezaugarriek eta testuinguruaren edo egoeraren mugek banaka edo elkarrekin sortzen duten eraginaren arabera da. Lidergoaren gaitasun pertsonala izateko, lidergo-rolak bilatzeko, lortzeko eta ongi burutzeko motibazioa eta gaitasuna izan behar dira. Hala ere, lidergoa praktikan jartzea eta lidergoaren gaitasun pertsonala izatea ezberdina dira (Peterson & Seligman, 2004). Lidergoaren jardunak barne hartzen du izaera-sendotasuna hobetzeko beharrezkoak diren trebetasunak irakastea. UPRIGHT programan eta kapitulu honetan, lidergo mota hori landuko da.

Lidergoak praktika moduan honako hauek barne hartzen ditu:

- a. Kideek edo jarraitzaileek burutu behar duten talde-ekintza batentzako norabide bat definitzea, ezartzea, identifikatzea edo bihurtzea.
- b. Helburu horiek lortzeko prozesu kolektiboak ematea edo gaitzea (Zaccaro & Klimoski, 2001).

Lidergoak praktika moduan ez ditu kalitate pertsonalak barne hartzen soilik; aitzitik, jokabide, jarduera eta gaitasun multzo oso bat barne hartzen du. Horrek aldatu egiten du lidergoaren gainean dagoen ikuspegi tradizionala, alegia, liderraren eraginkortasuna kalitate pertsonal edo banakako jarrera moduan ikustea (Peterson & Seligman, 2004). Beraz, normahik hobetu ditzake ikasitako lidergo-trebetasunak jokabide-jarduerak barne hartzen dituelako. Eta trebetasun horiek irakatsi egin daitezke, ez baitira soilik jaiotzeko ezaugarriak.

Nor da liderra?

Liderra taldea motibatzen eta adoretzen duen talde-kidea da, gauzak egin daitezen helburuarekin. Lider on batek harreman onak mantentzen ditu taldearen barruan, bereziki talde-jarduerak antolatuz eta horiek eginez (Peterson & Seligman, 2004). Hitz gutxitan esateko, liderrak talde-jarduerak zuzentzen ditu eta bidea ezartzen du talde-kideei adorea emanez arrakasta kolektiboa lortze aldera.

Lider batek honako hauek egin beharko lituzke:

- Konbentzitu talde-kideei egin behar dutena egin dezaten.
- Beste lagundu eta positiboki eragin beren ekintzak zuzenduz eta motibatuz.
- Harreman onak eta adorea sortu eta mantendu taldearen barruan.



3



Praktika



Ongietorria eta sarrera

Irakaslea aurreko saioak laburki gogoratzen hasiko da, "hurrengo saiorako jarraipen- eta irekiera-jarduerarekiko" jarraipen-potentziala nabarmenduz. Erabili erlazionatutako bi segmentuak aurreko saioa gogoratzeko.

Berrikuspena:

- Nola egin dute aurrera gauzek aurreko saiotik?
- Nola erabili dituzu azken saioan ikasitako trebetasunak?

Erreakzioak eta iritziak, aurreko saioari buruzko gogoeta bat.

- Pentsatu al duzu ezer gehiago aurreko saioan landu genuenari buruz?
- Pentsatu eta gero, zer-nolako erreakzioak izan dituzu gure azkeneko saioaren gainean? Antzeko egoera baten aurrean izango bazina, zer egingo zenuke? Deskribatu ahal duzu adibide batekin?



Arrazoibide bat ezarriz

Ikasleei azaldu ahal diezu zer nolako inpaktua sortzen duen besteei eragiteak eta horrek dakarren erantzukizuna. Era berean, funtsezko galderak egin ditzakezu lidergo-trebetasunen garrantziaren gainean eta trebetasun horiek ez erabiltzearen desabantailen gainean. Eztabaia ikasleek sor dezakete edo irakasleek ahalbidetu. Hurrengo "Hausnartzeko gaiak" irekitze-jarduera aukera paregabea da saioaren gaineko arrazoibidea aurkezteko.

1) Hausnartzeko gaiak:

Egin zenbait irekitze-galdera gelan:

- Zer dakizu lidergo trebetasunen gainean?
- Lidergo-trebetasunak nola aplikatu daitezke eguneroko bizitzan?
- Lider on baten ezaugarriak eta gaitasunak deskriba ditzakezu?
- Lider moduan jardun zenuen egoera bat deskriba dezakezu?

2) Oinarrizko informazioa

Aurkeztu lidergoa ikasleei, "Zer da lidergoa?" atalean oinarriturik.

Kapitulu horrekin lotutako PowerPoint-eko diapositibak lagungarriak izan daitezke.

3) Trebetasunaren ilustrazioa

Trebetasuna erakutsi eta azaltzen duten bideoetarako estekak:

- Lidergoa: <https://youtu.be/CthgcxS000s>



4) Lidergoa

Eztabaidarako istorioa:

Irakurri honako historia hau ozen ikasgelan:

Jon hamabi urteko gazte bat da eta hiri berri batera iritsi zen gurasoekin. Jon hiriko ikastetxe bakarrean sartu da. Ikastetxeko ikasle-kopurua murriztu egin zen; haur asko ikastetxetik kanpo geratzen ziren ez zituelako instalazio onak. Ikastetxeko eraikina oso zaharra zen, konpontzea eta modernizatzea behar zuen, eta ikasgelako eserlekuak apurtuta zeuden. Jon Anaren, Gorkaren eta Sararen laguna egin zen; denak zeuden maila berean. Jonek Interneten arakatzea zuen gustuko eta "GoFundMe" kanpainari buruz irakurri zuen, zeinak funtsak lortzen baitzituen tsunamiaren biktimei laguntzeko. Funtsak lortzearen gaineko ideia partekatu zuen lagunekin eta webgune bat sortu zuten beren ikasgela berritzeko dirua lortzeko. Handik gutxira, lagunek GoraGazteak (ingelesez, "YouthUp") izeneko talde bat sortu zuten, beren funts-bilketa sare sozialetan ezagutarazteko. Hilabete gutxi barru, hain diru asko bildu zuten, beren ikasgela berritzeaz gain, beste hainbat ikasgela eta eraikin ere berritu zituztela ikastetxean. Horrek ikastetxearen irudia aldatu zuen eta eskola-elkartearen eta inklusioaren zentzu berri bat erakutsi zuen. GoraGazteak taldea famatu egin zen hiri osoan eta klasetik kanpoko jarduerak antolatzen zituzten beste ikasle batzuekin, irakasleen eta langileen laguntzarekin. Eskola-elkartek bere adierazle guztiak hobetu zituen, bertaratzeak gehitu egin ziren, ikasleen errendimendua hobetu egin zen eta ikasle-kopurua handitu zen. Ikastetxeak adore eta giro berri bat hartu zituen. Hainbat ikasle berrik izena eman zuten dagoeneko bertan zeuden beren lagunei hitz egiten entzun ondoren. GoraGazteak taldean ikasle asko kideitu ziren laster, gazteen ahalduntzea eta eskola-elkartearen bidezko eskola-arrakasta lortzen lagundu zutenek. Agian, Jonen lidergo-kalitaterik garrantzitsuena zera zen, bere eskolako aldarte eta giro berria ez zirela soilik bere ahaleginen ondorioa, baizik eta GoraGazteak taldearen eta ikastetxeko beste guztien laguntzaren, aldaratearen eta indarrarenak. Jon lidergoa gizakiaren kalitate positibo gisaren adibide bat da.

Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford: Oxford University Press.

5) Ikasgelan eztabaidatzeko dilema

Banatu ikasgela bi taldetan.

Talde batek nahi du Jonek merezimendu osoa jasotzea bere lidergoak sortutako arrakastagatik.

Beste taldeak nahi du Jonek merezimendua GoraGazteak taldeko beste guztiekin partekatzea.

Talde bakoitzak 3 minutu ditu beren ikuspegia defendatzeko argudioak prestatzeko.

Prest zaudetenean, bost minutu izango dituzue eztabaidatzeko ea John-ek merezimendu osoa jaso beharko zukeen funts-bilketaren ondorioz eskolan egindako aldaketengatik. Edo Jonek zuzen egin ahal zuen merezimendua GoraGazteakeko taldearekin partekatuz aldaketan lagundu zutelako?

Eztabaida:

Gogoratu lidergo positiboak taldeko kide bakoitzaren parte-hartzea balioetsiko eta aintzatetsiko duela.

Hjemdal, Morote & Anyan (2018)



3





6) Ikasleen ariketak

Jonen istorioa lantzen.

Helburua:

Lidergo-trebetasunak handitzeko estrategia bat lidergoaren esanahia ulertzea, trebetasuna praktikatzeko moduak ikastea eta besteei gaitasun horiek praktikatzeko laguntzea da.

Iraupena:

Ariketa: 15 min. Eztabaida: 5 min.

Materialak:

Jonen istorioa eta Lidergoaren A Erregistro-orria

Osatu 4-6 ikasleko taldeak.

Talde bakoitzak Jonen gaineko istorioa irakurriko du eta Lidergo-trebetasunaren A erregistro-orriaren erantzungo du denon artean.

Talde bakoitzak kide bat izendatuko du beren erantzunak azaltzeko. Gogoratu: ez dago erantzun okerrik edo zuzenik.

Aurkezpenak egin ondoren, taldeko Lidergo-trebetasunaren Erregistro-orria zure orrietan kopiatu dezakezu etxera eramateko.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eztabaidatu ikasgelan:

- Nola aukeratu zenuten taldearen erantzunak aurkezteko kidea?

Beste iradokizun batzuk:

Zeintzuk ziren zure pentsamenduak eta emozioak taldeko liderra aukeratzen ari zireten bitartean (esaterako, desadostasuna, harrotasuna, urduritasuna, lasaitua, poza)?

Hjemdal, Morote & Anyan (2018)df



Lidergo-trebetasunaren A erregistro-orria

Irakurri honako galdera hauek.	Talde moduan, idatzi zuen gai bakoitzari buruzko iritzia
1. Jon liderra izatetik zer duzu gustuko?	
2. Jonen zer ezaugarri lider moduan izango zenuke gustuko zure ezaugarriak (edo lagun batenak) balira? Ikasle bakoitzak ezaugarri bat emango du.	
3. Jonek nola eragin zien eskolako beste lagunei positiboki?	
4. Nola mantendu zituen Jonek harreman onak eta adorea irakasleen artean?	
5. Nola inspiratu zituen Jonek bere eskola-komunitate berriko hobeak?	

Zure lidergo-trebetasunak

Helburua:

Lidergo-trebetasunak hobetzeko estrategia bat zeure buruaz eta zure gaitasunez kontzienteki jabetzea da eta plan praktikoak eta aholkuak sortzea auto-ahalduntzeko eta besteei laguntzeko.

Iraupena:

Ariketa: 15 min. Eztabaida: 5 min.

Materialak:

Jonen istorioa eta Lidergoaren B Erregistro-orria

Hausnartu zure lidergo-trebetasun propioen gainean.

Erabili zure hausnarketak Lidergo-trebetasunen B Erregistro-orria betetzeko.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Egin ezazu poster bat miresten duzun lidergoko jarraitzeko eredu batekin.

Beste iradokizun batzuk:

Idatzi entsegu motza lidergo-trebetasun onak adierazten dituen pertsona baten gainean.



3





Lidergo-trebetasunaren B erregistro-orria

Irakurri honako galdera hauek	Idatzi gai bakoitzari buruzko zure iritzia (ez dago erantzun zuzenik edo okerrik)
1. Liderra zarela uste duzu? - Bai bada, zure burua lider izatetik zer duzu gustuko? - Ez bada, zer trebetasun ikasi eta praktikatu nahiko zenituzke lider bihurtzeko?	
2. Beste batzuen gainean eragin positiboa izan al duzu bizitzan zehar? Nola? Eman adibideak	
3. Nola mantendu zenituen harreman onak besteekin?	
4. Besteen bizitzengan hobekuntzarik inspiratu duzu edo inspira dezakezu? Nola?	
5. Jonek lider moduan dituen zenbait gaitasun frogatu nahiko al zenituzke familiarekin edo lagunekin elkar eragitean? Horien arteko zer gaitasun erabili duzu familia-kideekin edo lagunekin jardutean saioa amaitu zenetik (hurrengo saioaren aurretik)?	



Spiderman ikaragarriaren ikuskizuna

Helburua:

Lidergo-trebetasunak handitzeko estrategia bat lidergoaren esanahia ulertzea, trebetasuna praktikatzeko moduak ikastea eta besteei gaitasun horiek praktikatzeko laguntzea da.

Iraupena:

Ariketa: 10 min. Eztabaida: 5 min.

Materialak:

Erakutsi ariketa PowerPoint batean.

Aukeratu zuen arteko ikasle bat ariketa honetan liderra izan dadin.

Liderrak Spiderman ikaragarriaren ikuskizunaren lehen emanaldira joango diren ikasleak aukeratu dituzte. Bost ikasle onartzen dira soilik aldi bakoitzean, baina ikasgelan bost ikasle baino gehiago daude.

Nola kudeatuko du hautaketa-prozesua ikuskizuna denek ikus dezaten?

Kontuan izan nola:

- Definitzen duen bide edo metodo bat hautaketa-prozesu hori gauzatzeko (ahal bada, elkarriketa eta akordioetan oinarriturik).
- Erabakiak jakinarazten dituen hautaketak neurtzeko, talde bat besteari atzetik.
- Ziurtatzen duen harreman onak mantentzen direla.
- Besteak konbentzitzen dituen beren txanda pazientziarekin itxaron dezaten.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eztabaidatu ikasgelan:

- Nola sentitu zara hautaketa-prozesuaren ikasle-arduraduna izatean?
- Nola sentitu zara talde ezberdinetan jarri izanarekin? Lehenengoan, bigarrean, azkenekoan?

Beste iradokizun batzuk:

Eztabaidatu ikasgelan:

- Proposatu 5 hitz gako lider on bat deskribatzeko.

Hjemdal, Morote & Anyan (2018)



3





Simonek dio

Helburua:

Lidergo-trebetasunak handitzeko estrategia bat da lidergotasunaz kontzienteki jabetzeko eta trebetasun hori praktikatzeko moduak ikastea.

Iraupena:

Ariketa: 10 min. Eztabaida: 5 min.

Materialak:

batere ez.

Aukeratu ikasle bat zure lider gisa.

Ikasgelaren aurrean jarri eta honako hau esango du:

"Simonek dio, 'gora eta behera salto egitea'".

Liderrak hainbat jarduera aukeratuko ditu taldearentzako. Hala ere, soilik egin beharko dute baldin eta liderrak "Simonek dio" esaldi bakoitzaren hasieran esaten gogoratzen badu. Saia zaitetz abiadura desberdin erabiltzen.

Liderrak ez badu esaten "Simonek dio", ez dituzue aginduak beteko.

Simonek dio esaldia esan gabe agindua betetzen baduzue, joko kanpo geratuko zarete.

10 ikasle joko kanpo daudenean, lider berri bat aukeratu eta berriz ere hasiko zarete.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eztabaidatu ikasgelan:

- Zer nolako erraztasunarekin/zailtasunarekin jarraitu dituzu aginduak?

Beste iradokizun batzuk:

Eztabaidatu ikasgelan:

- Jolasen (eskolan edo tarteetan) eta lanen (eskolan) ardura izatearen arteko aldea.

Ledertoug (2018)



Ikuspegia, misioa eta plangintza**Helburua:**

Lidergoaren trebetasunak handitzeko estrategia bat da ulertzea zer nolako zeregina betetzen duzun zure eskola-elkartean partaide izatearen zentzuaren bidez aldaketa positibo bat egiten hasiz gero, aldaketa hori txikia izan arren ere.

Iraupena:

Ariketa: 20 min. Eztabaida: 5 min.

Materialak:

Paper-zati handiak, markagailuak.

Liderrek jarrai ditzaten konbentzitu behar dituzte besteak.

Osatu 4-5 ikasleko taldeak.

Imajinatu zuen ikastetxeko eskola-lider talde berria zaretela.

Atera ideiak honako hauen gainean:

Ikuspegia: Etorkizuna imajinazioarekin eta jakinduriarekin hausnartzeko edo planifikatzeko gaitasuna.

Misioa: Esleitzen, banatzen edo auto-inposatzen den edozer ataza garrantzitsu.

Plangintza: Erabaki lortu nahi den helburua lortzeko zer ekintzak bete behar diren.

Egin poster bat zure ikuspegiaren eta misioaren inguruko zehaztapenak eta horiek praktikan jartzeko moduak azaltzeko.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Erakutsi posterrak ikasgelan eta trukatu ideiak.

Beste iradokizun batzuk:

Gonbidatu eskola-liderra horma-irudien erakusketara eta eskatu esateko zein diren ikastetxearen egungo ikuspegia, misioa eta planifikazioa.

Ledertoug (2018)



3





7) Mindfulness-eko ariketa:

Gorputza eskaneatzea

Helburua:

Entrenatu gorputzaren kontzientzia eta arreta adeitasunez eta jakin-nahiz.

Iraupena:

Ariketa: 10 min. Eztabaida: 5 min.

Materialak:

Aulkiak, bat ikasleko (ahal bada, baita zenbait koltxoi ere).



Ariketa honetan, zure aulkian eseriko zara, baina zure etxean bazaude, etzan ahal zaitezke. Zure gorputzari arreta berezia jarriko diozu. Saiatu imajinatzen zure arreta foku bat dela, zure gorputzari begira dagoenari esploratzeko asmoz, ontasunez eta kuriositatez. Praktika honetan ez dugu inora heldu nahi, ezta ezer berezirik lortu nahi ere. Asmoa da zure gorputzeko atal bakoitzari denbora apur bat ematea hor dagoena ikusteko.

Bakoitza bere burbuilan dagoela irudikatu beharko duzue. Ez jarri arreta zuen ingurukoek egiten dutenari, eman espazioa zeuen buruari eta gainerakoei ere. Begiak itxi ahal dituzu edo, bestela, zure aurrean dagoen zerbaiti begiratu.

Eseri eroso, hankak lurrean, eskuak magalean edo mahai gainean, burua orekatuta eta bizkarra zuzen baina eroso. Utzi zure gorputzari deskantsatzen mendi tente baten antzera sentituz. Has zaitez arreta jartzen zure arnasketaren sentazioetan. Sentitu zure arnasketa oraintxe bertan; ez duzu arnasketa aldatu behar, bakarrik nolakoa den sentitu. Jarraitu lasai arnasketarekin. Hartu eta bota arnasa.

Orain, jarri arreta gorputzean eta eraman arreta-fokuaren argia oinetara, bai eskuinekora, bai ezkerrekora. Sentazioaren bat etorri zaizu burura? Oinak sentitu al ditzakezu? Behatzak sentitu al ditzakezu? Takoia? Galtzerdiak sentitu al ditzakezu? Beste inolako sentazioarik sentitzen al duzu? Beroa, freskura, inurridura edo tentsioa? Ez baduzu ezer nabaritzen ere ondo dago; ez duzu ezer asmatu behar, gauzak diren bezala sumatu bakarrik.

Segidan, mugitu arreta-fokuaren argia orkatiletara, hanketara, zangarretara, bernazakietara eta belau-netara. Ez pentsatu zure belaunetan, baina ahal baduzu sentitu bertan dagoena (zerbait baldin badago). Ondoren, jarri arreta izterretan eta mugitu arreta aldaketara iritsi arte. Sentitu dezakezu aulkia sostengua bertan deskantsatzen ari zaren bitartean mendi baten antzera?

Sentitu dezakezu zure bizkarra bizkarraren beheko aldetik hasita eta bide guztia sorbaldetaraino? Arreta ipini ea nola sentitzen duzun zure bizkarra. Orain, mugitu fokua sabelera. Nabaritzen duzu nola mugitzen den zure abdomena arnasketarekin? Mantendu ahal dezakezu zure arreta bertan? Zure arreta joaten dela ohartzen baduzu, ez zaitez arduratu; horrela funtzionatzen du adimenak. Egin behar duzun gauza bakarra da zure arreta mugitu poliki-poliki zuk egotea nahi duzun lekura, hau da, momentuz abdomenera.

Jarraian, eraman zure arreta sorbaldetara. Nola daude zure sorbaldak? Mugitu arreta sorbaldetatik behatzetara, eskumuturretara, besoetara eta berriz sorbaldetara. Igo lepora eta aurpegira. Ondoren, kokotsera, masailera, begietara, kopetara eta belarrietara. Hedatu zure arreta zure buru osora, bertan deskantsatu balu bezala.

Hurrengo arnasa hartzerakoan, imajina ezazu zure arnasketa oinetako behatzetaraino eta bizkarreraino joaten dela, zure gorputz osoa arnastuko balitz bezala. Jarri zure arreta-fokua arnasketan ahal duzun modurik hoberenean.

Eta orain, gera zaitez aulkian eserita, izan zaitez zu zaren moduan. Osoa. Deskantsatu arreta jarritz, unean-unean.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Zer nabaritu duzu? Zer sentitu duzu? Zerbait nabaritu duzu zure gorputzean ariketa hori egitean?

Beste iradokizun batzuk:

Probatu ariketa hau meditazio modura ohean goizean jaikitzen zarenean. Etzan minutu batzuez, sentitu zure arnasa eta jarri arreta-fokua zure gorputzetik barrena, burutik hasi eta oinetaraino, eta alderantziz. Hasi eguna kontzientzia osoarekin.



Jónsdóttir (2018)



8) Film-iradokizunak

- Wave (2008):
IFC Films. (2011ko urriaren 13a). WAVE aurrerakin ofiziala [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta:
<https://www.youtube.com/watch?v=W9drpWLmtOc>



- Mandela (2013):
Pathé Distribution. (d.g.). Mandela : un long chemin vers la liberté [bideo-fitxategia].
Hemendik eskuratuta: <http://www.pathefilms.com/film/mandela>



- The Lion King (1994):
Disney Movies. (2017ko uztailaren 17a). The Lion King | Aurrerakina [bideo-fitxategia].
Hemendik eskuratuta: https://www.youtube.com/watch?v=zx3LT_G3cIA



3





9) Transferentzia-ariketa

Helburua:

Lidergo-trebetasunak sakonki ulertzea, horiek egoera berrietan eta ezberdinetan erabiltzeko ahal izateko

Iraupena:

Ariketa: 5 min.

Materialak:

Explain Everything aplikazioa edo koadernoak.

Funtsezko ikasketa-puntuak:

- 1) Zer ikasi duzu lidergoaren gaineko kapitulu honetan?
- 2) Zein ariketa dira onak eta garrantzitsuak zuretzat?
- 3) Nola erabil dezakezu hemen ikasi duzuna beste egoera edo toki batzuetan?

Erabili Explain Everything aplikazioa lezio honetan ikasi duzuna erakusteko edo idatz ezazu koadernoan.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Utzi ikasleei Explain Everything-eko emaitzak arbel adimendunean erakusteko edo irakurri funtsezko ikasketa-puntu batzuk ozen.



Momentua al da ebaluazio-jarraibidea aplikatzeko?

Gogoratu osagai baten trebetasunak osatu eta gero, osagaiaren ebaluazio-jarraibidea erabili beharko zenukeela ikasleei beren ikasketa-emaitzen ebaluazioa egiten laguntzeko.

**10) UPRIGHT etxean**

Kapituluarekin lotutako ariketa asko ikasleek etxean praktikatzeko ere izan daitezke.

Erreferentziak:

Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford: Oxford University Press.

Zaccaro, S. J., & Klimoski, R. J. (2001). The nature of organizational leadership: Understanding the performance imperatives confronting today's leaders. San Francisco: Jossey-Bass.



3





IKASKUNTZA SOZIALA ETA EMOZIONALA

Ebaluazio-jarraibidea

- a. AUTOKONTZIENTZIA
- b. AUTORREGULAZIOA
- c. KONTZIENTZIA SOZIALA
- d. GIZARTE-TREBETASUNAK
- e. ERABAKI ARDURATSUAK HARTZEA



IKASKUNTZA SOZIALA ETA EMOZIONALA

"Bihotza hezi gabe adimena
heztea ez da inolako
hezkuntza"

(Aristoteles)

Aurkezpen-galderak

- Entzun al duzu inoiz ikaskuntza soziala eta emozionalaren inguruan?
- Ba al dakizu zer esan nahi duen ikaskuntza soziala?
- Ba al dakizu zer esan nahi duen ikaskuntza emozionala?
- Zure ustez, zer hartzen du barne?

Osagaiaren ilustrazioa

Ikusi Ikaskuntza soziala eta emozionalari buruzko bideo hau:
<https://youtu.be/dn6eV5IHf7c>



Zergatik da garrantzitsua ikaskuntza sozial eta emozionalean trebatzea?

Ikaskuntza soziala eta emozionalaren trebetasunek honako hauek hobetzen lagunduko dizute:

- zure ongizatea
- zure ikaskuntza
- besteekin dituzun harremanak



4



Zer da ikaskuntza soziala eta emozionala?



Ikaskuntza soziala eta emozionala horrela definitzen da: haurrek eta helduek ezagutzak, jarrerak eta trebetasunak eraginkortasunez eskuratu eta aplikatzen dituzten prozesua. Horiek beharrezkoak dira emozioak ulertu eta kudeatzeko, xede positiboak ezarri eta lortzeko, besteenganako enpatia sentitu eta adierazteko, harreman positiboak ezarri eta mantentzeko eta erabaki arduratsuak hartzeko

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning – CASEL, n.d.

Pertsona barneko zein pertsonarteko egoerak kudeatzeko funtsezko gaitasunak era konstruktiboan eskuratzeko prozesua da.

Ikerketen arabera, ikaskuntza soziala eta emozionalak arrakasta-maila hobetzeaz gain, jokabide prosozialak handitzen ditu; adibidez, adeitasuna, partekatzea eta enpatia. Halaber, ikasleak eskolarekiko duen jarrera hobetzen du, eta ikasleen depresioa eta estresa txikitzen ditu (Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor & Schellinger, 2011).

Azken urteetan, ikaskuntza soziala eta emozionalaren garrantzia sendotu da ikastetxeetan. Hein batean, ikaskuntza soziala eta emozionalaren eta errendimendu akademikoaren arteko lotura positiboari buruzko txostenei esker; eta hezkuntza integralaren gero eta handiagoa den interesari esker ere bai (gaitasun akademikoak eta psikosozialak barne).

Trebetasun horiek hobetzeko ikaskuntza soziala eta emozionalaren trebetasunak eta estrategiak garrantzitsuak dira bizitzaren alderdi guztietan. Ez da bakarrik nerabeentzat; irakasleek, ikasleek eta gurasoek onura atera diezaiekete ere bai.

Ikaskuntza soziala eta emozionalaren osagarriak.

IKASKUNTZA SOZIALA ETA EMOZIONALA



AUTOKONTZIENTZIA
 AUTORREGULAZIOA
 KONTZIENTZIA SOZIALA
 GIZARTE-TREBETASUNAK
 ERABAKI ARDURATSUAK HARTZEA



MINDFULNESS

Hauetan oinarritzen dira SEL saioak:

- **Autokontzientzia —norberaren burua ezagutzea—** gure emozioak, pentsamenduak eta balioak eta horiek gure jokabidean duten eragina modu zehatzean hautemateko gaitasuna da. Horrek barne hartzen du zure sendotasunen eta mugen ebaluazio zehatza, mentalitate positiboa erabiliz eta ongi oinarritutako konfiantza eta optimismo errealista izanez. Autokontzientzia-maila handia izateko, ulertu behar da pentsamenduak, sentimenduak eta ekintzak elkarrekin lotuta daudela eta nola.
- **Autorregulazioa** gure emozioak, pentsamenduak eta jokabideak egoera ezberdinetan arrakastaz erregulatze gaitasuna da. Horrek barne hartzen du estresa eraginkortasun handiagoz kudeatzea, bultzadak kontrolatuz eta gure burua motibatuz. Halaber, autorregulazio autonomoko gaitasuna ere aipatzen du (Deci eta Ryan, 1985). Autorregulazioak ongizatea sustatzen du bizitza osoan zehar, ongizate fisikoa, emozionala eta soziala, eta baita hezkuntza-lorpena barne.
- **Kontzientzia soziala** gainerakoen tokian jartzeko eta gainerakoekin enpatia izateko gaitasuna da, jatorri eta kultura desberdinetatik datozen pertsonak barne hartuta. Horrez gain, familiaren, ikastetxearen eta komunitatearen baliabideak eta laguntza aitortzeko gaitasuna da. Sozialki kontziente izateak esan nahi du zure inguruaz kontziente zarela eta zurekin aritzen diren pertsonen emozioak zehaztasunez interpretatzeko gai zarela. Kontzientzia soziala inteligentzia emozionalaren partetzat jotzen da.
- **Gizarte-trebetasunak** pertsona eta talde ezberdinekin harreman osasuntsuak eta atseginak egin eta mantentzeko gaitasuna ematen dizute. Harremanetarako trebetasun onak izateak esan nahi du argitasunez komunikatu, ondo entzun eta besteekin lankidetzan aritu ahal zarela. Horrez gain, presio sozial desagokiak jasateko, era konstruktiboan negoziatzeko eta beharrezkoa denean laguntza eskatu edo emateko gai izan behar zara. Gizakiek gertuko harremanak behar dituzte, denbora-tarte luzez interakzioak barne hartzen dituztenak. Harremanen kalitateak hobetzen du neurri handi batean gure ongizatea, ez berriz, harreman-kopuruak.
- **Erabaki arduratsuak hartzea** erabaki autonomoak hartzeko eta estandar etikoetan, segurtasun-kezketan eta arau sozialetan oinarritutako interakzio sozialetan parte hartzeko gaitasuna da. Hori guztia oinarritu behar da ondorioen ebaluazio errealista batean, kon-tuan hartuta norberaren eta besteen ongizatea. Erabakiak hartzea, alternatiben artean aukera bat hautatzea da. Aukera onenak eta eraikitzaileenak egiteko, erabakiak definitu eta ordezkio aukerak eragin behar dira, ondorioei aurre hartuta. Prozesuak aurretiazko es-perientzietan oinarritutako ebaluazioa barne hartu behar luke.



4



EBALUAZIO-JARRAIBIDEA

Ikaskuntza sozial eta emozionalerako ikaskuntzaren emaitza

Ikasleei ikaskuntza soziala eta emozionala osagarri nagusia aurkeztu eta gero, honako ebaluazio-jarraibide hau erakutsiko diezu. Eskatu ikasleei ebaluazio-jarraibidean kategoriatik bat hautatzeko.

Ikaskuntzaren emaitzarako maila hautatzean, esan ikasleei haien emaitza erraza den maila ez hautatzeko, aspertuko direlako. Hala ere, esan iezaiezu maila zailegia ere ez hautatzeko, estres handiegia eragingo delako. Hala eta guztiz ere, ondo dago ongizate-zonatik ateratzea gehiago eta hobeto ikasteko.

Ikaskuntza soziala eta emozionalarekin lotutako trebetasun guztiak amaitzen dituzunean, itzuli berriz ebaluazio-jarraibide honetara. Utzi ikasleei haien ikaskuntza-emaitzaren benetako maila apuntatzen eta amaierako emaitza hori konparatzen haien ikaskuntza-prozesuen itxaropenarekin eta ikaskuntza soziala eta emozionalari buruzko lezioen emaitzarekin.



Erreferentziak:

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (d.g.) What is SEL?. Hemendik eskuratuta: <https://casel.org/what-is-sel/>

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405-432.

Deci, E., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.



GAITASUNA	IKASTEN HASI NAIZ	IKASTEN ARI NAIZ	IKASITAKO APLIKA DEZAKET	IKASITAKO APLIKATU ETA AZAL DEZAKET
Autokontzientzia	Gutxienez ere nire indarguneetako bost aipa ditzaket. UPRIGHT lezioen ondoren, gutxienez ere indarguneak baliatzeko estrategia bat deskribatzeko gai naiz.	Badakit nola bilatu indarguneak gainerakoengan eta niregan. UPRIGHT klaseen ondoren, indarguneen erabilera hobetzeko hainbat estrategia deskriba ditzaket.	Nire indarguneak ezagutzen ditut eta badakit indarguneak nola erabili lanak behar bezala burutzeko. UPRIGHT klaseen ondoren, badakit zein indargune-estrategia erabil ditzakean nire ikaskuntza eta ongizatea hobetzeko.	Ulertzen dut indarguneen aplikazioak sentimenduei eta ekintzei nola eragiten dien. Ulertzen dut ere nola hobetu indarguneen aplikazioa. UPRIGHT klaseen ondoren, gainerakoei zer egin azal diezaieket indarguneak baliatzeko.
Nire helburua				
Nire emaitza				
Autoregulazioa	Hainbat motibazio mota ezagutzen ditut. UPRIGHT klaseen ondoren, motibazio intrintsekoa eta estrintsekoa deskriba ditzaket.	Motibazio mota desberdinak eta motibazio-continuum ezagutzen ditut. UPRIGHT klaseen ondoren, motibazioa hobetzeko hainbat estrategia deskribatzeko gai naiz.	Nire motibazioa ezagutzen dut hainbat egoeratan. UPRIGHT klaseen ondoren, ulertzen dut nire motibazioa nola hobetu behar dudanean.	Ulertzen dut motibazioak nola funtzionatzeko duen eta motibazio intrintsekoa nola sustatu behar den. UPRIGHT klaseen ondoren, gainerakoei zer egin azal diezaieket zer egin motibazioa areagotzeko.
Nire helburua				
Nire emaitza				
Kontzientzia soziala	Nire inguruko pertsonen kontzientzia dut. UPRIGHT klaseen ondoren, gutxienez ere kontzientzia soziala sustatzeko ekintza bat deskribatzeko gai naiz.	Kontzientzia sozialaren hainbat elementu garrantzitsu identifikatzeko gai naiz. UPRIGHT klaseen ondoren, kontzientzia soziala hobetzeko estrategia deskriba ditzaket.	Nire kontzientzia soziala eta pertsonengan duen eragina ezagutzen ditut. UPRIGHT klaseen ondoren, klasean kontzientzia soziala hobetzeko hainbat estrategia ulertzen ditut.	Ulertzen dut zer esan nahi duen kontzientzia sozialak eta kontzientzia soziala nola hobetu. UPRIGHT klaseen ondoren, gainerakoei zer egin azal diezaieket kontzientzia soziala hobetzeko.
Nire helburua				
Nire emaitza				
Gizarte-trebetasunak	Harremanen garrantzia ezagutzen dut. UPRIGHT klaseen ondoren, gutxienez ere adiskidetasunak eta klaseko harreman onak hobetzeko gauza bat deskribatzeko gai naiz.	Gizarte-trebetasunen hainbat elementu garrantzitsu identifikatzeko gai naiz. UPRIGHT klaseen ondoren, gure harreman ona hobetzeko estrategia deskriba ditzaket.	Nire harremanak ezagutzen ditut eta badakit adiskidetasunak nola sortu eta mantendu. UPRIGHT klaseen ondoren, talde baten barruan eta klasean harremanak hobetzeko hainbat estrategia ulertzen ditut.	Gizarte-trebetasunen garrantzia ulertzen dut. Badakit harremanak nola hobetu eta harreman onak nola sortu eta mantendu. UPRIGHT klaseen ondoren, gainerakoei zer egin dezakegun azal diezaieket harremanak hobetzeko.
Nire helburua				
Nire emaitza				
Erabaki arduratsuak hartzea	Badakit erabaki arduratsuak hartzeak zer esan nahi duen. UPRIGHT klaseen ondoren, gutxienez ere erabaki arduratsuak hobetzeko ekintza bat deskribatzeko gai naiz.	Erabaki arduratsuen hainbat elementu garrantzitsu identifikatzeko gai naiz. UPRIGHT klaseen ondoren, erabaki arduratsuak hobetzeko hainbat estrategia deskribatzeko gai naiz.	Badakit nola eta noiz hartu behar ditudan erabaki arduratsuak. UPRIGHT lezioen ondoren, ulertzen dut nire erabakiek nire berehalako ekintzetan eta horien ondorio posiblean duten eragina.	Ulertzen dut zer esan nahi duen erabaki arduratsuak hartzeak eta nire hautaketak nola hobetu. UPRIGHT lezioen ondoren, gainerakoei erabaki arduratsuak hartzeko estrategia azal diezaieket.
Nire helburua				
Nire emaitza				



4



a. Autokontzientzia

Ikasi zure emozioak, pentsamenduak eta balioak igartzen

"Gutako bakoitzak esploratu ahal izan duguna baino askoz ere gehiago dugu gure baitan ezkutatuta."

(Muhammad Yunus)

Teoria

Adierazi zure esperientzia pertsonalak eta ikaskuntza-prozesuak.

Eman arrazoi bide bat irakasteko erabilitako ariketetarako. Nerabeek ulertu eta sentitu behar dute trebetasun horiek esanguratsuak direla, haien bizitzetan aplikatu daitezkeela eta haien egoerarako garrantzitsuak direla.

Trebetasun hau baliagarria da, adibidez...



"Erosketak egitera joaten zarenean eta emozionalki oso nekatuta sentitzen zarenean ez dakizulako zein galtza erosi".

"Norbaitek esaten dizunean: 'Azaldu gauza gehiago zuri buruz, azaldu nor zaren eta zerk bereizten zaituen beste pertsonengandik' Eta zuk ez dakizu zer erantzun".

Zer-nolako emaitzak espero dira saio honetan?

Saio hau sortu da ikasleen sendotasunen eta baliabideen kontzientziari laguntzeko eta hura garatzeko, bai eta ezaugarri horiek beren bizitzetan nola erabili ahal dituztela irakasteko ere. Helburu hauek ditu:

- Autokontzientzia zer den ulertzea (nork bere burua ezagutzea).
- Ikasleei laguntzea beren sendotasunak eta baliabideak –eta beste pertsonenak– identifikatu eta horien gaineko kontzientzia hartzen.
- Sendotasunean oinarritutako mentalitatea eta tresnak garatzea, hain zuzen ere, sendotasun horien erabilera hobetzeko.

Zer da autokontzientzia?

Autokontzientziak arreta propioaren xede bihurtzeko gaitasuna irudikatzen du. Egoera horretan, norberak aktiboki identifikatu, prozesatu eta biltzen du berari buruzko informazioa

(Morin, 2011)

Autokontzientzia zure emozioak, pentsamenduak eta balioak hautemateko eta horiek zure jokabidean duten eragina ulertzeko gaitasuna da. Zure sendotasunak eta mugak ebaluatzeko gaitasuna da.

Zure baliabideak, sendotasunak eta ahuleziak ezagutzeak bizitzan aurrera egiten lagun diezazuke. Emozioek eta pentsamenduek geure burua ebaluatzeko moduan eragina izan dezakete. Gure baliabideen inguruan geroz eta kontzienteago izan, orduan eta errazagoa izango da baliabide horiek praktikara eramatea.

Hurrengo irudian giza baliabide ezberdinen eredu bat agertzen da.

Autokontzientzia



4



Inteligentzia da lehen aldaezintzat jotzen genituen ezagutzak eta trebetasunak eskuratzeko eta aplikatzeko gaitasuna. Tradizionalki, inteligentzia inteligentzia-koizientea (IK) erabiliz neurtu da. Zenbait maila ezberdintzen dira: inteligentzia normaletik behera (IK: 90 baino gutxiago), batez besteko inteligentzia (IK: 90etik 110ra bitartean), batez bestekoa baino gehiago (IK: 110 baino gehiago) edo maila goreneko inteligentzia (IK: 130etik gora) (neurketa horiek Wechsler Haurrentzako Inteligentzia Eskalaren (WISC) arabera dira; Wechsler, 1949/2014). Hala ere, gaur egun, gure inteligentzia dinamikoa dela onartzen da. Carol Dweck (2006) Amerikako Estatu Batuetako ikertzaileak zalantzan jarri du sinesmen orokortu bat: pertsona inteligenteak dohainduta jaiotzen dira. Hazkuntza mentalitateari eta mentalitate finkoari buruzko haren (ikus mentalitateari buruzko kapitulua) teoriak ezartzen duenez, gizakiok eboluzionatu ahal dugu, mentalitatearen, ahaleginaren eta inguruko laguntzaren arabera. Inteligentziaren definizio herrikoiek zenbait alderdi nabarmentzen dituzte, hala nola memoria eta arazo kognitiboak ebazteko gaitasuna. Hala ere, ez dute gaitasun kognitiboa osorik azaltzen. Ez dituzte kontuan hartzen «pertsonarteko inteligentzia» (beste pertsona batzuen asmoak, motibazioak eta nahiak ulertzeko gaitasuna) eta «pertsona barneko inteligentzia» (nork bere buruari ulertzeko zein bere sentimenduak, beldurrak eta motibazioak igartzeko gaitasuna).

Talentua da zerbaitetan ona izateko gaitasun naturala, bereziki, prestakuntzarik izan gabe. Talentuak jaiotzean eskuraten ditugu (Howe, Davidson eta Sloboda, 1998). Familiako ezaugarri heredatuekin lotuta badaude ere, egoki erabiltzen ez baditugu, erabilgarritasuna gal dezakete edo alferrik gal daitezke.

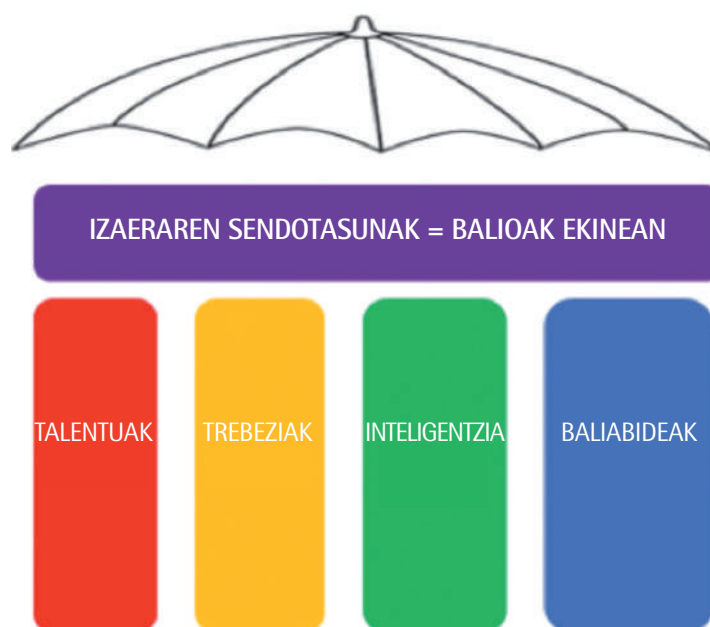
Gaitasunak zerbait egiteko baliabideak edo trebetasunak dira. Gure gaitasunak bizitzako edozein unetan entrenatu ahal dira, eta horiek hobetzeko egiten ditugun ahaleginen eraginpean daude.

Balioak dira gauzei edo ekintzei ematen dizkiegun garrantzi-mailak. Bizitzeko modurik onena aurkitzeko zer ekintza-bideri jarraitu xedatzen laguntzen digute. Gure balioak aldatu ahal dira, baina kultura-ahalmenen eragin handia dute, zeinak erlatiboki egonkortzat jotzen diren (Seligman eta Peterson, 2004).

Izaeraren sendotasunak definitzen dira pentsamenduek, sentimenduek eta jokabideak islatutako ezaugarri positiboak bezala. Izaeraren sendotasunak abian dauden gure balioak dira. Beren maila gizabanakoen arabera da, eta alde horiek neurtu ahal dira (Park, Peterson, & Seligman, 2004).

Ahultasuna ahuleziaren egoera edo ezaugarria da, indarrik, sendotasunik edo kemenik gabekoa, ala bestela, akats edo gabezia txiki bat izatearena (Rust, Diessner, & Reade, 2009).

Gure baliabide propioak erabiltzeaz gain, kanpoko laguntza jaso dezakegu (familiarrena, lagunena, irakasleena, auzokideena eta abarrena).



Garrantzitsua da pertsona bakoitzak ezaugarri horiek guztiak (inteligentzia, talentuak, gaitasunak, izaeraren sendotasunak eta baliabideak) izan ditzakeela konturatzea, bai eta denak hobetu ahal direla ere. Gure buruarekin sentitzen garen modua zein guri buruz pentsatu eta hitz egiten dugun modua aldatu egin ahal da gure buruaren kontzienteago bihurtuz gero.

Aurrez aipatu bezala, izaeraren sendotasunak dira gure balioak abian (Seligman eta Peterson, 2004). Euritako terminoarekin ikus daitezke. Gure izaeraren sendotasunak zenbait eremutan aritzen dira eta gure talentuei, trebetasunei, inteligentziari eta baliabideei eragiten diete. Adibidez, pertseberantzia baldin bada zure izaeraren alderdi indartsuetako bat, balleterako zure talentuari, biderketak egiteko trebeziari, ikasketa-prozesuaren arrakastari eta zure baliabideei eragingo die (borondatez jokatu duzulako eta ez dituzulako zure harremanak utziko).

Zure burua ondo ezagutzeko, abiapuntu on bat izan daiteke zure izaeraren sendotasunei arreta ematea.

Alex Linley (2008) britainiar ikertzailearen arabera, gutxi gorabehera, pertsonen heren batek bakarrik ulertzen dituzte ondo beren sendotasunak. Behintzat, gure sendotasunak erabili behar ditugu aldea egiteko. Izaeraren sendotasunak nortasunaren ezaugarriak dira, erlatiboki egonkorak. Espezifikoki, gure izaeraren 5 sendotasun nagusiak funtsezko bidetzat jotzen dira era egokian aurrera egiteko (Linley, 2008). Frogatu denez, alderdi indartsuak erabiltzeak alaitasun-, asebetetze- eta konpromiso-mailak handitzen ditu, bai eta lorpenak eta helburuak betetzeko arrakasta ere (Donaldson, Dollwet & Rao, 2015; Fredrickson, 2009; Linley, 2008).

Zure izaeraren sendotasunen kontzientzia hartzeak, esploratzeak eta ikastetxean zein eguneroko bizitzan aplikatzeak eragin positiboa izango dute zure emozioetan eta pentsamenduetan. Zure ongizatea eta ikasketa-lorpenak hobetuko ditu.

VIA Institute of Character (<https://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths-Survey>) institutuaren webgunean, helduek eta 10 urte baino gehiagoko haurrek doako inkesta bat egin ahal dute beren sendotasunen profila ebaluatzeko.





Praktika



Ongietorria eta sarrera

Irakaslea aurreko saioak laburki gogoratzen hasiko da, "hurrengo saiorako jarraipen- eta irekiera-jarduerarekiko" jarraipen-potentziala nabarmenduz. Erabili erlazionatutako bi segmentuak aurreko saioa gogoratzeko.

Berrikuspenua:

- Nola egin dute aurrera gauzek aurreko saiotik?
- Nola erabili dituzu azken saioan ikasitako trebetasunak?

Erreakzioak eta iritziak, aurreko saioari buruzko gogoeta bat.

- Pentsatu al duzu ezer gehiago aurreko saioan landu genuenari buruz?
- Pentsatu eta gero, zer-nolako erreakzioak izan dituzu gure azkeneko saioaren gainean? Antzeko egoera baten aurrean izango bazina, zer egingo zenuke? Deskribatu ahal duzu adibide batekin?



Arrazoibide bat ezarri

Hemen azaldu ahal duzu sendotasun indibidualen nahiz ezaugarri horien garrantzia bizitza alaia, betea eta konprometitua izateko. Gainera, aukera ematen diete pertsonari aurrera egiteko eta beren helburuak betetzeko (Fredrickson, 2009; Linley, 2008). Halaber, galdera garrantzitsuak planteatu ahal dituzu zure sendotasunak nola erabili eta besteen sendotasunak nabaritzeari buruz, indar-tresna espezifikoak eta hautemangarriak erabiliz. Eztabaida sortzeko, ikasleek proposamenak egin ditzakete, edo irakasleek ahalbideak eman. "Hausnartze-ko gaiak" irekitze-jardura aukera paregabea da saio horretarako arrazoibidea aurkezteko.

1) Hausnartzeko gaiak:

Egin zenbait irekitze-galdera ikasgelan:

- Ba al dakizu zer esan nahi duen autokontzientzia?
- Zenbat dakizu zuri buruz?
- Ezagutzen al dituzu zure indarguneak? Eta ahultasunak?
- Zenbatek izendatu ahal dituzue gutxienez 5 indargune, Talentu edo trebetasun?

2) Oinarrizko informazioa

Aurkeztu autokontzientzia ikasleei (autoezagutza) "Zer da autokontzientzia?" atalean oinarriturik. Kapitulu horrekin lotutako PowerPoint-eko diapositibak lagungarriak izan daitezke.

3) Trebetasunaren ilustrazioa

Trebetasuna erakutsi eta azaltzen duten bideoetarako estekak:

- Autokontzientzia: <https://youtu.be/u0MJPKTG5Zg>



4) Autokontzientzia**Zure indarguneak baliatzea – benetako istorio bat.**

Nadia 12 urteko neska bat da. Arreta-defizitaren eta hiperaktibitatearen nahasmendua du eta egunero, eskolan, ahalegin handia egin behar du integratuta sentitzeko eta irakasleak eskatzen diona egiteko. Nadiak eskola gorroto du gaizki eta gauzaez sentiarazten duelako.

Irakasleak esaten dio:

"Nadia, mesedez, kontzentra zaitetz, saiatu gehiago".

"Nadia, egon zaitetz zure aulkian geldi, kontrolatu zeure burua".

Hala ere, jarraitasuna eta autokontrola ez daude Nadiaren indarguneen artean. Berez, Nadiaren gabezien artean daude. Nadia Sisiforen moduan sentitzen da egunero, Greziako mitoan bezala. Sisifok etengabe igo behar zuen harri biribil erraldoi bat mendian gora eta, tontorretik gertu zuenean, mendian behera ihes egiten zion, behin eta berriro.

Gabonetako oporren ondoren, irakasle bat iritsi zen Nadiaren gelara. Irakasleak Nadiaren jokabidea klasean aztertu zuen zenbait astetan zehar eta, egun batean, klaseak amaitu ondoren, Nadiari itxoiteko eskatu zion harekin hitz egiteko.

"Proiektu berezi bat dut zuretzat", esan zion irakasleak. Patioan oilo batzuk haziko ditugu, klaseko ate ondoan. Zu izendatu nahi zaitut oiloen arduradun".

Nadiak, harrituta, hau galdetu zion irakasleari: "Zergatik ni? Ni, normalean, ez naiz oso ongi moldatzen eskolan".

Irakasleak hau erantzun zion Nadiari: "Nik indargune asko dituzula uste dut. Indargune horiei askoz ere onura handiagoa atera behar diegu eskolan. Zure jakin-nahia erabiliko dugu oiloak hazteko moduari buruz gehiago ikasteko. Zure sormena erabiliko dugu oiloei aterpe bat eraikitzeke. Zure ontasuna eta maitasuna baliatuko ditugu oilo hauek behar bezala zaintzeko".

Nadiaren indarguneak ikusteari esker –eta ez bakarrik gabeziak– eta Nadiaren indargune nagusiei eskolan baliagarri izateko aukera bat emateari esker, eraldaketa bat jarri zen abian. Nadia goizero eskolara joateko gogoia sentitzen hasi zen.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eztabaidatu ikasleekin istorio horren irakaspena. Irakaspena: Zure ahultasunak bertute bilakatu daitezke egoera batzuetan.

Mugarria: Zure indarguneak sendotzea ahultasunak konpentsatzeko. Ahultasunez gain, zer gaitasun zeukan Nadiak?

Beste iradokizun batzuk:

Utzi ikasleei euren bizitzako adibideak jartzen ahultasun bat gaitasun bilakatzeko moduari dagokionez.



4

Ledertoug (2019)





5) Ikasgelan eztabaidatzeko dilema



Zer dio argazki horrek autokontzientziari buruz?
Hoberako? (Autokontzientzia handia?)
Txarrerako? (Autokontzientzia gehiegi?)

6) Ikasleen ariketak

«Ona honetan / txarra honetan» zerrenda

Helburua:

Autokontzientzia hobetzeko estrategia bat zure indargunez eta ahultasunez jabetzea da.

Iraupena:

Ariketa: 5 min. Eztabaida: 5 min.

Materialak:

Ariketaren kopia bat edo koadernoak.



Idatzi, gutxienez, ondo egiten dituzun 5 gauza eta ahal bezain beste ahultasun.

Ona naiz	Txarra naiz

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eztabaidatu ikasgelan: Erraza izan da ondo egiten dituzun 5 gauza zerrendatzea?
Erraza izan da txarto egiten dituzun 5 gauza zerrendatzea?

Horietako bat bestea baino errazagoa izan dela uste baduzu, azaldu ahal duzu zergatik?

Beste iradokizun batzuk:

- Egin «hitz-hodei» bat ona zaren gauza guztiekin, web honetan: <http://www.wordle.net/>.
- Egin zerrenda bat ikasleen sendotasunekin; zehazki, haiek kontziente ez diren sendotasunekin.



Boniwell, I. & Ryan, L. (2012).
Personal Well-being lessons for secondary school. Positive psychology in action
for 11 to 14 year olds. UK: Open University Press.



Sendotasun-profila**Helburua:**

Autokontzientzia hobetzeko estrategia bat zure izaeraren sendotasunez jabetzea eta erabiltzen ikastea da.

Iraupena:

Ariketa: 10-15 min. Eztabaida: 5 min.

Materialak:

Ikaslearen <http://www.viacharacter.org> webguneko sendotasun-profilaren kopia bat edo sendotasunen irudi bat. Papera eta argizari-arkatzak.

Sendotasun-profil bat egin baduzu <http://www.viacharacter.org> webgunean, ikusi 24 sendotasunen sailkapena. Egin ez baduzu, begiratu jarraian agertzen diren 24 izaera-sendotasunak eta sailkatu itzazu zuri hobeto egokitu daitezen.

What are your top strengths?

©Copyright 2004-2016, VIA Institute on Character. All Rights Reserved. Used with Permission. www.viacharacter.org

Orain, begiratu zure sendotasun-profila. Sendotasun batzuk oso gutxi erabiltzen ditugu, eta beste batzuk, aldiz, gehiegi. Egoeraren arabera, horietako batzuk erregulatu egin behar ditugu, eta beste batzuk antolatu hobeago erabiltzeko. Bolumen-kontrol baten antzerakoa da: batzuetan beharrezkoa da igotzea, beste batzuetan jaistea edo, besterik gabe, apur bat egokitzea.

Zure sendotasun-profilaren arabera, zer sendotasunerako behar duzu hurrengo egitea:

Bolumena igotzea?

Bolumena jaistea?

Doikuntzaren bat egitea?

Sintonizatzea?

Egin bolumen-kontrol baten irudi bat eta gehitu sendotasunak leku zuzenetan.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Partekatu zure irudia ikaskide batekin eta komentatu. Entzun zure ikaskideari.

Beste iradokizun batzuk:

Egin ikasle guztien sendotasunen matrize bat eta zinzilikatu ikasgelan.

Zeintzuk dira puntu indartsu ohikoenak?

Zein dira puntu gutxieneakoak puntu gutxiko ohikoen artean?

- Jakin behar dugu gure sendotasunak modu koordinatu batean erabiltzen, musika-banda batean jotzen diren instrumentuen antzera. Musika-pieza bat tamalgarri bihur daiteke instrumentuak koordinatuta ez badaude, edo melodia eder bat izan daiteke guztiek harmonian jotzen badute.



4





Jarri iezaiozu prezioa zure buruari

Helburuak:

Autokontzientzia hobetzeko estrategia bat zure giza baliabideak igartzea da. Horietako bakoitzari prezio bat ezartzea erabilgarria izan daiteke beste ikasle batzuekin konparatzeko.

Iraupena:

Ariketa: 10 min. Eztabaida: 5 min.

Materialak:

Koaderno bat



Ahaztu apaltasunaz eta umiltasunaz, erosketak egitera baikoaz. Bilatu gutxienez "kalitateko 10 erosketak" (zure aktiboak), zutaz gehien gustatzen zaizuna adierazten duen salmentaren deskribapen batekin.

Egin salmenta-deskribapena denda bateko ordainagiri gisa.

Eskerrik asko zure bisitagatik

Edukazio onekoa.....	3,00
Arduratsua	5,95
Independentea	7,50
Laguntzailea	12,50
Sortzailea	9,95
Inplikatua.....	6,50
Arretatsu	4,95
Zentzuduna	3,50
Aktiboa	7,50
Kontzentratua	10,95

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eztabaidatu ikasgelan: Zer zegoen zure zerrendan? Zer ez zegoen zure zerrendan?

Beste iradokizun batzuk:

Egin argazkiak zerrenda indibidual guztiei eta bihurtu ikaskideen collage batean.



Fisker, H. (2003). Learning by Helle Fisker, Denmark.



Konfidantzaren galdetegia**Helburuak:**

Autokontzientzia hobetzeko estrategia bat zure konfiantzaz jabetzea da.

Iraupena:

Ariketa: 10–15 min. Eztabaida: 5 min.

Materialak:

Papera eta boligrafoa edo telefono adimenduna.

Topatu ikaskide bat. Erabili papera eta boligrafo bat edo mugikorra elkarrizketa grabatzeko. Galdetu zure kideari jarraian adierazten diren 15 galderak eta «egiaztatu bere konfiantza-mailaren errealitatea». Ondoren, aldatu tokiak eta utziozu berari elkarrizketa egiten.

- 1) Positiboki pentsatzen al duzu zuri eta bestei buruz?
- 2) Kezkatzen al zara zure konfiantza-mailengatik?
- 3) Gai al zara erlaxatzeko eta ezer ez egiteko errudun sentitu gabe?
- 4) Zorionekoa zarela uste duzu?
- 5) Lagun batek deseroso edo haserre sentiarazten badizu, emozio horiek kudeatu ahal dituzu zuzenean lagun horrekin hitz eginez?
- 6) Asertiboa izan zaitezke egoera gehienetan?
- 7) Gauza berririk probatzen al duzu? Ikaratzen badizute ere bai?
- 8) Kontrolatzen al duzu telebista ikusteko erabiltzen duzun ordu-kopurua?
- 9) Zuk aukeratzen dituzu zein jardueratan parte hartzen duzun?
- 10) Festa batera joan zaitezke zure kabuz?
- 11) Gai zara ezezagunez betetako gela batean sartzeko arraro sentitu gabe?
- 12) Mozorro-festa batera baldin bazoaz eta mozzorrotuta dagoen bakarra zarela ikusten baduzu, barre egingo zenuke?
- 13) Animatzen al dizute zure lagunek zure buruari erronkak botatzeko?
- 14) Zure konfiantza handitzen al dute zure lagunek?
- 15) Gogo handiz begiratzen al diozu etorkizunari?

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Galdetu zure ikaskideari ea zer ikasi duen bere buruari buruz.

Beste iradokizun batzuk:

Eztabaidatu zure ikaskidearekin: Zer egin dezakezu zure konfiantza indartzeko?

Boniwell, I. & Ryan, L. (2012). Personal Well-being lessons for secondary school. Positive psychology in action for 11 to 14 year olds. UK: Open University Press.



4





Indarguneak hautematea

Helburuak:

Autokontzientzia hobetzeko estrategia bat zure eta besteen sendotasunak onartzea eta beste pertsonak nola ikusten zaituzten kontzientzia hartzea da.

Iraupena:

Ariketa: 20–25 min. Eztabaida: 5 min.

Materialak:

Paper eta boligrafo bat ikasle bakoitzeko.



Irakasleak pare bat adibide emango dizkizu besteekiko estimua adieraztearen inguruan, adibidez,

Zure umore-sena estimatzen dut.

Zure laguntzeko disposizioa estimatzen dut.

Ikasleek aulkiak borobil batean jarriko dituzte eta eseri egingo dira, bakoitza paper handi eta arkatz batekin.

Idatzi zure izena orriaren goiko aldean.

Irakasleak seinalea egiten duenean, emaitza zure paper-zatia zure ezkerretara dagoen pertsonari. Zuk zure eskuinetara dagoen pertsonaren papera hartuko duzu. Idatzi paper horretan esaldi bat pertsona horri buruz estimatzen duzunari buruz (1 minutu duzu hori egiteko).

...estimatzen dut.

Eman paper hori zure ezkerrekoari eta hartu zure eskuinekoarena.

Idatz ezazu berriz "...estimatzen dut." pertsona horri adierazteko zer estimatzen duzun beragandik.

Jarraitu zure papera jasotzen duzun arte.

Bota begirada bat paperari.

Zer estimatzen dute zure ikaskideek zugandik?

Gozatu momentuaz.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eztabaidatu ikasgelan: Nola sentiarazten zaitu zuk besteak estimatzeak eta ikaskideengandik zu estimatua izateak?

Beste iradokizun batzuk:

Hausnartu honi buruz: Zein ezaugarri egin zaitu zoriontsuago edo harroago sentiaraztea? Ezer berririk ikasi al duzu zure indarguneei buruz?



Holmgren, Ledertoug, Paarup & Tidmand, (2019) The Battle against Boredom in Schools. Copenhagen. The Strength Academy



7) Mindfulness-eko ariketa:**Bihotzeko meditazioa****Helburua:**

Zureganako eta besteenganako ontasuna eta gupida handitzea. Nor garen edo non bizi garen alde batera utzita, denok bizi nahi dugu osasuntsu eta zoriontsu. Sentimendu positiboak lantzea eta kontziente izatea oneratasunez aritzeak zoriontsuago egingo gaituela.

Iraupena:

Ariketa: 7–10 min. Eztabaida: 5 min.

Materialak:

Aulkiak, bat ikasleko

Hauxe bihotzeko meditazioa da. Ariketa honetan, zureganako eta besteenganako oneratasuna landuko duzu. Gogoratu denok izan nahi dugula zoriontsu eta osasuntsu. Beraz, hartu denbora zuretzako onena ekartzeko eta gero jokatu oneratasun horrekin besteengan. Hasteko, jesarri eta ohartu nola dagoen zure arnasketa orain. Eroso sentitzen bazara, begiak itxi ahal dituzu edo, bestela, zure aurrean dagoen zerbaiti begiratu. Esku bat jarri ahal duzu bihotzean eta nola sentitzen den ikusi. Zure eskua mantendu ahal duzu bertan ariketa osoan zehar edo altzoan jar dezakezu.

Prest zaudenean, eragin adeitasuna eta laguntasuna honako hau esanez isilik:

Pozik bizi nahi dut, osasuntsu bizi nahi dut, zailtasunei aurre egin nahi diet, bizitzaz gozatu nahi dut.

Behar duzun debora hartu eta errepikatu esaldi horiek, isilik.

Beharbada arraroa egingo zaizu mezu horiek esatea, baina ez larritu horregatik. Ez duzu ezer sentitu behar, bakarrik errepikatu esaldi horiek:

Pozik bizi nahi dut, osasuntsu bizi nahi dut, zailtasunei aurre egin nahi diet, bizitzaz gozatu nahi dut.

Orain, bidali pentsamendu adeitsuak besteei. Nahi onak bidali nahi al dizkiozu norbaiti? Inporta zaizun norbaiti, ikaskide bati edo ia ezagutzen ez duzun norbaiti. Bidali pentsamendu adeitsuak pertsona horri: Zoriontsu izan zaitezen, osasuntsu bizi zaitezen, zailtasunei aurre egin diezaiezun, bizitzaz goza dezazun.

Orain oroitu ikaskide guztiez eta bidali iezaiezu pentsamendu adeitsuak. Zure nahi adeitsuak bidaltzean, gogoratu haietako bat zarela, beraz, nahi adeitsu horiek jasotzen ari zarela zu ere bai: Denok zoriontsu zein osasuntsu izan gaitezen, bai eta bizitzaz ahal bezain beste goza dezagun ere.

Planeta osoko ikasleei ere bai bidali ahal dizkiezu pentsamendu horiek: baketsu edo gerran bizi diren pertsonai, aberats edo txiroei. Denok nahi dugu zoriontasuna eta osasun ona.

Denok zoriontsu zein osasuntsu izan gaitezen, bai eta bizitzaz ahal bezain beste goza dezagun ere.

Orain itzuli arnasketara. Jarraitu zure arnasketari ahal duzun onenen. Eman iezaiozu auke-ra zeure buruari zaren bezala izateko. Eta utzi besteei diren moduan izaten.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Zer nabaritu duzu? Zer sentitu duzu? Zerbait nabaritu duzu zure gorputzean ariketa hori egitean? Zergatik uste duzu garrantzitsua dela zuri eta besteei pentsamendu atseginak bidaltzea? Zer beste nahi on dituzu zuretzat edo besteentzat?

Beste iradokizun batzuk:

Idatzi zuretzako dituzun nahi onak. Ariketa honetan erabili ez diren zenbait desio gehitu nahiko dituzu agian. Gero, inporta zaizkizun pertsonen nahiak idatzi eta munduarentzako nahiekin amaitu ahal duzu: pertsonak, animaliak eta natura.

Zer sentitzen duzu bestek zoriontasuna opa dizutela pentsatzen duzunean?



4

Jónsdóttir (2018)





8) Film-iradokizunak

- The Mighty (1998)
Miramax. (d.g.). The Mighty [testu-fitxategia]. Hemendik eskuratuta:
<https://www.miramax.com/movie/the-mighty/>
 
- The Pursuit of Happiness (2006)
Sony Pictures Entertainment. (2006). The Pursuit Of Happiness [testu-fitxategia].
Hemendik eskuratuta: <http://www.sonypictures.com/movies/thepursuitofhappyness/>
 
- Norman (2010)
IMDb.com. (d.g.). Norman [bideo-fitxategia].. Hemendik eskuratuta:
https://www.imdb.com/title/tt1247683/videoplayer/vi3884949273?ref_=tt_ov_vi
 

9) Transferentzia-ariketa

Helburua:

Autokontzientzia sakonki ulertzea trebetasun horiek egoera berrietan eta ezberdinetan erabili ahal izateko.

Iraupena:

Ariketa: 5 min.

Materialak:

Explain Everything aplikazioa edo koadernoak.

Funtsezko ikasketa-puntuak:

- 1) Zer ikasi duzu autokontzientziaren gaineko kapituluan?
- 2) Zure ustez, zein ariketa dira onak eta garrantzitsuak?
- 3) Nola erabil dezakezu ikasi duzuna beste egoera edo esparru batzuetan?

Erabili Explain Everything aplikazioa autokontzientzia trebetasunei buruzko lezioan zer ikasi duzun erakusteko edo idatz ezazu zure koadernoan.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Utzi ikasleei "Explain Everything" emaitzak eskolako arbel adimendunean erakusten edo irakurri funtsezko ikasketa-puntu batzuk ozen.



Momentua al da ebaluazio-jarraibidea aplikatzeko?

Gogoratu osagai baten trebetasunak osatu eta gero, osagaiaren ebaluazio-jarraibidea erabili beharko zenukeela ikasleei beren ikasketa-emaitzen ebaluazioa egiten laguntzeko.

**10) UPRIGHT etxean**

Kapituluekin lotutako ariketa asko ikasleek etxean praktikatzeko ere izan daitezke.

Erreferentziak:

Donaldson, S. I., Dollwet, M., & Rao, M. A. (2015). Happiness, excellence, and optimal human functioning revisited: Examining the peer-reviewed literature linked to positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 185-195.

Dweck, C. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House.

English for students (2018ko abuztuaren 13a).

Hemendik eskuratuta: <http://www.english-for-students.com/weakness-or-strength.html>

Fredrickson, B. (2009): *Positivity: Top-Notch Research Reveals the Upward Spiral That Will Change Your Life*, New York. Three Rivers Press

Howe, M.J.A., Davidson, J.W. and Sloboda, J.A. (1998). Innate talents: reality or myth? *Behavioral and Brain Sciences*, 21 (3). pp. 399-407.

Hemendik eskuratuta: <http://eprints.whiterose.ac.uk/1533/1/davidson.j.w1.pdf>

Linley, A. (2008). *From Average to A+. Realising strengths in yourself and others*. Coventry: CAPP Press

Morin, A. (2011). Self-Awareness Part 1: Definition, Measures, Effects, Functions, and Antecedents. *Social and Personality Psychology Compass*. Volume 5, Issue 10.

Hemendik eskuratuta: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/j.1751-9004.2011.00387.x>

Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. (2004). Strengths of Character and Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vo 23, No 5. P 603-619.

Rust, T., Diessner, R., & Reade, L. (2009). Strengths only or strengths and relative weaknesses? A preliminary study. *The Journal of Psychology*, 143(5), 465-476.

Seligman, M. & Peterson, C. (2004). *Character Strengths and Virtues. A Handbook of Classification*. New York: Oxford University Press.

VIA Character Institute. (d.g.). Take the Free Character Strengths Test [lineako galdetegia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

Wechsler, D. (1949/2014). *Wechsler intelligence scale for children*. USA: Pearson



4



b. Autorregulazioa

Emozioak, pentsamenduak eta jokaera kontrolatzen ikastea

"Behin eta berriz egiten duguna gara. Bikaintasuna, hortaz, ez da ekintza bat, ohitura bat baizik"

(Will Durant)

Teoria

Adierazi zure esperientzia pertsonalak eta ikaskuntza-prozesuak.

Eman arrazoibide bat irakasteko erabilgarriko ariketetarako. Nerabeek ulertu eta sentitu behar dute trebetasun horiek esanguratsuak direla, haien bizitzetan aplikatu daitezkeela eta haien egoerarako garrantzitsuak direla.

Trebetasun hau baliagarria da, adibidez...



"Futbol partidu bat jokatzen ari zarela eta zure emozioak luzaroegi eutsi izanagatik, bat-batean, humore txarrez zaudela sentitu eta erantzun txar bat ematen duzunean, baina horrek, gero, damututa eta gaizki sentiarazten zaituenean".

"Urdaileko mina duzunean sentitzen duzunaren ondorioz".

"Etxeko lanak egin beharko zenukeenean baina beste zerbait egiteko gogoia duzunean, esaterako, lagunekin jolastu edo Netflix ikusi".

Zer-nolako emaitzak espero dira saio honetan?

Saio hau sortu da ikasleei ikastetxean eta hartatik kanpoko beren bizitzan autorregulazioa ikasten laguntzeko. Helburu hauek ditu:

- Autorregulazioaren esanahia ulertzea eta kudeatzeko formarik onenak aurkitzea.
- Nork bere burua kontrolatzen eta motibatzen ikastea.
- Autorregulazioko eta estresa kudeatzeko estrategia ezberdinak garatzea loratzeko eta ikasteko.

Zer da autorregulazioa?



Arazoak menderatzea edo horiei aurre-egitea besteei eskuordetu beharrean

(Johnston, Rogerson, Macijauskiene, Blaževičienė, Cholewka, 2014)

UPRIGHT programan, autorregulazioak honakoa esan nahi du:

- Zure emozioak, pentsamenduak eta jokabidea hainbat egoeratan kontrolatzeko gaitasuna.
- Estresa modu eraginkorrean kudeatzea eta apetak kontrolatzea.
- Zeure burua motibatzea.

1) Zure emozioak, pentsamenduak eta jokabidea hainbat egoeratan kontrolatzeko gaitasuna

"Aldaketa kognitibo-konduktuala. Zure pentsamendua aldatuz" trebetasunen kapituluan zure emozioen, pentsamenduen eta jokabidearen kontrola trebatzeko teknika ugari ematen dira. Alderdi horiek ez dira kapitulu honetan sartuko.

2) Estresa modu eraginkorrean kudeatzea eta apetak kontrolatzea

Teknika anitz daude estres-maila kontrolatzeko, estres fisikorako eta psikologikorako lasaigarriak barne.

Estres fisikorako lasaigarriak:

- Nahikoa ordu lo egitea.
- Ariketa fisikoa.
- Etenaldiak egin eta deskantsatzea, bakarrik edo beste batzuekin (lagunak, familia).
- Elikadura-ohitura osasuntsuak.
- Arnasketa-ariketak.

Estres psikologikorako lasaigarriak:

- Meditazioa edo mindfulness-a, azkenengo hau UPRIGHT programan jasoten da.
- Energia-harguneen jakinaren gainean izatea. Ziurtatu zure "energia-biltegia" betetzen duzula eguneroko jardueretarako.
- Laguntza soziala: harreman eta lagun onak.
- Denbora nola erabili planifikatzea.

Estres-lasaigarriak eragin azkarrekoak edo epe luzerakoak izan daitezke.

Arnasketa-ariketak, estresa aktibatu eta gero gorputzaren metabolismoa arintzen laguntzen dutenak, lasaigarri azkarrak dira. Zure pentsamenduen kontzientzia hartzea estresaren aringarri gisa aritzen da ere bai (ikus aldaketa kognitibo konduktualari buruzko kapitulua).

Ohitura osasuntsuak hartzea, adibidez, ariketa fisikoa, nahikoa lo egitea, aldizka meditatzea, laguntza soziala erabiltzea, eguna egituratuz dibertitzea eta atseden hartzea, estresa epe luze arintzeko moduak dira.



4



3) Zeure burua motibatzea

Motibazioa horrela definitu ahal da: «Helburu baterako jarduerak eragiteko eta mantentzeko prozesua» (Cook, & Artino, 2016).

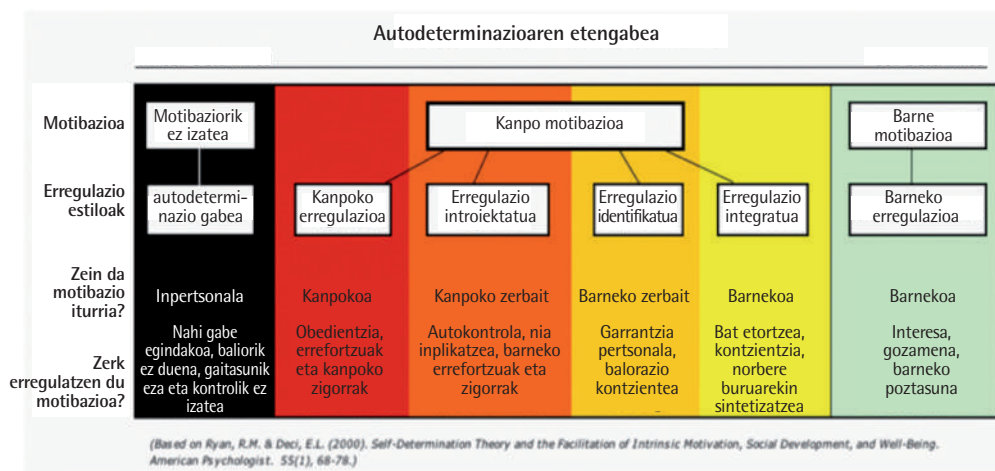
Motibazioa aztertzeko, modu jakinetan aritzeko arrazoiei arreta eman behar zaie. Motibazio azaltzen duten teoria ezberdin daude. Konduktisten, esaterako, B.F. Skinner-en arabera, pertsonen estimuluei erantzuten diete (Skinner, 1953). «Batean kale, bestean bale» esamoldea irudikatzen du zigorrak (batean kale) edo ordainak (bestean bale) motibatu ahal dituela pertsonak.



Konduktistek kritikak jaso dituzte kanpoko-berrespenari bakarrik begiratzeagatik eta barne-motibazioa aintzat ez hartzeagatik. Abraham Maslow psikologo humanistak motibazioaren beste teoria bat garatu zuen. Barneko bost giza behar ezagunetan oinarritzen da. Horiek Maslowren Beharren Hierarkia gisa ezagutzen dira. Geroago, beste teoria bat agertu zen motibazioari buruz. Barneko eta kanpoko faktoreak barne hartzen ditu, eta ebidentzia enpiriko sendoez babestuta dago. Auto-determinazioaren teoria da, jatorriz, Edward Deci eta Richard Ryan (Deci eta Ryan, 2000). Autodeterminazioaren teoriaren arabera, bi motibazio mota dago:

- 1) kontrolatua/estrinsekua, eta
- 2) autonomoa/intrinsekua.

Ryanek eta Decik motibazioaren eskala bat proposatu dute motibazio estrinsekotik intrinsekora.



Ryan, & Deci, (2000b)

Motibazio autonomoa edo intrintsekoa sortzen da aukera bat duzunean eta zerbait egiten duzunean nahi duzulako (desioa), egin behar duzulako egin beharrean (betebeharra). Hemen, autonomok ez du esan nahi «besteak kontuan hartu gabe». Adibidez, normalean argi gorrian geratzen zara, argia gorri denean gelditzea ideia ona dela oinarri hartzen duzulako.

Motibazio kontrolatua edo estrintsekoaren eraginez, zerbait egiten duzu presionatuta edo bortxatuta zaudelako edo hori egin behar duzulako. (Ryan & Deci, 2002).

Pertsonen, motibazio autonomoaz aritzen direnean, seguru asko konpromiso handiagoa izango dute, atseginez arituko dira eta interesa izango dute. Horrez gain, kalitatezko harremanak egiteko joera dute, eta hobeto egokitzen dira, gehiago jasaten dute eta pertseberatu egiten dute beren bizitzek aurrera egin ahala.

Pertsonen motibazio kontrolatuaren eraginez aritzen direnean, ez dute maila berean funtzionatzen ezte aurrera egiten. Ez dute ondo ikasten eta, ahal den neurrian, beren jarduerak eten eta bertan behera uzten dituzte.

Motibazio autonomoa mehatxuen, zigorren eta presioen bidez murriztu ahal da emaitza jakinak lortzeko, antzaz oso garrantzitsuak eta zeregina egitearen araberrakoak diren esperotako ordainen bidez.

Motibazio mota horri lagundu ahal zaio aukera bat emanez, sentimenduak aitortuz, interesa agertuz, gehiegizko presioa saihestuz eta ahozko eta espero gabeko ordainak emanez.

Motibazio autonomoa ere handitu daiteke hiru beharrei lagunduz, Autodeterminazioaren teoriaren arabera, gizakientzako funtsezkoak direnak: autonomia, harremana eta eskumena.

Autonomia sustatzeko, aukera bat izan beharra dago honako hauei dagokienez (Pink, 2011):

- Zeregina: aukeraketa bat zenbait aukeraren artean, adibidez, entsegu bat idaztea a, b edo c gaiei buruz.
- Teknika: aukeraketa bat zenbait metodoren artean, adibidez, PowerPointeko aurkezpen bat egitea, podcast bat egitea, etab.
- Ordua: egutegiko aukeraketa bat, adibidez, matematika-klase guztiak erabili aste batean.
- Taldea: banaka, bikoteka, taldeka edo norekin lan egitea erabakitzea.

Zure eskumenari laguntzeko, erronkak zure gaitasunekin bat egin behar du. Adibidez, historia ulertzea zaila bada zuretzat, zure lana errazagoa izan behar da; matematiketan ondo aritzen bazara, zeregin zailagoak behar dituzu.

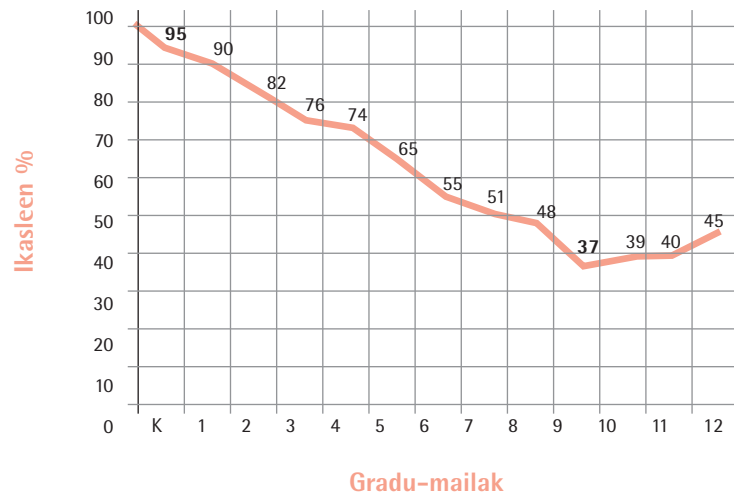
Harremana babesteko, zure irakasleek, ikaskideek eta abar zaintzen dizutela eta barne hartzen zaituztela sentitu behar duzu; adibidez, ekitaldi sozialak egin behar dituzu eskolan eta ikastetxetik kanpo ikaskide guztiak ongi-etorriak sentitzeko.

Frogatu egin da ikasleen konpromisoa eta parte-hartze maila jaisten dela eskolatzaren hasieratik amaierara, bai eta aspertze-mailak handitzen direla ere. Aspertuta sentitzea minutu batzuez osasuntsua izan daiteke, eta sormena pizten du. Aspertuta sentitzeak maiz edo denboratarte luzez zure ongizateari eta ikasteko gaitasunari eragin ahal die eta zure osasun mentala kaltetu dezake (Holmgren, Ledertoug, Paarup & Tidmand, 2019).

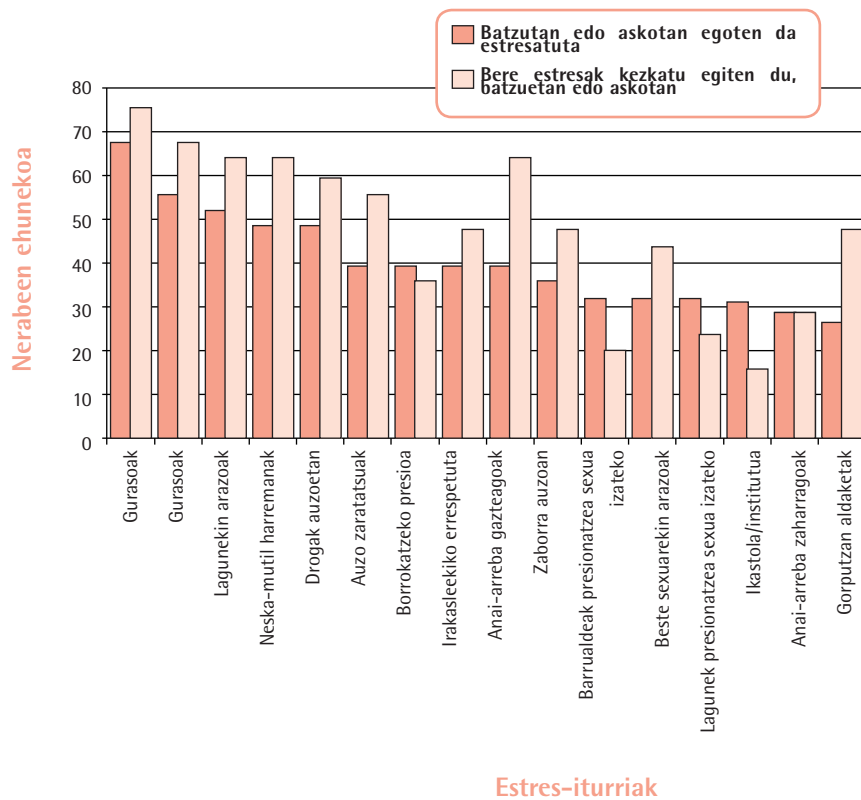




Ikasleen parte-hartzea



Nerabe asko sentitzen dira estresatuta nerabezaroan zehar, eta beren ongizatea eta ikasteko gaitasuna murrizten dira (Chandra & Batada, 2006)



Praktika



Ongietorria eta sarrera

Irakaslea aurreko saioak laburki gogoratzen hasiko da, "hurrengo saiorako jarraipen- eta irekiera-jarduerarekiko" jarraipen-potentziala nabarmenduz. Erabili erlazionatutako bi segmentuak aurreko saioa gogoratzeko.

Berrikuspena:

- Nola egin dute aurrera gauzek aurreko saiotik?
- Nola erabili dituzu azken saioan ikasitako trebetasunak?

Erreakzioak eta iritziak, aurreko saioari buruzko gogoeta bat.

- Pentsatu al duzu ezer gehiago aurreko saioan landu genuenari buruz?
- Pentsatu eta gero, zer-nolako erreakzioak izan dituzu gure azkeneko saioaren gainean? Antzeko egoera baten aurrean izango bazina, zer egingo zenuke? Deskribatu ahal duzu adibide batekin?



Arrazoibide bat ezarriz

Ikasleei azaldu ahal diezu autorregulazio onaren garrantzia ikasteko eta beren bizitzetan aurrera egiteko. Horrez gain, galdera garrantzitsuak egin ahal dituzu, estrategia espezifikoak eta hautemangarriak erabiliz, autorregulazioa hobetzeko moduari buruz. Eztabaida sortzeko, ikasleek proposamenak egin ditzakete, edo irakasleek ahalbideak eman. "Hausnartzeko gaiak" irekitze-jarduera aukera paregabea da saio horretarako arrazoibidea aurkezteko.

1) Hausnartzeko gaiak:

Egin zenbait irekitze-galdera ikasgelan:

- Zer da autorregulazioa zuretzat?
- Ba al dakizu zer egin behar duzun zure bizitzan estresa murrizteko?
- Ba al dakizu zer egin behar duzun zeure burua motibatzeke?

2) Oinarrizko informazioa

Aurkeztu autorregulazioa ikasleei, "Zer da autorregulazioa?" atalean oinarriturik.

Kapitulu horrekin lotutako PowerPoint-eko diapositibak lagungarriak izan daitezke.

3) Trebetasunaren ilustrazioa

Trebetasun horiek erakusten eta azaltzen dituen bideoetarako esteka:

- Autorregulazioa: <https://youtu.be/WQgitWjAPs8>



4



4) Autorregulazioa

Eztabaidarako istorioa: Maharishi University of Management unibertsitatean graduatuko ziren ikasleei (2014ko ikasturtea) Jim Carrey-ek egindako diskurtsoan agertutako 10 aipu.

Irakurri ozenki edo begiratu YouTubeko clip hau (26 minutuko bideoa):

- Maharishi University of Management. (2014eko maiatzaren 30a). Diskurtsoa osorik: Jim Carrey's diskurtsoa 2014 MUM graduazioan (EN, FR, ES, RU, GR,...). [bideo-fitxategia].
- Maiztasun handiz, pertsonak gutxierekin konformatzen direla eta beren ametsei uko egiten dietela ikusten dut. Lehen Hezkuntzatik Bigarrenera aurrera egin ahala, irakasle gehienek esaten zutena sinesteari utzi nion: «Nahi duzuna izan zaitezke, ametsak egi bihurtzen dira». Tontakeria mordoa zirela eta egoerarengatik, politikarengatik, jendearengatik eta beste kanpo-eragin batzuegatik pertsona denak mugatuta daudela pentsatzen hasi nintzen. Hala ere, nagusi egin ahala (eta jakintsuagoa agian), baietzapen hori erabat sinetsi dut, bai eta bakoitzak bere bidea sortzen duela ere. Egia esateko, nahi duzuna izan zaitezke. Ametsak egi bihurtzeko benetan.

Christopher Gardner-ek (Will Smith «The Pursuit of Happiness» filman) hobeto esan zuen: «Amets bat duzu... zaindu behar duzu. Jendeak ezin du ezer egin bere kabuz. Haiek esango dizute "Ezin duzu egin". Zerbait nahi baduzu, segi eta lor ezazu. Eta kito». Aldarrikatu zure ikuspegia eta zure eskaera unibertsoari, lan egin lortzeko eta egi bihurtuko da. Ez izan handinahia izatearen beldur. Benetan sinesten dut «eskatu eta jasoko duzu» esaldian. Konbinatu hori nahi izatearekin eta dena da posible. Ametsak egi bihurtzeko.

10) «Zure lana ez da zuri nola gertatuko zaizun deskubritzea, baizik eta atea irekitzea zure adimenean, eta ateak benetako bizitzan irekitzen direnean, soilik zeharkatu itzazu. Ez kezkatu norabidea galtzen baduzu; beti irekiko da beste ate bat. Beti irekitzen dira».

9) «Onartua izateko beharra ikusezin bihurtzeko mundu honetan. Ez utzi ezer oztopatzea zure bidea. Arriska zaitez, zure onena ikus dezaten.»

8) «Zergatik ez egin apustu fedearen alde? Ez da erlijioa, fedea baizik. Ez da itxaropena, fedea baizik. Ez dut itxaropenean sinesten. Itxaropena eskale bat da. Itxaropena suaren bidetik ibiltzen da, eta fedea haren gainetik salto egiten du»

7) «Bizitza osoa igaro dezakezu mamuak imajinatuz eta etorkizunerako bidearengatik kezkatuta, baina gertatuko dena da hemen gertatzen ari dena eta unean hartzen ditugun erabakiek ekarriko dutena».

6) «Lezio onak irakatsi zizkidan nire aitak. Horietako bat izan zen nahi ez duzun horretan huts egin dezakezula, beraz, hobe da nahi duzuna lortzeko arriskatzeta».

5) «Hautaketa kontzientea egiten ari naiz erronkak onuragarritzat hartzeko, horiei eraginkortasun handiagoz heldu ahal izateko».

4) «Esperientzia pertsonalean oinarrituta esaten dizuet besteengan duzun efektua dela txanponik baliotsuena».

3) «Esan ahal dudaren arabera, aukera eman behar diogu unibertsoari nahi duguna jakin dezan, eta hori lortzeko lan egin behar dugu. Bitartean, gerta litekeena alde batera utzi behar da.»

2) «Bi aukera besterik ez duzu izango: maitasuna edo beldurra. Hautatu maitasuna eta, ez zaitez inoiz zure bihotz alaiaren aurka jarri beldurreratik.»

1) «Gutariko askok praktikotasunez mozorrotutako beldurrez hautatzen dugu gure bidea. Benetan nahi duguna, antzaz, ezinezkoa da, eta, horregatik, ez diogu inoiz eskatuko unibertsoari. Ni nahi duzuna unibertsoari eskatu ahal diotzula frogatzea bizia naiz.»

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eskatu ikasleei bi taldetan banatzeko: bata argudio horretan sinesten duten pertsonekin eta bestea sinesten ez dutenekin (zoaz pertsona gutxieneko taldera), eta eskatu iezaezu bere aukeraren aldeko argudioak partekatzeke.

Beste iradokizun batzuk:

Proposatuta amets, nahi edo helburu bat bilatzean motibatzeke erabili ahal ditugun mezuak.



Tange, (2016)

5) Ikasgelan eztabaidatzeko dilema

Atsegin dituzun gauzak bakarrik egin beharko zenituzke

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eskatu ikasleei esaldia interpretatzeko eta beren interpretazioa eztabaidatzeko.



6) Ikasleen ariketak

Nire motibazioa

Helburua:

Autorregulazioa hobetzeko estrategia bat zure motibazioaz jabetzea eta hura aldatzeko erak ikastea da.



Iraupena:

Ariketa: 15 minutu edo gehiago. Eztabaida: 10 min.



Materialak:

Taularen kopia bat.



	Estrintsekoa	Introiektatua	Identifikatua	Integratua	Intrintsekoa
	Batean kale, bestean bale Zigorra saihesteko edo ordaina eskuratzeko.	Beste norbaitek nahi du nik egitea. Nire kontzientzia ondo mantentzea.	Niretzako ona eta erabilgarria dela ikus dezaket.	Nire izaeraren parte bihurtu da.	Dibertigarria delako eta atsegin dudelako egiten dut.
Ariketa fisikoa			% 30	% 40	% 20
Etxerako lanak		% 25	% 50	% 25	
Logela garbitzea	% 40	% 30	% 30		
Lagunekin ateratzea			% 20	% 20	% 60

Egin zure taula propioa eta eguneroko jarduera batzuekin bete, eta kalkulatu motibazioaren ehunekoak (aurreko adibidean bezala).

Badakigu pertsonak aurrera egiten dutela era autonomoan motibatuta sentitzen direnean. Badakigu, halaber, gure motibazio autonomoa aldatu ahal dela, adibidez, oinarriko hiru beharrei lagunduz (autonomia, eskumena, harremana).

Pentsatu zuk (eta beste batzuek) nola eragin ahal diozuen gauza ezberdinetarako motibazioari. Hori ez da zeregin erraza. Denbora beharko du eta zuk zeuk edo zure maisuekin, entrenatzaileekin, lagun minarekin, gurasoekin, anai-arrebekin, aiton-amonekin, eta abarrekin berrikusi beharko duzu agian.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Hausnartu zure motibazioa handitzeko formei buruz, bizitzan egin behar duzuna egiteko.



Beste iradokizun batzuk:

Eztabaidatu ikasgelan:
Motibazioa hobetzeko aholkularitza eta estrategiak.



4





Bost ekintza autorregulazioa garatzeko

Helburuak:

Autorregulazioa hobetzeko estrategia bat nork bere burua erregulatzen eta kontrolatzen ikastea da.

Iraupena:

Ariketa: 10 minutu klasean eta astebeteko jarraipena Eztabaida: 10 min.

Materialak:

Koaderno eta bolaluma.

Hausnartu aldatu nahiko zenukeen ohitura bati buruz. Hautatu jarraian agertzen den zerrendako gida bat zure beharrek bat egin dezan. Kontrolatu zure burua astebetetz eta idatzi zure koadernoan zure autorregulazioaren inguruko arrakasta.

1. Kontrolatu eta kendu distrakzioak, hala nola telefonoa, telebista eta Interneta astebetetz.
2. Kendu tentazioak: dieta egiten ari bazara, kendu zabor-jana; alkoholik hartzen ez baduzu, ez joan festetara; erosketak murriztean, utzi kreditu-txartelak edo dirua etxean; sasoi onean jartzen saiatzen ari zarenean, saihestu sofán egotea. Eskatu beste errespetatzen elementu tentagarriak kentzea eta zure bizi-estilora positiboak diren aldaketak sustatzeko.
3. Haserretzen zaren hurrengoan, saiatu emozioak kontrolatzen eta kontzentratu egoeraren alderdi positiboetan. Jabetu zer neurritan kontrola ditzakezun zure sentimenduak eta erreakzioak.
4. Sortu kontu handiz sistematikoki bete ahal dituzun ohiturak. Egin moldaketa txikiak, beharrezkoa bada, baina ez ukitu elementu nagusiak.
5. Jarri arreta handia zure erloju biologikoari. Kudeatu zure zereginik garrantzitsuenak erneago zaudenean.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eskatu ikasleei beren ekintza-planak eta astebeteko kontrolaren osteko emaitzak azaltzeko.

Beste iradokizun batzuk:

Egin zerrenda bat ikasleek hautatutako autorregulazio-gaiekin. Zerbait ikasi al duzue?

Rashid, T. (2015) Ways to Use VIA Character Strengths. In S. Polly & K. Britton (Eds.), Character Strengths Matter. How to live a full life. Positive Psychology News, LLC



Kontrolatu zure bultzadak eta nahiak

Helburua:

Autorregulazioa hobetzeko estrategia bat zure bultzadak eta nahiak kontrolatzea da, haiek zu kontrolatu beharrean.

Iraupena:

Ariketa: Sarrera 5 min. Egiteko denbora-tartea: egun osoa. Eztabaida: 10 min.

Materialak:

Ariketarako gozokiak.

Dibertigarria da eta ondo sentiarazten du gogo duzuna egiteak.

Hala ere, hori denbora osoan egiten baduzu, arazo bihur daiteke. Adibidez:

- Zure diru guztia erabiltzen baduzu erosketak konpulsiboetan.
- Borrokatzen bazara haserre zaudenean.
- Zabor-jana, gozokiak edo freskagarriak edan nahi badituzu denbora gehienez.
- Denbora guztian jolastu nahi baduzu edo sare sozialak erabili nahi badituzu.

Autorregulazioa trebatzeko, gozokiak erabili ahal dituzu; adibidez:

- Hartu irakaslearen gozokiak goizean.
- Jar itzazu zure mahaian.
- Utzi ezazu gozokia bertan egun osoan!

Zure bultzada egun osoan kontrolatzeko gai bazara, gozoki gehiago jasoko dituzu. Bultzada ezin baduzu kontrolatu eta gozoki denak jaten badituzu egunean zehar, gozokiak goizez bakarrik jasoko dituzu.

Errepikatu ariketa zenbait aldiz kontrolatu nahi dituzun beste gauza edo jarduera batzuekin, eta ikus hobetzeko gai zaren.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eztabaidatu ikasgelan:

- Zer izan da erraza edo zaila eta zergatik?
- Zer modutan egiten da errazago?
- Zergatik da garrantzitsua zure bultzadak eta nahiak kontrolatzea?
- Zer gertatu ahal da kontrolatu ezin badituzu?

Beste iradokizun batzuk:

Ikusi Marshmallow gozokiaren proba:

- Igniter Media. (d.g.) The Marshmallow Test | Igniter Media | Church Video. Hemen-dik eskuratuta: https://youtu.be/QX_oy9614HQ



4



Jan elefantea

Helburuak:

Autorregulazioa hobetzeko estrategia bat estresa saihestea da, zeregina (esaterako, lanak) erraztuz.

Iraupena:

Ariketa: 10 minutu klasean / astebete klasetik kanpo Eztabaida: 10 min.

Materialak:

Bolaluma eta papera edo koadernoak.



Zure helburuen gainean hausnartu.

1. Hautatu lortu nahi duzun helburu bat. Banatu zure helburua epe laburrerako helburu partzialetan (elefante bat jatea koska txikiekin). Egin plan bat zure helburu partzialetako baterako. Idatzi zenbat kostatuko den eta noiz egin behar den:

Helburu orokorra	Helburu partzialak	Helburu partzial bakoitzerako gehieneko epea	Lortuta (bai / ez)

2. Konprometitu zure helburuarekin: Idatzi zer erabaki duzun egitea eta noiz. Zintzilikatu hori nonbait, zuk eta besteek zure konpromisoa ikusi ahal izateko. Horrela, ez dituzu planifikatutako ekintzak ahaztuko. Zure egutegian idatzi ahal duzu ere bai.
3. Izan malgua: Ezusteko zerbait gertatzen bada, saiatu aukera berriak beso zabalik hartzen. Ate bat ixten denean, normalean beste bat irekitzen da.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eztabaidatu bikoteka edo ikaskide guztiekin:

- Nola joan da?
- Zerbait aldatu behar izan da zure beharrak betetzeko?

Beste iradokizun batzuk:

- Probatu ariketa hori zeregin garrantzitsu bat egiten duzun bakoitzean.
- Bideo hau erabilgarria izan daiteke helburuak nola ezarri azaltzeko:
- Freedom Kigdom. (2017ko abuztuaren 8a). How to set SMART goals. Hemendik eskuratuta:
<https://www.youtube.com/watch?v=wGbmAH4mBPA>



Tange, (2017)



Ordezko plana (B plana)

Helburuak:

Autorregulazioa hobetzeko estrategia bat estresa saihestea da, ordezko plan bat sortuz.



Iraupena:

Ariketa: 5–15 min. Eztabaida: 5–15 min.



Materialak:

Kolorezko boligrafoak eta koaderno bat.



Hautatu agertoki bat.

1. agertokia:

Lan bat egiten ari zara ordenagailuan eta bat-batean ordenagailua hondatu da.

- Zein da zure ordezko plana? Eman ideiak eta idatzi itzazu (3 minutu).
- Zer egingo luke beste pertsona batek? Galdetu zure ikaskideei. Egin talde bat ikaskide batekin. Trukatu ikaskideak 2 minuturo. Idatzi ikaskide bakoitzaren ideiak. (6–8 minutu)

2. agertokia:

Kanpoan zaude lagunekin eta etxera joateko azken autobusa galdu duzu.

- Zein da zure ordezko plana? Eman ideiak eta idatzi itzazu (3 minutu).
- Zer egingo luke beste pertsona batek? Galdetu zure ikaskideei. Egin talde bat ikaskide batekin. Trukatu ikaskideak 2 minuturo. Idatzi ikaskide bakoitzaren ideiak. (6–8 minutu)

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eztabaidatu ikasgelan:

- Nola murriztu dezake antzemandako estresa ordezko plan bat izateak?
- Nola hobetu ahal duzu plan horiek egiten?



Beste iradokizun batzuk:

- Aurkitu egoerak zeinetan ordezko plan bat izatea lagungarria izango zen.



Reivich, K., & Shatte, A. (2012). Wellbeing@School. Building Resiliency In Young People. Hemendik eskuratuta: <https://positivepsychologyprogram.com/wp-content/uploads/2017/06/Building-Resiliency-in-Young-people-Resource-2013.pdf/>



4





7) Mindfulness-eko ariketa:

Bihotzeko meditazioa

Helburua:

Zureganako eta besteenganako ontasuna eta gupida handitzea. Nor garen edo non bizi garen alde batera utzita, denok bizi nahi dugu osasuntsu eta zoriontsu. Sentimendu positiboak lantzea eta kontziente izatea onberatasunez aritzeak zoriontsuago egingo gaituela.

Iraupena:

Ariketa: 7-10 min. Eztabaida: 5 min.

Materialak:

Aulkiak, bat ikasleko.

Hauxe bihotzeko meditazioa da. Ariketa honetan, zureganako eta besteenganako onberatasuna landuko duzu. Gogoratu denok izan nahi dugula zoriontsu eta osasuntsu. Beraz, hartu denbora zuretzako onena ekartzeko eta gero jokatu onberatasun horrekin besteengan. Hasteko, jesarri eta ohartu nola dagoen zure arnasketa orain. Eroso sentitzen bazara, begiak itxi ahal dituzu edo, bestela, zure aurrean dagoen zerbaiti begiratu. Esku bat jarri ahal duzu bihotzean eta nola sentitzen den ikusi. Zure eskua mantendu ahal duzu bertan ariketa osoan zehar edo altzoan jar dezakezu.

