

**EMOZIOEKIN JOLASEAN DOWN SINDROME
DUTEN UMEEKIN. HAUR HEZKUNTZARAKO
PROPOSAMEN BAT
GRADU AMAIERAKO LANA**

EGILEA: Prego Salaverria, Amaiur.

ZUZENDARIA: Fernández Zabala, Arantza.

2019

AURKIBIDEA

MARKO TEORIKOA

1. ADIMEN EMOZIONALA	7
2. HEZKUNTZA EMOZIONALA	12
2.1. HEZKUNTZA EMOZIONALAREN HELBURUAK.....	13
2.2. KONPETENTZIAK	14
2.2.1. <i>Kontzientzia emozionala</i>	14
2.2.2. <i>Arautze emozionala</i>	14
2.2.3. <i>Autonomia emozionala</i>	15
2.2.4. <i>Gaitasun soziala</i>	16
2.2.5. <i>Bizitzarako eta ongizaterako trebetasunak</i>	17
3. DOWN SINDROMEA	18
3.1. PREBALENTZIA.....	18
3.2. EZAUGARRIAK	18
3.2.1. <i>Fiskoak</i>	20
3.2.2. <i>Kognitiboak</i>	20
3.2.3. <i>Emozionalak</i>	21
3.3. HEZKUNTZA EMOZIONALEKO PROGRAMA BAT SORTZEKO OINARRIAK DOWN SINDROMEA DUTEN UMEENTZAKO	23
3.3.1. <i>Auto kontzientzia emozionala: Emozioak ezagutzea</i>	23
3.3.2. <i>Kontrol emozionala: Emozioak kudeatzeko ahalmena</i>	23
3.3.3. <i>Emozioen ustiapena: Emozioak modu egokian baliatzea</i>	24
3.3.4. <i>Enpatia: Besteen emozioak antzematea</i>	24
4. JUSTIFIKAZIOA.....	25

ATAL PRAKTIKOA

5. HELBURUAK.....	27
6. METODOA	27
6.1. LAGINA	27
6.2. MATERIALAK.....	27
6.3. PROZEDURA.....	28
7. EMAITZAK	28
7.1. DISEINUA	28

7.1.1.	<i>Proposamena</i>	28
7.1.2.	<i>Ebaluazioa</i>	32
7.2.	BALORAZIOA	32
8.	ONDORIOAK ETA HOBEKUNTZA PROPOSAMENAK	33
9.	ERREFERENTZIAK	35
10.	ERANSKINAK	37
10.1.	ERANSKINA: EMOZIOAK IDENTIFIKATU ETA KARTULINAN PEGATU.	37
10.2.	ERANSKINA: EMOZIOEN TERMOMETROAN LEHENENGO EGUNEKO PINTZA JARTZEN	38
10.3.	ERANSKINA: UMEENTZAKO EBALUAZIO ORRIA	39
10.4.	ERANSKINA: IRAKASLEARENTZAKO EBALUAZIO ORRIA	40
10.5.	ERANSKINA: GURASOEN EBALUAZIO ORRIA	41

Laburpena:

Azken urte hauetan, hezkuntzan emozioen trataerari garrantzi asko ematen ari zaio. Familiekin batera hezkuntzak, haurren garapen emozionala aurrera eraman behar du, haur guztien garapen integrala bermatuz. Honi lotuta, aipatzekoa da Down Sindromea duten umeei alderdi emozionala garatzeko zailtasunak dituzten arren, alderdi kognitiboari erreparatzen zaiola soilik.

Gradu amaierako lan honen helburua Down Sindromea duten pertsonentzat hezkuntza emozionalak duen garrantzia erakustea da. Hezkuntza emozionala, bizitza osoan zehar egiten den ikasketa prozesu bat da, hau da, jaiotzetik hasten dena eta prozesu jarraia eta iraunkorra izan behar duena (Bisquerra, 2000). Horretarako, Down Sindromea duten Haur Hezkuntzako ikasleentzat proposamen bat aurkezten da. Esku-hartze hau, maila sozioekonomiko ertaineko, 4 eta 5 urteko Down Sindromea duten bi umeei eraman da aurrera. Proposamen honetan lau saio garatu dira non, autokontzientzia emozionala, kontrol emozionala, emozioen ustiapena eta empatia landu diren.

Lan honetatik ateratzen diren ondorio nagusiak bi dira. Alde batetik, martxan jarri baino lehen, umeei ezagutu behar dira eta horrekin batera, umeen maila kognitiboa kontuan hartu behar da. Bestetik, Haur Hezkuntzan irakasleak ez dituztela Down Sindromedun ikasleekin emozioak behar beste lantzen. Bukatzeko, etorkizunari begira, hobekuntza proposamen batzuk proposatzen dira, hala nola, proposamena ezagutzen den gela batera eramatea eta atal bakoitzeko denbora gehiago erabiltzea.

Gako-hitzak: Hezkuntza emozionala, Down sindromea, esku-hartzea, haur hezkuntza.

Resumen:

En los últimos años, en el sistema educativo, se le está dando una gran importancia a las emociones. Junto a las familias, el sistema educativo debe llevar a cabo el desarrollo emocional de los niños, garantizando así un desarrollo integral. Además, habría que recalcar que, los niños con Síndrome de Down tienen dificultades para el desarrollo emocional y por ello, no hay que darle solo importancia a la parte cognitiva del niño.

El objetivo de este trabajo de fin de grado es enseñar la importancia que tiene el desarrollo emocional en los niños con Síndrome de Down. La educación emocional es un proceso de aprendizaje que se hace durante toda la vida y que debe ser permanente (Bisquerra, 2000). Para ello, se presenta una propuesta para niños con Síndrome de Down de Educación Infantil. La intervención se lleva a cabo con dos niños del mismo nivel socioeconómico, uno de 4 años y otro de 5. Con ellos se harán cuatro sesiones donde se desarrollaran la autoconciencia emocional, el control emocional, el uso de las emociones y la empatía.

Los resultados principales que se obtienen con este trabajo son dos. Por un lado, antes de empezar con la intervención estaría bien conocer a los alumnos y así, adaptar la intervención a su nivel cognitivo. Por otro lado, se ha visto que en Educación Infantil no se tratan las emociones tanto como deberían tratarse con los niños con Síndrome de Down. Por último y mirando hacia el futuro, se hacen unas propuestas, así como, la propuesta de llevar a cabo la intervención en un aula en la que el alumnado sea conocido para el profesor, y utilizar más tiempo para cada parte.

Palabras clave: Educación emocional, Síndrome de Down, intervención, educación infantil.

Summary:

Recently, emotions have gained a very important space within the education system. It is precisely this system which, together with individual families, must guide children's emotional development, thus guaranteeing a complete development. Children with Down Syndrome have special needs not only in their cognitive development but also in their emotional development, which once again illustrates the importance of emotions.

The goal of this dissertation is to show the importance of emotional development in children with Down Syndrome. Emotional education is a learning process which must be carried out along whole lifetimes and be permanent (Bisquerra, 2000). In order to achieve this, I present a proposal for children with Down Syndrome in childhood education. The project was carried out with a 4-year-old and a 5-year-old belonging to the same socioeconomic level. Four sessions were completed, during which emotional autoconscience, emotional control, emotion use and empathy were developed.

The main results which were obtained with this project are two. On the one hand, it is of great importance to first get to know the students before beginning the educational intervention, in order to adapt it to their cognitive level. On the other hand, emotions are not taught as much as they should be in childhood education, especially in children with Down Syndrome. Finally, I make different proposal regarding emotional development for the future, including a proposal to carry out an educational intervention with a group which is known to the teacher, and also spending more time for each session than what was possible in my project.

Key words: Emotional education, Down Syndrome, intervention, childhood education.

MARKO TEORIKOA

Atal honetan adimen emozionala, hezkuntza emozionala eta Down Sindromeari buruzko informazio teorikoa azalduko da. Adimen emozionalaren atalaren barruan emozio kontzeptua, haren osagaiak eta garapen historikoa aurkituko dira. Honi lotuta, hezkuntza emozionalaren definizioa, helburuak eta kompetentziak aditzera emango dira.

Bestetik, Down Sindromeari buruzko informazioa emango da. Bertan, prebalentzia, ezaugarriak eta hezkuntza emozionaleko programa bat sortzeko oinarriak, Down Sindromedun umeentzako, aurkituko dira.

Azkenik, atal teoriko honi amaiera emateko eta atal praktikoari sarrera bat emateko, lan honen justifikazioa dago.

1. Adimen emozionala

Lehenik eta behin azpimarratzekoa da emozioa egunerokotasunean erabiltzen den kontzeptua izan arren, ez dela definitzeko kontzeptu erraza. Emozioak modu askotan definituta daude autore desberdinez, baina esan dezakegu, emozioak, inkontzienteak eta bat-bateko gauza direla. Bakoitzak, haren ingurutik, jasotzen dituen estimuluak dira eta erreakzio bat eskatzen dute. Bestalde, emozioek pentsamenduan, gorputzaren egoeran, afektuan eta akzio (erreakzio) espresiboan eragina dute.

Emozioek osagai batzuk dituzte eta Bisquerra-ren (2003) arabera hiru dira: Neurofisikoak, jarrerazkoak eta kognitiboak. Emozioek formakuntza prozesu bat dute: Lehenik, informazio sentsorialak gure burmuineko emozioen zentrorira iristen dira. Gero, erantzun neurofisiologikoa sortzen da eta azkenik, neokortesak informazioa interpretatzen du (Bisquerra, 2016). Hau dela eta, ondoriozta daiteke emozioek hiru osagai izan ditzaketela: neurofisikoa, kognitiboa eta konduktiboa.

Tradizionalki, erabili izan den sailkapena hurrengoa da: oinarrizko emozioak eta emozio konplexuak. Oinarrizko emozioak, aurpegiko keinu batekin identifikatu daitezkeenak dira. Emozio hauek momentukoak dira eta honako hauek direla esaten da: poztasuna, tristura, hira, beldurra, sorpresa eta nazka. Emozio konplexuak edo bigarren mailako emozioak, aldiz, oinarrizko emozioetatik datoz. Pertsona bakoitzak garapen desberdina duenez, erantzun desberdinak eman ditzakete. Hau da, beldurra sentitzen badugu, bigarren mailako emozioa mehatxua edo haserrea izango litzateke.

Azkenik, emozioek hainbat funtzio dituzte, hala nola, funtzio motibatzaile, egokitzzaile, informatzaile, sozial eta pertsonalak. Horrez gain, gure prozesu mentaletan, erabakietan eta ongizatean ere hainbat funtzio egiten dituzte.

Azken 30 urte hauetan, adimen emozionaleko ikerkuntza aurrera eraman da eta teoria desberdinak sortu dira kontzeptu honen inguruan. Hauek, hauen artean osagarriak dira.

Howard Gardner (1983) plazaratzen zuen Adimen Anitzen teoria horretan gizakiak ez duela adimen bakarra dio, indibiduo bakoitzak duen potentziala markatu egiten dituen adimen dibertsitatean defendatzen du. Adimen dibertsitatea, pentsamenduak ordenatzeko eta hori ekintzekin koordinatzeko gaitasuna da. Adimena ez da bakarra, mota desberdin asko daude.

Adimen anitzen teoriaren arabera, inteligentziak dimentsio anitz ditu. Gardnerren ustez, pertsona bakoitzak inteligentzia maila desberdina dauka inteligentziaren hainbat aldetan. Inteligentzia orokorra zenbait inteligentzian banaturik deskribatzen du eta

inteligentzia mota bakoitzak burmuineko gune fisikoetan kokatzen dira. Hauek dira gaur egun Gardnerrek (1996) zehazten dituen adimenak:

- Adimen linguistikoa: Hizkuntza eta komunikazioa menperatzeko gaitasuna da.
- Adimen logiko-matematikoa: Era deduktiboa eta logikoan arrazoitzeko gaitasuna da. Horrez gain, arazo matematikoak ebazteko gaitasuna.
- Adimen espaziala: Mundua ikusi ahal izateko eta objektuak ikuspegi desberdinetatik ikusteko gaitasuna da. Itsuetan ere garatzen da.
- Adimen musikala: Tonuak eta erritmo musikalak ezagutu eta konposatzeko gaitasuna da.
- Adimen korporal eta zinetesikoa: Mugimendu korporalaren koordinazio ahalmena erabiltzeko gaitasuna da.
- Adimen intrapertsonala: Norberaren esparru pertsonala kontrolatu eta ulertzeko gaitasuna da.
- Adimen interpertsonala: Besteen emozioak eta asmoak bereizteko gaitasuna da.
- Adimen naturalista: Ingurumeneko elementuak bereizi, ordenatu, ulertu, erabili eta sailkatzeko gaitasuna da.

Norbanakoaren barneko inteligentzia (adimen intrapertsonala) eta pertsonen arteko harremanetarako inteligentzia (adimen interpertsonala) osatzen dute inteligentzia emozionala.

Salovey eta Mayer-ek (1990) Gardner-en teorian oinarrituta, lehenengo aldiz erabili zuten adimen emozionalaren kontzeptua. Eredu honen arabera, inteligentzia emozionalak hiru prozesu mental ditu:

1. Emozioen balorazioa eta espresioa (norberarena eta besteena): Emozioak espresatzeko bitartekari bat hizkuntza da. Horrez gain, modu ez hitzezko batean emozio horien espresioa gauzatu daiteke.
2. Erregulazio emozionala (norberarena eta besteena): Gogo aldartearen meta-esperientziei buruz hitz egiten dute. Hauek, bakoitzak bere emozioekiko dituzten esperientziei dagozkie eta bakoitzak bere emozioak erregulatzeko egiten dituen prozesuei. Adibidez, emozio negatiboak bakoitzetik aldentzea.

3. Emozioak egokitzaille moduan erabiltzea: Gogo aldartea eta emozioak eragina dute arazoak konpontzerako orduan edo erabaki bat hartzerako orduan. Hau da, egoera afektiboak gure prozesu kognitiboetan eragina du.

Urte batzuk beranduago Goleman-ek (1996), adimen emozionalaren kontzeptu hau aditzera eramana zuen berak idatzitako liburu famatu baten bidez, *Emocional Intelligence* hain zuzen. Goleman (1996) “lehengo paradigmak emozioetatik libre dagoen arrazoa proposatzen zuen. Berriak berriz, burua eta bihotza armonian egotea proposatzen du”.

Golemanentzat (1996) inteligentzia emozionala honako honetan datza:

1. Emozioak ezagutzea: Inteligentzia emozionalaren zati garrantzitsu bat Sokratesen “Ezagutu zeure burua” printzipioari dagokio: konturatzea zeure emozioez. Sentimendu bat gertatzerakoan antzematea. Ezintasun bat esparru honetan ondorio bezala, emozioen kontrol eza litzateke.
2. Emozioak maneiatzea: Norberaren sentimenduak maneiatzeko trebetasuna, azken finean, hauek ondo erabiltzeko eta adierazteko. Hira edo haserrearen keinu edo espresioak leuntzeko trebetasuna izatea oinarritzkoa da erlazio interpersoneletan.
3. Zeure burua motibatzea: Emozio batek ekintza batera zuzentzen du. Hori dela eta, emozioa eta motibazioa erabat erlazionatuta daude. Emozioak zuzentzea eta baita ere motibazio konstante batek helburu bat lortzeko ezinbestekoa da arreta jartzeko, auto-motibatzeke eta baita ere, sormen jarduerak burutzeko. Autokontrol emozionalak oldarkortasuna menderatzea dakar, eta hori agerian dago helburuak lortzerakoan. Gaitasun hauek dituzten pertsonak, edozein motako jarduerak egiterakoan normalean produktiboagoak eta eraginkorragoak izaten dira.
4. Besteen emozioak antzematea: Enpatia da funtsezkoa alderdi honetan, norberaren emozioen jakintzan datza. Enpatia altruismoaren oinarria da. Enpatia duen pertsona batek erraztasun handiago du besteek behar edo nahi duena antzemateko. Honek pertsona bat egoki egiten du laguntza edota jakintza behar diren lanbideetan, hala nola, irakaslea, orientatzailea, psikologoa, etab.

5. Harremanak ezartzea: besteen emozioen maneiuaren trebetasuna da azken finean harreman egokiak ezartzeko funtsa nagusia. Konpetentzia sozialak eta horrek ekartzen dituen trebetasunak dira lidergoaren oinarri, ospearen oinarri eta baita ere efizientzia interpersonalaren oinarri. Abilezia hauek dituzten pertsonak normalean, era fin eta eraginkor batean elkar-eragiteko gai dira.

Bi urte beranduago, Mayer eta Salovey (1997) bere teoria birplanteatu zuten. Izan ere, haien definizioan bakarrik emozioak hautemateari buruz eta erregulatzeari buruz hitz egiten zen eta ez emozioei eta sentimenduei buruz pentsatzeaz. Horren ondorioz, laugarren prozesu mental bat garatu zuten: emozioen ulerkuntza. Oraingo honetan, definizio hau proposatzen dute: "Inteligentzia emozionala esan nahi du: emozioak hautemateko, baloratzeko eta modu egokian espresatzeko gaitasuna; gure pentsamenduak errazteko emozioak sortarazteko gaitasuna; emozioak ulertzeko eta ezagutzeko gaitasuna eta azkenik, emozioak erregulatzeko gaitasuna, emozionalki eta intelektualki handitzeko".

Urte berean ere, Bar-On-en (1997) inteligentzia emozionalaren ereduak garrantzi asko izan zuen. Bere ustez, kontzeptu hau eta haren definizioa, inteligentzia emozional eta sozialarekin osatu beharko litzateke. Bar-On-en definizio motz bat, norberaren emozioak, bere alde eta ez bere aurka lanean edukitzea izango litzateke. Definizio luzeago bat ordea, ondorengoa litzateke: Inteligentzia emozionala konpetentzia, erreminta, eta jarrera emozioan eta sozialaren multzo bat da. Hauek jasotzen dute nola gizakiok, ulertzen eta kontrolatzen dituzten emozioak. Konpetentzia, erreminta eta jarrera guzti hauek besteak nola sentitzen diren ulertzeko eta besteekin erlazionatzen laguntzen dute.

Inteligentzia emozionalaren Bar-on ereduak 15 osagaiak osatzen dute. Hauetan oinarritzen diren 5 meta faktore edota oinarrizko faktore Identifikatu ditzakegu. 15 faktore edo osagai hauek era indibidual batean definitu ordez, aipatutako 5 meta faktore hauek azter daitezke. 5 oinarrizko faktore hauen arabera, pertsona bat emozionalki adimentsua da ondorengoa betetzen badu:

1. Emozioak ulertzen eta konprenitzen ditu, baita sentimenduak modu eraginkorrean adierazi ere.
2. Bere inguruko pertsonekin ondo erlazionatzen da eta haiek nola sentitzen diren ulertzeko gai da.
3. Eraginkortasunez kudeatzen eta kontrolatzen ditu emozioak.

4. Aldaketak kudeatzeko, moldatzeko eta arazo pertsonal eta interpetsonalak konpontzeko gai da.
5. Umore positiboak, automotibatzeko eta konpromezua hartzeko gai da.

Urte batzuk geroago, Petrides eta Furnham-en (2001) inteligentzia emozionalaren ereduak nortasunaren ezaugarri gisa ulertutako adimen emozionala osatzen duten alderdiak definitzen ditu.

Hauek izan dira lehenak, inteligentzia emozionala, nortasunaren ezaugarri bat bezala definitzen dutenak. Anlisi bat burutu zuten lehenagotik zeuden eruedetatik (Bar-On, Goleman, Salovey eta Mayer...) eta horietan guztietan bat egiten zituzten ideiak hartu zituzten. Eraitza bezala, 15 kontzeptu lortu zituzten eta 4 alderdi desberdinetan banatu zituzten, Adimen emozionalaren eredu zirkularra deitua.

Lehenik eta behin, **ongizatearen** alderdia aurkituko da. Alderdi honek, ongizate orokorraren egoera sentitzeko joera adierazten du. Ongizate egoeratik desberdintzen da, egoera bat ez delako baizik eta, egoera hori sentitzeko tendentzia. Alderdi hau 3 kontzeptuk osatzen dute:

1. Autoestimua: Pertsona batek arrakasta sentitzeko joera eta auto-konfiantza izatea.
2. Disposizio zoriontasuna: Pertsona batek alaitasuna eta bere bizitzarekin asebetetzea sentitzeko joera.
3. Baikortasuna: Positibitatea izateko joera.

Jarraitzeko, **emozioaren** alderdia aurkitzen da. Komunikazio emozional on bat , hitzezkoa edo ez hitzezkoa, izatera bultzatzen du. Kontzeptu hauek osatzen dute:

1. Emoziozko pertzepzioa
2. Adierazpen emozionala
3. Erlazioak
4. Enpatia dispositiboa

Soziabilitatea da hurrengo alderdia. Honek, pertsona bat interakzio pertsonaletan moldatzea islatzen du. Kontzeptu hauek osatzen dute:

1. Kontzientzia soziala
2. Asertibitatea
3. Heteroregulazioa

Bukatzeko, **autokontrola**. Honek, egonkortasun emozionalerako joera eta lasai mantentzeko sentimendua islatzen du. Honako kontzeptu hauek osatzen dute:

1. Autoregulazioa
2. Oldarkortasun baxua
3. Estresaren kudeaketa

Azkenik, Mikolajczak-ek (2009) Mayer eta Saloveyren (1997) ereduaren aldaketa bat egin zuen. Honek 10 alderdietan banatzen du adimen emozionala, 5 intrapertsonal eta beste 5 interpertsonal, “konpetentzia” gisa izendatzen dituen dimentsio hauen inguruan hitz egiten dutenak:

1. Identifikazioa
2. Espresioa
3. Ulermena
4. Erregulazioa
5. Erabilpena

Mayer eta Salovey-ren (1997) ereduaren eta Mikolajczak (2009) ereduaren arteko desberdintasun nagusia da, bigarrenak konpetentzia emozionala deitzen diola Mayer eta Saloveyrek adimen emozionala deitzen diotenari. Mikolajczak-ren arabera “konpetentzia” izan beharko luke, adimen emozionala hobetu daitekeela egiaztatu delako.

2. Hezkuntza emozionala

Hezkuntza emozionalak, konpetentzia emozionalak garatzea du helburu, gizakia bizitzarako prest egoteko eta haren ongizate pertsonal eta soziala handiagotzeko. Konpetentzia hauen barruan, emozioen kontzientzia eta erregulazioa, autonomia emozionala, konpetentzia sozialak eta bizitzarako eta ongizaterako gaitasunak aurkitzen dira.

Bizitza osoan zehar egiten den ikasketa prozesu bat da, hau da, jaiotzetik hasten dena eta prozesu jarraia eta iraunkorra izan behar duena (Bisquerra, 2000). Formazio ona izan duen irakasle batek bakarrik jar ditzake praktikan hezkuntza emozionaleko programa desberdinak. Eskola curriculumean egon beharreko kontzeptu bat da.

Hezkuntza emozionala hurrengo zientzien ekarpenez elikatzen da (Bisquerra, 2003):

- Pedagogia berritzaileak bizitzarako hezkuntza bat proposatzen dutenak: Montesori, Tolstoi, etab.
- Hezkuntza berritzaile mugimenduak: pentsatzen ikastea, hezkuntza psikologikoa, etab.
- Emozioen teoriak (XIX. Mendea).
- Gadnerren inteligentzia anitzen teoria (1983)
- Neurozientziak garunaren funtzionamendu emozionala ezagutzea utzi digu.
- Psiconeuroinmunologiak emozioak sistema immunitarioan eragina dutela erakutsi digu.

2.1. Hezkuntza emozionalaren helburuak

Haur Hezkuntzan hezkuntza emozionalaren inguruan lor daitezkeen helburuak atal honetan aurkitzen diren hauek dira. Hauek gauzatzeko, hezkuntza komunitateko partaideen lankidetzara beharrezkoa da. Horrez gain, familiaren eta umeen heziketan parte hartzen duten beste pertsonen inplikazioa beharrezkoa da. Hauen guztien parte hartzearekin honako hau lor daiteke:

- Haurren garapen integrala bultzatzea
- Errespetu, tolerantzia eta prosozialtasunaren jarrerak sustatzea.
- Lanaren eta ahaleginaren gaitasuna hobetzea.
- Frustrazioaren tolerantzia garatzea.
- Norberaren ezagutza eta besteon ezagutza sustatzea.
- Norberarekin eta besteekin modu egokian erlazionatzeko gaitasuna sustatzea.
- Bulkaden kontrola garatzea.
- Gelaren klima eta taldearen kohesioa sustatzeko, taldean kalitatezko interakzioak sortzea.
- Norberaren emozioen ezagutza hobea izatea eta bestenak identifikatzea.

- Norberaren emozioekiko kontrola izatea.
- Emozio negatiboen ondorioak jakitea.
- Emozio positiboak sortzeko gaitasuna izatea.
- Automotibazioarako gaitasuna izatea.

2.2. Konpetentziak

Lehen aipatu den moduan, hezkuntza emozionalaren helburua gaitasun emozionalen garapena da. Gaitasun emozional hauek, adimen emozionalean oinarritzen dira, baina marko teoriko zabalago baten elementuak integratzen dituzte (Bisquerra, 2003).

2.2.1. *Kontzientzia emozionala*

Kontzientzia emozionala, bai pertsonalak eta bai besteenak, emozioen jabeakuntzaren ahalmena da. Bloke honen barruan, hainbat alderdi zehatz daitezke:

- Norberaren emozioak ezagutzea: norberak jasaten dituen sentimenduak eta emozioak hautematea, identifikatzea eta etiketatzea.
- Emozioak izendatzea: Emozioekiko hizkuntza egokia erabiltzea eta kulturalki, esamolde egokiak erabiltzea emozioen fenomenoari erreferentzia egiteko.
- Besteen emozioak ulertzea: besteen emozioak eta sentimenduak antzematearen gaitasuna da eta enpatikoki haren bizipen emozionaletan inplikatzeko. Horretarako, ahozko eta ez ahozko komunikazioaz baliatzea.
- Emozioen, ezagutzaren eta jokabideen arteko elkarrekintza ezagutzea: Emozio egoera desberdinak jokabideetan eragiten dute eta hauek emozioetan. Biak kognizioaren bidez arautu daitezke, hau da, arrazoimenaren bidez. Emozioa, kognizioa eta jokabidea interakzioan daude momentu orotan.

2.2.2. *Arautze emozionala*

Arautze emozionala emozioak kudeatzeko ahalmena da. Emozioen, kognizioaren eta jokabideen arteko erlazioaren kontzientzia hartzea da. Hau da, egoerei aurre egiteko estrategiak izatea, hala nola, emozio positiboak auto-sortzeko gaitasuna eta abar. Osatzen duten mikrokonpetentziak hurrengoak dira:

- Emozioak modu egokian adieraztea: Emozioak modu egokian adierazteko gaitasuna da. Zein egoera emozionalean aurkitzen den ulertzea behar du eta azalera diren espresioarekin bat egin behar du. Heldutasun gehiago duten pertsonetan, emozio edo jarrera horrek duen inpaktua ulertzea izango litzateke. Beste pertsonekin erlazionatzeko orduan, hau kontuan hartzeko ohitura izan behar dugu.
- Emozioen eta sentimenduen erregulazioa: Bakoitzaren erregulazio emozionala da. Sentimenduak eta emozioak erregulazio baten beharra dutela onartu behar da. Adibidez: oldarkortasuna erregulatzeko.
- Aurre egiteko gaitasunak: Emozioak sortarazten dizkiguten gatazka egoerei aurre egiten jakitea. Horretarako, auto-erregulazio estrategiak beharrezkoak dira intentsitate eta iraupen hori kudeatzeko.
- Emozio positiboak auto-sortzeko gaitasuna: Emozio positiboak modu boluntario eta kontziente batean sortzeko gaitasuna da. Hala nola, poza, maitasuna eta umorea. Bakoitzaren ongizatea bilatzea emozioak auto-kudeatzeko gaitasunarekin. Modu horretan, bizitzaren kalitate hobea lortuko da.

2.2.3. *Autonomia emozionala*

Autonomia emozionala kontzeptu zabala bat bezala ikus daiteke. Bertan auto-kudeaketa pertsonalerako ezaugarri eta elementu desberdinak daude, hala nola, autoestimua, bizitzarako jarrera positiboa, ardura, laguntza eskatzeko ahalmena eta abar. Hauek dira dituen mikrokonpetentziak:

- Autoestimua: Bakoitzak bere buruarekiko irudi positibo bat izatea, zure buruarekin pozik egotea eta zure buruarekin harreman ona izatea.
- Automotibazioa: Automotibatze eta emozionalki bizitza pertsonaleko, sozialeko, profesionaleko eta denbora libreko jardueretan inplikatzeko gaitasuna da.
- Autoeraginkortasun emozionala: Gaitasun emozionalei esker, erlazio sozialetan eta pertsonaletan gai izatearen pertzepzioa da. Pertsona, nahi duen bezala sentitzeko gaitasuna duela bezala ikusten da, behar dituen emozioak sortzeko gai. Autoeraginkortasun emozionala esan nahi du, pertsonak duen esperientzia emozionala onartzen duela. Onarpen hau, oreka emozionala sortzen dio gizabanakoari.

- Ardura: Bakoitzak egindako ekintzei erantzungo dio. Erabaki bat hartzerako orduan ardura onartzea, hau da, zein jarrera hartuko dut bizitzaren aurrean? Galderari erantzuna ematerakoan jakitea jarrera positiboa izatea arduratsuen del.
- Jarrera positiboa: Bizitzaren aurrean jarrera positiboa izatearen erabakia da. Batzuetan, jarrera negatibo bat izateko arrazoi asko ditugu baina, jarrera positiboa hartu behar da. Jakitea, egoera okerrenetan, hoberena jarrera positiboa hartzea dela.
- Arau sozialen aurrean kritiko izatea: Modu kritiko batean, arau sozialei buruz eta jarrera pertsonalei buruz, mezu sozialak, kulturalak eta mass mediak esaten duena ebaluatzea. Hau da, jarrera estereotipatuak ez hartzea.
- Erresilientzia: Pertsona batek baldintza txarrei aurre egiteko duen gaitasuna, hala nola, pobrezari, gerrari eta gaixotasunei.

2.2.4. Gaitasun soziala

Gaitasun soziala pertsonekin harreman onak egiteko gaitasuna da. Hau gauzatzeko, trebetasun sozial batzuk behar dira, hala nola, komunikazio efektibo baterako gaitasuna, errespetua eta abar. Hauek izango lirateke konpetentzia honen mikrokonpetentziak:

- Gaitasun sozial basikoak menperatzea: Lehengotariko gaitasuna entzutea da. Hau ez bada menperatzen ezingo dira beste guztiak egin. Hau da, agurtzea, eskerrak ematea, fabore bat eskatzea, barkamena eskatzea, txanda itxoitea eta abar.
- Besteekiko errespetua: Desberdintasun indibidualak eta taldekoak onartzea, estimatzea eta pertsona guztiok ditugun eskubideak baloratzea.
- Komunikazio harkorra martxan jartzea: Besteei atenzioa prestatzea eta mezua ondo jasotzea, bai ahozko komunikazioan eta bai ez hitzezko komunikazioan.
- Komunikazio espresiboa martxan jartzea: Elkarrizketa bat hasteko eta mantentzeko gaitasuna da, pentsamenduak eta sentimenduak zehaztasunez helarazteko, bai ahozko komunikazioa eta bai ez hitzezko komunikazioan. Bestetik, besteei ondo ulertu zaiela helaraztea.
- Emozioak partekatzea: Lagunekin, sentitzen diren emozioei buruz hitz egitea. Emozioa sakonak partekatzea ez da inoiz erraza izan.

- Jarrera prosoziala eta kooperatiboa: Ekintza desberdinak egitea, eskatu gabe, besteen mesede gisa.
- Asertibitatea: Agresibitatearen eta pasibotasunaren aurrean jarrera orekatu bat izatea. Honetarako, bakoitzak dituen eskubideak defendatzea eta espresatzea behar da, bai eta emozioak eta sentimenduak helaraztea. Horrez gain, besteenak errespetatu behar dira. Ezetz esatea eta besteek zure ezetz esatean onartzea.
- Gatazken prebentzioa eta ebazpena: Gatazka sozialak edota arazo interpetsonalak identifikatzea, aurrea hartzea eta aurre ematea. Horretarako, konponbide bat behar duten egoerak identifikatzeko ahalmena behar da. Gatazkek sortzen direnean, modu positiboak konpontzea eta konponbide konstruktiboak bilatzea. Negoziatzeko ahalmena arazoari konponbide baketsua lortzeko behar da.
- Egoera emozionalak kudeatzeko gaitasuna: Egoera sozialetan emozioak bideratzeko gaitasuna da. Erregulazio emozional kolektiboa lortzeko estrategiak aktibatzean datza.

2.2.5. Bizitzarako eta ongizaterako trebetasunak

Bizitzarako eta ongizaterako trebetasunak bizitzarako erronkei aurre egin ahal izateko jarrera egokiak eta arduratsuak hartzeko gaitasuna dira. Bizitzarako kompetentziak, gure bizitza modu osasuntsu eta orekatu batean sortzeko gaitasuna ematen digute. Hauek dira arlo honetako mikrokompetentziak:

- Egokitzeko helburuak jarri: Helburu positiboak eta errealistak jartzeko gaitasuna da, bai epe laburrerako edo epe luzerako.
- Erabakiak hartzea: Egunerokotasuneko egoera pertsonaletan, familiarretan, profesionaletan, sozialetan eta denbora librean erabaki pertsonalak hartzeko garatu beharreko mekanismoa.
- Laguntza eta errekurtsioak bilatu: Laguntza beharra identifikatzea eta eskuragarri dauden baliabideen artetik aukeratzen jakitea.
- Ongizate emozionala: Kontzientziaz ongizateaz gozatzeko gaitasuna da (emozionala, subjektiboa, pertsonala, psikologikoa) eta harekin elkarreragiten duten jendeari helaraztea. Ongizatearen aldeko jarrera egokia hartzea. Norberaren eskubidea eta betebeharra onartzea, izan ere, komunitatearen ongizatean laguntzen du.

- Jario egin: Bizitza profesional, pertsonal eta sozialean esperientzia optimoa sortzeko gaitasuna.

3. Down Sindromea

Down sindromea zeluletan 21 kromosoma gehigarri baten presentzia eragiten duen desoreka genetikoa da. Kromosoma hau, kasu gehienetan, sindrome hau aurkezten duen pertsonaren zeluletan aurkitzen da (Stratford, 1998).

3.1. Prebalentzia

Espanian 35.000 pertsona daude Sindrome de Down dutenak. Herrialde hau, trisomia 21 jasaten duten pertsonen kopuru gutxituena da munduan. Espainian munduko kopuru gutxituena izatearen arrazoa jaio aurreko diagnostikoei esker da.

Haur Hezkuntzan eta Lehen Hezkuntzan ume hauen erreferentziazko geletan integrazioa %80koa da. Behin DBH-ra iristen direnean, haien zailtasunen ondorioz, portzentaje hau %50era jaisten da.

3.2. Ezaugarriak

John Langdon Down 1866. urtean, Sindromeari buruzko artikulu bat idatzi zuen "London Hospital Clinical Lectures and Reports"-erako. Ondorioz, nahasmen genetiko honek, Down sindromearen izena hartu zuen. Langdonek hainbat ezaugarri eman zizkion sindrome honi eta urteetan zehar, hainbat autoreek beste batzuk ere eman dizkiote. Hauei esker, jakin dezakegu zeintzuk diren Down sindromearen ezaugarri ohikoenak. Esan beharra dago, sindrome hau duten pertsona guztiek ez dituztela ezaugarri berdinak. Horrez gain, taulan ikus daitekeenez, ezaugarri emozionalei dagokienez datu gutxi daude (Ikus 1. Kuadroa).

1.Koadroa:

Down sindromearen ezaugarriak

Down sindromearen ezaugarriak		
Fisikoak	Kognitiboak	Emozionalak
<ul style="list-style-type: none"> - Buru txikia. - Begi urratuak. - Betazal eroriak. - Gehiegizko pisua. - Lepo zabala. - Ile mehea. - Sudur txikia eta laua. - Azal ubeldua. - Mihi nabarmena. - Belarri, hortz eta esku txikiak. - Gorputz-adar motzak. - Hipotonia (Santos eta Morizon, 1999; Jasso, 1991; Lambert eta Rondal, 1989) 	<ul style="list-style-type: none"> - Informazioa prozesatzeko arazoak. - Distrakzio joera. - Memoria sendotzeko eta berreskuratzeko ezgaitasuna. - Epe laburreko entzumen memoria arazoak. - Epe laburreko memoria bisualean onak dira. (Hodapp, DesJardin eta Ricci, 2003) - Adimen urritasuna 	<ul style="list-style-type: none"> - Garapen emozionalean atzerapen bat erakusten dute (Sroufe, 1998).

3.2.1. *Fiskoak*

1.Koadroan ikus daitekeen bezala, Down Sindromedun pertsonak ezaugarri fisiko desberdinak dituzte, hala nola, buru txikia, begi urratuak, betazal eroriak, gehiegizko pisua, lepo zabala, ile mehea, sudur txikia eta laua, azal ubeldua, mihi nabarmena, gorputz adar motzak, hipotonia eta belarri, hortz eta esku txikiak.

Umeetatik jasaten dituzten aldaketa fisikoak oso handiak dira, gainontzeko umeenak bezalakoak. Baina aldaketa hauek modu mantsoago batean ematen dira eta desberdintasun batzuekin. Adibidez, Down Sindromea duten pertsonen altuera gainontzeko herritarrena baino baxuagoa da. Down Sindromea duen heldu gizon baten altuera arruta 1,45 eta 1,65 artean dago. Emakume batena aldiz, 1,38 eta 1,60 altueren artean.

Ume txikiekin arretarik ez badago obesitatea jasan dezakete hiru urterekin. Horregatik oso garrantzitsua da haien elikadura zaintzea eta ariketa fisikoa sustatzea.

Hipotonia muskularra eta ligamenduen laxitueda ume batzuetan intentsitate handikoa izan daiteke. Horrek normalean ez du zailtasun handirik eragiten umeetan eta are gutxiago, arreta goiztiarrera joaten badira. Baina batzuetan, trebetasunak eskuratzerakoan zailtasunak dituzte, hala nola, korrika egitea, bizikletan ibiltzea, salto egitea, guraizeekin moztea eta idaztea. Hauetan zailtasunak izateak, ez du umeen gainontzeko gaitasunen garapenean arazorik sortzen. Adibidez, ume batek ezin badu hitz egin elkarrizketetan parte hartzen utzi behar zaio, izan ere, keinuen bidez erantzun dezake.

Izan ditzaketen neurriaren, hiponiaren eta malgutasunaren ondorioz gaizki esertzeko joera dute "buda"-ren posizioan esertzen dira edo bizkarra aurrerantz asko tolesteko joera dute.

3.2.2. *Kognitiboak*

Nahiz eta lan zaila izan, hainbat zientzialarik Down sindromea duten pertsonen hainbat alderdien garapena ikertzen saiatu dira.

Sroufek (1998) adibidez, Down sindromea duten pertsonen atal kognitiboan eta emozionalean atzerapen bat dutela dio. Hauek, lotura bat dutela aipatuz. Lotura honekin bat egiten duten hainbat ikerketa plazaratu izan dira (Cicchetti eta Beeghly (1990); Cicchetti eta Sroufe (1976, 1978) eta Mans, Cicchetti eta Sroufe (1978)).

Ikerketa horietan, umeen garapen kognitiboa ikertu zen maila motor eta mental desberdinen arabera, haien barrea eta irribarrea behatzen sistematikoki. Down

sindromea duten haurrek beste haurrekiko atzerapen bat dute barrea garatzerako orduan. Hau, bederatzi hilabeteetan agertzen da sindrome hau duten umeengan eta haien irribarre soziala intentsitate gutxiagokoa da eta motzagoa. Ume hauek, alderdi hauetan atzerapena izateak, garapen kognitibo eta sozialaren arteko erlazioa erakusten du.

Bestalde, Wisharten (1998) arabera, Down sindromea duten umeek eta helduek besteen garapen berdina izaten dute, nahiz eta gehienetan, haien atal fisiko eta kognitiboa atzerapen batzuk adierazi.

Lanbert eta Rondal-ek(1989) aldiz, adierazten dute, Down Sindromea duten pertsonen garapen kognitiboa besteen berdina dela baina motelago gauzatzen dela. Hauek, hamabost urte baino gutxiago zituzten umeekin lan egin zuten haien ikerketan eta horren ondorioz, ez dakigu zeinolako garapen kognitiboa gauzatzen da Down sindromea duten helduekin.

Morales eta López (2007) egindako ikerketa batean, Down sindromea duten pertsonen ikerketa honetan parte hartzen duten pertsonak, baino modu desberdin batean prozesatzen dute informazioa. Ikerketa honen emaitza, Down sindromea duten pertsonen aurpegi keinu negatiboak ezagutzerako orduan nahastu ziren. Honen gertaeraren arrazoiak, Down sindromea duten pertsonen alderdi positiboak nahigo dituztelako da. Ume hauei nahasmen gehien sortzen dieten emozioak sorpresa eta haserrea dira.

3.2.3. *Emozionalak*

Down sindromea duten pertsonen, beste guztiek bezala, bizitza emozionala dute eta hauek emozioak bizitzen dituzte intentsitate berdinean edo handiago batekin. Pertsona hauek, emozioak gutxiago distortsionatzen dituzte eta beraz, osotasunean antzeman ditzakete.

Osozotasunean antzematearen kontzeptua Down sindromea duten pertsonen izaeran islatuta ikus daiteke. Horren ondorioz, pertsona oldartsuak, pentsakorak, sozialak edo isilak, lasaiak edo mugituak, barnerakoia edo kanporakoia izan daitezke (ikus 2.kuadro).

Down sindromea duten pertsonen, gehienetan, haien inguruan dagoen ingurune afektiboa antzemateko gaitasuna dute, hau da, haien inguruan dauden pertsonen emozioak antzemateko gai dira, nahiz eta beste pertsonak gai ez izan.

Gehienetan, oso sensibleak dira tristetasuna eta amorraren aurrean. Maitasuna eta poztasuna ere erraztasunez identifikatzen dute.

Bestalde, komunikazio faltak, Down sindromea duten pertsonen emozioen adierazpena zaildu egiten du. Hauek hitzezko modu batean ez adierazteak ez du esan nahi ez dituztela osotasunean sentitzen. Adibidez, jateko gogo eza adierazten dutenean, loa hartzeko zailtasunak dituztenean edota jarrera desberdinak erakusten dituztenean, ez hitzezko modu batean adierazten ari dira zerbait sentitzen ari direla edo zerbait gertatu zaiela. Jarrera hauek, ez badira goiz tratatzen, depresioa sor daiteke.

Down sindromea duten pertsonen garun azalak, gehienetan, jarrera desberdinak erregulatzeko zailtasunak ditu. Horren ondorioz, bat-bateko jarrerak eta zuzenak dituzte haien estimuak adierazteko orduan. Adibidez, gehiegizko kontaktu fisikoa izanez. Horregatik, txikitatik landu beharra dago haien alderdi soziala modu honetan, auto-kontrola haiengan sustatzeko.

Jarraitzeko, maiztasunez ematen da, pertsona hauek blokeoak izatea eta egoera batzuen aurrean erantzunik ez ematea. Momentu hauek, gehienetan, antsietate egoerak edo haientzako gehiegizkoa den gauza bat gauzatzea eskatzen zaienean gertatzen dira. Horregatik, oso baliagarria da blokeo hauek saihesten irakastea eta hauetan denbora gutxien egotea (Ruiz, 2017).

2.kuadro:

Down sindromearen emozioen indarguneak eta ahuleziak.

<u>Indarguneak</u>	<u>Ahuleziak</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Emozioak modu bizi batean bizitzea. - Berezkotasun emozional handiagoa. - Pertsonalitate anitzak. - Imitaziorako gaitasun handia - Kontaktu sozialarekiko interesa - Sentikortasun afektiboa 	<ul style="list-style-type: none"> - Zerbait planifikatzeko edo erabakitzekeo zailtasuna. - Autokontrol emozional gutxitua - Maiztasunez blokeatzen dira. - Ahozko espresioan mugak. - Momentuko intereakzio sozial gutxitua. - Nahaste emozionala.

3.3. Hezkuntza emozionaleko programa bat sortzeko oinarriak Down Sindromea duten umeentzako

Hezkuntza emozionaleko programa bat diseinatzerako orduan lau atal kontuan hartu behar direla proposatzen da Goleman (1996) eta Bisquerraren (2007) teorian oinarrituta: auto kontzientzia emozionala, kontrol emozionala, emozioen ustiapena eta enpatia (Ruiz, 2004a, 2004b).

3.3.1. *Auto kontzientzia emozionala: Emozioak ezagutzea*

Emozioak ezagutzea, Down sindromea duten umeak haiek berak ezagutzea ahalbidetuko du. Horrez gain, haien jarrerak ulertzea ahalbidetuko die. Jarraitzeko, emozioei izena jartzeak emozioak menperatzen hasteko gaitasuna ematen die. Hau ikasteak, emozioak ezagutzen hastea ahalbidetzen du. Ariketa baliagarri batzuk:

- Sentimenduak izendatzea, hau da, hauek adierazten dituen hitzak erabiltzea. Hala nola, sinonimoak eta antonimoak. Modu horretan ere, bere sentimenduak eta besteenak ezagutu eta sailkatu.
- Haien egoera emozionala baloratzea. Adibidez, bere buruari honako hau galdetu: momentu honetan nola sentitzen naizen gustatzen zait?
- Emozioak marrazkietan, pelikuletan edota argazkietan identifikatzea.
- Emozioz gainezkako momentuak baloratzea eta sentitutako emozioak onartzea. Adibidez, bere buruari, momentu horretan nola sentitu zen eta sentsazio hori gustatu zitzaion galdetzea.
- Sentimenduak antzerki moduan adieraztea.
- Sentimenduen dadora jolastea. Adibidez, bat zenbakia ateratzen bada denok tristura adieraziko dugu.
- Sentimendu konkretu batzuk esperimendu zituzten momentuak gogoratzea. Adibidez, izututa sentitu nintzen momentu bat azaltzea.

3.3.2. *Kontrol emozionala: Emozioak kudeatzeko ahalmena*

Auto kontzientzia izateak emozioen gain kontrola izatea ahalbidetzen du. Egia da, emozioak sentitzen ditugunean ezin ditugula haien osotasunean kontrolatu baina, hauek ahalik eta denbora gutxien gudan izatea egin dezakegula. Hala nola, ira sentimenduekin. Hauek kudeatzea komenigarria izango litzateke. Hauek kudeatzeko hainbat estrategia:

- Erlaxazio fisiko nahiz mentala praktikatzea. Adibidez, arnasmena.

- Tentsio gehiegiko egoerak galaraztea.
- Ariketa fisikoa praktikatzea.
- Entrenimendua sustatzea haserreak eta tristetasun momentuak gainditzeko. Adibidez, irakurri.
- Pentsamenduak aukeratzea. Adibidez, lasaitasuna sustatzeko momentu lasaiak gogortzea.
- Inguru giroa zaintzea. Hau da, optimismoa eta zoriona haren inguruan izanda, haren garapena positiboa izango da.
- Haren emozioen kontrola inguru girotik hasiko da. Hitzeko modu batean, modu fisiko batean edota keinu bidez adieraziko zaie zein jarrera dauden ondo eta zein gaizki. Batez ere, lehenengo urteetan.

3.3.3. *Emozioen ustiapena: Emozioak modu egokian baliatzea*

Emozioen ezagutza eta kontrola trebatzen ditugun bezala, hauen presentziaz ere, etekin gehiena atera dezakegu. Bloke honen helburua, Down sindromea duten pertsonen emozioen alderdi negatiboak baztertzen edo kontrolatzen saiatzea da, eta positiboak erabiltzea. Honako hau proposatzen da:

- Haien urteekin eta ahalmenekin bat datozen ardurak ematea. Honen bidez, autonomia garatzea ahalbidetzen du.
- Itxoiten irakastea.
- Frustrazioa ezagutzea eta hau kontrolatzen jakitea.
- Bultzaden kontrola irakastea. Hau lantzeko, erantzun baino lehen itxoitea, galdetzen zaiena pentsatzea, etab.
- Besteak motibatze gaitasuna eta auto motibazioa lantzea.
- Haiengan konfiantza sustatzea.
- Positibismoa eta optimismoa garatzea.

3.3.4. *Enpatia: Besteen emozioak antzematea*

Enpatia, emozioak ulertzeko eta bat-etortzeko joera gisa uler daiteke, hau da, beste pertsonen ikuspuntua onartzea. Trebetasun zaila da emozioen kontrola eta ulermenaz gain, besteen bizipenak ulertzea jasaten du.

Pertsona hauek besteen sentimenduak ulertzeko hezten ditugunean, normaltasun sozialerako hezten ditugu. Hau gauzatzeko hainbat iradokizun:

- Pertsona hauei zerbait egiten dutenean nola sentiarazten dizuten adieraztea. Adibidez, jo egin nauzu eta horrek min eman nau.
- Haiek gauza baten aurrean dituzten emozioak besteok ere ditugula adieraztea. Adibidez, jostailua kentzen badizut, haserretu egiten zara ezta? Ba ni ere horrela sentitzen naiz zuri emandakoa bueltatzen ez didazunean.
- Down sindromea duten pertsonak, gorputz hizkuntza ulertzea zaila egiten zaie eta hauetan aurki daitezkeen mezu subjektiboak ikustea. Horretarako, aldizkarietan edota argazkietan agertzen diren aurpegiekin jolas daiteke. Hauek kopiatzera eta identifikatzera.

4. Justifikazioa

Gaur egun, ikerketa asko daude Down Sindromearen inguruan, baina gehien bat haien garapen kognitiboan zentratzen dira. Hala ere, hezkuntzak pertsonaren garapen integrala sustatu behar du eta horregatik, hauen emozioak ere garatzea ezinbestekoa da.

Down Sindromea duten pertsonak, emozioak modu handizkatu batean jasotzen dituzte. Hori kontrolpean izateko, emozioak ezagutu behar dituzte, hauek kudeatu, modu egoki batean baliatu eta besteekiko enpatia sentitu behar dute. Horregatik, hezkuntza emozionala ezinbestekoa da. Hezkuntza emozionalak gure emozioen ezagutza eta hauek menderatzea sustatu behar du. Horregatik, Down sindromea duten umeei heziketa bat eman behar zaie hauek ezagutzeko eta menderatzeko, eta arlo honetan hobekuntzak izateko. Honen onurak, interakzio sozialen hobekuntza, asetze pertsonala edota auto-kontrola.

Horrez gain, proiektu hau aurrera eramateak, etorkizunerako proposamenak egiteko lagungarria izango da. Hau da, Sindrome honi buruz ikertzea eta umeei duten emozioen kudeaketan parte hartzea, etorkizunerako baliagarriak izango diren proposamenak egiten lagunduko dute. Modu honetan, ume hauen bizi kalitatea hobetuko da.

Proiektu honek formakuntza ezari aurre egiteko balio du ere. Izan ere, gaur egun, formazio eza ikus daiteke gai hauen inguruan eta, gero eta gehiago, ikus ditzakegu gure geletan dauden irakasleeetan. Beraz, nahasmenak dituzten umeei gure geletan egoteko irakaslearekiko formazio bat behar da, eta lan honekin horren beharra azaltzen da eta hauen integrazio oso bat ere planteatzen da.

Azkenik, Down Syndrome elkartean, Emilio Ruiz-en proposamena (2004a) aurrera daramate, baina ez dute Haur Hezkuntzako etapan dauden ikasleekin aurrera eramaten. Etapa honi behar duen garrantzia ematea eta ume hauentzako, esku-hartze zehatzak diseinatzea beharrezkoa da.

ATAL PRAKTIKOA

5. Helburuak

Lan honek bi helburu nagusi ditu:

- Down sindromea duten umeen adimen emozionala hobetzea. Horretarako, esku-hartzea bat diseinatuko da Emilio Ruiz-en programa (2004a) Haur Hezkuntzarako egokituz.
- Diseinatutako esku-hartzea martxan jartzea eta horren balorazioa egitea.

6. Metodoa

6.1. Lagina

Proposamen honetan bi umek parte hartu dute, bi mutil hain zuzen. Batek 4 urte ditu eta besteak 5. Lau urtekoak Gasteizko Eskola Publikoan ikasten du eta lau urteko gelan dago. Ondoko gelan, bost urteko gelan, bere anaia dago. Gurasoak diotenez, ikastetxeko patioan denbora guztian elkarrekin daude. Familia oso positiboa, maila sozioekonomiko ertainekoa eta oso inplikatuak daude haien umeen heziketan.

Besteak, aldiz, 5 urte ditu eta Arabako Eskola Publiko batean ikasten du. Ume bakarra da, hau da, ez ditu anai-arrebarik. Gurasoak oso inplikatura daude haren heziketan eta maila sozioekonomiko ertainekoak dira.

6.2. Materialak

Materialei dagokionez, diseinua egiteko, marko teorikoan azaldutako Emilio Ruiz (2004a) eta Goleman-en (1996) teoriak erabili dira. Horrez gain, Down España-k argitaratutako *Emociona-Down* (Ruiz, 2017a, 2017b) gida erabili da eta azkenik, Gipuzkoako Foru Aldundiak argitaratutako Adimen Emozionalerako Gida (Agirrezabala, 2008).

Proposamena aurrera eramateko baliabide material hauek erabili dira: *Koloreetako Mounstruo*a liburua (Llenas, 2012), emozioen txartelak, emozioen erruleta, burbuilak, emozioen termometroa, kanpaia, musika, bi pintza eta errotulagailuak.

6.3. Prozedura

Gradu bukaerako lan hau aurrera eraman ahala izateko Gasteizko Down Araba elkartearen laguntza jaso izan da. Down Araba elkarteak 1995.urtean sortu zen Down Sindromedun pertsonak gizarteratzeko helburuarekin. Gaur egun, elkarte honek pertsona hauen bizi kalitatea eta bizi egoera hobetzea du helburu, autonomia landuz. Horretarako, elkarteak gazteentzako ekintzak, familientzako ekintzak eta abar eskaintzen ditu.

Hasieratik proposamena erakargarria eta interesgarria iruditu zitzaizkien eta parte hartzeko prest egon ziren. Elkarte honetan ez zeuden Haur Hezkuntzako umeak, hori dela eta, arreta goiztiarreko zerbitzuarekin kontaktuan jarri ziren eta hauek ere interesa adierazi zuten. Hurrengo pausua gurasoentzako eskutitz bat idaztea izan zen proiektuaren berri emateko. Hiru familietatik bik haien baieztapena eman zuten eta ondoren bi familia horiekin bilera bat egin zen. Gurasoek proposamena interesgarria zela adierazi zuten.

7. **Emaitzak**

Emaitzak bi helburuei erreferentzia eginez aurkeztuko dira.

7.1. Diseinua

Emilio Ruiz Rodríguez-ek (2004) proposatzen dituen ataletan oinarrituta:

- Autokontzientzia emozionala : emozioak ezagutzea.
- Kontrol emozionala: emozioak kudeatzeko ahalmena.
- Emozioen ustiapena: emozioak modu egokian baliatzea.
- Enpatia: besteen emozioak antzematea.

7.1.1. *Proposamena*

Esku-hartze hau, lau egunetan egiteko diseinatu da, hau da, egun bat atal bakoitzeko. Atal bakoitzaren barruan ariketa batzuk egongo dira umeekin aurrera eramateko. Ebaluazioa errubrika eta autoebaluzio bidez egingo da.

a) Autokontzientzia emozionalerako ariketa proposamenak

Egunarekin hasteko eta izotza apurtzeko, pintza bat margotuko dute umeei. Pintza hori gero azken egunean erabiliko da emozioen termometroan nola dauden adierazteko. Gero, “**emozioak izendatzen**” jolasa egingo da. Horretarako detektibeak izango gara eta gure barnean sentitu ditugun emozioak bilatu ditugu. Modu honetan, umeei ezagutzen dituzten emozioak jakingo dira, eta hori izango da oinarria esku-hartzean aurrera egiteko. Behin jakinda zein emozio ezagutzen dituzten, **gaur nola sentitzen diren** galdetuko zaie eta sentimendu hori gustatzen zaien adieraziko dute. Gero, “**emozioak identifikatzen**” jolasa egingo da. Jolas honetan, umeei argazkiak, marrazkiak eta abar erakutsiko zaizkie jendearen emozioak identifikatzeko. Jarraian, kartulina batean itsatsiko dituzte (Ikus 10.1. Eranskina).

b) Kontrol emozionalerako ariketa proposamenak

Bigarren sesio honetan, emozioen kontrolari ekingo diogu. Izan ere, lehenengo sesioan bakoitzaren emozioak ezagutzean zentratu ginen. Behin hori jakinda, hauek kontrolatzeko teknikak aurrera eramango ditugu. Horretarako, **erlaxazio sesio** bat egingo dugu.

Mindfulness erlaxazio metodologia berria erabiltzea da nire proposamena. Izan ere, umeen atentzia hobetzeko ona da. Horrez gain, haien barruarekin konektatzeko modu egoki bat da eta haien egunerokotasunari erraztasunez aurre egiteko aukera ematen du. Mindfulness metodologia honen bidez, haien curiositatea esnatzen da eta haien kontzentrazio gaitasuna garatzen da. Teknika honen bidez, errukia eta auto-errukitasuna garatuko dira. Errukia besteekin enpatizatze gaitasuna eta hauei laguntzeko desioa da, eta auto-errukitasuna bakoitza bere buruarekin atsegina izatea. Horrez gain, umeei haien emozio negatiboak kudeatzeko gaitasuna garatuko dute eta haien amorrua edo tristuraren jatorria aurkitzen jakingo dute. Horren ondorioz, haien gaitasun sozialak eta erlazionatzeko modua hobetuko da. Honako hauek dira pentsatutako ariketak:

1. **Kanpai hotsa:** Irakasleak umeei azalduko die kanpai bat joko duela. Kanpai hori soinua ateratzen ari den bitartean umeei arreta handiz entzun beharko dute. Baina kanpai hotsa entzuteari uzten diotenean, umeei bi besoak altxatu beharko dituzte.

2. **Parte meteorologikoa:** eserita eta begiak itxita gure barruan nola sentitzen garen behatuko dugu. zein eguraldi egiten du gure barruan? Eguzkiak dirdira egiten du eta erlaxaturik sentitzen zara? Hodeiak daude eta txaparroi bat egingo du? Edo ekaitza ari du?. Umeei adierazi behar zaie haien barruan dagoen eguraldi hori, eguraldia bezala momentu batetik bestera alda daitekeela, baina orain horrelakoa dela eta ondo dagoela.
3. **Igelak:** Igeltxo bat bezala geldi eta adi egon behar dira umeak. Igelak, jauzi handiak eman ditzake baina oso geldirik egon daiteke ere haren inguruan gertatzen den guztia behatuz eta haren inputsoak kontrolatuz, lasaitasun handiz arnasa hartuz. Haren sabela puztu egiten da airea haren gorputzean sartzen denean eta hustu egiten da airea botatzen duenean. Igelak bezala eseriko gara eta hark bezala arnastuko dugu, sabela nola mugitzen den nabarituz. Gero, berdina etzanda eta begiak itxita egingo da. Erlaxaturik daudelarik, musika lasaia jarriko da eta irakasleak erlaxatzeko **istorio** bat kontatuko die.

Istoria:

Imagina que estas caminando por la playa.

Siente la arena entre tus dedos. ¿Estás mojada o seca?

Cuando encuentres el lugar perfecto.

Estira tu toalla y acuéstate en la arena.

Siente el sol cálido en tu piel y una brisa refrescante.

Escucha a las olas romper en la orilla...

Niños jugando...

Gaviotas cantando...

Y gente riendo.

Escucha el sonido de las olas.

Una ola llega a la orilla, y luego la ola vuelve al océano.

Ahora, coloca tus manos sobre tu barriga.

Y siente como baja cuando dejas salir el aire.

Arriba y abajo, adentro y afuera. Igual que las olas del océano...

Disfruta estar aquí acostado sintiendo tu cuerpo relajado en la playa.

c) Emozioen ustiapenerako ariketa proposamenak

Hirugarren egun honetan, **inpultsoen kontrolean** zentratuko gara. Horrez gain, **positibismoan** jarduteko teknikak erakutsiko dira. Egoera edo dilema moral bat azalduko zaie (Ikus 3.kuadroa) eta hauek, egoera horretan zer esango edo egingo lukete adierazi beharko dute baina horretarako, eskua altxatu beharko dute eta haien erantzuteko gogoei eutsi. Modu honetan, haien inpultsoa kontrolatzen saiatuko dira. Horrez gain, egoera zail baten aurrean gertatutako gauza onez gogoratu behar direla adieraziko zaie. Gero, zein momentu ona erabiliko zuten galdetuko zaie. Modu honetan, oroitzapen on hori egoeren aurrean positiboki jarduteko erabili ahal izango dute.

3.Kuadroa:

Parte hartzaileei kontatuko zaien dilema morala

Ane bere amarekin tarta bat egin du eta amak hozkailuan ordu bat egon behar duela adierazi dio. Anek ez dio kasurik egiten amari eta hozkailua irekitzen du tartaren bila joateko, bat-batean, kristalezko tarro bat erortzen zaio lurrera.

Iker bere aitarekin maila jartzen ari da eta bat-batean, lau edalontzi erortzen zaizkio lurrera.

Zeinek egin du okerrago?

Hasi baino lehen, **Dortokaren taktika** egingo dugu, hau da, lurrean buruz bera etzanda jarrita dortokaren posizioan jarriko gara eta 10 segundoz egongo gara horrela. Modu honetan, sesioa erlaxaturik hasiko dugu. Hasteko, haiei gertatutako egoera on eta positibo batez hitz egingo dugu. Gero, dilema azalduko zaie eta horri erantzun bat bilatzea eskatuko zaie, txandak errespetatuz eta inpultsoa kontrolatuz. Egoera honi erantzuna bilatzeko, nahi gabe, haien oroitzapen positiboa erabiliko dute. Izan ere, momentu batzuk lehenago gogoratu duten gauza bat izan delako eta haientzako gauza positibo bat delako. Ondoren, arazoen aurrean egoera positibo horretaz gogoratu behar direla adieraziko zaie. Modu horretan, egoera zail horren aurrean erlaxatuagorik eta haien pertsonarekiko kontrolarekin jokatu dute.

Azkenik, **autokontrolaren burbuilak** jolasa egingo da. Musika lasaia jarriko da eta musikarekin batera, irakasleak burbuilak botako ditu gelan zehar. Umeek musika entzuten duten bitartean burbuilak puskatu beharko dituzte. Musika entzuteari uzten

diotenean, burbuilak esplotatzeari utzi beharko diote umeeek nahiz eta burbuilak gelatik airean ibili.

d) Enpatiarako ariketa proposamenak

Azken egun honetan, umeeek gaur nola sentitzen diren azalduko dute **emozioen termometroaren** bidez (Ikus 10.2. Eranskina). Modu honetan, besteak nola sentitzen diren ulertuko dute eta enpatia garatuko dute. Jarraitzeko, **Koloreetako munstroa ipuina** kontatuko zaie umeei. Liburuan ateratzen diren emozioei erreparatuko diegu, soilik. Bertan agertzen diren emozioak gogoratuko ditugu eta **emozioen erruleta** jolastuko dute. Umeeek erruleta biratu beharko dute eta ateratzen zaien emozioa mimika bidez antzeztu, hau da, gorputzaz eta aurpegiaz baliatuz sentimendu bat adieraztea, eta besteok asmatu behar izango dute. Gero, noiz sentitu duten eta zergatik adierazi beharko dute. Modu honetan, gainontzeko ikasleak bere oinetan jarri beharko dute. Horrela, haien arteko enpatia garatzea da intentzioa.

7.1.2. Ebaluazioa

Behin esku-hartzea bukatuta, haren ebaluazioa egitea egokia da. Bai ikasleek, gurasoek eta bai irakasleak haien ebaluazioa egingo dute. Umeeek esku-hartzearen ebaluazio orokorra egingo dute semaforo baten bidez (Ikus 10.3. Eranskina). Hau da, esku-hartzean asko ikasi baldin badute haien izena kolore berdean jarriko dute, erdizka ikasi badute horian jarriko dute eta ez badute ezer ikasi haien izena kolore gorrian jarriko dute. Irakasleak berriz, behaketan oinarritutako ebaluazioa egingo du eta hori horrela, lehenagotik prestatutako galdetegi bat erantzungo du (Ikus 10.4. Eranskina). Bestetik, gurasoek etxean behaketa bidezko ebaluaketa egingo dute eta gero irakasleak azken egunean emandako galdetegi bat beteko dute (Ikus 10.5. Eranskina). Modu horretan, Emilio Ruiz Rodriguez-ek proposatzen dituen lau ataletatik, umeeak zeinetan dauden jakingo da. Horrez gain, ondorioak aterako dira , bai eta etorkizunerako proposamenak ere.

7.2. Balorazioa

Atal honetan umeeek, gurasoek eta proposamenaren egilearen balorazioak jasoko dira.

Lehenik, umeek semaforoan aipatutakoari erreparatuko da. Bi umeek kolore berdea seinalatu dute haien hatzarekin eta gero, arkatz batekin X bat marraztu dute. Hau da, umeek asko ikasi dutela adierazi dute ez hitzezko komunikazioaren bitartez.

Jarraian, gurasoen galdetegiari erreparatuko da. Gurasoek ez dute umeengan aldaketarik nabaritu, izan ere, denbora gutxi izan dela diote. Horrez gain, umeak saioetara pozik eta motibazioz beteta zetozeela adierazi dute. Umeei saiora joateko ordua zela esaten ziotenean pozik jartzen zirela ikusi dute gurasoek. Familia batek, haien umea erlaxatuago nabaritzen zutela esan du baina besteak aldiz, ez. Horrez gain, ume batek egoera zailetan enpatia erakutsi duela helarazi dute, baina beste umeari dagokionez enpatia eza nabaritu dute. Bestetik, esperientzia positibo gisa ikusi dute familia biek, eta beste Down Sindromea duten umeekin egoteko aukera gisa. Familia batek adierazi du ez duela umearengan aldaketarik nabaritu eta horren ondorioz, irakaslearentzako esperientzia esanguratsuagoa izan dela diote, baina modu positibo batean ikusten dute etorkizunari begira. Etorkizuneko proposamenei dagokionez, bi familiak denboraren beharra helarazi dute. Horrez gain, familia batek hezitzaile guztiak ume guztien integrazioa eta diskriminazio eza sustatzearen beharra adierazi du.

Azkenik, irakaslearen galdetegiari dagokionez, ikus daitezke umeek ez dutela emozioen oinarri bat, izan ere, biek ez dakizkitez oinarritzko emozioak izendatzen, ez dituzte haiek sentitzen dituzten emozioak identifikatzen ezta besteak ere. Horrez gain, ez dakizkitez egoera positiboak azaltzen ezta egoera desberdinen aurrean irtenbideak bilatzen. Azkenik, erlaxatzerako orduan, batek besteak baino hobeto egiten du. Izan ere, nortasun desberdinekoak dira, bat oso lasaia da eta bestea oso urduria.

8. Ondorioak eta hobekuntza proposamenak

Behin proposamena aurrera eramanda ondorio hauek atera daitezke:

Lehenik, esan beharra dago, martxan jartzerako orduan ez zen umeen maila kognitiboa kontuan hartu eta ondorioz, interbentzioan zehar umeen mailara egokitu behar izan da. Horregatik, oso garrantzitsua da, haur bakoitzaren egoera ezagutzea eta ahal den heinean pertsonalizatzea. Beraz, gomendagarria da ezagutzen den gela batean egitea edo aldez aurretik, umeen mailaren ebaluazio bat egitea.

Horrez gain, proposamen honetan, lau saio eraman dira aurrera eta, esperientzia laburra izan da, hilabete batekoa hain zuzen. Aldaketak ikusteko denbora gehiago behar da. Lehenengo saioan ikusitako mailaren ondorioz eta saio batetik

bestera, mailari dagokionez, salto handia ikusi denez, prozesuan aurrera eramandako ariketetan aldaketak egon dira. Aldaketa gehien jasan dituen saioa, laugarrena izan da, izan ere, enpatia landu beharreko saioa zen eta emozioak ezagutzen ez zituztela ikusterakoan, goitik beherako aldaketa bat izan zuen.

Nahiz eta aldaketak ikusteko denbora gehiago behar den, lehenengo egunetik ikusi ahal izan da eskoletan emozioei emandako garrantzia oso txikia dela. Izan ere, ume hauek lehenengo egunean erakutsi dute ez zituztela emozioak ezagutzen. Horrez gain, ondorioztatu daiteke, irakasleek formakuntza eza dutela gai honen inguruan.

Ondorioetatik abiatuta, hurrengo etorkizunerako hobetze proposamenak atera dira:

Diseinuarekin hasi baino lehen, gomendagarria izango litzateke umeak ezagutzea eta haien balorazio bat egitea, proposamena haien beharretara egokitzeke. Horrez gain, atal bakoitzeko saio gehiago egin beharko lirateke, gehienbat emozioen ezagutzan sakonduz. Behin hauek ezagututa gainontzeko atalak martxan jartzeko erraztasunak izango dira. Jarraitzeko, saio laburrak egitea gomendagarria da, izan ere, ume hauek azkar galtzen dute haria eta atentzioa beste gauza batean jartzen dute. Bestetik, jolasen bidezko metodologia erabili behar da umeak entretenituta egoteko eta atentzioa horretara bideratzeko.

Jarraitzeko, hiru hilabete bakoitzean atal bat garatzea gomendatuko nuke. Lehenengo hiru hilabeteen emozioak ezagutzea, bigarrean autokontrola eta inpultsoen kontrola aurrera eramatea eta azkeneko hiru hilabeteen, enpatia garatzea. Erlaxazioari dagokionez, hiru hilabeteetan zehar tartekatzea gomendatuko nuke.

Azkenik, lan honek izan duen muga bi Down Sindromedun ume ikasle gisa egon direla da. Izan ere, elkartean ez zeuden Haur Hezkuntzako etapan dauden ume gehiago. Horregatik, gomendagarria izango litzateke ume hauen geletan horrelako esku-hartzeak aurrera eramatea. Bai haien eta bai gelakideen emozioak lantzeko eta haien ezagutza hobetzeko. Modu horretan, inklusioa eta lagunarteko elkarren osagarritasuna sustatu nahi da.

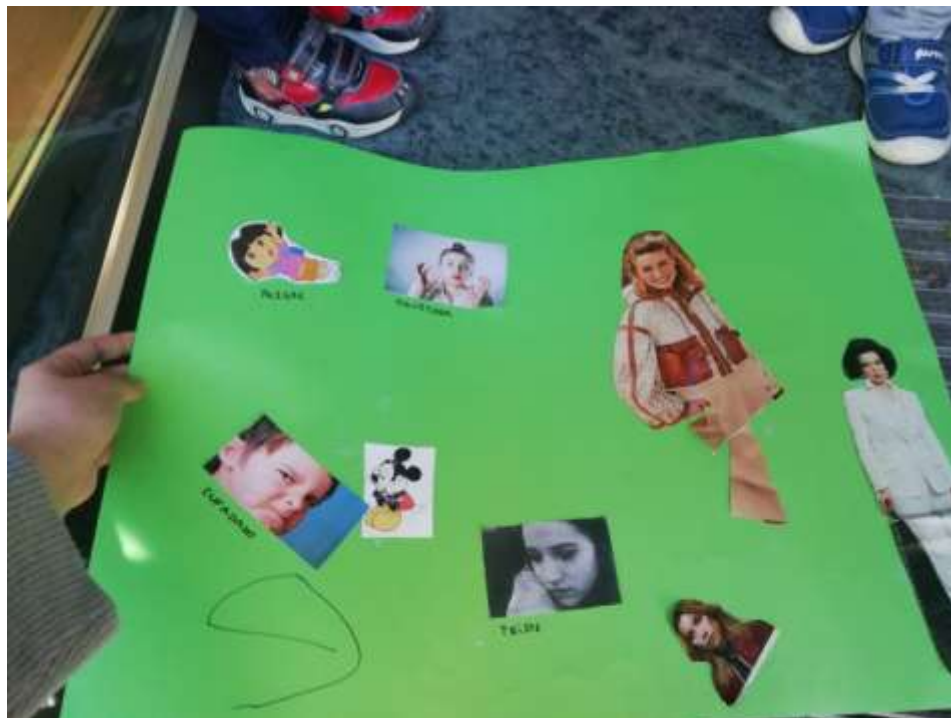
9. Erreferentziak

- Agirrezabala, R. (2008). *Inteligencia emocional educación infantil 2ºciclo*. Gipuzkoako Foru Aldundia. Webgune honetatik berreskuratuta: http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document_library/get_file?uuid=bf7dec04-b087-4ce9-9273-2cd15ae0c260&groupId=2211625
- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient inventory (EQ-I): Technical Manual*. Toronto, Canadá: Multi-Health Systems.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21, 7-43. Webgune honetatik berreskuratuta: <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Bartzelona: Praxis
- Cicchetti, D. V., eta Beeghly, M. (1990). *Children with Down Syndrome*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Cicchetti, D. eta Sroufe (1978). An organizational view of affective: Illustration from the study of Down's syndrome infants. In M. Lewis eta L. Rosenblum (Eds.), *The development of affect*, 1, 309-350. Nueva York: Plenum.
- Cicchetti, D., eta Sroufe (1976). The relationship between affective and cognitive development and Down's syndrome infants. *Child Development*, 47(4), 920-929.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: the theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Bartzelona: Paidós.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Bartzelona: Kairos.
- Lanbert, J. eta Rondal, J. (1989). *El mongolismo*. Barcelona: Herder.
- Langdon, J. (1866). Observations on an ethnic classification of idiots. *London Hospital Reports*, 3, 259-262.
- Llenas, A (2012). *Koloreetako Munstroa*. Flamboyant.
- Mans L., Cicchetti, D., eta Sroufe, L. (1978). Mirror reactions Of Down syndrome infants and toddlers: Cognitive underpinnings of self-recognition. *Child Development*, 49(4), 1247-1250.
- Mayer, J. D., eta Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence?. In P. Salovey eta D. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*, (3-34). New York: Harper Collins.

- Mikolajcza, M. (2009). Going Beyond the Ability-Trait Debate: The Three-Level Model of Emotional Intelligence. *Electronic Journal of Applied Psychology*, 5(2), 25-31.
- Morales, G. eta López, E. (2007). *El síndrome de down y su mundo emocional*. Sevilla: Editorial Trillas eta Editorial MAD.
- Petrides, K., eta Furnham, A. (2001). Trait Emotional Intelligence: Psychometric Investigation with References to Established Trait Taxonomies. *European Journal of Personality*, 15, 425-448.
- Ruíz, E. (2004a). Programa de educación emocional para niños y jóvenes con síndrome de Down. *Revista Síndrome de Down*, 21, 84-93.
- Ruíz, E. (2004b). Programa de Educación Emocional para niños y jóvenes con síndrome de Down. *Paso-a-paso*. Webgune honetatik berrekuratuta: <http://www.pasoapaso.com.ve/index.php/temas/desarrollo-emocional-y-social/item/1548-programa-de-educaci%C3%B3n-emocional-para-ni%C3%B1os-y-j%C3%BAvenes-con-s%C3%ADndrome-de-down>
- Ruíz, E. (2017a). Emociona-down. Programa de educación emocional. *Down España*. Webgune honetatik berrekuratuta: <http://www.sindromedown.net/wp-content/uploads/2018/01/Programa-Emociones.-Gui%CC%81a-del-alumno.pdf>
- Ruíz, E. (2017b). Emociona-down. Programa de educación emocional. Guía de orientaciones didácticas para mediadores emocionales. *Down España*. Webgune honetatik berreskuratuta: <http://www.sindromedown.net/wp-content/uploads/2018/01/Programa-Emociones.-Gui%CC%81a-del-mediador.pdf>
- Salovey, P., eta Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Sroufe, A. (1998). *Desarrollo emocional: la organización de la vida emocional en los primeros años*. México: Oxford University Press.
- Stratford, B. (1998). *Síndrome de Down: pasado, presente y futuro*. México: Edivisión.
- Wishart, J. (1998). Development of children with Down syndrome: Facts, findings, the future. *International Journal of Disability, Development, and Education*, (343-363).

10. Eranskinak

10.1. Eranskina: Emozioak identifikatu eta kartulinan pegatu.



10.2. Eranskina: emozioen termometroan lehenengo eguneko pintza jartzen



10.3. Eranskina: Umeentzako ebaluazio orria



10.4. Eranskina: Irakaslearentzako ebaluazio orria

	BAI	EZ	BATZUETAN
1.Umeak oinarrizko emozioak izendatzen daki: poza, tristura, lotsa, beldurra, haserrea eta ustekabea.			
2.Erlaxatzeko gai da ekintza desberdinekin.			
3.Sentitzen dituen emozioak identifikatzeko gai da.			
4.Besteengan emozioak identifikatzeko gai da.			
5.Egoera positiboa bat azaltzeko gai da.			
6.Egoera baten aurrean irtenbide bat bilatzeko gai da.			

10.5. Eranskina: gurasoen ebaluazio orria

	BAI	EZ	BATZUETAN	ZER?
1.Umearengan zerbait desberdina nabaritu duzue?				
2. Sesiotara pozik datorrela ikusi duzue?				
3.Umea erlaxatuago ikusi duzue?				
4.Egoera zailetan zuekin enpatizatu duela nabaritu duzue?				
5.Nola baloratuko zenuke esperientzia hau? Zerbaiteko balio izan dizu? Etorkizunerako proposamenik?				