

Gobierno
de Navarra



Nafarroako
Gobernua

PREBENTZIOAN *Hazten*



fundación
elecnor

Laneko materiala

Arrisku emozionalen prebentzioa
“Emozioen bidaia”

1 Jarduera

Emozioen eskumuturrekoak

PREBENTZIOAN *hazten* ■ Aurretiko jarduerak

HELBURUAK

- ▶ Norberaren emozioak identifikatzea.
- ▶ Emozio ezberdinak nola bizi ditzakegun konturatzea.
- ▶ Sormena garatzea, emozioen bidez pentsamendu dibergentea bultzatuz eta ideiak koloreekin eta formekin lotuz.
- ▶ Bestea ezagutzea bere konplexutasun emozionalean.

FUNTSEZKO KONTZEPTUAK

Emozioak identifikatzea.

Autobehaketa eta ideien elkarketa.

Sormena

- ▶ Iraupena: Jarduera hau ikasturte osoan tutoretza-saioetan egiteko pentsatuta dago; saio bakoitzeko kalkulaturako denbora 7 minutukoa da.



1 Jarduera

Emozioen eskumuturrekoak

BALIABIDEAK

Material erantsia eskuragarri:

- ▶ Gomatxoekin eskumuturrekoak egiteko tutoretza-bideoa”
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=1u3cbknvtr0>

Ikastetxeak eman beharreko materiala:

- ▶ Koloretako gomatxoak: morea, horia, laranja, urdina eta berdea.
- ▶ Kutxa txiki bat ikasle bakoitzeko
- ▶ Arroparen matxardak.



1 Jarduera

Emozioen eskumuturrekoak

DESKRIBAPENA

Jarduera hau ikasleek beren emozioak identifikatu ahal izateko egiten da, kolore bati lotuta, asimilazioa errazagoa izan dadin. Jarduera honetan ikasleekin landu beharreko emozioak oinarritzko emozioak dira: Beldurra, poztasuna, amorrua, tristura eta nazka, honako kolore hauekin lotuta daudenak:

- Beldurra (LARANJA)
- Poztasuna (GORRIA)
- Amorrua (MOREA)
- Tristura (URDINA)
- Nazka (BERDEA)

Tutoretza-saioan, irakasleak minutu batzuk gordeko ditu ikasleek egun horretan edo aurrekoetan sentitu dituzten emozioei buruz hausnar dezaten. Horri buruz pentsatu ondoren, nahi dutenek ozen hitz egin ahal izango dute, erantzuna justifikatuz. Eskola amaitzean, ikasle bakoitzak sentitutako emozioei esleitutako koloreko **gomatxo pare bat** hartu beharko du: **Beldurra (LARANJA)**, **Poztasuna (GORRIA)**, **Amorrua (MOREA)**, **Tristura (URDINA)** eta **Nazka (BERDEA)**

1 Jarduera

Emozioen eskumuturrekoak

Jarduera hau hastean, irakasleak pertsona guztiak aldakorrek garelako azalduko die ikasleei, eta horregatik, ez dugu beti animo egoera bera, eta ezin gara beti berdinak izan.

Ikasturtea amaitzean, ikasleek koloretako gomitatek izango dituzte kaxetan, ikasturte honetan zehar izan dituzten egoera emozionalen arabera. Beste aukera bat da ikasleek, hilean behin, beren eskumuturrekoa aurreko saioetan aukeratutako koloreekin ehuntzen joatea. Horrela, hileko saio horretan ikasleekin egiazta dezakete zeharkatutako bilakaera emozionala.

Ikasturte amaieran tutoretza-eskola emango da eskumuturrekoa amaitzeko, orain arte gorde dituzten gomitatek erabiliz. Horrela, beren emozioak eta aniztasun emozionala izango dituzte begi bistan.

Garrantzitsua da irakasleak ikasleei azaltzea gomitatek sentituzakegun eta lagun ditugun emozioen aniztasuna adierazten dutela. Kutxa eta eskumuturreko bakoitza desberdina da, pertsona bakoitzak modu ezberdinean sentitzen dugulako, garrantzitsuena geure burua onartzea eta orain arteko emozioak kudeatzen ikastea delako ●



2 Jarduera

Artea eta emozioa

HELBURUAK

- **Emozioak identifikatzea** hainbat adierazpen artistikoren bidez (**pelikulak, koadroak eta musika**), eta horiek identifikatzea erraztea Covid-19an zehar bizitako egoeretan.
- **Oinarrizko hizkuntza emozionala garatzea**, bizipenen bidez.
- **Autoerreflexioa eta sormena** bultzatzea
- **Desberdintasunarekiko eta enpatiarekiko errespetua** sustatzea, norberaren eta berdinen emozioekin lan egitean.

FUNTSEZKO KONTZEPTUAK

Oinarrizko emozioak.
Artea eta emozioa.
Hezkuntza emozionala.
Autoezagutza.

- Iraupena: 50 minutu.



2 Jarduera

Artea eta emozioa

BALIABIDEAK

Material erantsia eskuragarri:

- “Artea eta emozioak” fitxak.

Ikastetxeak eman beharreko materiala:

- Pantaila edo proiektorea.



2 Jarduera

Artea eta emozioa

DESKRIBAPENA

Sorkuntza artistikoan emozioek eta haien irudikapenak funtsezko papera izan dute. Gertatzen zaiguna irudikatzen ikasteak eta sentitu ditugun beste obra batzuetan emozioak identifikatzeak elkar hobeto ezagutzen laguntzen digu. Horregatik, emozioak gogora ekartzen dituzten filmetako, koadroetako eta musika-zatietako eszenak hautatu dira.

Irakasleak aukeren artean aukera dezake, eta proiektatu ondoren, gelako eztabaida ireki, honako galdera hauekin:

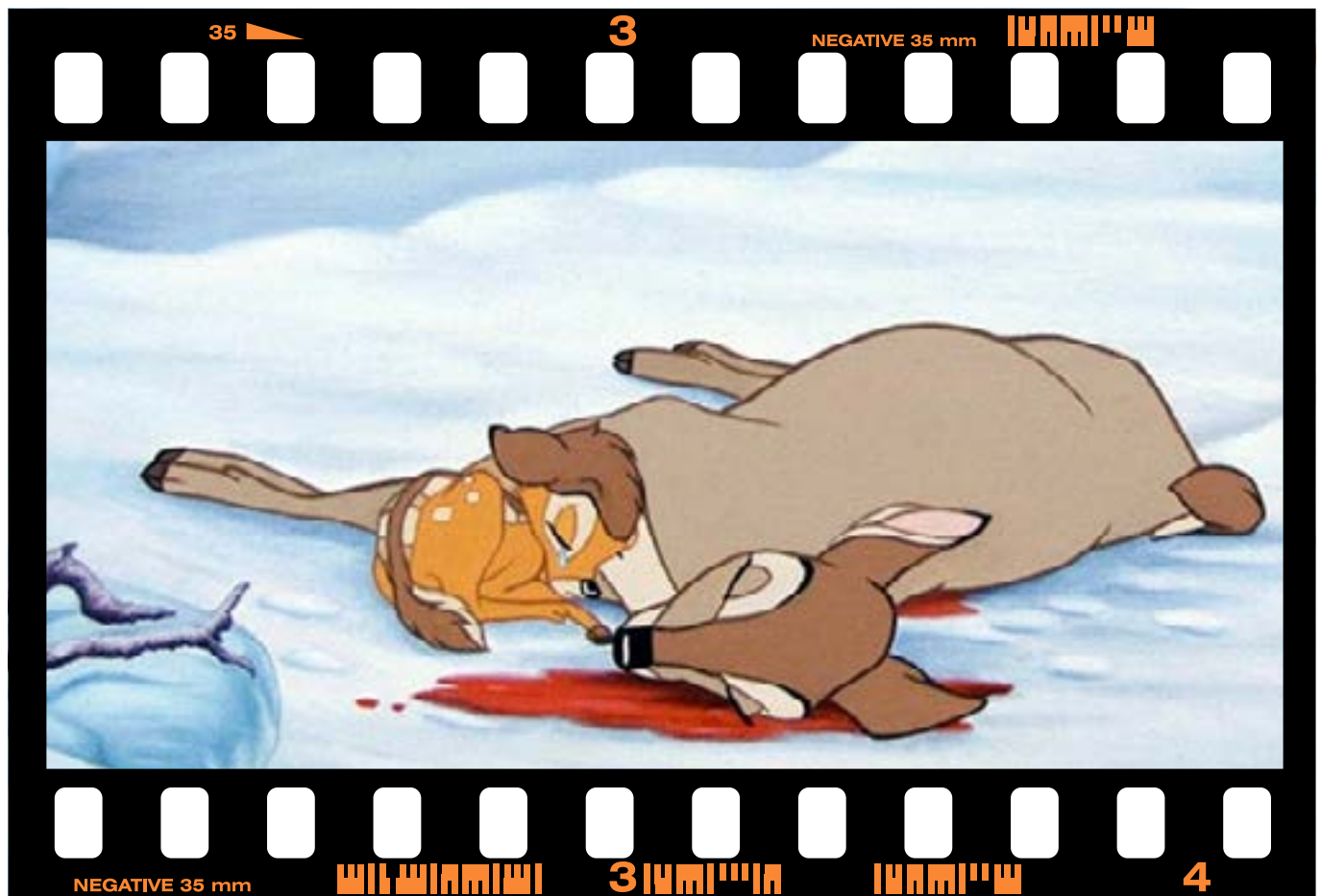
- Zer emozio eragiten dizu pelikulako eszena honek, koadro honek, proiektatutako musika honek?
- **Covid-19ak** eragindako konfinamenduan eta pandemian zirrara hori sentitu zenuen uneren bat gogoratuko zenuke?
- Gogoratzen duzu nola jokatu zenuen emozio horren aurrean?



Pelikulak.

1. Fitxa.

- PELIKULA: **BAMBI**
 - ESZENA: "AMAREN HERIOTZA"
 - EMOZIO LOTUA: **TRISTURA ETA BELDURRA**
- <https://www.youtube.com/watch?v=Jrmx6CAYhmA>



Pelikulak.

2. Fitxa.

- PELIKULA: **INDOMABLE (BRAVE)**
 - ESZENA: **"MERIDA BERE AMAREKIN EZTABAIDATZEN ARI DA"**
 - EMOZIO LOTUA: **AMORRUA**
- https://www.youtube.com/watch?v=FWhi_mLzZ4Y



Pelikulak.

3. Fitxa.

- PELIKULA: TOY STORY
- ESZENA: "BUZZLIGHTYEAR HEGAN EGIN DEZAKE"
- EMOZIO LOTUA: SORPRESA ETA AMORRUA

- <https://www.youtube.com/watch?v=V0tbUJh2j-4>



Pelikulak.

4. Fitxa.

- PELIKULA: RATATOUILLE
 - ESZENA: "SAGUAK SALDA HONDATZEN DELA IKUSTEN DU ETA KONPONTZEN DU"
 - EMOZIO LOTUA: AMORRUA, BELDURRA, POZTASUNA, SORPRESA ETA NAZKA
- <https://www.youtube.com/watch?v=F0Ys6uK1bb8>

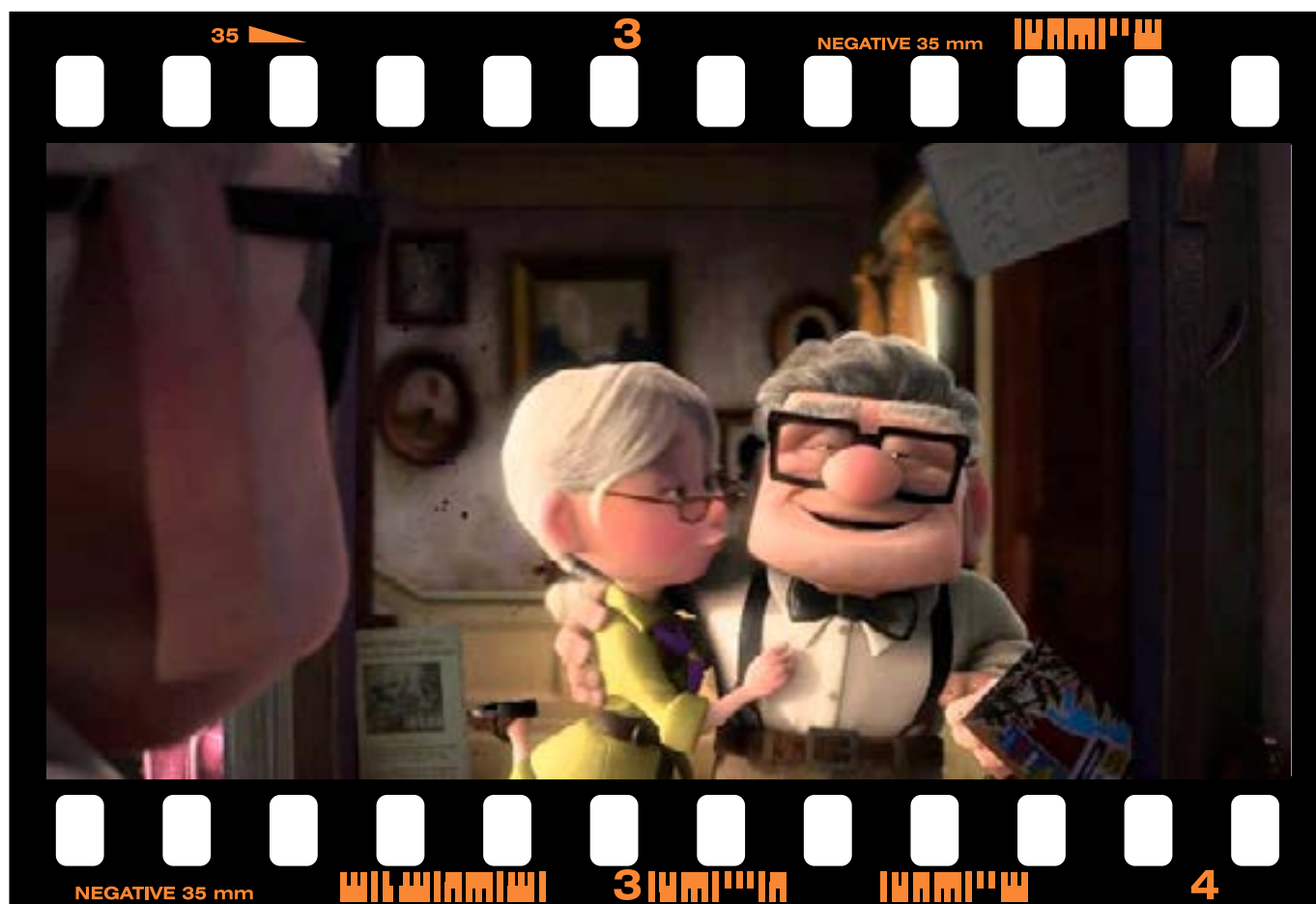


Pelikulak.

5. Fitxa.

- PELIKULA: **UP**
- ESZENA: "EZKONTZAREN HASIERAKO ESZENA"
- EMOZIO LOTUA: **MAITASUNA, TRISTURA ETA POZITASUNA**

- https://www.youtube.com/watch?v=ZSd_lpzmcLM

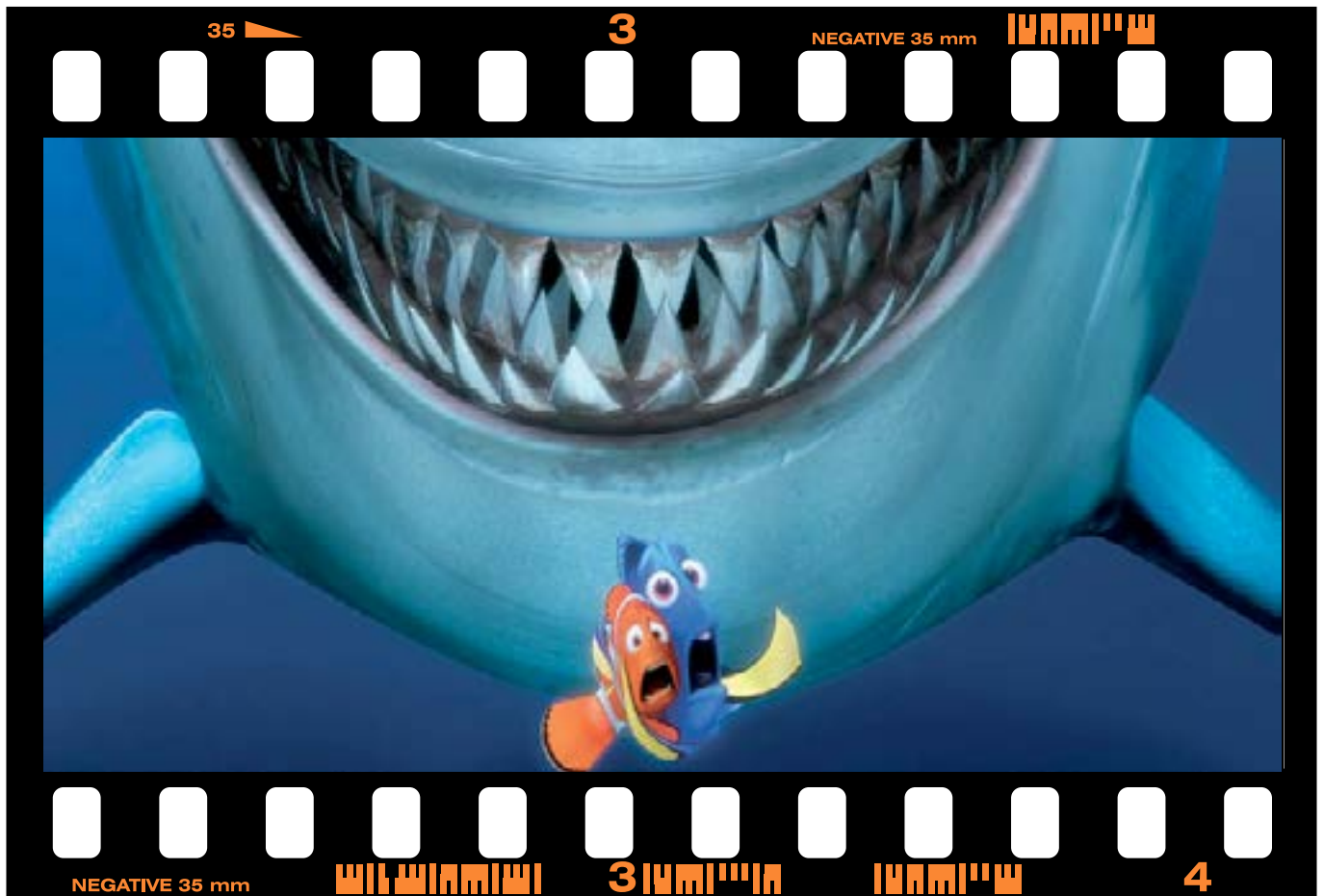


Pelikulak.

6. Fitxa.

- PELIKULA: **BUSCANDO A NEMO**
- ESZENA: **"BRUCE AGERTZEN DA"**
- EMOZIO LOTUA: **SORPRESA ETA BELDURRA**

- <https://www.youtube.com/watch?v=QNnAW8JfZ7Q>





Koadroak.

1. Fitxa.

- KOADROA: "GARRASIA"
- EGILEA: EDVARD MUNCH
- EMOZIO LOTUA: BELDURRA





Koadroak.

2. Fitxa.

- KOADROA: “FAMILIA ZORIONTSUA”
- EGILEA: EUGENIO ZAMPIGHI
- EMOZIO LOTUA: POZITASUNA





Koadroak.

3. Fitxa.

- KOADROA: “NEGARREZ ARI DEN HAURRA”
- EGILEA: BRUNO AMADIO
- EMOZIO LOTUA: TRISTURA



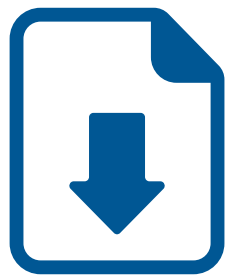


Koadroak.

4. Fitxa.

- KOADROA: “BI HAUR OGI ZATI BATEGATIK BORROKAN”
- EGILEA: HENRI-PIERRE DANLOUX
- EMOZIO LOTUA: AMORRUA





Koadroak.

5. Fitxa.

- KOADROA: “MUSUA”
- EGILEA: GUSTAV KLIMT
- EMOZIO LOTUA: MAITASUNA



Musika.

1. Fitxa.

- **KONPOSIZIOA:** "LAU URTAROAK"
- **EGILEA:** VIVALDI
- **EMOZIO LOTUA:** POZTASUNA

Oharra: Lehenengo 40 segundoak bakarrik.

- <https://www.youtube.com/watch?v=vl1-MrAR9WU>

2. Fitxa:

- **KONPOSIZIOA:** "ROMEO ETA JULIETA ZALDUNEN DANTZA"
- **EGILEA:** PROKOFIEV
- **EMOZIO LOTUA:** BELDURRA, AMORRUA

- https://www.youtube.com/watch?v=ba1PMHG_LK8

3. Fitxa:

- **KONPOSIZIOA:** "TRISTESSE"
- **EGILEA:** CHOPIN
- **EMOZIO LOTUA:** TRISTURA

- <https://www.youtube.com/watch?v=eZr4eCuQ5C8>

4. Fitxa:

- **KONPOSIZIOA:** "SALUT D'AMOUR"
- **EGILEA:** EDWARD ELGAR
- **EMOZIO LOTUA:** MAITASUNA

- <https://www.youtube.com/watch?v=GoUuozWmoFM>

5. Fitxa:

- **KONPOSIZIOA:** "GAUA MENDI GORRIAN"
- **EGILEA:** M. MUSSORGSKY
- **EMOZIO LOTUA:** BELDURRA

- <https://www.youtube.com/watch?v=B7Au43sl-bs>



3 Jarduera

Iradokizunen postontzia

HELBURUAK

- Egoera zehatzetan sentitzen ditugun emozioak ezagutzea.
- Gelako kideen artean elkarrekiko laguntza eta entzute aktiboa sustatzea.
- Besteen egoerekin enpatizatzea eta haiengandik ikastea.

FUNTSEZKO KONTZEPTUAK

Gatazkak konpontzea.

Kudeaketa emozionala.

Talde-lana.

Entzute aktiboa.

Enpatia.

- Iraupena: [Jarduera hau ikasturte osoan tutoretza-saioetan egiteko pentsatuta dago.](#)



3 Jarduera

Iradokizunen postontzia

BALIABIDEAK

Hona hemen zenbait iradokizun:

- ▶ Beldur nintzen ama etxetik lanera edo eroatera ateratzen zenean konfinamenduan.
- ▶ Tristura handia sentitu nuen aitona-amonak ezin izango nituela berriro besarkatu jakitean.
- ▶ Poz handia hartu nuen lehengusuekin aitona-amonen herriko etxean jolastu nintzen lehen aldian.
- ▶ Oso maitatua sentitu nintzen gurasoek festa sorpresa bat prestatu zidatenean nire urtebetetzeagatik eta 6 pertsona etorri ahal izan zirenean.
- ▶ Nazka ematen zidan jendea kale jendetsu batetik jotzeak, nahiz eta musukoa eraman.
- ▶ Amorru handia sentitu nuen joan den ikasturtea hastean eskolan nituen lagunengandik banandu nindutenean.

Ikastetxeak eman beharreko materiala:

- ▶ Zapata kaxa bat, tapan zirrikitu bat duena.

3 Jarduera

Iradokizunen postontzia

DESKRIBAPENA

Asko dira gure ikasleek azken bi ikasturte hauetan bizi izan dituzten esperientziak. Oraindik esaten ari gara nola aldatu zaigun bizitza eta nola egokitu behar izan garen egoerara.

Esperientzia horietako askok emozionalki eragin digute, eta bereziki gure ikasleei. Horregatik, bi ikasturte horietan zehar ikasleek izandako esperientzia emozionalen postontzi anonimo bat proposatzen da, tutoretza-gelan elkarrizketa ireki eta zintzo bat hasi ahal izateko, irakasleak ez ezik, ikasleek ere egoera horiei buruz eztabaidatzeko eta emozio horiek kudeatzeko ideiak emateko aukera izan dezaten, irakasle tutorearen gainbegiratzearekin.

Postontzi emozional hori tutoretza-ordutegian hilean behin irekitzea proposatzen da. Irakasle tutoreak aurreko egunetan ireki dezake postontzia, antzekotasunak dituzten istorioak jasotzeko eta elkarrekin lantzeko ●



4 Jarduera

Jarraitu istorioa

HELBURUAK

- ▶ Emozioei eragiten dieten egoerak ebaztean, pertsonen konplexutasuna eta aniztasuna ulertzea.
- ▶ Literatura-konposizioan talde-sormeneko prozesuak bultzatzea.
- ▶ Taldean lan egitea irtenbide komun bat aurkitzeko.
- ▶ Gainerakoei “aktiboki” entzutea, haien arrazoibideak ulertzeko.

FUNTSEZKO KONTZEPTUAK

Sormena.

Entzute aktiboa.

Enpatia.

Talde-lana.

- ▶ Iraupena: 50 minutu

4 Jarduera

Jarraitu istorioa

BALIABIDEAK

Ikastetxeak eman beharreko materiala:

- Istorioen fitxak

Ikastetxeak eman beharreko materiala:

- Boliak eta/edo arkatzak



4 Jarduera

Jarraitu istorioa

DESKRIBAPENA

Gela 5 taldetan banatzen da. Talde bakoitzari hasitako istorio bat banatzen zaio, eta bertan azken esaldia baino ez dago ikusgai. Ikasleek historia jarraitu behar dute ezagutzen duten informazioarekin. Talde bakoitzak paragrafo txiki bat idatzi (gutxienez 2 esaldi) eta papera tolestu besterik ez du egin behar, hurrengo taldeak idatzi zuen azken taldearen esaldia irakurriz jarraitu ahal izateko. Ekintza hau 5 aldiz errepikatzen da, talde guztiek proposatutako bost istorioetan zerbait idatz dezaten.

Istorio guztiak idatzi ondoren, irakasleak ozen irakurriko ditu. Emaidza narrazio “ero” bat izan behar da, protagonistek modu horretan erreakzionatzeko izan dituzten hasierako inguruabarrak kontuan hartzen ez dituenak.

Ikasleek egin dezaketen hausnarketa da zaila dela edozein pertsonaren historia emozionala kontatzea xehetasun guztiak ezagutzen ez baditugu. Horregatik, oso garrantzitsua da gainerako pertsonen erantzun emozionalen aurrean erreakzionatzeko orduan, aurretik informazio guztia dugun ala ez pentsatzea. Horregatik da garrantzitsua enpatia eta entzute aktiboa emozioak dakartzan egoera baten aurrean ●



4 Jarduera

Jarraitu istorioa

1. FITXA. Lehen istorioa

“ Miguel eta Chema beti izan dira oso lagun onak eta dena partekatzen dute. Miguelen urtebetetzean, Chemak bideo-joko bat oparituko dio. Miguel Chemarekin bideoan jolasten hasten da, baina berarekin aspertu egiten da, ez zaiolako ondo ematen. Beraz, etxera ez gonbidatzen hasi da. Chemak bere lagun Miguelekin jolastu nahi du berriro, baina ez daki zer gertatzen ari zaion.

Egun batean, Chema bere lagun Miguelen etxera joango da eta oihuka hasiko zaio” ●

2. FITXA. Bigarren istorioa

“ Saidek oso nota onak ateratzen ditu beti eskolan, eta gelako lehena da. Azkenaldian oso urduri sumatzen du ama etxean, lana galdu duelako, eta, horren ondorioz, ez da kontzentratzen hurrengo azterketa egiteko.

Azken azterketako nota ematen diotenean, Said negarrez hasten da ●

3. FITXA. Hirugarren istorioa

“ Lorena asko saiatu da ikasturte osoan. Ahaleginek saria dute, eta atera ohi dituenak baino nota hobeak atera ditu. Ama oso harro dago, eta eskolako ama guztiei erakusten dizkie alabaren notak.

Lorenak ez du nahi bere amak notak irakastea, lotsa ematen diolako ●

4 Jarduera

Jarraitu istorioa

4. FITXA. Laugarren istorioa

“ Miriam osaba-izebekin bizi izan da hilabete batzuetan, bere gurasoak kanpoan lanean ari ziren bitartean. Osaba-izebekin primeran pasatu du eta hainbat jarduera egin ditu: tirolina egin, igeri egin, jolas-parkera joan. Gaur gurasoak datoz eta haiekin bizitzera itzuliko da.

Miriam oso pozik dago osaba-izebekin bizitzeari utziko diolako ●

5. FITXA. Bosgarren istorioa

“ Azucenak bere urtebetetze festara gonbidatzen du Isa. Oso ondo pasatzen dute, baina tarta jan behar dutenean, Isak gogoratzen die laktosarekiko intolerantzia duela eta ezin duela Azucenaren amak prestatutako esnegain-tarta jan.

Isari beldurra ematen dio bere lagun Azucenaren urtebetetze tarta jateak ●

PREBENTZIOAN *Hazten*

Honen proiektua da:



Informazio gehiago izateko:

info@creciendoenprevencion.com

creciendoenprevencion.com

Gobierno
de Navarra  Nafarroako
Gobernua