Prest zaudenean, eragin adeitasuna eta laguntasuna honako hau esanez isilik:

Pozik bizi nahi dut, osasuntsu bizi nahi dut, zailtasunei aurre egin nahi diet, bizitzaz gozatu nahi dut. Behar duzun debora hartu eta errepikatu esaldi horiek, isilik.

Beharbada arraroa egingo zaizu mezu horiek esatea, baina ez larritu horregatik. Ez duzu ezer sentitu behar, bakarrik errepikatu esaldi horiek:

Pozik bizi nahi dut, osasuntsu bizi nahi dut, zailtasunei aurre egin nahi diet, bizitzaz gozatu nahi dut.

Orain, bidali pentsamendu adeitsuak besteei. Nahi onak bidali nahi al dizkiozu norbaiti? Inporta zaizun norbaiti, ikaskide bati edo ia ezagutzen ez duzun norbaiti. Bidali pentsamendu adeitsuak pertsona horri: Zoriontsu izan zaitezen, osasuntsu bizi zaitezen, zailtasunei aurre egin diezaietzun, bizitzaz goza dezazun.

Orain oroitu ikaskide guztiez eta bidali iezaiezu pentsamendu adeitsuak. Zure nahi adeitsuak bidaltzean, gogoratu haietako bat zarela, beraz, nahi adeitsu horiek jasotzen ari zarela zu ere bai: Denok zoriontsu zein osasuntsu izan gaitzen, bai eta bizitzaz ahal bezain beste goza dezagun ere.

Planeta osoko ikasleei ere bai bidali ahal dizkiezu pentsamendu horiek: baketsu edo gerran bizi diren pertsonen, aberats edo txiroen. Denok nahi dugula zoriontasuna eta osasun ona.

Denok zoriontsu zein osasuntsu izan gaitzen, bai eta bizitzaz ahal bezain beste goza dezagun ere.

Orain itzuli arnasketara. Jarraitu zure arnasketari ahal duzun onenen. Eman iezaiezu aukera zeure buruari zaren bezala izateko. Eta utzi besteei diren moduan izaten.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Zer nabaritu duzu? Zer sentitu duzu? Zerbait nabaritu duzu zure gorputzean ariketa hori egitean? Zergatik uste duzu garrantzitsua dela zuri eta besteei pentsamendu atseginak bidaltzea? Zer beste nahi on dituzu zuretzat edo besteentzat?

Beste iradokizun batzuk:

Idatzi zuretzako dituzun nahi onak. Ariketa honetan erabili ez diren zenbait desio gehitu nahiko dituzu agian. Gero, inporta zaizkizun pertsonen nahiak idatzi eta munduarentzako nahiekin amaitu ahal duzu: pertsonak, animaliak eta natura.

Zer sentitzen duzu bestek zoriontasuna opa dizutela pentsatzen duzunean?



Jónsdóttir (2018)



8) Film-iradokizunak

Autodeterminazioaren teoria; hiru beharrak honako bideo hauetan azaltzen dira:

- Camp Stomping Ground. (2014ko urriaren 17a). Zer da autodeterminazioaren teoria? [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <http://selfdeterminationtheory.org/youtube-video-yet-another-application-sdt/> (ingelesez eskuragarri)



- Opposite Direction. (2017ko maiatzaren 17a). Self Determination Theory [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=BUr42fXDbTY>



Filmak:

- Dangerous Minds (1995)
IMDb. (d.g.). Dangerous Minds (1995). Menten peligrosas [testu-fitxategia]. Hemendik eskuratuta:
https://www.imdb.com/title/tt0112792/?ref_=ttmi_tt



- Good Will Hunting (1997)
Miramax. (2015eko urtarrilaren 14a). Good Will Hunting | Aurrerakin ofiziala (HD) Robin Williams, Matt Damon, Ben Affleck | MIRAMAX [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta:
<https://www.youtube.com/watch?v=ReIJ1bL-Q8&list=PLHLYMMYCqijw97bTRgbQQ1c5pfxEA5mQ>



- Invictus (2009)
Warner Bros. Pictures. (2009ko azaroaren 17a). Invictus [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta:
<https://www.youtube.com/watch?v=YNsm8uka6B4>



- Pay it forward (2000)
Warner Bros. (2014ko uztailaren 8a). Pay It Forward - #f2 aurrerakina [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta:
<https://www.youtube.com/watch?v=37M4rM3Whh4>



4



8) Transferentzia-ariketa

Helburua:

Autorregulazioa sakonki ulertzea trebetasun horiek egoera berrietan eta ezberdinetan erabili ahal izateko.

Iraupena:

Ariketa: 5 min.

Materialak:

Explain Everything aplikazioa edo koadernoak.

Funtsezko ikasketa-puntuak:

- 1) Zer ikasi duzu autorregulazioaren gaineko kapituluan?
- 2) Zein ariketa dira onak eta garrantzitsuak zuretzat?
- 3) Nola erabil dezakezu gaitasun hau beste egoera edo toki batzuetan?

Erabili Explain Everything aplikazioa autorregulazioari buruzko lezioan zer ikasi duzun erakusteko edo idatz ezazu zure koadernoan.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Utzi ikasleei "Explain Everything" emaitzak eskolako arbel adimendunean erakusten edo irakurri funtsezko ikasketa-puntu batzuk ozen.



Momentua al da ebaluazio-jarraibidea aplikatzeko?

Gogoratu osagai baten trebetasunak osatu eta gero, osagaiaren ebaluazio-jarraibidea erabili beharko zenukeela ikasleei beren ikasketa-emaitzen ebaluazioa egiten laguntzeko.



10) UPRIGHT etxean

Kapituluarekin lotutako ariketa asko etxean praktikatzeko ere izan daitezke.

Erreferentziak:

Chandra, A., Batada, A. (2006). Exploring stress and coping among urban African American adolescents: the Shifting the Lens study. *Prev Chronic Dis* [lineako aldizkaria]. Hemendik eskuratuta: http://www.cdc.gov/pcd/issues/2006/apr/05_0174.htm

Cook, D. A., & Artino, A. R. (2016). Motivation to learn: an overview of contemporary theories. *Medical Education*, 50(10), 997–1014. <http://doi.org/10.1111/medu.13074>.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.

Holmgren, Ledertoug, Paarup & Tidmand, (2019) *The Battle against Boredom in Schools*. Copenhagen. The Strength Academy.

Johnston, B., Rogerson, L., Macijauskiene, J., Blaževičienė, A., & Cholewka, P. (2014). An exploration of self-management support in the context of palliative nursing: a modified concept analysis. *BMC Nursing*, 13(1), 21.

Pink, D. (2009). *Drive - The Surprising Truth About What Motivates Us*. New York: Riverhead Books.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3–33). Rochester, NY, US: University of Rochester Press.

Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York: The Macmillan Company.



4



c. Kontzientzia soziala

Gainerakoez ohartzen eta gainerakoak barne hartzen ikastea

"Egiezu beñteei eurek zuri egitea nahi duzuna"

(Biblia, Lukas 6:31)

Teoria

Adierazi zure esperientzia pertsonalak eta ikaskuntza-prozesuak.

Eman arrazoi bide bat irakasteko erakiletako ariketetarako. Nerabeek ulertu eta sentitu behar dute trebetasun horiek esanguratsuak direla, haien bizitzetan aplikatu daitezkeela eta haien egoerarako garrantzitsuak direla.

Trebetasun hau baliagarria da, adibidez...



"Jolas berri baten arauak diseinatu behar dituzunean eta jolas hori pertsona itsuen edo gorpildun aulkian doazen pertsonen eskura ere egotea nahi duzunean".

"Talde baten baitan zure tokia aurkitu behar duzunean eta mundu guztia desberdina dela konturatzeko zaren".

"Zurekiko desberdinak diren pertsonekin modu begirunetsuan komunikatu behar duzunean".

Zer-nolako emaitzak espero dira saio honetan?

Kontzientzia sozialari buruzko saio hau sortu da ikasleei bata besteari arreta ematen, besteak barne hartzen eta partaidetza-sentimendua sortzen irakasteko. Helburu hauek ditu:

- Kontzientzia sozialaren esanahia ulertzea eta pertsonen arreta ematen duten eta besteak barne hartzen dituzten moduak baloratzea.
- Kontzientzia sozialeko zenbait estrategia garatzea harremanak hobetzeko eta ikasgela eta eskola-komunitate sendoak sortzeko.

Zer da kontzientzia soziala?



Gainerakoen tokian jartzeko eta gainerakoekin enpatia izateko gaitasuna, jatorri eta kultura desberdinetatik datozen pertsonak barne hartuta. Kontzientzia soziala jokabidearen arau sozialak eta etikoak ulertzeko gaitasuna da, bai eta familiari, ikaskideei eta komunitateari laguntzeko baliabideak aitortzekoa ere. Horrek inklusioa barne hartzen du, hau da, komunitate bakoitzaren aniztasuna besarkatzea.

(Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL), 2018)

Kontzientzia sozialaren alderdirik garrantzitsuenak dira enpatia, pertsonarteko inteligentzia eta inteligentzia emozionala.

Enpatia beste pertsonen esperientziak ulertu eta sentitzeko gaitasuna da beren erreferentzia-markoan, hau da, bestearen tokian jartzeko gaitasuna (Ballet eta Maloney, 1991).

Horrek barne hartzen du:

- Behatzailea eta arduratsua izatea bestekin. Begiratu eta galdetu: zer sentitzen dute?
- Entzute aktiboa erabiltzea: Pentsatu pertsona batek dioenari buruz. Egin galdera bat pertsona horri ulertzeko eta hautemateko.
- Irekitzea: Gauza ikustea besteen begietatik. Partekatua dena aurkitu. Pertsonen etiketak jartzeari uztea.

Ikusi enpatiari buruzko bideo bat (RSA, 2013).

- The RSA. (2013eko abenduaren 10a). Brené Brown on Empathy. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=1EwvGu369Jw>



4



Inteligentzia interpertsonala besteen gogo-aldateekiko, sentimenduekiko, temperamentuekiko eta motibazioekiko sentsibilitatea da (Gardner, 1983).

Inteligentzia emozionala zure emozioak eta besteenak nabaritzeko gaitasuna da. Sentimenduak nabaritu eta etiketa egokiak jarri behar dizkiezu. Informazio emozionala erabili behar duzu zure pentsamenduak eta jokabidea bideratzeko, eta emozioak moldatu behar dituzu testuinguru ezberdinetan egokitze edo zure xedeak lortze aldera (Coleman, 2008).

- Hizketaz kanpoko komunikazioa interpretatzea.
- Beste pertsonengan eta beren pentsamenduengan interesa izatea.
- Prest egotea besteak ezagutzeko eta ulertzeko.
- Zure jarreraren kontziente izatea.

Funtsezkoak:

- Gogoratu zure emozioak eta beste pertsonenak ezberdinak direla.
- Kontuan hartu enpatia landu ahal den trebetasuna dela.
- Enpatia eta sinpatia ez dira berdinak.

Zure kontzientzia soziala hobetzeko estrategia bat aktiboki entzutea da (Rogers, 1951). Ikus komunikazio-estrategien gaineko kapitulua.

- Begi-kontaktua mantendu pertsonarekin hitz egin bitartean. Horrek adieraziko du arreta osoa ematen diozula esaten ari denari. Horrez gain, zure pentsamenduetara arreta desbideratzea saihestuko du.
- Egin ezazu ahalegina benetan entzuteko zure ametsetan desagertu beharrean.
- Saiatu zure buruari errepikatzen, isilik, beste pertsona esaten ari dena zure elkarriketa-ulermena hobetzeko.
- Ez eten hitz egiten ari zaizkizun pertsoneri. Iraingarria izateaz gain, informazio garrantzitsua galduko duzu.
- Ez izan kritikoa jendea hitz egiten ari denean. Zure buruari galdetzeak besteak esandako puntuei nola erantzun, zure arreta blokeatu eta ulermena txikituko du.
- Beste pertsonak hitz egiten aurretik, errepikatu esan duena (zure hitzekin), entzuten eta bere ideiak ulertzen saiatzen ari zinela jakin dezan. Argitu edozein zalantza galderak eginez.
- Arreta emateko eta beste pertsona esaten ari dena ulertzeko modu eraginkor bat da kritika egokia ematea. Horrek esan nahi du ahozko metodo («uh», «huh» edo «ados» esatea) eta gorputz-hizkera (buruarekin baietz esatea, irribarre egin) positiboak erabiltzea.

Praktika



Ongietorria eta sarrera

Irakaslea aurreko saioak laburki gogoratzen hasiko da, "hurrengo saiorako jarraipen- eta irekiera-jarduerarekiko" jarraipen-potentziala nabarmenduz. Erabili erlazionatutako bi segmentuak aurreko saioa gogoratzeko.

Berrikuspena:

- Nola egin dute aurrera gauzek aurreko saiotik?
- Nola erabili dituzu azken saioan ikasitako trebetasunak?

Erreakzioak eta iritziak, aurreko saioari buruzko gogoeta bat.

- Pentsatu al duzu ezer gehiago aurreko saioan landu genuenari buruz?
- Pentsatu eta gero, zer-nolako erreakzioak izan dituzu gure azkeneko saioaren gainean? Antzeko egoera baten aurrean izango bazina, zer egingo zenuke? Deskribatu ahal duzu adibide batekin?



Arrazoibide bat ezarri

Ikasleei azaldu behar diezu garrantzitsua dela talde baten parte izatea eta barne sentitzea. Horrez gain, galdera garrantzitsuak planteatu ahal dituzu, estrategia hautemangarriak eta espezifikoak erabiliz, arreta ematearen eta inklusiboki jardutearen inguruan. Eztabaida sortzeko, ikasleek proposamenak egin ditzakete, edo irakasleek ahalbideak eman. "Hausnartzeko gaiak" irekitze-jarduera aukera paregabea da saio horretarako arrazoibidea aurkezteko.

1) Hausnartzeko gaiak:

Egin aurkezpen-galdera batzuk:

- Zer dakizu kontzientzia sozialari buruz?
- Zer pauso garrantzitsu jarraitu behar dituzu emozionalki inteligentea izateko eta besteen egoeraz kontzienteago izateko?
- Zure ustez, kontzientzia sozialeko zer mailatan zaude 0 eta 10 bitarteko eskalan?
- Zergatik da garrantzitsua kontzientzia soziala osasun mentalerako eta erresilientziarako?

2) Oinarrizko informazioa

Aurkeztu kontzientzia sozialaren kontzeptua ikasleei "Zer da kontzientzia soziala?" atalean oinarriturik.

Kapitulu horrekin lotutako PowerPoint-eko diapositibak lagungarriak izan daitezke.

3) Trebetasunaren ilustrazioa

Trebetasun horiek erakusten eta azaltzen dituen bideoetarako esteka:

- Kontzientzia soziala: <https://youtu.be/qBrreKOad0g>



4



4) Kontzientzia soziala

Pay it forward (Itzuli mesedea)



"Pay it forward" Catherine Ryan Hyde-n eleberri batean oinarritutako pelikula bat da. Bertan, Trevor, Las Vegaseko (Nevada) "7th grade" mailako (DBH 2. maila) ikasle bat, eskola berri batera iristen da. Gizarte ikasgaiko irakasleak, Eugene Simonet-ek, lan bat jartzen dio talde osoari: mundua hoberako aldatzeko plan bat pentsatu eta abian jartzea. Trevorren plana ongintza programa bat da, ekintza onen sare batean oinarritzen dena. Bere planari "pay it forward" (itzuli mesedea) izena ematen dio. Funtzionamendua hau da: mesede bat jasotzen duen pertsonak mesede bat egin beharko die beste hiru pertsonari, mesedea egin zionari itzuli beharrean. Horrez gain, hartzaileek beren kabuz lortu ezin dezaketenean mesede bat izan behar da.

Filmaren lehenengo eszenan, "itzuli mesedea" zuhaitzeko azken mesedeetako bat ikus daiteke: gizon batek kotxe bat ematen dio Los Angeleseko kazetaria den Chris Chandler-i. Filma aurrera joan ahala, Chrisek mesedeen katean atzeraka egiten du jatorria aurkitu arte, hau da, Trevorren eskolako proiektura iritsi arte. Chrisek Trevor aurkitzen du "itzuli mesedea" ekimenaren sortzaile gisa eta elkarrizketa bat egiten dio. Bertan, Trevorrek azaltzen du proiektu honekin lortu nahi zuena eta proiektuaren inguruan zituen kezak ere.

Hasieran, Trevorrek mesede bat egin zien hiru pertsonari eta haietako bakoitzari eskatu zio "mesedea itzultzeko" beste hiru pertsonari mesede bat eginda, eta abar. Horrek ekintza onen zuhaitz antzeko bat sortu zuen. Pelikularen amaieran, Trevor konturatzen da bere lagun Adam gangster moduko haur batzuen aldetiko jazarpena sufritzen ari dela. Trevorrek mesedea itzultzen dio Adami eta jazarleei aurre egiten die. Jazarleetako batek labana bat ateratzen du poltsikotik eta Trevorri sartzen dio sabelaldean. Jazarleek ihes egiten dute eta Trevor ospitalera eramaten dute, baina zaurien ondorioz hiltzen da ospitalean.

Trevorren istorioa telebistan agertzen da eta "Itzuli mesedea" mugimendua abian jartzen da mundu osoan, Trevorren ekintzak oinarri hartuta. Errealitatean, "Pay it forward" pelikulak ekintza onen kate bat benetan martxan jartzea lortu zuen.

Ikusi trailerra hemen: <https://www.youtube.com/watch?v=TIZDDACT8Nw>

Pay it forward (gaztelaniaz, Cadena de favores) (filma) (2021eko irailaren 27a). Wikipedian. [https://en.wikipedia.org/wiki/Pay_It_Forward_\(film\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Pay_It_Forward_(film))

5) Ikasgelan eztabaidatzeko dilema

Zure ikasgelan ikasle berri bat dago, beste herrialde batetik datorrena. Bere itxura fisikoengatik, kulturarengatik, hizkuntzarengatik eta erlijioarengatik iraindu dutela dakizu. Atsegina da zurekin, baina jazarri egiten duten ikasleekin ere ondo aritzen zara.

Tange, (2018)



6) Ikasleen ariketak**Gure emozioak irudikatzea****Helburua:**

Kontzientzia soziala hobetzeko estrategia bat besteak nola sentitzen diren antzemateko gai izatea da.

Iraupena:

Ariketa: 5–15 min. Eztabaida: 5–15 min.

Materialak:

Adierazpen (edo emoji) ezberdinak, adibidez: A edo B eranskinekoak.

Gutxienez, 10 adierazpen unibertsal daude, baina emozioen zerrenda luzea da. Kontzientzia soziala lortzeko, funtsezkoa da beste pertsona batzuen emozioak antzematea.

Osatu 3 ikasleko taldeak.

Ikasle batek emozio bat hautatu eta irudikatuko du (aurpegia eta gorputza erabiliz).

Beste ikasleek emozioa asmatu beharko dute.

Aritu txandaka emozioak irudikatu eta asmatzeko.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eztabaidatu ikasgelan

- Zer aurpegi- eta gorputz-adierazpen erabiltzen dituzte emozioek?
- Batzuetan gure sentimenduak ezkututzen saiatzen gara? Zergatik? Hori egitea ona edo txarra da?
- Garrantzitsuak al dira gorputza-hizkuntza eta aurpegiko adierazpenak kontzientzia sozialerako?

Beste iradokizun batzuk:

Begiratu zure telefonoa eta mezuak.

- Zer emoji erabiltzen dituzu gehien?
- Zer emoji jasotzen dituzu maiztasun handienarekin?

Reivich, K., & Shatte, A. (2012). Wellbeing@School. Building Resiliency In Young People [[testu-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://positivepsychologyprogram.com/wp-content/uploads/2017/06/Building-Resiliency-in-Young-people-Resource-2013.pdf>



4

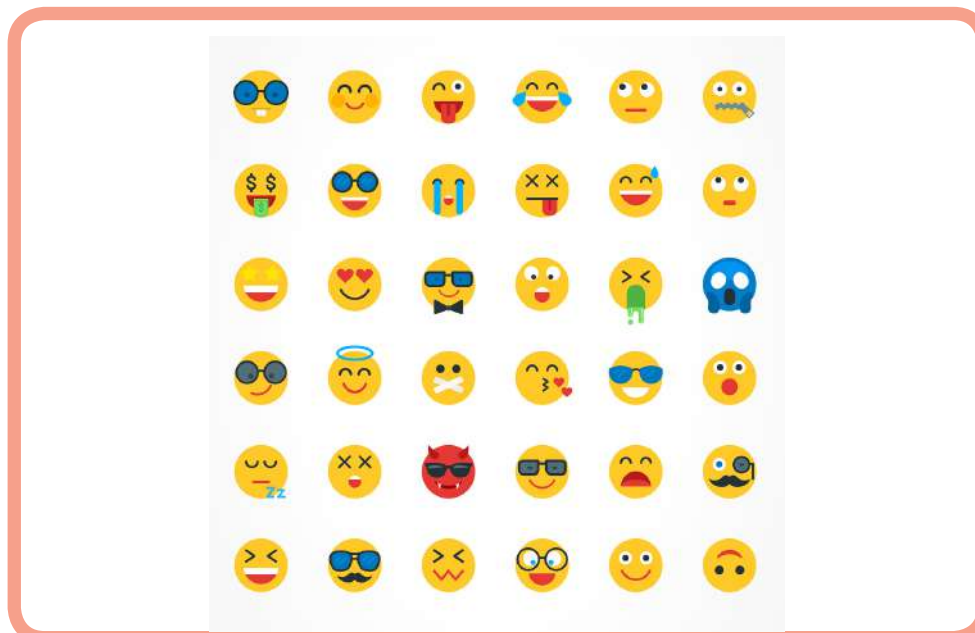




A eranskina:



B eranskina:



Beste pertsona batzuen emozioak**Helburua:**

Kontzientzia soziala hobetzeko estrategia bat bestee egoera berdinetan emozio ez-berdinak izan ahal dituztela ulertzea da.

Iraupena:

Ariketa: 5–15 min. Eztabaida: 10–20 min.

Materialak:

Koloreetako boligrafoak, papera edo koadernoak.

1) Hautatu jarraian zerrendatutako agertoki bat.

Pentsatu zure lagun batengan eta aukeratu pertsona horrek sentituko lukeen emozioa honako egoeretan:

- A) Jazarpena jasaten badu sare sozialetan.
- B) Jazarpena jasaten badu ikastetxeko jolastokian.
- C) Amama hilko balitzaio.
- D) Froga edo azterketa bat gainditu ez badu.

Kolore ezberdineko boligrafo bat erabiliz, deskribatu nola izan dezakezun enpatia pertsona horrekin. Nola ikusi, entzun eta sentituko zen?

2) Sortu agertoki propioa eta etiketatu emozioak prozedura berdinari jarraituta.

Idatzi paper batean edo zure koadernoan.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eztabaidatu ikasgelan

- Nola dakigu suposaketa zuzenak egin ote ditugun beste pertsona baten sentimenduei buruz? Nola egon ahal gara ziur?
- Zer egoeretan da garrantzitsua eta beharrezkoa enpatia?
- Ba al dago egoerarik zeinetan enpatia garrantzitsua ez den?
- Nola izan zaitezke enpatikoa zu bezalakoak ez diren pertsonekin? Zer irabaziko zenuke saiatzean?

Beste iradokizun batzuk:

Ariketa talde-jarduera gisa erabili ahal da ere bai.

Reivich, K., & Shatte, A. (2012). Wellbeing@School. Building Resiliency In Young People [[testu-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://positivepsychologyprogram.com/wp-content/uploads/2017/06/Building-Resiliency-in-Young-people-Resource-2013.pdf>



4





Ekintza onak egitea

Helburua:

Kontzientzia soziala hobetzeko estrategia bat besteen beharrei arreta ematea da.

Iraupena:

Ariketa: 5 min. (+ egun osoa) Eztabaida: 10 min.

Materialak:

Koaderno eta bolaluma.



Handitu zure ezagutza besteen beharren inguruan.

Aukeratu ikastetxean gaur egin ditzakezun 5 ekintza on. Adibidez: atea irekitzea norbaiti, norbaiten zaborra bildu, hamaiketako edo merienda erosi gose den lagun bati, utzi boligrafo bat bereak galdu dituen norbaiti, etab.

Idatz ezazu koadernoan:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Jarri bikoteka eta partekatu:

- Nola esperimentatu duzu zure kontzientzia soziala handitu izana gaur?

Beste iradokizun batzuk:

- Eman aholkuak elkarri kontzientzia soziala hobetzeko moduei buruz.



Vejborg, L. (2015). Lykkelig som bare pokker. København. Styrkeakademiet.



Robin Hood**Helburua:**

Kontzientzia soziala hobetzeko estrategia bat arreta ematea beharra duten pertsonen edo taldeen da.

Iraupena:

Ariketa: 30 min. Eztabaida: 15 min.

Materialak:

Paper-orri handia, kolore ezberdinetako boligrafoak.

Ingalaterran, Robin Hood inpartzialtasuneko eta kontzientzia sozialeko sinboloa izan zen ehunka urtez.

Robin Hood-ek normandiarren aurka borrokatu zuen saxoi pobreak askatzeko.

Robin Hood bizirik egongo balitz gaur egun, noren aurka borrokatuko zuen? Gure gizartean, zer pertsonen tratatzen zaie bidegabe eta nori ez diogu nahikoa arretarik ematen?

Osatu 3-4 ikasleko taldeak.

Eztabaidatu: Zer egingo luke Robin Hood-ek? Nor lagunduko luke?

Egin poster handi bat denon artean, Robin Hood izango bazinete bezala.

Nori zuzenduko zenioke zure kontzientzia soziala? Zergatik?

Adierazi zure arrazoiak posterrean eta egin marrazkiak edo jarri argazkiak zure auzia irudikatzeko.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Egin posterren erakusketa ikasgelan.

Beste iradokizun batzuk:

Egin zure auziaren aurkezpena: Zergatik behar du auzi horrek kontzientzia soziala?

Proctor, C. & Eades, J.F. (2011). Strengths Gym – Build and Exercise Your Strengths. Positive Psychology Research Centre.



4





Inklusioa

Helburua:

Kontzientzia soziala hobetzeko estrategia bat zu eta beste pertsona batzuek bata besteari arreta nola eman ahal diozuen jakitea eta bata besteari barne hartzea da.

Iraupena:

Ariketa: 15 min. Eztabaida: 10 min.

Materialak:

Kartoia eta errotulkiak.

Ikastetxean, ikasgela batek ongi-etorriko kartel bat jarri du atean:

**Ikasgela horretan, 9 hizkuntza hitz egiten ditugu.
Denak dira ongi etorriak.**

Kartelak agerian uzten du etniako kontzientzia soziala, bai eta hizkuntza ezberdinena eta denok barne hartzeko moduenak ere, ongi-etorriak senti daitezten.

Bikoteka (edo 3-4 ikasleko taldeetan), egin kartel bat ikasgelako aterako, besteei ongi-etorria emateko.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Jarri kartelak atean.

Beste iradokizun batzuk:

Eztabaidatu ikasgelan:

- Islatzen al dute kartel horiek guztiek gure ikasgelaren pentsamoldea?

Ledertoug (2018)



7) Mindfulness-eko ariketa:**Bihotzeko meditazioa****Helburua:**

Zureganako eta besteenganako ontasuna eta gupida handitzea. Nor garen edo non bizi garen alde batera utzita, denok bizi nahi dugu osasuntsu eta zoriontsu. Sentimendu positiboak lantzea eta kontziente izatea onberatasunez aritzeak zoriontsuago egingo gaituela.

Iraupena:

Ariketa: 7-10 min. Eztabaida: 5 min.

Materialak:

Aulkiak, bat ikasleko.

Hauxe bihotzeko meditazioa da. Ariketa honetan, zureganako eta besteenganako onberatasuna landuko duzu. Gogoratu denok izan nahi dugula zoriontsu eta osasuntsu. Beraz, hartu denbora zuretzako onena ekartzeko eta gero jokatu onberatasun horrekin besteengan. Hasteko, jesarri eta ohartu nola dagoen zure arnasketara orain. Eroso sentitzen bazara, begiak itxi ahal dituzu edo, bestela, zure aurrean dagoen zerbaiti begiratu. Esku bat jarri ahal duzu bihotzean eta nola sentitzen den ikusi. Zure eskua mantendu ahal duzu bertan ariketa osoan zehar edo altzoan jar dezakezu.

Prest zaudenean, eragin adeitasuna eta laguntasuna honako hau esanez isilik:

Pozik bizi nahi dut, osasuntsu bizi nahi dut, zailtasunei aurre egin nahi diet, bizitzaz gozatu nahi dut.

Behar duzun debora hartu eta errepikatu esaldi horiek, isilik.

Beharbada arraroa egingo zaizu mezu horiek esatea, baina ez larritu horregatik. Ez duzu ezer sentitu behar, bakarrik errepikatu esaldi horiek:

Pozik bizi nahi dut, osasuntsu bizi nahi dut, zailtasunei aurre egin nahi diet, bizitzaz gozatu nahi dut.

Orain, bidali pentsamendu adeitsuak besteei. Nahi onak bidali nahi al dizkiozu norbaiti? Inporta zaizun norbaiti, ikaskide bati edo ia ezagutzen ez duzun norbaiti. Bidali pentsamendu adeitsuak pertsona horri: Zoriontsu izan zaitezen, osasuntsu bizi zaitezen, zailtasunei aurre egin diezaiezun, bizitzaz goza dezazun.

Orain oroitu ikaskide guztiez eta bidali iezaiezu pentsamendu adeitsuak. Zure nahi adeitsuak bidaltzean, gogoratu haietako bat zarela, beraz, nahi adeitsu horiek jasotzen ari zarela zu ere bai: Denok zoriontsu zein osasuntsu izan gaitezen, bai eta bizitzaz ahal bezain beste goza dezagun ere.

Planeta osoko ikasleei ere bai bidali ahal dizkiezu pentsamendu horiek: baketsu edo gerran bizi diren pertsonaei, aberats edo txiroei. Denok nahi dugu zoriontasuna eta osasun ona.

Denok zoriontsu zein osasuntsu izan gaitezen, bai eta bizitzaz ahal bezain beste goza dezagun ere.

Orain itzuli arnasketara. Jarraitu zure arnasketari ahal duzun onenen. Eman iezaiozu aukera zeure buruari zaren bezala izateko. Eta utzi besteei diren moduan izaten.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Zer nabaritu duzu? Zer sentitu duzu? Zerbait nabaritu duzu zure gorputzean ariketa hau egitean? Zergatik uste duzu garrantzitsua dela zuri eta besteei pentsamendu atseginak bidaltzea? Zer beste nahi on dituzu zuretzat edo besteentzat?

Beste iradokizun batzuk:

Idatzi zuretzako dituzun nahi onak. Ariketa honetan erabili ez diren zenbait desio gehitu nahiko dituzu agian. Gero, inporta zaizkizun pertsonentzako nahiak idatzi eta munduarentzako (pertsonak, animaliak eta natura) nahiak idatziz amaitu ahal duzu.



4



Jónsdóttir (2018)





8) Film-iradokizunak

- The Blind Side (gaztelaniaz, Un sueño posible) (2009). IMDb. (d.g.). The Blind Side [bideo-fitxategia].

Hemendik eskuratuta: <https://www.imdb.com/videoplayer/vi2369061401>



- Patch Adams (1998). Universal Studios. (1999). <https://www.patchadams.com/>



- Lifehacker. (2017ko otsailaren 3a). The Importance of Empathy [bideo-fitxategia].

Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=UzPMMSKfKZQ>



- Psych2Go. (2017Ko abuztuaren 27a). 7 Signs of Emotional Intelligence: Which of these do you possess? [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=wUdfblJEAY8>



- Edarabia. (2016ko azaroaren 22a). 4 Activities to Develop Children's Social & Emotional Intelligence [bideo-fitxategia].

9) Transferentzia-ariketa**Helburua:**

Kontzientzia soziala sakonki ulertzea trebetasun horiek egoera berrietan eta ezberdinetan erabili ahal izateko.

Iraupena:

Ariketa: 5 min.

Materialak:

Explain Everything aplikazioa edo zure koadernoak.

Funtsezko ikasketa-puntuak:

- 1) Zer ikasi duzu kontzientzia sozialaren gaineko kapituluan?
- 2) Zein ariketa dira onak eta garrantzitsuak zuretzat?
- 3) Nola erabil dezakezu hemen ikasi duzuna beste egoera edo toki batzuetan?

Erabili Explain Everything aplikazioa kontzientzia sozialari buruzko lezioan zer ikasi duzun azaltzeko edo idatz ezazu zure koadernoan.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Utzi zenbait ikasleei Explain Everything-eko emaitzak ikasgelako arbel adimendunean erakusten edo irakurri funtsezko ikasketa-puntu batzuk ozen.

Momentua al da ebaluazio-jarraibidea aplikatzeko?

Gogoratu osagai baten trebetasunak osatu eta gero, osagaiaren ebaluazio-jarraibidea erabili beharko zenukeela ikasleei beren ikasketa-emaitzen ebaluazioa egiten laguntzeko.

10) UPRIGHT etxean

Kapituluarekin lotutako ariketa asko ikasleek etxean praktikatzeko ere izan daitezke.

Erreferentziak:

Bellet, P. S., & Maloney, M. J. (1991). The importance of empathy as an interviewing skill in medicine. *Jama*, 266(13), 1831-1832.

Coleman, A. M. (2008). *A Dictionary of Psychology* (3 Ed.). Oxford University Press.

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2018). Core SEL Competencies. Hemendik eskuratuta: <https://casel.org/core-competencies/>

Gardner, H. (1983). *Frames of mind: the Idea of multiple intelligence*. New York, NY: Basic Books.

Goleman, D. (1995) *Emotional Intelligence*, New York, NY, England: Bantam Books, Inc.

Rogers, C. R. & Farson, R.E. (2015). *Active Listening*. Martino Fine Books

Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy; its current practice, implications, and theory*. Oxford, England: Houghton Mifflin.

The RSA. (2013ko abenduaren 10a). Brené Brown on Empathy [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=1Ewgu369Jw>



4



d. Gizarte-trebetasunak

Adiskidetasunak eta harremanak egiten eta mantentzen ikastea

"Giza adimena soziala da"

(Roy Baumeister)

Teoria

Adierazi zure esperientzia pertsonalak eta ikaskuntza-prozesuak.

Eman arrazoiak bat irakasteko erabilitako ariketetarako. Nerabeek ulertu eta sentitu behar dute trebetasun horiek esanguratsuak direla, haien bizitzetan aplikatu daitezkeela eta haien egoerarako garrantzitsuak direla.

Trebetasun hau baliagarria da, adibidez...



"Urduri sentitzen zarenean WhatsApp elkarrizketa baten ondorioz eta gauzak esateko modu zuzena aurkitu behar duzunean".

"Lagunak egin eta mantendu behar dituzunean".

"Norbaiten maskota hil denean eta pertsona horrekiko enpatia agertu nahi duzunean".

Zer-nolako emaitzak espero dira saio honetan?

Saio hau sortu da ikasleei harremanak eta gizarte-trebetasunak garatzen laguntzeko. Helburu hauek ditu:

- Harremanen esanahia ulertzea eta pertsonak bere artean erlazionatzen diren moduez jabetzea.
- Gizarte-trebetasunak garatzea besteekin ditugun harremanak hobetzeko.

Zer dira gizarte-trebetasunak?

Pertsonak ulertzeko eta kudeatzeko gaitasuna, zein giza harremanetan zuhertasunez aritzekoa

(Thorndike, 1920)

Harreman bat sortzeko, mantentzeko, komunikatzeko, eboluzionatzeko, hazteko eta konfiatzeko gaitasuna, trebetasunak, tresnak, ezagutza eta ulermena

(Definition.net, 2018)

Gizakiak era naturalean sortzen ditu loturak. Giza haurtxoek gurasoen zaintzen mendekotasun handia dute. Lotura emozionalak sortzen dituzte, eta haien zaintzaileekin komunikatzen dira irribarre eta barre, beste aurpegi-adierazpen, soinu eta gorputz-hizkuntzaren bitartez. Beren bizitzaren hasieratik, sentimenduak eta beharrak jakinarazten dituzte. Gizarte-trebetasunak funtsezkoak dira interakzio positiboetan parte hartzeko. Haren garapena beste pertsonekin ditugun esperientziek xedatzen dute. Harreman positiboen papera bizitzan ezin da gutxietsi; beste pertsonekin harremana izateko beharra sakonki errotutako giza ezaugarria da (Baumeister eta Leary, 1995).

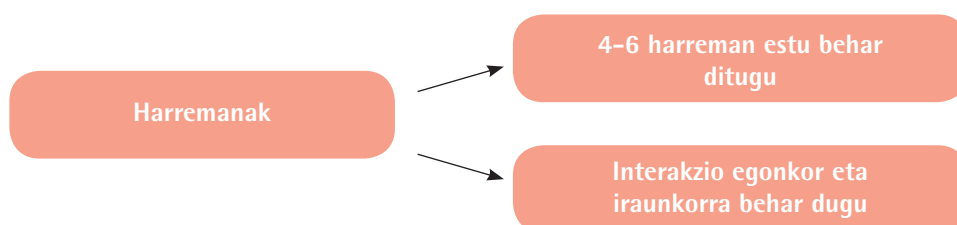
Harreman onak eta partaidetza-sentimenduak komunitatearen parte baliotsua izatearekin lotuta daude. Beste pertsona batzuekin harremanetan egon nahi dugu, bai eta horiek zaindu eta haiek gu zaintzea ere. Erlazio positiboak sortu eta mantentzeko zein lotura emozional eta pertsonalak sortzeko ahalegina egiten dugu (Ryan eta Deci, 2000).

«Partaidetzaren» hipotesiaren arabera, harremanak sortu eta mantentzea gizakien behar ia unibertsala da. Talde baten kide onartua izateak biziraun-zentzu sendoa eta ugalketa-onurak ematen ditu. Halaber, hipotesiak ezartzen duenez, pertsonarteko harreman iraungarri, positibo eta garrantzitsuen gutxieneko kopuru bat egin eta mantentzeko bultzada dute gizakiek oro har. Bultzada hori asetzeak bi irizpide betetzea dakar (Baumeister & Leary, 1995):

- Lehenik eta behin, beste pertsona batzuekin maiz interakzio atseginak izateko beharra dago.
- Bigarrenik, interakzio horiek testuinguru sendo eta iraunkor batean gertatu behar dira, besteen ongizateaz kezkatzeko.

Harreman-beharra asetzea lortzen denean, sarritan eragin positiboa du gure ongizatean, enpatian, errendimenduan, konpromisoan, jarraitutasunean eta emozio positibo anitzetan (Klinge, 2017; Holmgren, Ledertoug, Paarup eta Tidmand, 2019).

Gure garapenerako, oro har denok behar dugu lau eta sei pertsona artean gutaz kezkatzea eta gurekin hitz egitea, eta, gainera, sentimenduak elkarrenganakoak izan behar dira (Norrish, 2015).



4



Harremanak dinamikoak dira, eta beti aldatu daiteke beren kalitatea, interakzio bakoitzak bata bestearekin esperientzia berriak sortzeko ahalmena duelako. Faktore garrantzitsua da interakzio horiek pilaketa-efektua dutela harremanaren kalitatean. Gure harremanaren kalitateak honako alderdi hauei eragiten die:

- Bestea zaintzeko gure motibazioari.
- Bestearen ekintzen gure interpretazioari.
- Gure barkaberatasuna eta tolerantzia bestearekiko.

(Klinge, 2017)

Gure gizarte-trebetasunak hobetzeko zein harreman eta adiskidetasun onak egin eta mantentzeko, zintzotasunari, zaintzari eta sinpatiari eman behar diegu arreta.

(Degges-White, 2015)

Zintzotasunaren ezaugarriak dira: sinesgarritasuna, onestasuna eta fidagarria, leiala eta konfiantzazkoa izatea.

Zaintzaren ezaugarriak dira: enpatia, kritikoa ez izatea, entzuteko gaitasun handia izatea eta ulergarria izatea.

Sinpatiaren ezaugarriak dira: nork bere buruarengan konfiantza izatea, bizitza umorez ikus-teko gaitasuna izatea eta dibertigarria izatea.

Ikastetxeetan harreman mota eta gizarte-trebetasun guztiak ikus daitezke. Goizero, ikastetxera iristean, familiaretan eta kanpoko munduan ikasitako gizarte-trebetasunak dakartzagu. Ikastetxean jada ezarritako harremanak daude: ikastetxeko zuzendaritzaren eta irakasleen artekoak, irakasleen artekoak, irakasleen eta ikasleen artekoak eta ikasleen artekoak.

Irakasle bezala, gizarte-trebetasunak behar dituzu ikasleak motibatuzko, ikasteko eta beren ongizatea zaintzeko nahi izan dezaten.

Zure lanaren zati bat da harremanak egin eta mantentzea ikasleekin, eta beren arteko harremanak lantzen laguntzea.

Zure buruari galdetu ahal diozu:

- Zer harreman duzu ikasle bakoitzarekin eta ikasgelarekin oro har?
- Zer egiten duzu harremanak sortu eta mantentzeko?
- Nola hobetu ditzakezu?

Harreman mota ugari dago ikastetxeetan. Hala ere, kapitulu honetan, ikasleen arteko harremanez arituko gara soilik. Berdinen artean harremanak egin eta mantentzeko metodoak landuko ditugu.

Praktika



Ongietorria eta sarrera

Irakaslea aurreko saioak laburki gogoratzen hasiko da, "hurrengo saiorako jarraipen- eta irekiera-jarduerarekiko" jarraipen-potentziala nabarmenduz. Erabili erlazionatutako bi segmentuak aurreko saioa gogoratzeko.

Berrikuspena:

- Nola egin dute aurrera gauzek aurreko saiotik?
- Nola erabili dituzu azken saioan ikasitako trebetasunak?

Erreakzioak eta iritziak, aurreko saioari buruzko gogoeta bat.

- Pentsatu al duzu ezer gehiago aurreko saioan landu genuenari buruz?
- Pentsatu eta gero, zer-nolako erreakzioak izan dituzu gure azkeneko saioaren gainean? Antzeko egoera baten aurrean izango bazina, zer egingo zenuke? Deskribatu ahal duzu adibide batekin?



Arrazoibide bat ezarri

Ikasleei azaldu behar diezu harremanek gure ongizatean eta zoriontasunean duten garrantzia. Era berean, funtsezko beste hainbat galdera ere egin ditzakezu estrategia zehatzak eta hautemangarriak erabiltzen ikasteak duen garrantziaren gainean. Eztabaida sortzeko, ikasleek proposamenak egin ditzakete, edo irakasleek ahalbideak eman. "Hausnartzeko gaiak" irekitze-jarduerak aukera paregabea eskaintzen du saio honetarako arrazoibidea aurkezteko.

1) Hausnartzeko gaiak:

Egin aurkezpen-galdera batzuk:

- Zer dira gizarte-trebetasunak zuretzat?
- Zer harreman dira garrantzitsuagoak zuretzat?
- Zer ezaugarri ditu lagun on batek?
- Zer egiten duzu lagun ona izateko?

2) Oinarrizko informazioa

Aurkeztu gizarte-trebetasunak ikasleei, "Zer dira gizarte-trebetasunak?" atalean oinarriturik.

Kapitulu horrekin lotutako PowerPoint-eko diapositibak lagungarriak izan daitezke.

3) Trebetasunaren ilustrazioa

Trebetasun horiek erakusten eta azaltzen dituen bideoetarako esteka

- Gizarte-trebetasunak: <https://youtu.be/DJ616hRI1DE>



4



4) Gizarte-trebetasunak

Eztabaidarako istorioa: Bi lagunak



Bi lagun basamortu batetik ibiltzen ari ziren. Bitartean, eztabaida desatsegin bat izan zuten, eta haserretu egin ziren. Batek zaplazteko bat eman zion besteari. Zaplaztekoa jaso zuena, minduta bazegoen ere, ez zuen ezer esan. Ia isilean hauxe idatzi zuen harean: «Minduta sentitzen naiz gaur nire lagunak aurpegian jo nauelako».

Oinez egin zuten aurrera oasi batekin topo egin arte. Lakuan bainu hartzea erabaki zuten. Igeri bitartean, txaloa jaso zuena itotzen hasi zen. Besteak salbatu zuen. Orduan, mutikoak harri batean idatzi zuen:

«Gaur nire lagun minak salbatu nau».

Besteak galdetu zion:

«Zergatik idatzi duzu harean zaplazteko bat eman dizudanean eta harri batean salbatu zaitudanean?».

Lagunak erantzun zion hobe dela harean idaztea lagun batek min egiten dizunean, haizeak eramango duelako; lagunak zerbait ona egiten dizunean, berriz, harri batean, betirako iraungo duelako.

Anthony De Mello (1982) The Song of the Bird. Image Books.

5) Ikasgelan eztabaidatzeko dilema

Zure lagun batzuk hitz egiten ari dira beste lagun bati buruz nahiko gauza desatseginak esanez. Esaten duten zerbait egia da, baina batzuetan, gauza horiek zuri buruz esan daitezke ere bai. «Aizu», esan du norbaitek zure izena aipatuz: «Ez duzu tutik esan. Zer ari zara pentsatzen? Ados zaude gurekin, ezta?».

Ikasle talde batek ostiralean pijama-festa egitea erabaki du.

Nor gonbidatu eztabaidatzen ari dira,

ikasgelako lagun onak

edo ikaskide guztiak.

Zer egingo zenuke ikasgelan?

Ledertoug (2018)



6) Ikasleen ariketak**Sare soziala****Helburua:**

Gizarte-trebetasunak hobetzeko estrategia: denok nola konektatuta gaudela jabetzea.

Iraupena:

Ariketa: 5 min. Eztabaida: 5 min.

Materialak:

Haril gorri bat.



Ikasleek zutik egon behar dute ikasgelan nonbait. Utzi espazio apur bat beren artean.

Maisuak haril handi gorri bat botako dio ikasle bati. Ikasleak harilaren mutur bati eutsi eta gutxienez metro eta erdira dagoen best ikasle bati botako dio (bere ondoan dagoen ikaslea alde batera utzita).

Harila harrapatu duen ikasleak hariari eutsi eta beste ikasle bati jaurtiko dio harila.

Gogoratu hariari eustea harila jaurti bitartean.

Denok harrapatu eta jaurti behar dute harila, gutxienez, bi aldiz.

Ariketa horrek adieraziko du denok gaudela konektatuta, gutariko batzuek zenbaitetan kooperatzen edo ikastetxean edo hartatik kanpora denbora elkarrekin igarotzen ez badugu ere.

Eztabaidatu ikasgelan:

- Zein izan da zure esperientzia ariketa horretan?
- Zer nabaritu duzu harremanei buruz?
- Nola jarri zara harremanetan harila jaurti diozun ikaslearekin?
- Begien bidez?
- Irribarre egin al duzu?
- Denok tartean sartu al dituzu?
- Nola sendotu ahal ditugu harremanak ikasgelan?

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Ariketan sartutakoak

Beste iradokizun batzuk:

Eztabaidatu ikasgelan: Zer ariketa mota antolatu ahal dira etenaldietan denok tartean sartzeko?



4





Zer egin dezakegu gure lagunak mantentzeko?

Helburuak:

Gizarte-trebetasunak hobetzeko estrategia bat lagun ona nola izan jakitea da.

Iraupena:

Ariketa: 10 min. Eztabaida: 5 min.

Materialak:

Arbela eta klera edo arbel-zuria eta arkatz markatzaileak.

Topatu ikaskide bat.

Eztabaidatu zure ikaskidearekin:

Zer egin dezakezu zure adiskidetasunak zaintzeko?

Izendatu hiru gauza gutxienez.

Zer ez zenuke egin beharko zure laguna ez galtzeko?

Izendatu egin behar ez dituzun hiru gauza gutxienez.

Adostu lagun ona izateko beharrezkoa den gauza garrantzitsu bat.

Idatzi arbelean ikaskideekin partekatzeko.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eskatu ikasleei lagun onak diren ikaskideei buruzko istorioak kontatzeko eta emaezu aukera izateko istorioak partekatzeko.

Beste iradokizun batzuk:

Eskatu ikasleei poster bat egiteko (ikasgelan jartzeko) lagun ona izateko ezaugarri garrantzitsuekin.

Partnership for Children (d.g.) Zippy's Friends Programme.

Hemendik eskuratuta: <http://www.partnershipforchildren.org.uk/programmes/zippy-s-friends.html>

Gure eskola unerik onenean

Helburuak:

Gizarte-trebetasunak hobetzeko estrategia bat harremanaren gure aldeari rreta ematea da.

Iraupena:

Ariketa: 10 min. Eztabaida: 5-10 min.

Materialak:

Koaderno edo tableta / ordenagailua.

Hausnartu honen gainean:

Zein da klase honen ezaugarriarik onena?

Noiz sentitzen gara ondo?

Nola lagundu dezakezu klasea hobetzen?

Idatz ezazu koadernoan.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eskatu ikasle boluntario batzuk beren gogoetak ozenki irakurtzeko.

Eztabaidatu erantzun ezberdinak gelan.

Beste iradokizun batzuk:

Planifikatu jarduera bat ikasleak ondo sentitzeko eta egiteko denbora ezarri.

Dam, I. (2015). Du bli'r hvad du tænker. København: Styrkeakademiet.



Baztertua edo onartua sentitzea**Helburuak:**

Gizarte-trebetasunak hobetzeko estrategia bat besteak barne hartzeko garrantzia eta bazterketaren ondorioak ikastea da.

Iraupena:

Ariketa: 10 min. Eztabaida: 10 min.

Materialak:

batere ez.

Egin zirkulu bat eskutik helduta.

Boluntario batek zirkulua utziko du eta kanpotik bueltak emango ditu berriz sartzen saiatuz (indar fisikorik egin gabe).

Ez utzi boluntarioari zirkuluan berriz sartzen. Ez ikusiarena egin.

Boluntarioak jendetasunez eskatuko du zirkuluan barne har diezaioten.

Erabaki ikasleak bat egitea edo ez.

Utzi beste boluntario bat saiatzen.

Ariketaren ostean, eztabaidatu klasean:

- Nola sentitzen da baztertu duten norbait?
- Nola sentitzen da barne hartu duten norbait?
- Nola sentitzen da barne hartu edo baztertzea erabaki behar duenak?

Zer hobetu ahal duzue gizabanako gisa eta ikasgela gisa?

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Ariketan sartutakoak.

Beste iradokizun batzuk:

Eztabaidatu ikasgelan:

Ikastetxetik kanpo egiten dituzun jarduerekin jarraituz, noiz da ona talde txikian aritzea?

Noiz barne hartu edo kanpo uzten duzu norbait?



4

Partnership for Children (d.g.) Zippy's Friends Programme.

Hemendik eskuratuta: <http://www.partnershipforchildren.org.uk/programmes/zippy-s-friends.html>





Su-bola handiak

Helburuak:

Gizarte-trebetasunak hobetzeko estrategia bat ikaskideen arteko kooperazioa hobetzea da.

Iraupena:

Ariketa: 5–10 min. Eztabaida: 5 min.

Materialak:

Pilota bigun bat.

Ariketaren aurretik, maisuak zenbaki bat emango dio ikasle bakoitzari, 1etik 24ra (edo behar beste zenbaki). Garrantzitsua da zenbakiak zoriz ematea eta ordena jakin bati ez jarraitzea.

Ikasleek zirkulu bat osatuko dute.

Maisuak abian jarriko du tenporizadorea.

Ahalik eta azkarren, ikasleek

Pilota jaurtiko dute, 1ak 2ari... 24ra arte (edo zenbaki handiena duenera arte).

- Ikasle guztiek ukitu beharko dute pilota.
- Pilota jausten bada, berriz hasi beharko dute.
- Hiru txanda izango dituzte ahalik eta emaitzarik onena lortzeko (denbora laburrenean).

1. txandaren ostean:

Denbora erdian egin ahal da?

Zer egin behar duzue hori lortzeko?

2. txandaren ostean:

10 segundo baino gutxiagotan egin ahal da?

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eztabaidatu ikasgelan:

Zer alde on ikusi dituzu ariketa egitean? (Adibidez: alaitasuna, talde-lana, lidergoa, sormena)

Beste iradokizun batzuk:

Nola erabili ahal duzu ariketa honen inspirazioa beste ariketa batzuetan hobeto aritzeko talde-lanean?

Boniwell, I. & Ryan, L. (2012). Personal Well-being lessons for secondary school. Positive psychology in action for 11 to 14 year olds. UK: Open University Press.



7) Mindfulness-eko ariketa:

Aldatu martxa – ibilaldi arretatsua

Helburua:

Landu gorputz-arreta errespetuz eta jakin-nahiz, abiadura desberdinetan arreta osoa jarrita oinez zoazela gorputzarekin konektatuta.

Iraupena:

Ariketa: 10 min. Eztabaida: 5 min.

Materialak:

Ahal dela, gela zabal bat. Zirkuluan egin daiteke, baina baita 1-2 metro aurrera eta atzera eginda edo tokian bertan ibilita ere.



Hasieran, mantendu zutik, tinko eta geldirik, mendi baten moduan. Imaginatu zeure buru- builan zaudela, hau da, ez jarri arretarik inguruko jendeari. Eman espazioa zeure buruari eta gainerakoei ere. Kontzentratu zuen arreta arnasketan, zuen gorputzetik modu natu- ralean atera eta sartu bitartean. Aztertu nola sentitzen zareten besterik gabe hor zutik egotean. Nola zuen oinak lurra ukitzen ari diren eta nola gorputzeko muskuluak lanean ari diren zuek zutik mantentzeko eta oreka ez galtzeko. Hemen zutik zaudetela, zuen arreta pixkanaka mugi dezakezue zuen oinetatik burura iritsi arte. Arreta ipini zuen belaunetan, aldaketan, sabeletan, bizkarretan, eskuetan eta buruan.

Orain, motelki ibiltzen hasiko gara. Hasi oin bat lurretik altxatuz eta aurreraka mugituz, arreta osoa horretan jarritz. Agian nabarituko duzue pisua beste oinera pasatzen dela eta pisua berriz ere lehenengo oinera itzultzen dela lurra ukitu bezain laster. Sentitu zorua. Hasi poliki beste oina aurrean jartzen eta mantendu zuren arreta guztia zuen gorputzean. Ibili poliki, urratsez urrats. Bost edo hamar urrats artean eman dituzuenean, gelditu eta mantendu zutik. Aztertu nola dituzun orain gorputza eta burua. Nolakoa de zure baitako eguraldia, zer moduz zaude? Barea da edo ekaiztsua? Edo tartekoa? Eman buelta poliki eta itzuli motelki. Gero, gelditu, eta sentitu arnasketa eta gogo-aldarte. Orain, apur bat jolastuko gara, eta abiadura desberdinean ibiliko. Pentsatu martxak aldatzen ari zarela, auto bat gidatzean bezala. Hasi lehenengo martxarekin: egin urrats batzuk kamera gel- doan. Gero, aldatu bigarren martxara: ibili apur bat azkarrago, baina mantendu arreta gorputzean. Gero, aldatu hirugarren martxara: handitu abiadura, arreta osoa jarrita. Gero, aldatu bosgarren martxara: orain, oso azkar zoaz, ia-ia korrika. Mantendu arreta osoa gor- putzean eta senti ezazu. Ondoren, gelditu eta mantendu zutik eta geldirik, mendi baten moduan. Nola duzu gorputza? Nola duzu adimena? Zer gogo-aldarte duzu, lasai zaude, edo aztoratuta, edo tarteko zerbait? Egon hor apur bat, arreta osoa jarrita. Orain, itzul zaitetz eserlekura, bide osoan arreta gorputzean jarrita, eta eser zaitetz ahalik eta poliki- en. Jarri arreta osoa gorputzean: zer sentitzen duzu? Eserita zaudenean, bideratu arreta ar- nasketara. Jarraitu arnasketari ahalik eta ongien, eta hartu arnasa bost aldiz eta bota beste bost. Eseri lasai eta hartu arnasa une batez. Gogoan izan arnasketa beti hor dagoela pilotu automatikoaren modutik irten eta lasaitu nahi duzunean. Egon lasai.



4

Jónsdóttir (2018)





8) Film-iradokizunak

- Harry Potter and the Sorcerer's Stone (gaztelaniaz, Harry Potter y la piedra filosofal) (2001). Warner Bros. (2014ko uztailearen 8a). Harry Potter and the Sorcerer's Stone [bideo-fitxategia].
Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=EG37G--drDs> (ingelesez eskuragarri)



9) Transferentzia-ariketa

Helburua:

Gizarte-trebetasunak sakonki ulertzea, horiek egoera berrietan eta ezberdinetan erabiltzeko ahal izateko.

Iraupena:

Ariketa: 5 min.

Materialak:

Explain Everything aplikazioa edo koaderno bat.

Funtsezko ikasketa-puntuak.

- 1) Zer ikasi duzu gizarte-trebetasunen gaineko kapituluan?
- 2) Zein ariketa dira onak eta garrantzitsuak zuretzat?
- 3) Nola erabil dezakezu trebetasun hauek beste egoera edo toki batzuetan?

Erabili Explain Everything aplikazioa gizarte-trebetasunei buruzko lezioan zer ikasi duzun jakinarazteko edo idatz ezazu zure koadernoan.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Utzi ikasleei Explain Everything-eko emaitzak ikasgelako arbel adimendunean erakusten edo irakurri funtsezko ikasketa-puntu batzuk ozen.



Momentua al da ebaluazio-jarraibidea aplikatzeko?

Gogoratu osagai baten trebetasunak osatu eta gero, osagaiaren ebaluazio-jarraibidea erabili beharko zenukeela ikasleei beren ikasketa-emaitzen ebaluazioa egiten laguntzeko.



10) UPRIGHT etxean

Kapituluekin lotutako ariketa asko etxean praktikatzeko ere izan daitezke.

Erreferentziak:

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.

Definitions & Translations. (2018ko abuztuaren 14a). Relationship skills [testu-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.definitions.net/definition/relationship+skills>

Degges-White, S. (2015). The 13 Essential Traits of Good Friends [testu-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/lifetime-connections/201503/the-13-essential-traits-good-friends>.

Holmgren, Ledertoug, Paarup & Tidmand, (2019) The Battle against Boredom in Schools. Copenhagen. The Strength Academy.

Klinge, L. (2017). Lærerens relationskompetence. København. Dafolo Forlag.

Norrish, J.M. (2015). Positive Education. The Geelong Grammar School Journey. London: Oxford University Press

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

Thorndike, E.L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 140, 227-235.



4



e. Erabaki arduratsuak hartzea

Aukera egoki eta konstruktiboak egiten ikastea

"Neuk hartzen ditut nire erabaki denak eta erantzukizun guztia nire gain hartzen dut"



(Kanye West)

Teoria

Adierazi zure esperientzia pertsonalak eta ikaskuntza-prozesuak.

Eman arrazoibide bat irakasteko erabilitako ariketetarako. Nerabeek ulertu eta sentitu behar dute trebetasun horiek esanguratsuak direla, haien bizitzetan aplikatu daitezkeela eta haien egoerarako garrantzitsuak direla.

Trebetasun hau baliagarria da, adibidez...



"Norbaitek jazarpena sufritzen duenean eta kasu horietan zer egin jakin nahi duzunean".

"Zure etxeko lanak edo etxeko zereginak egin ez dituzunean edo zure gela ordenatu ez duzunean".

"Futbol talde batekin bat egingo duzun ala ez erabaki behar duzunean baina horrek zure lagunak maiztasun gutxiagorekin ikusiko dituzula esan nahi duenean".

Zer-nolako emaitzak espero dira saio honetan?

Saio hau sortu da erabaki konstruktibo onak hartzeko eta horien gaineko erantzukizun osoa nork bere gain hartzeko gaitasunari laguntzeko eta hura garatzeko. Helburu hauek ditu:

- Erabaki arduratsuak identifikatzen ikastea.
- Erabaki onak hartzeko oztopoak identifikatzen ikastea.
- Erabakien kalitatea kalifikatzea
- Erabaki onak hartzeko pausoak xedatzen dituzten estrategiak garatzea.

Zer da erabaki arduratsuak hartzea?



Erabakiak hartzea da aukerarik egokiena hautatzea eskuragarri ditugun alternatiben artean, behar bat asebetetzeko helburuarekin.

(Harris, 2012)

Erabaki arduratsuak hartzeari buruzko kapituluak nerabeak aukera arduratsuak hautatzen irakastea lantzen du. Beste guztiek bezala, pertsonalki eragiten dieten –erabaki pertsonalak– edo beste pertsona batzuei eragingo dieten –erabaki sozialak– erabakiak hartu behar dituzte nerabeek (Güçray, 1996).

Gauza bera al da erabakiak hartzea eta arazoak konpontzea? Aipatutako azken prozesu horretan, arazoak arrakastaz konpontzeari ematen diogu arreta. Lehenengoan, ordea, erabakiak hartzeari, aukeratzeari. Hartutako erabakiak agian ez du arazoa konponduko, eta, hala ere, erabaki ona izan daiteke. Adibidez, azterketa bat prestatu eta aste osoan ikasteko erabakia har dezakezu ondo egin nahi duzulako. Beharbada, ez duzu nahi zenuen arrakasta izango, eta, hala ere, erabakia ona izan zen.

Giza burmuinak heltzen jarraitzen du ia hogeita hamar urte bete arte. Aldi horretan zehar, erabakiak hartzeaz arduratzen den burmuinaren zatia garatzen ari da oraindik, eta bere bulkadak kontrolatzen ikasten ari da nerabea. Nerabeek, bereziki gazteenek, beren jokabidearen ondorioak ulertzeko gaitasun txikiagoa izan lezakete.

Gizonengan eta emakumeengan erabakiak hartzeko prozesua antzekoa bada ere, gizonezko nerabeek emaitza positiboagoak antzemateko joera dute; emakumezkoek, ostera, ez zaie arriskua atsegin.

Orduan, zer da erabaki arduratsu bat?

Hautaketa arduratsu bat erabaki on bat da, honako hauek aintzat hartzen dituen:



Etika



Segurtasunagatik kezkatzea



Arau sozialak eta legeak



Zenbait ekintzen ondorioen ebaluazio errealista



Zure ongizatea eta besteena

Keelin, Schoemaker & Spetzler (2009)



4



Etika: Termino hau jokabide egokiaren (esaterako, zintzoa, gupidatsua eta leiala izatea) eta jokabide txarraren (adibidez, bortxaketa, lapurreta, hilketa, eraso, difamazioa eta iruzurra) inguruan ongi oinarritutako arauak ari da. Arau horiek finkatzen dute gizakiek egin beharko luketena, oro har, honako hauei dagokienez: eskubideak, betekizunak, gizartearentzako onurak, berdintasuna edo bertute espezifikoak.

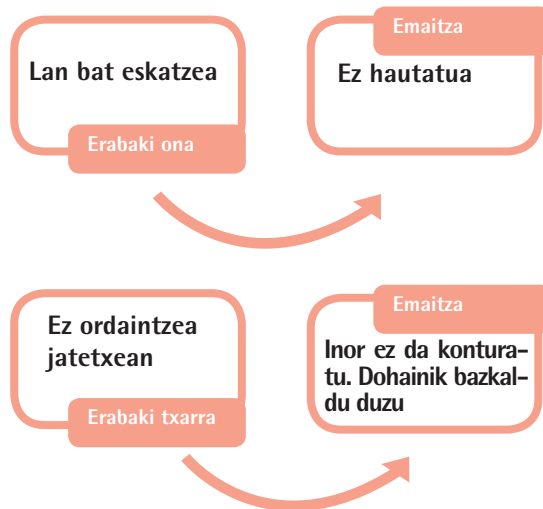
Segurtasunagatik kezkatzea: Norberari, besteei edo ingurumenari arriskurik edo lesiorik nekez eragingo dioten erabakiak edo hori ez gertatzeko erabakiak. Nerabeek ez dute beti epe luzerako ondorioetan pentsatzen, eta batzuetan beren segurtasuna eta ongizatea arriskuan jartzen dituzten gauzak egin nahi dituzte.

Arau sozialak eta legeak: Hautaketa arduratsu bat arau sozialekin bat egiten duen eta legezkoa den erabaki bat da. Arau sozialak jokabide onargarriaren arauak dira, talde edo gizarte jakin baten barrukoak. Arau horietatik at dauden jokabideak ez dira normaltzat jotzen. Garrantzitsua da kontuan hartzea arau horiek ez direla lege, baizik eta betekizun sozialak, herrialdeen arabera ezberdinak izan daitezkeenak. Adibidez, emakumeen eta gizonen artean eskua ematea ohikoa bada ere mendebaldeko herrialdeetan, munduko zenbait tokitan keinu hori kontaktu desagokoa da sexu ezberdinetarako.

Zenbait ekintzen ondorioen ebaluazio errealista: Nerabeek ikasi behar dute zenbait muga ezin direla zeharkatu, eta, zeharkatuz gero, beren burua edo besteak kaltetuko dituzte agian. Beren ekintzen, eta beraz beren erabakien, ondorioak ulertzen ikasi behar dute; esate baterako, arrakasta, lehia, porrota, ikasitako lezioak edo ahultasunak.

Zure ongizatea eta besteena: Erabakiak hartzeak zure egoera emozionala eta osasun-egoera zein besteena zaindu behar ditu.

Erabakien kalitatea erabakia hartzeko moduaren araberkoa da, ez berriz, emaitzaren araberkoa. Erabaki on bat hartu izan arren, beharbada, ez duzu nahi zenuen emaitza lortuko, eta alderantziz.

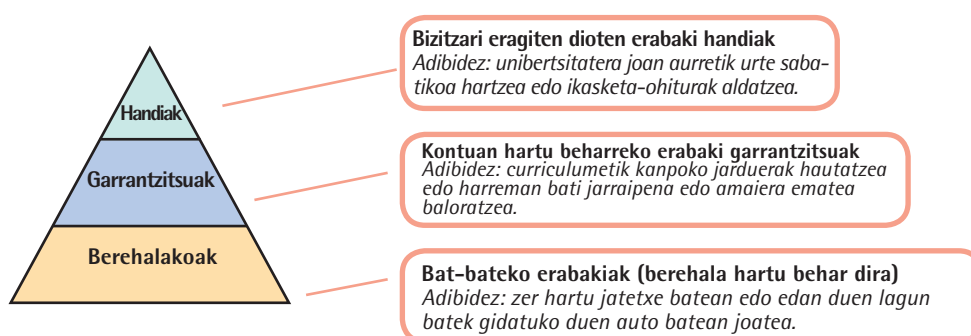


Keelin, Schoemaker & Spetzler (2009)

Erabaki onak hartzeak ez ditu emaitza onik bermatzen, baina, normalean, erabaki onek emaitza hobeak dakartzate sistematikoki.

Erabakiak hartzea

Erabaki motak:



Keelin, Schoemaker & Spetzler (2009)

Erabakiak hartzea bizitzaren parte da. Erabakiak hartu behar ditugu etengabe. Ondorengo adibidean erabaki on bat hartzeko oinarritzko pausoak adieraziko dira.

1. Aukerak pentsatzea.
2. Aukerak ebaluatzea.
3. Estrategia bat aukeratzea erabakia hartzeko, hura probatzea eta nola funtzionatzen duen ikustea.

Adibidez: Zer gosaldur erabakitzeko pausoak:

Erabakia hartzeko pausoak	Pausoak	Aukerak
1. Erabakia identifikatzea	• Zer gosaldur	Aukeraketaren oinarriak hauek izan daitezke: • Zer nahiago dut momentuan bertan? • Zerk du itxura hobe? • Zer da osasungarriagoa?
2. Aukerak pentsatzea	• Zerealak – Azukredun zereal prozesatuak edo azukrerik gabeko zereal naturalak • Tostadak – urdaiazpikoarekin edo saltsa begetalarekin • Frutak – freskoak edo almibarrean • Esnea – gehigarririk gabe edo zaporeekin	Aukeren mugak hauek izan daitezke: • Eskuragarri dagoena • Ohitura gisa daukadana • Probatzeko prest zaudena • Etxean aukeratzen uzten dizutena
3. Aukerak ebaluatzea	• Azukredun zerealak zapore hobe dute baina ez dira osasungarrienak • Gehigarririk gabeko esnea osasungarriagoa da baina ez du zapore atsegina pertsona askoren ustez.	Kontuan hartu honakoek duten garrantzia: • Gozamina (zaporea) • Azkarra eta erraza • Osasungarriena dena
4. Estrategia bat aukeratu, probatu eta ikusi nola funtzionatzen duen	Adibidez: • Probatu eta konparatu zaporeak • Aukeratu azkarrena dena... edo • Konparatu elikagai bakoitzaren osagaiak horien balio nutrizionala ezagutzeko	Erabaki ona hartu duzu? • Gustatu zaizu gosaria? • Zure helburua lortu duzu (adibidez azkarra, osasuntsuagoa izatea)? • Zein erabaki hartuko duzu hurrengoan?

Australiako Mankomunitatea (d.g.)





Grafikoa

- Eztabaidarako ezarri diren arauak jarraitu
- Aktiboki parte hartu erabakiak taldean hartzeko prozesuan
- Ordezko ideiak eta konponbideak proposatu
- Taldearen onuran pentsatu, zure interesari lehentasuna eman beharrean
- «Zergatik» eta «zer gertatuko litzateke baldin eta...» galdetzea

Erabaki onak

Erabaki baten kalitatea neurtzeko, kalifikatu 0 (kalitaterik txarrena) eta 100 (kalitaterik onena) bitarteko eskala batean edozein erabaki hartzeko 6 alderdiak (jarraian adieraziko dira). Alderdi bakoitza aintzat hartu behar da ikuspegi intelektualetik (adimena) eta emozionaletik (bihotza). Erabakiak zentzua izan behar du eta ondo sentiarazi behar du.



Keelin, Schoemaker & Spetzler (2009)

A) Testuinguruan sartze erabilgarria: erabakiari arreta ematea

Erabaki hori testuinguruan sartzeko, erantzun galdera hauei:

1. Xedea—Zer lortu nahi duzu erabaki horrekin?
2. Irismena—Zer gehitu eta kanpoan utzi behar du erabakiak?
3. Ikuspegia—Zein da zure ikuspuntua? Beste modurik dago horri heltzeko? Nola heldu ahal diote besteek?

B) Balio argiak: benetan inporta diguna

Balioak gehien inportatzen gaituena da: gure nahiak, gustuak eta atsekabeak.

Maiztasunez, zaila da erabakiak hartzea, ez dagoelako gure balioak betetzen dituen aukerarik.

Erabaki horiek konpromisoak eragiten dituzte; kasu bakoitzean zein balio diren garrantzitsuak definitu behar dugu.

Zenbait tranpa saihestu behar dira:

- Epe laburreko onurari arreta gehiegi ematea (adibidez, erosi orain merkea delako) eta epe luzerako efektua murriztea (adibidez, zor handiegia kreditu-txarteletan).
- Kontuan ez hartzea gure erabakiak besteengan duen efektua.
- Benetan nahi duguna ez jakitea.

C) Sormen-aukerak: orokorrean modu hobea dago

Ordezko aukera bat jarduera-ildo posibleetako bat baino ez da. Ordezko aukerarik gabe ezin dugu erabaki bat hartu.

Ordezko aukera onak (1) gure kontrolpekoak, (2) oso ezberdinak beren artean, (3) potentzialki erakargarriak eta (4) betegarriak dira.

Aintzat hartzen ditugun aukerek mugatzen dute erabaki baten kalitatea: ezin dugu ordezko aukera bat hautatu baldin eta hura bururatu ez bazaigu. Pertsona askok suposatzen dute aukera gutxi edo bat ere ez dutela. Hala ere, orokorrean hasieran ikus ditzakegunak baino askoz aukera gehiago daude. Batzuetan ez zaizkigu bat-batean agertzen diren ordezko aukerak gustatzen. Esperientzia duten eta beren iritzia errespetatzen dugun lagunekin hitz egin eta ideiak partekatu behar ditugu. Bestalde, nahien zerrendak edo gure sormena suspertu ahal duen edozer jarduera egin ahal ditugu, arazoari heltzeko ordezko aukerak imajinatze aldera.

D) Informazio erabilgarria: emaitza posibleak eta beren probabilitatea

Informazio erabilgarria da dakigun guztia, jakin nahiko genukeena edo jakin beharko genukeena, gure erabakiak hartzean eragina izan balezake ere, gure kontrolpean ez dagoena. Horrek barne hartzen du:

- Iraganeko benetako informazioa.
- Gaur egungo edo etorkizuneko egoerei buruzko iritzia.

Informazio hori eskuratuz gero, gure erabakiaren ondorioei aurre hartu ahalko genieke. Erabaki gehiegi informazio okerrean edo osatugabeen oinarritzen dira. Jokatu aurretik, ze informazio behar dugun jakitea eta informazio erabilgarri eta sinesgarri hori biltzea funtsezkoak dira erabaki onak hartzeko.

Tranpa hauek saihestu behar dira:

- Deskubritzeko nagikeria edo hari uko egitea.
- "Gauzak ez dira horrela" (Yogi Berra).
- Ilusioa: «Nahi dudalako gertatuko da».
- Etorkizuna iraganaren modukoa izango dela onartzea.
- Ziurgabetasuna saihestea.
- Ulertzen ez ditudan gauzak baztertzea.
- Informazio gehiegik gainezka egin diezazula.





E) Arrazoiketa ona: Zentzurik al du? Azaldu ahal dut arrazoiketa?

Arrazoiketa aukerak, informazioa eta balioak konbinatzeko prozesua da, erabaki bat hartzeko. Osatu esaldia: «Aukera hau aukeratzen ari naiz, zeren...».

Aukera bat hautatzea soilik ondo sentiarazten zaituelako ez da nahikoa erabaki garrantzitsu bat hartzeko. Arrazoiketa zentzudunak azalpen edo arrazoimen logikoa eskatzen du. Arrazoiketa bat emateko, aukera, erabaki, probabilitate-zuhaitz, influentzia-diagrama, eredu informatiko ala kalkulu-orri edo simulazioa bakoitzaren alde onen eta txarren zerrenda bat egin dezakezu. Adibidez, aukera bat hautatu ahal dugu besteak baino arrisku txikiagoa duelako eta hobe delako inporta zaizkigun pertsonentzat. Aukeraketa sendotzeko, aintzat hartutako aukerak, kontuan hartutako informazioa (arriskuak barne), balioak eta konpromisoak eta azken hautaketara iristeko alderdi horiek guztiak konbinatzeko metodoa deskribatu ahal ditugu.

Arrazoiketa urriak erabaki txarrak ekarriko dituzte.

Saihestu beharreko tranpak:

- Aukerak alde batera uztea, «niri ez zait gertatuko».
- Eraitza potentzialetan ziurgabetasunik ez dagoela onartzea.
- Egitateak eta informazioa oker interpretatzea.
- Informazioa, aukerak edo balioak kontuan ez hartzea.
- Hautaketa garrantzirik gabeko informazioan oinarritzea (adibidez, kostu berreskuraezina, alhadurak).
- Ilusioa: «Nahi dudalako gertatuko da».
- Egiten dakidana egiten dut eta zaila zein garrantzitsua den zerbait baztertzen dut.
- Akats logikoak egitea.
- Analisi-paralisia». Hori gertatzen zaie erabakiak hartzeko gai ez diren pertsoneri, amaierarik gabeko analisietan murgiltzen direlako. Zerbait perfektua lortu nahi duzunean, ez duzu ezer antzemangaririk lortuko.

F) Konpromisoa jarraitutasunarekin: erabakiak gauzatzeak benetakoak bihurtzen ditu

Hartutako erabakiarekin aurrera egiteko konpromisoak esan nahi du gure erabakia gauzatzea benetan erabaki dugula eta ausardiaz egin dezakegula. Gure konpromisoarekin bihozgabetzen bagara, hura txikituko da eta agian ez ditugu emaitzarik onenak lortuko.

Saihestu beharreko tranpak:

- Konpromiso mentala» egitea baina, bestetik, hura babesteko nahikoa ahalegin ez egitea erabakitzea
- Bidean sortzen diren oztopoei aurre ez egitea.
- Gerorako uztea.
- Erdizka hartutako konpromisoak.

G) Erabaki onen etsaiak

**Erabaki onak
kontzienteki
hartzearen etsaiak
honako hauek dira:**

Partzialitatea: Gure usteak konfirmatzen duen informazioa bilatzeko joera eta kontrako informazioa baztertzea.

Taldeko presioa: pertsonak beren kideei jarraitzeko joera dute. Beren jarrerak, balioak edo jokabidea aldatzen dituzte taldearenetara edo gizabanako batenetara egokitzeko.

Erabakiak hartzeko aukerak ez ohartzea.

Joera nagusiari jarraitzea: besteek zure bizitzaren kontrola hartzea uztea.

Sentimendu biziak pentsamendu argia baino dezakete. Nerabe bat izututa, haserre edo larrituta dagoenean sentimendu negatiboenatik, erabaki onak hartzeko aukerak murrizten dira. Kasu horietan, hobe da erabakia atzeratzea pertsona hori lasaitu arte.

Keelin, Schoemaker & Spetzler (2009)





Praktika



Ongietorria eta sarrera

Irakaslea aurreko saioak laburki gogoratzen hasiko da, "hurongo saiorako jarraipen- eta irekiera-jarduerarekiko" jarraipen-potentziala nabarmenduz. Erabili erlazionatutako bi segmentuak aurreko saioa gogoratzeko.

Berrikuspena:

- Nola egin dute aurrera gauzek aurreko saiotik?
- Nola erabili dituzu azken saioan ikasitako trebetasunak?

Erreakzioak eta iritziak, aurreko saioari buruzko gogoeta bat.

- Pentsatu al duzu ezer gehiago aurreko saioan landu genuenari buruz?
- Pentsatu eta gero, zer-nolako erreakzioak izan dituzu gure azkeneko saioaren gainean? Antzeko egoera baten aurrean izango bazina, zer egingo zenuke? Deskribatu ahal duzu adibide batekin?



Arrazoibide bat ezarri

Zure ikasleei azaldu ahal diezu erabaki konstruktibo onak hartzearen eta horien gaineko erantzukizun osoa nork bere gain hartzearen garrantzia. Nerabezaroa garai garrantzitsua da, urte horietan garatzen baitira erabakiak hartzeko trebetasunak eta garai horretan hartzen baitira berebiziko garrantzia duten hainbat erabaki. Aro horretan hartutako erabakiek bizitza osorako inpaktua izan dezakete pertsona baten osasunean, karrera profesionalean eta onarpen sozialean. Funtsezko hainbat galdera egin ditzakezu alderdi horiei buruzko eta, estrategia zehatz eta hautemangarrien bidez, erabakiak arduraz hartzearen garrantziari buruz. Eztabaida sortzeko, ikasleek proposamenak egin ditzakete, edo irakasleek ahalbideak eman. "Hausnartzeko gaiak" irekitze-jarduerak aukera paregabea eskaintzen du saio horretarako arrazoibidea aurkezteko.

1) Hausnartzeko gaiak:

Egin zenbait irekitze-galdera gelan:

- Zer dakizu erabaki arduratsuak hartzeari buruz?
- Zer uste duzu adierazpen honi buruz: "Nerabeak auto osatugabeen legezkoak dira: frenorik gabeko azeleragailua".
- Zer uste duzu adierazpen honi buruz: «Erabakirik ez hartzea aukeratzen baduzu, jadanik erabaki bat hartu duzu».
- Eta honi buruz: "Bihotzak baditu arrazoiak, adimenak ulertzen ez dituenak". Egia ezagutzen dugu, ez arrazoiagatik soilik, baizik eta bihotzagatik ere».

2) Oinarrizko informazioa

Aurkeztu erabaki arduratsuak hartzearen prozesua ikasleei: «Zer da erabaki arduratsuak hartzea?» atalean oinarriturik.

Kapitulu horrekin lotutako PowerPoint-eko diapositibak lagungarriak izan daitezke.

3) Trebetasunaren ilustrazioa

Trebetasun horiek erakusten eta azaltzen dituen bideoetarako esteka

- Erabaki arduratsuak hartzea: <https://www.youtube.com/watch?v=YygfneJ133s>



4) Erabaki arduratsuak hartzea

Eztabaidarako istorioa: Neska baten istorioa



Irakurri istorioa ozen

Neskato eder bat bizi zen aspaldi, bizitasunez beteta. Ile horia eta begi urdinak zituen. Pozik hazi zen. Musika, igelak eta urarekin lotutako dena zuen gustuko. Lagun onak zituen, familiarekin egotea atsegin zuen eta itxaropenez azaltzen zituen etorkizuneko ametsak. Neskatoak talentuak garatu zituen eta kalifikazio bikainak lortu zituen eskolan. Azkarra zen, haur bat izan daitekeen azkar beste. Baina hori guztia asko aldatu zen nerabezarora iritsi zenean. Zazpigarren mailara iritsi zenean, oso txarto sentitzen zen. Ikastetxera joateak beldurtu egiten zion. Bere adiskidetasunak kaotikoak ziren, eta erabaki txarrak hartzen ari zen. Goizetan jaikitzea kostatzen zitzaion alaitasuna galtzen ari zelako. Zortzigarren maila hasi behar zuenean, motxila bete zuen berriz ere, sorbaldak jaso, malko bat bota eta beste urte batez dramari ekin zion... Frustrazio berdinekin eta are erabaki txarragoekin. Amaiera.

Batzuetan istorioa berridatzi ahal da. Lehenengo istorioan bezala hasiko gara, baina erdialdean aldatu egingo dugu.

Ikastetxera joateak beldurtu egiten zion. Bere adiskidetasunak kaotikoak ziren, eta erabaki txarrak hartzen ari zen. Goizetan jaikitzea kostatzen zitzaion alaitasuna galtzen ari zelako. Eta orduan erabaki ausart bat hartu zuen. Zenbait eskoletan denbora apur bat gehiago ematea erabaki zuen neskatoak, ikasketetan hobetzeko. Tenis eta yogako klaseetan izena ematea erabaki zuen, eta lagun berriak egin zituen bertan. Elikadura-ohitura txarrak uztea erabaki zuen, bai eta alkohola eta tabakoa saihestea ere. Eta bere bizitza aldatu zen. Helburu bat zuela sentitu zuen. Bizirik sentitu zen, eta bizitzan hartzen ari zituen erabakien erantzule ere bai.

Eztabaida:

Orain imajinatu zu zarela neskato hura. Zer istorio aukeratuko zenuke zure bizitzarako?



Cannon, T. (2018). Using Story to Inspire Your Teen's Decisions.

Hemendik eskuratuta: <http://www.gatherandgrow.co/using-story-inspire-teens-decisions/>

5) Ikasgelan eztabaidatzeko dilema

Kontzertu baten sarreran, haxe dioen kartel bat ikusi duzu: «Sarrera ukatzeko eskubidea dugu». Atezainak etnia ezberdineko pertsona bati sartzea ukatu diola ikusi duzu. Zuk badakizu, zure irakasleek edo gurasoek azaldu dizutelako, ez dela legezkoa sarrera ukatzeko eskubidea erabiltzea jarrera arrazistak, xenofoboak, edo ideologia, erlijioa edo beste edozer dela medio, edozein diskriminazio mota justifikatzeko.

Zer egingo zenuke? Aurre egingo zenioke atezainari edo ez zenuke ezer egingo zuri pertsonalki ez eragiteko?

Suposa dezagun bertan zurekin dauden lagunek kontzertura joatea erabaki dutela gorabehera hori gertatu izan arren; hau da, etnia ezberdineko pertsona bati sartzea ukatu bazaio ere. Zer egingo zenuke? Sartu? Etxera itzuli bakarrik? Etxera itzuli? Poliziari deitu gertatutakoa kontatzeko? Sartu beste arraza batzuetako pertsonak onartuak izan behar ez dutela uste duzulako?

Dilemas morales y éticos. Inmigración y racismo. (2010).

Hemendik eskuratuta: <http://gomezramos.blogspot.com/2010/01/dilemas-morales-y-eticos-inmigracion-y.html>



4





6) Ikasleen ariketak

Erabaki arduratsuen motak:

Helburua:

Erabaki arduratsuak hartzeko estrategia bat erabaki egokien ezaugarriak identifikatzea da.

Iraupena:

Ariketa: 15 min. Eztabaida: 5 min.

Materialak:

Papera eta bolaluma.



Osatu 3-4 ikasleko taldeak eta eztabaidatu hurrengo agertokia:

Jon etxe-bloke batean bizi da eta gaueko ordu txikietan bere gelan musika ozen jartzea erabaki du. Gurasoek hori ez egiteko esan diote.

Arduratsua al da Jonen erabakia? Zergatik? Zergatik ez?

Idatzi zure gogoetak paper batean.

Hautaketa arduratsu bat erabaki on bat da, honako hauek aintzat hartzen dituena:



Etika



Segurtasunagatik kezkatzea



Arau sozialak eta legeak



Zenbait ekintzen ondorioen ebaluazio erre-
lista



Zure ongizatea eta besteena

Keelin, Schoemaker & Spetzler (2009)

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eztabaidatu ikasleen hausnarketak gelan. Gehitu gogoeta hauek ikasleek aipatu ez badituzte:

- 1) Jonen erabakia ez da etikoa. Etikoa izateko, erabaki batek:
 - Ongizate gehien eragin eta ahalik eta kalte gutxien sortu behar du.
 - Inplikaturako guztien eskubideak errespetatu behar ditu.
 - Pertsonak berdintasunez eta justiziaz tratatu behar ditu.
 - Komunitatearen zerbitzura egotea hura osotasun gisa hartuta, ez bakarrik haren kideetako batzuen zerbitzura.
 - Izan nahiko zenuke pertsona motaren moduan aritzen lagundu behar dizu.

Jonen erabakia ez da etikoa besteei (familiarari eta bizilagunei) kalte egiten dielako, beren eskubideak errespetatzen ez dituelako (lehentasuna ematen dio bere buruari), ez dielako komunitateari osotasun gisa zerbitzatzen eta ez dielako izan nahiko lukeen pertsona motaren moduan aritzen laguntzen.

- 2) Bere erabakia ez da ziurra musika oso ozenki erreproduzitzeak beste pertsona batzuek agian ezingo zutelako telefono-dei garrantzitsu bati erantzun edo beren entzumenari kalte egin ahal zielako.
- 3) Erabakiak ez ditu arau sozialak betetzen. Pertsonak gau osoan zehar isilik egotea espero da, besteei lo egin eta deskantsatzeko aukera izan dezaten.
- 4) Jonen erabakia bere gurasoen arauen kontrakoa da. Ondorioz, bere gurasoek errieta egingo diote. Bizilagunei ez zaie Jon gustatuko ordu txikietan molestatzeko dielako.
- 5) Jonen erabakiak eragin negatiboa du besteen ongizatean. Pertsona ez zaie gustatzen gauetan zarata ozenen traba izatea.

Beste iradokizun batzuk:

Eztabaidatu gelan: zer neurritan zaude ados Jonen erabakiaren ondorioekin?



Adibide praktikoa

Rol-jolasa: Nola hartu erabaki on bat?

Helburuak:

Erabaki arduratsuak hartzeko estrategia bat erabaki egokiak hartzeko pausoei jarraitzea da.



Iraupena:

Ariketa: 10 min. Eztabaida: 10 min.



Materialak:

PowerPoint-eko diapositibaren kopia bat eta A eranskina.



Eska iezaiezu parte-hartzaileei jarraian agertzen den gidoia irakurtzeko. Topatu bi ikasle boluntario, Mikel eta amamaren papera interpretatzeko. Utziezu eszena egiten (rol-jolasa) ikaskideen aurrean.

Ikusi A eranskina

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Jarri bikoteka eta partekatu:

Identifikatuta sentitu zara Mikelen istorioarekin?



Beste iradokizun batzuk:

Utzi ikasleek beren kasu propioa sortzeko eta rol-jolas bat egiteko, Mikelen istorioaren antzekoa.



4



A eranskina

Hizlaria	Elkarrizketa (rol-jokoaren ikasleak)	Urratsak (irakaslearen/ikaskideen esku-hartzea)
Mikel:	«Ezin izan ditut etxeko lanak egin». Ohar bat idatziko didazu? Horrela ez dut hamaiketakoaren orduan egin beharko.»	
Amona:	«Pentsa dezagun arazo horretan, konponbide hobeak. Konpondu beharreko topatzeko. Zer bururatzen zaizu?»	Konpondu beharreko arazo gisa identifikatu du.
Mikel:	«Gaixo egon naizela esan ahal duzu.»	
Amona:	«Arazo hori konpontzeko beste modu batzuk pentsatu ahal dituzu?»	Eskatu aukerak.
Mikel:	«Etxean geratu ahal naiz egiteko, eta hurrengo egunean eraman ikastetxera».	
Amona:	«Benetan? Beste ideiarik al duzu?»	Eskatu aukera gehiago.
Mikel:	«Goiz jaiki ahal naiz eta ikastetxera joan aurretik amaitu».	
Amona:	Horrek aukera ona dirudi. Beste ideiaren bat?	
Mikel:	«Ez».	
Amona:	«Pentsa dezagun zer den ona eta zer txarra iradoki dituzun konponbideen inguruan» Zertan pentsatuko dugu lehen?»	Eskatu Mike-i aukerak ebaluatzeko.
Mikel:	«Etxean geratu ahal naiz, baina kirolak galduko ditut, eta taldean egon behar dudala suposatzen da. Ohar bat idatziko didazu, amama?»	
Amona:	«Beraz, etxean geratzea ez da ideia ona; ados nago. Uste duzu niretzako bidezkoa dela pentsatzea. Uste duzu zintzoa dela gaixorik zeundela esatea?»	Sendotu egoki uste aintzat hartu beharreko balioak.
Mikel:	«Egia esateko, ez. Uste dut bihargoiz jaikitzen saiatuko naizela eta egingo dudala. Baina zer gertatuko da asitirik ez badut?»	
Amona:	«Goiz jaikitzea lana amaitzeko erabaki arduratsua dela uste dut. Goizean goiz esnatu ahal zaitut izatea astia izango duzula ziurtatzeko.»	Arduratsua izatea sustatzen du.
Mikel:	«Tira. 6:30ean esnatuko didazu?»	
Amona:	«Ados. Gosaria prestatuko dizut ere bai!».	Erabaki onak sustatzen du.

Australiako Mankomunitatea. (d.g.). Kidsmatter. Making decisions [testu-fitxategia]. Hemendik eskuratu: <https://www.kidsmatter.edu.au/mental-health-matters/social-and-emotional-learning/making-decisions>



Taldeko erabakiak

Helburua:

Erabaki hobeak hartzeko estrategia bat erabaki egokiak hartzeko pausoak definitzea da.

Iraupena:

Ariketa: 10 min. Eztabaida: 5 min.

Materialak:

PowerPoint-eko diapositibaren kopia bat.



Pauso hauei jarraituta, 6 lagunez osatutako taldeetan, hartu erabaki arduratsu bat.

Zer ekipamendu edo baliabide erosi ikastetxearentzat?

Gogoratu pauso horiek erabiltzea erabaki arduratsu bat hartzeko besteekin lan egiten duzunean.

- Aktiboki parte hartzea erabakiak taldean hartzeko prozesuan.
- Ordezko ideiak eta konponbideak eragitea.
- Taldearen onurarako direla frogatzea: zure interesari lehentasuna eman behar-rean, taldearengan pentsatzea.
- «Zergatik» eta «zer gertatuko litzateke baldin eta...» galdetzea.

Zer erabaki duzue?

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Eztabaida itzazu taldean:

Erraz hartu al duzue erabaki on eta arduratsua?

Beste iradokizun batzuk:

Erabakiak taldean hartzeko proposatutako pausoak jarraitzeko moldatu zarete.

Kalifikatu aurreko erabakiaren kalitatea erabakien 6 alderdietan oinarrituta (testuinguru erabilgarrian sartzeko, balio argiak, ordezko sormen-aukerak, informazio erabilgarria, oinarri ona eta betetzeko konpromisoa).



4





Erabakiaren kalitatea egiaztatzeko zerrenda. Erabaki ona litzateke hori oraintxe bertan hartu beharko banu?

Helburua:

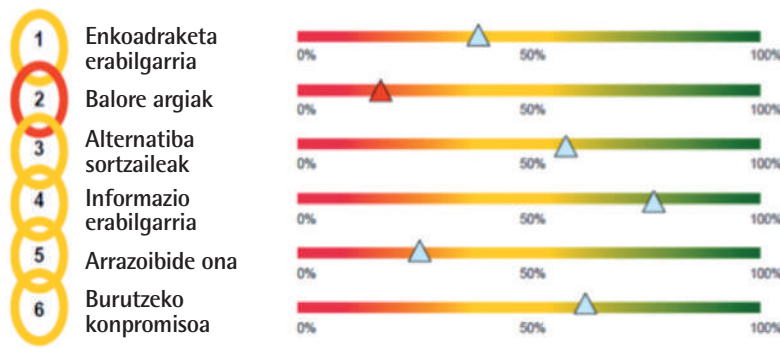
Erabaki arduratsuak hobeto hartzeko estrategia bat erabakien kalitatea kalifikatzea da.

Iraupena:

Ariketa: 5-10 min. Eztabaida: 10 min.

Materialak:

Koaderno eta bolaluma.



Erabaki bat hartu aurretik, haren kalitatea kalifikatu ahal dugu 6 alderdiei nota bana emanez, % 0 eta % 100 arteko eskala erabiliz. Ehuneko ehun ez da bikaintasuna; puntu horretan ez du merezi aparteko hobekuntzak edo atzerapenaren kostuak. Notarik txikiak xedatuko du erabakiaren kalitate globala. Alderdi bakoitzaren oraingo egoerari heltzeko prozesua igarotzea lagungarria izango da jakiteko ea zein ahalegin gehigarrik hobetuko duen erabakia.

Kalifikatu honako erabaki hauen kalitatea eta idatzi nota zure koadernoan.

- 1) Otamena hartzen ari zara azterketa zail baten aurretik. Bixkotx batzuk eta txokolate-barra bat jan eta edari energetiko bat edan duzu.
- 2) Zure lagun bat bakarrik dago etxean. Hainbat pertsona gonbidatu dituzu festa batera, Facebook-en bidez, baina gurasoei baimena eskatzea ahaztu zaizu.
- 3) Oso zapata politak ikusi dituzu Interneten. Webgune hori ez duzu aurretik inoiz ikusi, baina prezioa oso ona da, eta, orduan, erosi dituzu.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Jarri bikoteka eta partekatu:

- Zer ohar idatzi dituzu hiru erabakien inguruan?
- Zergatik kalifikatu dituzu horrela?

Beste iradokizun batzuk:

Partekatu ikasgelan:

Txikiak edo handiak al dira bere kalifikazioen edo noten arteko aldeak?



Bernard-en kasua

Helburua:

Erabaki arduratsuak hobeto hartzeko estrategia bat erabaki onen eta txarren inguruan hausnartzea da.



Iraupena:

Ariketa: 5 min. Eztabaida: 5 min.



Materialak:

Kasuaren kopia bat.



Topatu ikaskide bat.

Irakurri ondorengo kasu hau eta identifikatu Bernard-ek, pertsonaia nagusiak, erabaki kontziente bat hartzeko aukera izanda ere, hartu ez dituen kasuak.

«Bernard 16 urteko gaztea da eta ikastetxetik bota dute». Zergatik eta nola bota zuten galdetu ziotenean, hauxe erantzun zuen: «Ba jolastokian nengoen, eta tipo hori nire ondoan geratu zen, eta barrezka begiratu ninduen. Ni gelditu nintzen, bera ere bai, eta tipoa jo nuen eta lurrera erori zen». Ospa egin nuen, hark poliziari deitu zion, poliziek atxilotu ninduten, eta hementxe nago».

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Bernard-en erabakiak erabakien kalitatea kontrolatzeko azken ariketako zerrendan.



Beste iradokizun batzuk:

Berridatzi istorioa Bernard-ek erabaki onak, eraikitzaileak eta arduratsuak har ditzan.



Keelin, T., Schoemaker, P., and Spetzler, C. (2009). Decision quality. The fundamentals of making good decisions. Hemendik eskuratuta: <https://www.decisioneducation.org/decision-chain-frame>



4





7) Mindfulness-eko ariketa:

Entzun guztia – entzunaldi arretatsua

Helburua:

Entzun eta hitz egin bata besteari arreta osoa emanez.

Iraupena:

5 min. Eztabaida: 5 min.

Materialak:

Kanpaia edo erlojua denbora markatzeko.



Banatu ikasleak taldetan, talde bakoitzeko bi pertsonarekin (A eta B pertsonak). Pertsona bakoitzak minutu bat du entzuteko eta beste bat hitz egiteko. Irakasleak kanpai bat erabiliko du minutua noiz amaitzen den eta rolak noiz aldatzen diren adierazteko.

A pertsona hasiko da hizketan, aurreko ariketan nabaritu duenari buruz hitz egingo du (minutu bat).

B pertsonak arreta osoz entzungo dio. A pertsonak ez badu asko kontatzen, isilik egon daiteke kanpaiak jo arte.

Gero aldatuko dira. B pertsonak hitz egingo du aurreko ariketan nabaritu duenari buruz, eta A pertsonak minutu batez entzungo dio.

Ondoren, normal egingo dute berba beren esperientziari buruz, minutu batez. Gero, irakasleak ikasle guztiei eskatuko die horri buruz eztabaidatzeko.

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Zerbait nabaritu duzue entzunaldian zehar? Zaila edo erraza izan da? Hitz egiteko nahia izan duzue entzuten ari zinetenean? Zer egoeratan izan daiteke erabilgarri entzutea?

Beste iradokizun batzuk:

Komentatzen ari zaren ariketaren arabera, irakasleak B ikasleari eskatu ahal dio A ikasleak esandakoa errepikatzeko (B ikaslea bere iritziz aritu aurretik). Gero, utziozu B ikasleari hitz egiten eta A ikasleari entzuten, bai eta B-k esandakoa errepikatzen ere.



Jónsdóttir (2018)



8) Film-iradokizunak

- Billy Elliot (2000): BBC Films. (d.g.). Billy Elliot Aurrerakina [bideo-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: https://www.bbc.co.uk/bbcfilms/film/billy_elliott (ingelesez soilik erabilgarri):



9) Transferentzia-ariketa

Helburua:

Erabaki arduratsuak hartzearen prozesua sakonki ulertzea trebetasun horiek egoera berrietan eta ezberdinetan erabili ahal izateko.

Iraupena:

Ariketa: 5 min.

Materialak:

Explain Everything aplikazioa edo koaderno.

Funtsezko ikasketa-puntuak:

- 1) Zer ikasi duzu erabaki arduratsuak hartzearen gaineko kapituluan?
- 2) Zure ustez, zein ariketa dira onak eta garrantzitsuak?
- 3) Nola erabil dezakezu hemen ikasi duzuna beste egoera edo toki batzuetan?

Eztabaidatzeko iradokizunak:

Utzi ikasleei Explain Everything-eko emaitzak arbel adimendunean erakusteko edo irakurri funtsezko ikasketa-puntu batzuk ozen.

Momentua al da ebaluazio-jarraibidea aplikatzeko?

Gogoratu osagai baten trebetasunak osatu eta gero, osagaiaren ebaluazio-jarraibidea erabili beharko zenukeela ikasleei beren ikasketa-emaitzen ebaluazioa egiten laguntzeko.

10) UPRIGHT etxean

Kapituluarekin lotutako ariketa asko ikasleek etxean praktikatzeko ere izan daitezke.

Erreferentziak:

Güçray, S. S. (1996). The validity and reliability of Decision Behavior Questionnaire (DBQ). J. Çukurova Univ. Facul. Edu, 2(4), 60-68.

Harris, R. (2012). Introduction to Decision Making, Part 1 [testu-fitxategia]. Hemendikeskuratuta: <https://www.virtualsalt.com/crebook5.htm>

Keelin, T., Schoemaker, P., and Spetzler, C. (2009). Decision quality. The fundamentals of making good decisions. Hemendik eskuratuta: <https://www.decisioneducation.org/decision-chain-frame>

Australiako Mankomunitatea. (d.g.). Kidsmatter. Making decisions [testu-fitxategia]. Hemendik eskuratuta: <https://www.kidsmatter.edu.au/mental-health-matters/social-and-emotional-learning/making-decisions>



4

UPRIGHT Bazkideak

kron+kgune

osasun zerbitzuen ikerketa institutua
instituto de investigación en servicios de salud



This document is part of a project that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 754919. The information reflects only the authors' view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains