

**Qndorengo
jarduerak**

**Gobierno
de Navarra**  **Nafarroako
Gobernua**

PREBENTZIOAN *Hazten*




fundación
elecnor

Laneko materiala

Arrisku emozionalen prebentzioa

“Emozioen bidaia”

1 Jarduera

Emozioen lehiaketa

HELBURUAK

- ▶ Emozio-kudeaketaren araua finkatzea: “**Gelditu, pentsatu eta proposatu**”. “Behatu, ezagutu eta kudeatu zure burua”.
- ▶ Lortutako ikaskuntza-maila ebaluatzea.
- ▶ Talde-lana sustatzea, ondorioak ateratzeko.

FUNTSEZKO KONTZEPTUAK

3 Pen araua.

Talde-lana.

Problemak ebaztea.

Emozioen kudeaketa.

- ▶ Iraupena: 50 minutu.

1 Jarduera

Emozioen lehiaketa

BALIABIDEAK

Material erantsia eskuragarri:

- ▶ Galderen fitxak

Ikastetxeak eman beharreko materiala:

- ▶ Arkatza eta boligrafoa



1 Jarduera

Emozioen lehiaketa

DESKRIBAPENA

Lehiaketa honetan taldea bitan banatzen da.

Irakasleek 13 galdera dituzte eta hauek mahaigaineratuko dituzte.

Talde bat oker erantzuten badu, galdera kontrako taldeari pasatzen zaio.

Galderei behar bezala erantzutea eta, horien bidez, proiektuan zehar eskuratutako kontzeptuak finkatzea da kontua.

Beraz, galdera bakoitzaren ondoren eztabaida txiki bat irekitzea gomendatzen da, ikasleekin antzeko egoeren aurrean dituzten erantzun emozionalei buruz hitz egiteko; nola erreakzionatzen duten eta orain 3 Pen Araua praktikan jartzen ari diren jakiteko. ●





1 Jarduera

Emozioen lehiaketa

1. Zure emozioak kudeatu behar dituzun egoera bati aurre egin behar diozunean, 3 Pen Arauaren arabera egitea komeni den lehenengo gauza honako hau da:

- A. Gauzak egiten hastea gertatu denaz ez pentsatzeko.
- B. Gelditu eta nigan sortzen dena sentitu.
- C. Buruan bueltak ematen dizkiot gertatu denari.

2. Aukeratu zeintzuk diren oinarrizko 5 emozioak:

- A. Poztasuna, tristura, frustrazioa, amorrua eta nazka
- B. Beldurra, poztasuna, amorrua, tristura eta nazka.
- C. Lasaitasuna, maitasuna, tristura, amorrua eta poztasuna.

3. Zein da 3Pen araua gure emozioak ondo kudeatzeko?

- A. Baimendu, gelditu eta parte hartu.
- B. Pentsatu, baimendu eta eskatu.
- C. Gelditu, pentsatu eta proposatu.

4. Zer egingo zenuke ikaskide batek egin berri duzun marrazkia hausten badizu?

- A. Bere koaderno hartu eta puskatu egiten dut.
- B. Lehenengo, gelditu egiten naiz, arnasa hartzen dut eta nire haserrea sentitzen dut; gero, sentitzen dudanarekin zer egin dezakedan pentsatzen dut, eta gero irtenbide bat proposatzen diot, oihurik egin gabe esanez enbarazu egin didala eta ez egiteko berriro.
- C. Ez dut ezer egiten, barrutik haserre sentitzen naiz; ez du merezi gauzak esatea, ez baitu nire kidearen jarrera aldatuko.

5. 3Pren arautik, aukeratu zein den praktikan jarri behar dugun bigarren Pa:

- A. Proposatu (kudeatu zure burua).
- B. Gelditu (behatu zure burua)
- C. Pentsatu (ezagutu zure burua)



1 Jarduera

Emozioen lehiaketa

6. Senide bat, asko maite duzuna, gaixorik dago, baina oraingoz ezin duzu ikusi Covid-19ak eragindako pandemiaren egoeratik:

- A. Haserretu egiten naiz gurasoekin, ez didatelako uzten bera ikustera joaten.
- B. Triste sentitzen banaiz ere, pandemiagatik dela hausnartzen dut eta egoera onartzen dut sentitzen dudana gurasoekin partekatuz eta aurrerago bisitatu ahal izango dudalakoan.
- C. Indarge sentitzen naiz eta ez dut ezer egiten.

7. Zure urtebetetzea da, eta ezin duzu lagunekin etxean ospatu, Covid-19ak eragindako pandemiaren egoera dela eta:

- A. Asko haserretzen nau ezin ospatzeak eta egun osoa umore txarrez ematen dut.
- B. Ez dut ezer egiten nire urtebetetzeagatik, triste sentitzen naiz eta ez dut ospatzen.
- C. Triste sentitzen naiz, baina egoera ulertzen dut eta horren ordeztu "jai birtual" bat egitea bururatzen zait.

8. Oinarrizko emozioak...

- A. Denok sentitzen ditugu, unibertsalak dira.
- B. Pertsona guztiek ez dituzte sentitzen.
- C. Hainbeste direnez, oso zailak dira identifikatzen.

9. Covid-19ak eragindako pandemiaren ondorioz gogo handia zenuen ikastetxeko txango bat bertan behera utzi dute:

- A. Eutsi egiten diot eta haserretu egiten naiz barrutik, nahiz eta disimulatu egiten dudana; beharbada, irakasleak hobeto pentsatzea lortzen dut, eta txango alternatibo bat proposatzea, oso antzekoa.
- B. Irakasleari modu txarrean esaten diot ez dela bidezkoa.
- C. Berria jakin bezain laster haserrea sentitzen dut, baina gero ulertzen dut pandemiagatik murrizketak daudela eta orduan irakasleari egun horretan egin daitekeen jarduera alternatibo bat komentatzen diot.



1 Jarduera

Emozioen lehiaketa

10. Zer egin dezakezu gure inguruko pertsonen emozioak ulertzeko?:

- A. Ezin dut ezer egin.
- B. Haren lekuan jartzen saia naiteke, arretaz entzuten.
- C. Nire emozioak bakarrik ikus ditzaket, baina ez besteenak.

11. Hozkailua ireki eta orain dela egun batzuk ahaztu zitzaizun pastel zati bat hartu, eta usain txarra du:

- A. Jaten dut, nahiz eta gaizki usaintzen duen.
- B. Janaria usaintzen dut eta nazka sentitzen dut, zalantza egiten dut jaten dudana ala ez gaizki sentituko banintz, eta badaezpada ez jatea erabakitzen dut.
- C. Haserretu egiten naiz amarekin.

12. Pertsona batekin duen gatazka bat konpontzeko gai izateko

- A. Hobe da ezer ez egitea, gatazkek konponbide txarra baitute.
- B. Oso garrantzitsua da pertsona horren historia emozionala ezagutzea, nigan eta nigan sortzen diren emozioak hobeto ulertu eta kudeatu ahal izateko.
- C. Hobe da egun on bat izan arte itxarotea.

13. Maskara patioan jolasten galtzen baduzu:

- A. Haserretzen naiz eta negar egiten dut.
- B. Ahaztu egiten naiz eta jolasten jarraitzen dut.
- C. Irakasleari esango diot maskara galdu dudala eta beste bat behar dudala.

2 Jarduera

Komiki

HELBURUAK

- ▶ Prebentzio-araua finkatzea: “Gelditu/behatu zure burua. pentsatu/ezagutu zure burua eta proposatu/kudeatu zure burua”.
- ▶ COVID-19a prebenitzeko lelo bat asmatzea klaserako.
- ▶ Lortutako ikaskuntza-maila ebaluatzea.

FUNTSEZKO KONTZEPTUAK

Ikaskuntzen ebaluazioa.

Prebentzio-araua: “**Gelditu/behatu zure burua. pentsatu/ezagutu zure burua eta proposatu/kudeatu zure burua**”.

Sormena.

- ▶ Iraupena: 50 minutu.

2 Jarduera

Komiki

BALIABIDEAK

Material erantsia eskuragarri:

- ▶ “Komiki” fitxak.

Ikastetxeak eman beharreko materiala:

- ▶ Koloretako arkatzak, errotuladoreak, argizariak, etab.



2 Jarduera

Komiki

DESKRIBAPENA

Ikasle bakoitzari komiki bat betetzeko fitxa bat emango zaio. Bertan, Covid-19arekin lotutako egoerak edo pandemiaren ondoriozkoak islatuko dira. Protagonista superheroia bat izango da, historiako gainerako pertsonaien emozioak identifikatzeko ahalmena izango duena, eta emozioak kudeatuz eta hiru Pen araua aplikatuz emozioak konpontzen lagunduko diena.

Izen bat asmatuko da superheroia horrentzat, eta fitxaren hasieran idatziko dute. Eta komikiaren amaieran superheroiak emozioak kudeatzeko lelo bat erabakiko du 3 Pen bidez.

Jarduera osatzeko, erabilgarri dagoen denboraren arabera, ikasle bakoitzak aukeratutako leloa marraztuko du kartoi mehe batean, gelan zintzilikatzeko.

IRAKASLEENTZAKO INFORMAZIO OSAGARRIA

Ikasleei transmititu behar zaie ez dela pertsonaia askorik behar, ezta oso marrazki zailik ere, komiki on bat egiteko. Sormenaren gaitasuna garatuko dute, baina garrantzitsua da, halaber, historia labur batekin Covid-19arekin lotutako arrisku bat konpontzeko gaitasuna transmititzea eta ikasi dutena erakustea. Horretarako, lagungarria izan dakieke beren istorioa gidaritzat har dezaten, hezkuntza-proiektuaren ardatz nagusia izan den "gelditu, pentsatu eta proposatu" (zure burua behatu, ezagutu eta kudeatu) araua.

Garrantzitsua da ikasleek Covid-19arekiko jarrera positiboa izatea, eta beren komikiko superheroiak bezala, beren superbotearekin egoera horiei aurre egin ahal izatea, ekintza txikiekiko enpatiaren bidez.

Jarduera honekin ekimena, irudimena eta sormena garatzen dituzte berriro.



2 Jarduera

Komikia / Fitxa

Superheroiaren izena:

3 Jarduera

Txoko emozionalak

HELBURUAK

- ▶ Emozioen kudeaketari buruz ikasitako kontzeptuak indartzea.
- ▶ Ikasleekin elkarreragitea, haien behar emozionaletara egokitzen diren konponbideak aurkitzeko.
- ▶ 3 Pen Arauan oinarritutako estrategiak finkatzea

FUNTSEZKO KONTZEPTUAK

Emozioak kudeatzeko estrategiak.

Talde-lana.

Sormena.

Espazio partekatuak.

- ▶ Iraupena: 50 minutu.

3 Jarduera

Txoko emozionalak

BALIABIDEAK

Material erantsia eskuragarri:

- ▶ “Txoko emozionalak” fitxa

Ikastetxeak eman beharreko materiala:

- ▶ Koloretako arkatzak, errotuladoreak, argizariak, etab.
- ▶ Kartulinak



3 Jarduera

Txoko emozionalak

DESKRIBAPENA

Gela 5 taldetan banatzen da.

Talde bakoitzak kartulina bat izango du oinarrizko emozioekin: beldurra, poztasuna, amorrua, tristura eta nazka.

Talde bakoitzak emozio horiek kudeatzeko balio dieten estrategiak idatzi beharko ditu. Estrategia horiek identifikatzen laguntzeko, irakasleak pandemian bizitako egoera batzuk nabarmenduko ditu. Adibidez: asteetan etxera joan behar izatean sentitzen dugun beldurra, klaseetan berriz elkartzearen poza, gaixotu diren pertsonenganako tristura, eta abar.

30 minutuko talde-lanaren ondoren, talde bakoitzak egokitu zaien emozioa eta pentsatutako estrategiak kontatuko dizkie ikasleei. Gainerako ikasleek egoki deritzoten ekarpenak egin ahal izango dituzte.

Azkenik, kartel horiek ikasgelako hainbat txokotan edo korridoretan zintzilikatuko dira, behar duten guztietan leku horietara joan ahal izateko.

Estrategien adibide batzuk:

Beldurra: beldurtzen nauena kontatzea, zerrenda bat egitea beldurra zergatik ematen duen eta nola kudeatu dezakedan ulertzeko.

Poztasuna: dantzatzea, abestea, irribarre egitea, emozio horrekin zerikusia duen guztia kontatzea.

Amorrua: beste pertsonaren lekuan jartzea, bere haserrea kontatzea, aurretik zer gertatu den aztertzea emozio horretara iristeko, bere amorrua marraztea, kirola egitea edo erlaxazio-ariketaren bat egitea.

Tristura: zergatik dagoen triste pentsatzea, konfiantzazko norbaitekin hitz egitea, estimua duen norbaitekin hitz egitea, hobeto sentiarazten nauen horretan pentsatzea.

Nazka: identifikatu zergatik daukadan emozio hau, ulertzen ditut arrazoiak.



3 Jarduera

Txoko emozionalak / Fitxa

BELDURRA

GELDITU, PENTSATU ETA PROPOSATU
(Behatu, ezagutu eta kudeatu zure burua)

Kartel honek emozioak kudeatzeko estrategia batzuk gogorarazten dizkizu.

“

“

”

”



3 Jarduera

Txoko emozionalak / Fitxa

POZTASUNA

GELDITU, PENTSATU ETA PROPOSATU
(Behatu, ezagutu eta kudeatu zure burua)

Kartel honek emozioak kudeatzeko estrategia batzuk gogorarazten dizkizu.



3 Jarduera

Txoko emozionalak / Fitxa

AMORRUA

GELDITU, PENTSATU ETA PROPOSATU
(Behatu, ezagutu eta kudeatu zure burua)

Kartel honek emozioak kudeatzeko estrategia batzuk gogorarazten dizkizu.

“

”



3 Jarduera

Txoko emozionalak / Fitxa

TRISTURA

GELDITU, PENTSATU ETA PROPOSATU
(Behatu, ezagutu eta kudeatu zure burua)
Kartel honek emozioak kudeatzeko estrategia batzuk gogorarazten dizkizu.

“

”



3 Jarduera

Txoko emozionalak / Fitxa

NAZKA

GELDITU, PENTSATU ETA PROPOSATU
(Behatu, ezagutu eta kudeatu zure burua)
Kartel honek emozioak kudeatzeko estrategia batzuk
gogorarazten dizkizu.

“

“

”

”

PREBENTZIOAN *Hazten*

Honen proiektua da:



Informazio gehiago izateko:

info@creciendoenprevencion.com

creciendoenprevencion.com

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua