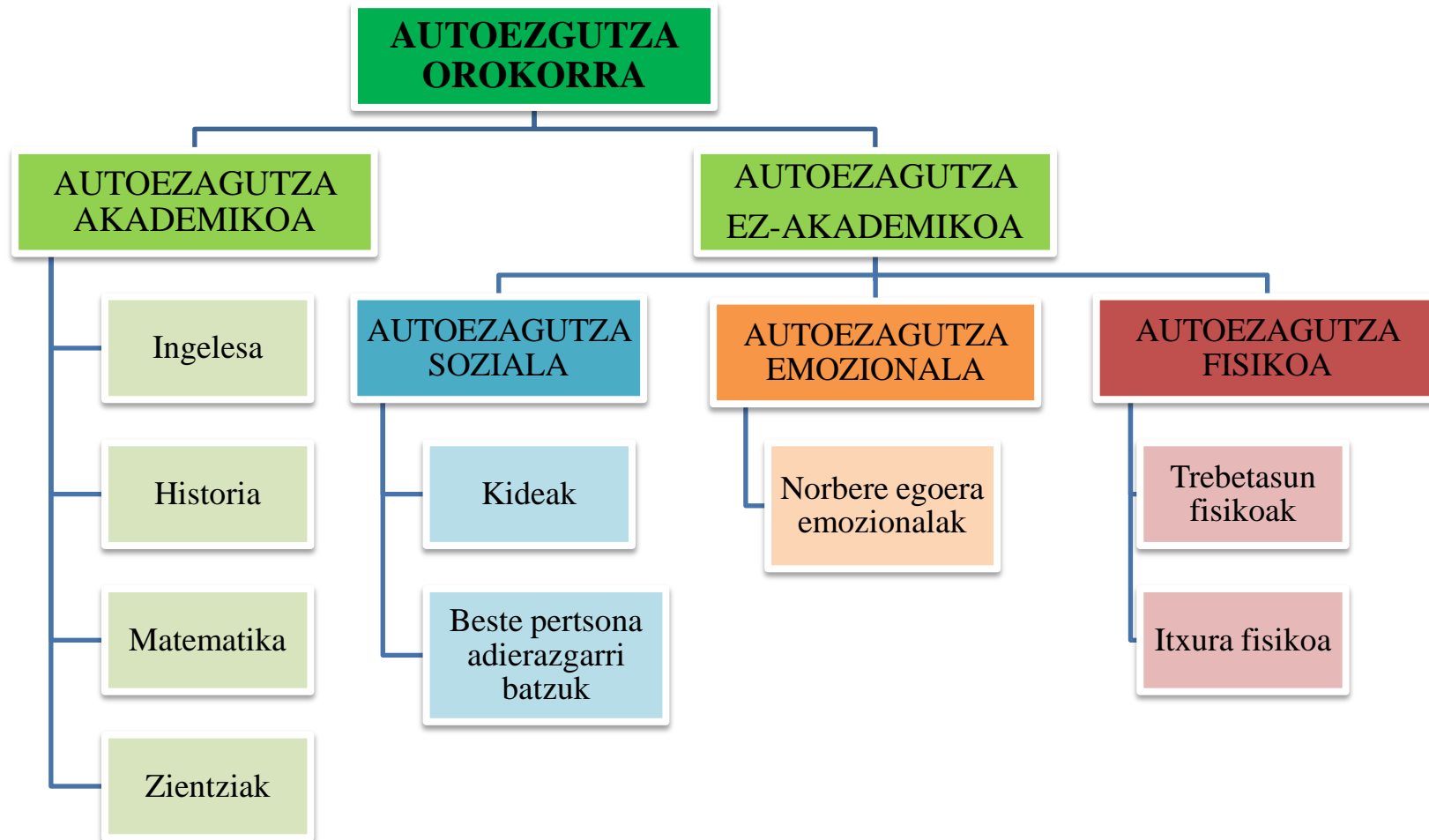


1. Eranskina. Autoezagutzaren eredu hierarkiko eta multidimentsionala (Shavelson, Hubner eta Stanton, 1976).



2. Eranskina. Esku-hartzearen sekuentzia.

SAIOAK	ATALA	JARDUERAK	IRAUPENA
1. SAIOA	PRE-TEST		30 minutu
2. SAIOA	1. BARRUKO EGURALDIA	1. Jarduera: Barruko eguraldia identifikatzen	Ordu bat
3. SAIOA		2. Jarduera: Barruko eguraldia aztertzen	Ordu bat
4. SAIOA	2. GORPUTZEAN ARRETA	1. Jarduera: Zer sentitzen dute une bakoitzean?	20 minutu
		2. Jarduera: Egoerak aztertuz	40 minutu
5. SAIOA		3. Jarduera: Zer gertatzen da zure gorputzean?	Ordu bat
6. SAIOA	3. EGURALDI KAXKARRA DAGOENEAN, ZER?	1. Jarduera: Arnasketa	40 minutu
7. SAIOA		2. Jarduera: Desioen zuhaitza	40 minutu
8. SAIOA	POST-TEST		30 minutu

4. Eranskina. Ikasleen erantzunak, zailtasunak eta proposatutako hobekuntzak.

PRE-TESTA

Ikasleen erantzunak eta jarrera: Hasieran urduritasun handia nabaritu da nirekin lan egiten zuten lehenengo aldia izan delako eta ez zekitelako ondo nondik nora zihoan ariketa.

Testua irakurtzerakoan hainbat duda izan dituzte, izan ere, galderetan testuaren zati konkretuei buruz galdetzen zitzairen eta normalean, ulermenak egiterakoan, galderak erantzutera pasatzen direnean ezin izaten dutenez testua gehiagotan irakurri, urduritu egin dira. Hala ere, ez dela orain arte egin dituzten bezalako ulermen bat eta testua arazorik gabe nahi bestetan irakur dezaketela esan diedanean lasaitu eta lanean jarraitu dute.

Galderak erantzuterako orduan ere, gai hau ez dutenez aurretik inoiz landu, batzuek zalantzak izan dituzte, adibidez, emozioak identifikatu behar zituzten atalean ez zekiten zer zen eskatzen zena baina adibideak jarri ondoren hobeto ulertu dute.

BARRUKO EGURALDIA

Lehenengo jarduera: barruko eguraldia identifikatzen (ordu bat)

Ikasleen erantzunak eta jarrera: Ipuina irakurri eta komentatzen aritu garenean, orokorrean harridura nabari zen, ez baitzekiten ondo zeri buruz ari ginen edo zein zen helburua.

Ondoren, haien *barruko eguraldia* zein den identifikatzeko eskatu diedanean, batzuk zuzenean haiek behar zuten orria hartu eta idazten hasi dira; beste batzuk, aldiz, galduta zeuden: “baina nola jakingo dut zein eguraldi dagoen nire barruan?” bezalako galderak egin dizkirate. Lasai egoteko esan diet, haiek behar duten denbora hartzeko une horretan sentitzen dutena zer den identifikatu dezaten.

Batzuek laguntza eta denbora gehiago behar izan duten arren, guztiek idatzi dute nola sentitzen diren. Talde txikietan egin beharrekoari dagokionez, orokorrean ondo moldatu direla eta haien erantzunak komentatzen eta elkarri entzuten egon direla behatu dut.

Astean zehar ekintza hau egiterakoan, honako galderak egin dizkirate: “Baina zer jarriko dut? Ni ondo sentitzen naiz eta ez dakit zergatik!” batek baino gehiagok esan dit gauza bera eta “ondo” zer den identifikatzeko eskatu diet, baita zergatietan pentsatzeko

ere; azkenean lortu dute zerbait idaztea. Beraz, orokorrean haien emozioez kontzientzia hartu dutela eta horiek identifikatu eta izendatzeko gai izan direla esan behar da.

Bigarren jarduera: barruko eguraldia aztertzen (ordu bat)

Ikasleen erantzunak eta jarrera: Taldeka jarri eta emozio bakoitzaren fitxan idatzitakoa irakurtzeko eskatu diedanean, ikasle guztiak adi zeuden astean zehar haiek edo ikaskideek idatzitakoa entzun nahian. Luzeegi ez geratzeko, batzuk bakarrik irakurri ditugu eta “jarraitu ahal dut irakurtzen? Irakurri dezakegu orain haserrean zer idatzi dugun?” bezalako galderak egin dizkirate. Beraz, gustura zeudela ikusita, denbora gehiago eman dugu horretan. Lehenengo atalari bukaera emateko, laburpen bat egin diet orain arte burututakoaren garrantziaz eta baliagarritasunaz ohar daitezen.

Emozioen altxorraren ideia asko gustatu zaiela ere esan behar da, oso pozik aritu baitira hura apaintzen eta bertan sartuko dutena idazten. Hau egiten ari ziren bitartean, albotik pasatu eta batzuk irakurri ahal izan ditut; era honetako erantzunak egon dira: “besteek zer sentitzen duten ikasi dut”, “nire sentimenduak zeintzuk diren ikasi dut”, “noiz nagoen triste eta noiz haserre ikas dut”, “batzuetan pozik nagoela baina beste batzuetan ez ikasi dut”. Beraz, kontzientzia emozionala garatu dutela eta emozioak pertsona bakoitzarentzat esanahi ezberdinak izan ditzakeela ohartu direla ikusi da.

GORPUTZEAN ARRETA

Lehenengo jarduera: zer sentitzen dute une bakoitzean? (20 minutu)

Ikasleen erantzunak eta jarrera: Bideoa ikusten oso gustura egon dira, dibertigarria iruditu baitzaie. Bideoan zehar zein emozio sentitzen duten galdetu diedanean, erantzun egokiak eman dituzte baina ez hori bakarrik, zergatia azaltzerakoan, begirada, gorputzaren jarrera, pertsonaiek erabiltzen duten tonua eta egiten dituzten mugimenduak aipatu dituzte. Beraz, gorputza eta emozioen arteko loturaz kontzientzia hartu dutela esan daiteke.

Bigarren jarduera: egoerak aztertuz (40 minutu)

Ikasleen erantzunak eta jarrera: Oso gogotsu parte hartu dute, dinamikoa izan delako eta guztien parte hartzea eskatzen duelako. Irakurri ditudan egoera guztietan ia ikasle guztiak mugitu dira marra gainera, ikaskideei haien gorputzean gertatzen dena azalduz. Alde horretatik ez da arazorik egon, oso ondo ulertu dute jarduera eta ahoz gora komentatu ondoren bakoitzak bere esperientzia idatzi du irudietan.

Honako erantzunak izan dira errepikatuenak: “urduri edo beldurtuta nagoenean eskuak izerditan eta dardarka egoten naiz”, “pozik nagoenean barre egiten dut eta salto egiteko gogoia izaten dut”, “lotsa daukadanean eskuak izerditan izaten ditut eta hitz egitea kostatzen zait”, “haserre nagoenean zerbaiti kolpe bat edo ostiko bat emateko gogoia izaten dut”, “triste nagoenean negar egiten dut”. Beraz, gorputza eta emozioen, sentimenduen eta sentazioen erlazioaz kontzientzia hartu dute eta bakoitzaren gorputzak emozio baten aurrean era ezberdinean erreakzionatzen duela ohartu dira, ahoz gora azaldu baitute banaka.

Hala ere, azaldutako egoeretan nik adierazitako emozioa sentitzen ez duten haurrak ere egon dira. Nahiz eta sentimendu bakoitzarekin lotuta bi egoera jarri, jarduera bukatu ondoren, ikasle batzuek oraindik ez zeukaten emozio guztien irudietan zerbait idatzita. Zorionez, ikasle gutxi izan direnez, eskua jasotzeko eskatu diet eta zein emozio falta zitzaien galdetu ondoren, hori sentitzen zuten egoera bat azaltzeko eskatu diet. Ondoren, gorputzean une horietan sentitzen dutena azaldu dute, beraz, zailtasunak gainditu ahal izan ditut guztiek jarduera bukatzea lortu dutelarik.

Dena den, hurrengorako jarduera hau agian beste era batera planteatzea egokiagoa izango litzatekeelakoan nago, ikasleek egoera beraren aurrean emozio ezberdinak senti ditzaketela kontuan hartuta. Izan ere, nahiz eta ekintza ikasleen egunerokotasuna behatuz diseinatu, oso zaila da egoera konkretuak emanda ikasle guztiek berdina sentitzea eta bost emozioen irudiak bete ahal izatea. Hori dela eta, agian landutako bost emozioak kontuan hartuz, ikasleek egoerak proposatzea egokiagoa izango litzateke, kasu honetan gertatu den bezala, gehiegi ez mugatzeko.

Hirugarren jarduera: zer gertatzen da zuen gorputzean? (ordu bat)

Ikasleen erantzunak eta jarrera: Ikasle guztiak lurrian etzanda eta begiak itxita zeuzkatenean hasi dut jarduera. Hasieran, oso adi egon dira eta isiltasuna zen nagusi baina Jacobsonen teknikan egin beharreko hiru uzkurtze-erlaxatze ariketak egiten hasi direnean, batzuk barreka hasi dira; beste batzuk, hasi aurretik azalpenak eman ditudan arren, nola egin behar zen galdetzen zuten; eta beste batzuk, begiak zabaltzen zituzten noizbehinka. Isilik eta lasai egoteko eskatu diet eta bakoitza berean zentratzeko, bestela ingurukoei ere ez dietela ariketa egiten utziko.

Espero nuen bezala, asko kostatu zaie isilik eta bakoitza bere gorputzean zentratuta egotea, inoiz ez baitute horrelako ariketarik egin. Hala ere, jarduera bukatu eta

esperientziak komentatzerakoan, askok aipatu dute hasieran urduri egon direla eta sabelean ere tentsioa igarri dutela baina ariketa bukatu ondoren erlaxatuta zeudela. Besteren batek kontrakoa sentitu duela azaldu du, hasieran lasai zegoela baina jarduera aurrera zihoan heinean urduritu egin dela ezin zuelako geldirik egon. Batzuek bai hasieran eta bai bukaeran erlaxatuta egon direla azaldu dute, ez dela aldaketarik eman. Gainera, hainbatek aipatu dute gorputz atalen batean mina sentitu dutela eta urduritasunagatik izan daitekeela ere esan didate.

Ea zer deskubritu edo ikasi duten galdetu diedanean honelako erantzunak jaso ditut: “Urduri banago gorputzean ere tentsioa egoten dela eta lasai banago gorputza ere lasai dagoela”, “Nik sentitzen dudanak nire gorputzean eragiten duela”, “Gorputzean mina badaukat haserre edo triste nagoelako izan ahal dela”.

Beraz, hasieran zailtasunak izan ditudan arren, ikasleek erantzundakoa kontuan hartuz, jardueraren helburuak bete direla esan daiteke. Izan ere, helburua ez zen ikasleak erlaxatzeko ariketa bat egitea, baizik eta haien gorputzaz kontzientzia hartzea zen asmoa, baita emozioek gorputzarekin duten loturan arreta jartzea ere. Beraz, nahiz eta batzuek ez duten erlaxatzea lortu, haien gorputza une horretan nola zegoen identifikatzea, baita gorputz atal bakoitzean sentitzen dutena zer den aztertzea lortu dute, ikasle guztiek banaka azaldu baitidate. Hori zen hain zuzen ere jardueraren asmoa; beraz, egokia eta baliagarria izan da.

EGURALDI KAXKARRA DAGOENEAN, ZER?

Lehenengo jarduera: arnasketa (40 minutu)

Ikasleen erantzunak eta jarrera: Orokorrean oso gogotsu egon dira emozio desatseginak dituztenean erabili ditzaketen teknikak ezagutzeko. Hasieran, elkarrekin hizketan eta barrezka egon dira baina musika jartzen dudan unetik aurrera lasaitasuna nahi dudala eta jarduera ongi ateratzeko guztien laguntza beharko dudala azaldu diedanean, isiltasuna nagusitu da.

Jardueraren hasieran ikasleren bat begiak zabalik zegoen arren, laster itxi dituzte guztiek eta adi entzun didate. Une konkreturen batean batzuk mugitu edo begiak zabaldu dituzte baina orokorrean giro lasaia zegoela behatu dut eta bakoitzak bere gorputzean zeukan arreta. Desberdintasun handia egon da aurreko saiotik hona, guztiek lortu baitute jarduerak irauten zuen denboran etzanda eta isiltasunean egotea.

Bukaeran, idatzitakoa komentatzeko aukera eman diedanean, “oso oso erlaxatuta nago”, “ariketa hau erabiliko dut triste nagoenean gauza triste gehiago ez pentsatzeko eta lasaitzeko”, “hemen egin dugun bezala, ezin dudanean lo egin gauzak pentsatzen nagoelako, nire tripa nola mugitzen den ikusiko dut”, “arnasa hartu eta sabelean eskuak jarrita asko lasaitu naiz” bezalakoak esan dituzte. Hala ere, baten batek urduri jarri dela ere azaldu du, albokoen arnasak ez diolako bere arnasketan kontzentratzen utzi.

Saioa bukatu eta beste gelarantz gindoazela, haur bat hurbildu eta zera esan dit: “lehengo egunean ezin izan nuen etzanda egon ere ez, baina gaur jarduera guztia entzuten egon naiz eta lasai egon naiz amaieran, ez nuen pentsatzen horrela egon ahal naizenik, ni beti nago urduri eta!”.

Bigarren jarduera: desioen zuhaitza (40 minutu)

Ikasleen erantzunak eta jarrera: Gaur ikasleak nahiko urduri egon dira, izan ere, haietako baten urtebetetzea zen eta jarduera bukatu ondoren ospakizuna zeukaten. Beraz, jardueraren helburua betetzea zaila izango dela ohartu naiz.

Hasieran, ikasleek begiak itxi eta adi entzun dute baina jarduera aurrera zihoan heinean, batzuk mugitzen edo hizketan hasi dira. Kasu horretan, haiengana hurbildu eta isiltzeko eta lasaitzen saiatzeko eskatu diet, haien ikaskideei molestatzen ari direla azalduz. Orduetik aurrera giro lasaia egon da eta isiltasuna nabari zen.

Jarduera bukatu eta pixkanaka mugitzen hasteko eskatu diedanean, batzuei asko kostatu zaie berriro erritmoa hartzea, oso lasai eta eroso zaudela esan baitidate.

Guztiek haien paperetan idatzi ostean, zirkuluan eseri eta bizipenak ikaskideekin elkarbanatzeko aukera eman diet. Batzuek “nik ez dut jakin txoriari zer kontatu eta ez diot ezer esan” adierazi dute eta gainera, “aurreko ariketa baino zailagoa izan da” ere esan didate. Beste batzuek, aldiz, “asko erlaxatu naiz”, “txoriari nire arazoak kontatzeak lasaitu egin nau eta orain pozik nago” aipatu dute.

Hori egin ondoren, saio honetan zer ikasi duten edo zertarako balio izan dien azaltzeko eskatu diet. Ikasleek honelako erantzunak eman dituzte: “txoriarengan konfiantza izaten”, “lasai egoten eta egun batean eskatutakoa beteko dela pentsatzen”, “arazoak konpontzen”, “gauzak aldatu daitezkeela ikasten”.

Hala ere, irudikapenaren jarduerari begira, batzuei zaila iruditu zaiela gogoan hartuz eta ez direla haien sentimendu edo kezka txoriari azaltzeko gai izan, agian birplanteatu egin

beharko litzateke. Egia da dibertigarriagoa izango zela pentsatuz planteatu zela ekintza hau, baina ikasleen zailtasunak aintzat hartuz, agian praktika zailegia izan daitekeela ohartu naiz. Alde batetik, irudimena erabiltzeko eskatzen zaie beste toki batera bidaiatuz; eta beste alde batetik, desio bat pentsatu eta bertan dagoen txori bati kontatzeko adierazten zaie. Beraz, ekintzaren hasieran galduz gero, toki hori imajinatzeko edo desio bat pentsatzeko zailtasunak izanez gero edo arreta galduz gero, ezin duzu ekintzarekin aurrera jarraitu; ondorioz, agian nahiko konplexua izan daiteke hasiberri batentzat. Hau kontuan hartuta, arnasketaren jardueraren antzeko praktika erraz bat planteatzea egokiagoa, eraginkorragoa eta baliagarriagoa izango litzateke kasu honetan.

POST-TESTA

Ikasleen erantzunak eta jarrera: Ez dute zalantzarik izan jarduera hau burutzerako orduan eta arazorik gabe egin dute aurretik eginda zeukatelako eta bazekitelako nola egin behar zen.

5. Eranskina. Pre-testaren eta Post-testaren fitxa.

IZEN ABIZENAK:

DATA:

Kaixo, ni Andoni naiz!

Gaur gurasoek batzar batera joan behar izan dute eta hauxe esan dit amak etxetik irten baino lehen:

- Andoni, arratsaldean bakarrik geratu beharko duzu etxean. Ez ahaztu etxeko lanak egin behar dituzula. Lehenengo bukatu lanak eta gero nahi baduzu jolastu, telebista ikusi... baina lehenengo etxeko lanak egin!

Gurasoak etxetik irten direnean pentsatu dut:

- Etxeko lanak egingo ditut lehenengo, horrela gero jolastu ahal izango dut.

Bat batean zarata bat entzun da:

- Tak, tak, tak...
- Baina zer da zarata hori? Eta orain lapur bat badator zer egingo dut? - pentsamendu arraroak etorri zaizkit burura.

Momentu horretan bihotza *taunpa! taunpa!* igarri dut, eskuak eta hankak dardarka hasi zaizkit, ezin naiz lasaitu!

Orduan, ideia bat izan dut: jostailuak aterako ditut, horiekin jolastuko dut pixka batean ea pentsamendu horiek burutik kentzen zaizkidan. Berehala hasi naiz jostailuekin jolasean.

- Zein ondo! Nire jostailurik gustukoena da! Asko gustatzen zait honetara jolastea, oso ondo dago jolasa! – pentsatu dut barre eta barre ari nintzen bitartean.

Bat batean atea entzun dut, ama eta aita dira!

- Kaixo, Andoni! Iritsi gara! Zelan pasatu duzu? Egin dituzu etxeko lan guztiak?

Gorri gorri jarri naiz, ez naiz konturatu hain arin pasatu denik denbora, behera begira jarri naiz eta ezin izan dut hitzik esan.

Ama berehala konturatu da ez ditudala etxeko lanak egin eta hauxe esan dit:

- Oso haserre nago zurekin, Andoni! Mila aldiz errepikatu dizut lehenengo etxeko lanak egin behar zenituela eta ez duzu inoiz kasurik egiten! Ez zara gai zuk

bakarrik gauzak egiteko, nagusia zara, zure gauzen ardura hartu behar duzu, ea noiz ikasten duzun!

Negarrez hasi naiz, gurasoak ez daude pozik egin dudanarekin, badakit ez dudala ondo egin.

Bat batean aita agertu da eta zera esan dit:

- Andoni, gogo asko zeneukan bihar Mikelen urtebetetzera joateko, ezta? Ba ez zara joango, ea behingoz ikasten duzun zure gauzen ardura hartzen!
- Ezin dut sinetsi, ezinezkoa da! Urtebetetzera joan behar dut, ezin nauzu zigortu! Denak joango dira ni izan ezik! Zergatik egiten didazu hau?

Korrika joan naiz nire gelara eta atea barrutik atera zaidan indar handienarekin itxi dut.

ERANTZUN GALDERAK:

1. Nola sentitzen da Andoni momentu bakoitzean? Zergatik?

Kolore berdea dagoen tokian?

Kolore morea dagoen tokian?

Kolore gorria dagoen tokian?

Kolore laranja dagoen tokian?

Kolore urdina dagoen tokian?

2. Zein emozio sentitzen du...

Barreka ari denean:

Gorri gorri eta behera begira jartzen denean:

Negarrez dagoenean:

Atea indar handiz ixten duenean:

Bihotzaren taupadak sentitzen dituenean eta eskuak eta hankak dardarka dituenean:

3. Andoni bere gelan dago lasaitu ezinik. Zer egin ahal du lasaitzeko?

Zer egiten duzue zuek lasaitzeko horrela zaudetenean?

6. Eranskina. Ipuina (Barruko eguraldia).

Bazen behin, gizon jakintsu bat, mendian bizi zen bakarrik baina herri osoak ezagutzen zuen beti egoten zelako besteei laguntzeko prest. Herri horretako familia batean, Unai izeneko mutiko bat bizi zen eta familia osoa oso arduratuta zebilen askotan kopetilun jaikitzen zelako eta ia egun osoa hitzik egin gabe pasatzen zuelako.

- Unai, baina zer gertatzen zaizu? Kontatuko didazu zergatik zauden horrela? galdetzen zioten gurasoek.
- Ez, utzi bakean! Ez dut zuekin hitz egin nahi! – erantzuten zien Unaik.

Gurasoek ez zekiten zer egin hari laguntzeko eta egun batean, bere amak umea gizon jakintsuarengana eramatea pentsatu zuen, hark bere semeari laguntzeko zerbait egin ahal izango zuela pentsatuz.

- Kaixo! Unaiekin etorri naiz, ez dakigu aspaldian zer gertatzen zaion baina oso haserre jaikitzen da egunero eta ez du gurekin hitz egin nahi, ez dakigu nola lagundu gure semeari.

Gizon zahar hark berehala ulertu zuen egoera eta zera azaldu zion Unairi:

- Begira, pertsona askok ez dakiten arren, bakoitzak gure barnean mundu txiki bezalako bat daukagu eta kanpoan gertatzen den bezala, zure barnean ere egun bakoitzean eguraldi ezberdina egiten du kanpokoarekin inongo zerikusirik ez daukana. Baina ez baduzu lasaitasun osoz horretan pentsatzen ez duzu mundu hori sentitzea lortzen, horregatik noizean behin arnasa hartu eta zure barruko mundua begiratzea oso ondo etortzen da.

Jarraian zera esan zion:

- Orain arnasa hartuko duzu sakon eta zure barruan zein eguraldi egiten duen esaten saiatuko zara, bai? Hartu denbora eta saiatu identifikatzen: trumoiak eta tximistak daude haserre zaudelako? Haizea sentitzen duzu urduri edo beldurtuta zaudelako? Hodei beltzak daude zeruan segurtasun eza edo lotsa daukazulako? Eurria dago triste zaudelako? Ala eguzkia dago pozik zaudelako?''.

Mutilak jarraian honela erantzun zuen:

- Ekaitza dago nire barruan, trumoiak, tximistak...

Eta gizon jakintsuak galdetu zion:

- Zergatik uste duzu eguraldi hori egiten duela?

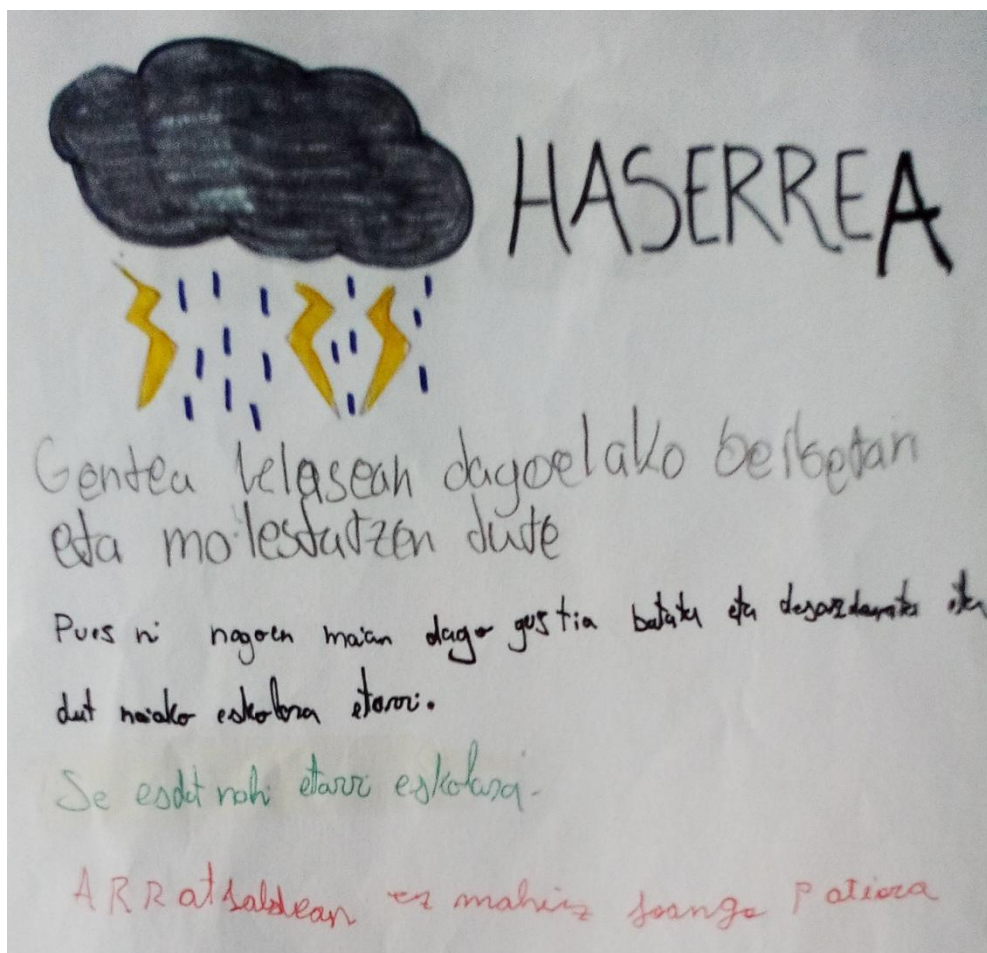
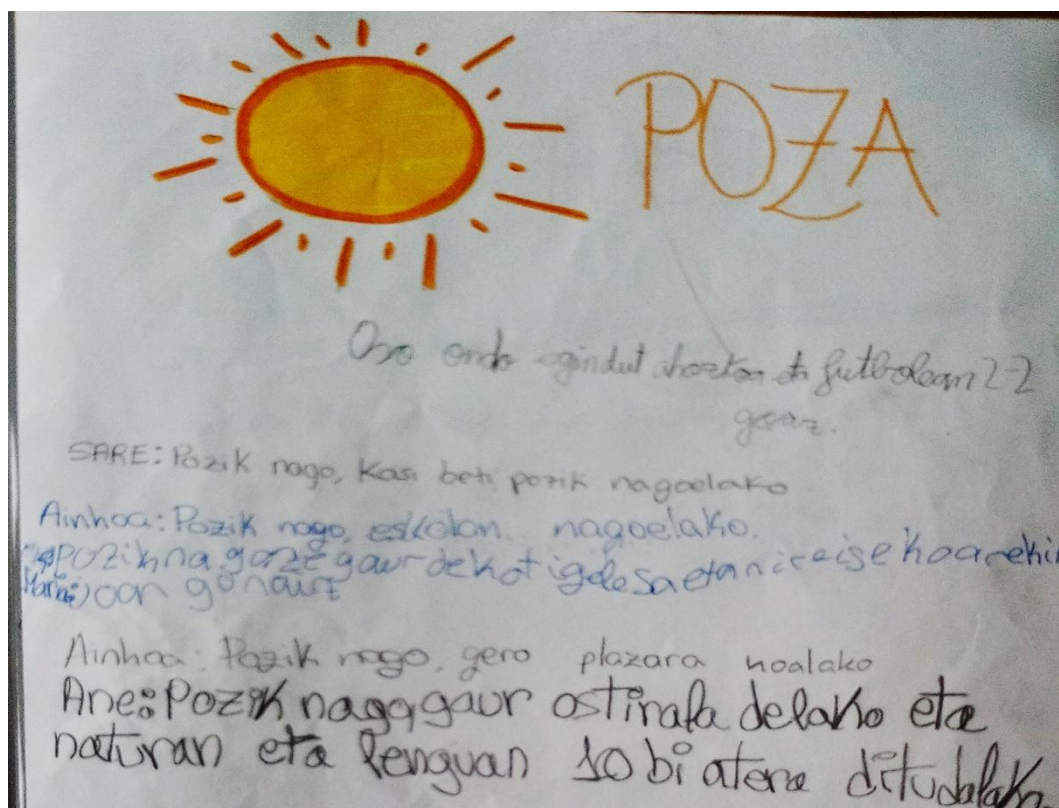
Mutilak honela esan zion:

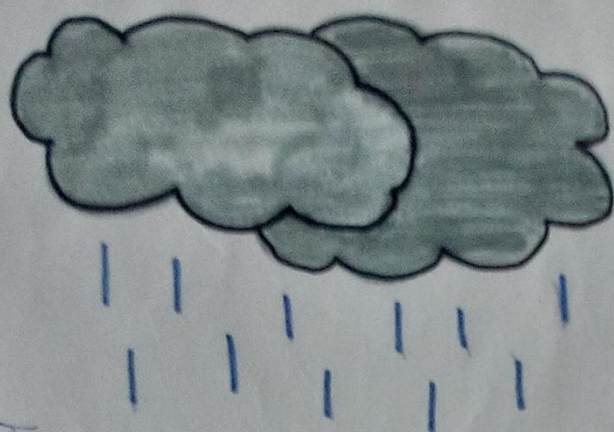
- Haserre nagoelako, nire anaiari gurasoek egunero gosaria prestatzen diote eta niri nik bakarrik egin behar dudala esaten didate, ez didate laguntzen.

Orduan gizonak zera erantzun zion:

- Lasai egon, ikusi duzun bezala zure barnean orain eguraldi txarra egiten duela ohartu zara, baina ez da ezer gertatzen, kanpoan gertatzen den bezala eguraldia aldatu daiteke. Gauza bat egingo dugu, astebetez, egun bakoitzean zure barruko eguraldia zein den irudikatuko duzu. Astebete barru niri ekarriko dizkidazu irudi horiek eta bion artean ikusiko ditugu ea zer gertatzen den ohartzeko.

7. Eranskina. Barruko eguraldiaren fitxa batzuk.





TRISTURA

Triste naga nire ama batzuetan atentzia deitzen didalako.

triste: esdudalako nire amari istuaren...

Gaur heziketa Foskoan nire talde

Koak haserretu egin dira eta Ariz

lanetan ez nekien egin lanak

9-10 ar. keta.

8. Eranskina. Gutun-azalean gordetzeko fitxa (1. Altxorra).

ZER IKASI DUZUE EMOZIOEN INGURUAN?



9. Eranskina. Egoeren zerrenda eta emozioen bost irudiak.

Egoeren zerrenda

- Nork sentitzen du **urduritasuna** edo **gaizki egingo duenaren beldurra** azterketa bat egin baino lehen?
- Nork sentitzen du **lotsa** gelan besteen aurrean hitz egin behar duenean?
- Nork sentitzen du **poza** guztiek ondo egindako zerbaitengatik zoriontzen zaituztenean?
- Nork sentitzen du **tristura** lagun batek edo gurasoek kasurik egiten ez diotenean?
- Nork sentitzen du **haserrea** nonbaitera joateko gogo asko daukanean eta ezin duenean edo ez diotenean bertara joaten uzten?
- Nork sentitzen du **poza** norbaitek opari polit bat egiten dionean?
- Nork sentitzen du **haserrea** beste norbaitek egindako zerbaitengatik zigortzen zaituztenean?
- Nork sentitzen du **urduritasuna** edo **beldurra** inoiz egin ez duen zerbait egitera doanean?
- Nork sentitzen du **tristura** asko gustatzen zaion jostailu bat, pultsera bat... galtzen edo apurtzen zaionean?
- Nork sentitzen du **lotsa** ezagutzen ez duen jendearekin hitz egin behar duenean?

Emozioen irudiak (2. Altxorra)



10. Eranskina. *Bodyscan* eta Jacobsonen teknikarako gidoia eta galderen fitxa.

Bodyscan eta Jacobsonen *relajación muscular progresiva* egiteko gidoia

Itxi begiak eta jarri eroso zauden tokiren batean (hoberena etzanda egitea izango litzateke) ahalik eta erlaxatuen egon zaitezten.

Badakizue? Igela oso animalia berezia da, salto asko eman ahal ditu eta alde batetik bestera mugitu, baina kapaza da geldi-geldi eta lasai egoteko ere. Bere inguruan gertatzen den guztiaz ohartzen da, baina arnasa hartzen du lasai eta ondoren, egin behar duenaz pentsatzen du. Horrela, ez da hainbeste nekatzen eta eginbeharrekoa hobeto pentsatzen du lasai-lasai gauzak ahalik eta hoberen egin ahal izateko. Beraz, gu ere igelak egiten duena egiten saiatuko gara eta horretarako, gorputz atal ezberdinak aztertuko ditugu apurka-apurka.

- Hanketan jarriko dugu arreta: nola daude zure hankak? Mina, tentsioa... zerbait igarri duzu? Horrela bada, onartu, ez da ezer gertatzen. Orain igo hanka bat gora eta jaitsi behera lasai-lasai. Errepikatu mugimendu bera hiru aldiz eta utzi hankaren pisu guztia lurraren kontra. Errepikatu gauza bera beste hankarekin.
- Sabelean jarriko dugu arreta orain: Nola dago zure sabela? Begiratu ea minik daukazu, tentsioa dagoen... Orain egin indar sabelean eta lasaitu berriro, errepikatu gauza bera hiru aldiz eta utzi apurka-apurka pisu guztia lurraren kontra.
- Sorbaldan jarriko dugu arreta: Zer igartzen duzu sorbaldan? Nola dago? Altxatu sorbaldak gora, zamarantz igota eta lehengo posiziora eraman astiro-astiro, hiru aldiz errepikatu gauza bera, utzi bere pisu guztia lurraren kontra eta lasaitu gorputza.
- Esku batean jarriko dugu arreta orain: Nola sentitzen duzu eskua? Zer sentitzen duzu? Nola daude muskuluak? Itxi esku bat indar handiz eta zabaldu lasai-lasai, errepikatu hiru aldiz eta utzi bere pisua lurraren kontra. Orain, errepikatu gauza bera baina beste besoarekin.
- Zaman jarri arreta orain: Nola dago? Zer sentitzen duzu? Tentsioa igartzen duzu? Bota burua atzera eta ekarri hasierako posiziora berriro, hiru aldiz errepikatuko duzu gauza bera. Orain, utzi pisu osoa lurraren kontra eta arnasa hartu lasai.

- Aurpegian jarriko dugu arreta: Nola dago? Zerbait sentitzen duzu bertan? Tentsiorik? Mina nonbait? Horrela bada onartu, ez da ezer gertatzen.

Bekokian jarri arreta eta ahalik eta gehien tximurtu; ondoren, erlaxatu (errepikatu hiru aldiz).

Begietan jarri arreta orain: Itxi ahalik eta gehien eta lasaitu begiko muskuluak (errepikatu gauza bera hiru aldiz).

Sudurrean jarri arreta orain: Ahalik eta gehien tximurtu eta ondoren erlaxatu (3aldiz errepikatuko duzu gauza bera).

Ahora pasatuko gara orain: irribarre egin ahalik eta gehien eta erlaxatu ahoa (egin hiru aldiz).

Orain utzi buruko pisu osoa lurraren kontra eta hartu arnasa sakon hiru aldiz, astiro-astiro.

Orain, pixkanaka pixkanaka hasi mugitzen eskuetako hatzak, behatzak... eta prest zaudetenean pixkanaka-pixkanaka eseri berriro.

Galderen fitxa (2. Altxorra)

ZER GERTATZEN DA ZURE GORPUTZEAN?

1. Tentsioa, mina... igarri duzu gorputz atalen batean? Non?
2. Zergatik uste duzu izan daitekeela?
3. Nola sentitu zara **HASIERAN**? Nola sentitu zara ariketa **BUKATU** dugunean?
4. Nola zegoen zure gorputza **HASIERAN**? Eta ariketa **BUKATZERAKOAN**?
5. Arazo edo zailtasunik izan duzu?
6. Zer deskubritu duzu zure gorputzaz?

11. Eranskina. Arnasketarako gidoia eta gutun-azalerako fitxa.

Jarraibideak emateko gidoia.

Hasteko, itxi begiak eta jarri etzanda eroso zauden tokiren batean, ahalik eta erlaxatuen egon zaitezten. Gaur ere igelaren posizioan pentsatuko dugu. Badakizue igela oso animalia berezia dela, salto asko eman ahal ditu eta alde batetik bestera mugitu, baina kapaza da geldi-geldi eta lasai egoteko ere. Bere inguruan gertatzen den guztiaz ohartzen da, baina arnasa hartzen du lasai eta ondoren, egin behar duenaz pentsatzen du. Horrela, ez da hainbeste nekatzen eta eginbeharrekoa hobeto pentsatzen du lasai-lasai, gauzak ahalik eta hoberen egin ahal izateko. Beraz, gu ere igelak egiten duena egiten saiatuko gara eta horretarako, lasai jarriko gara.

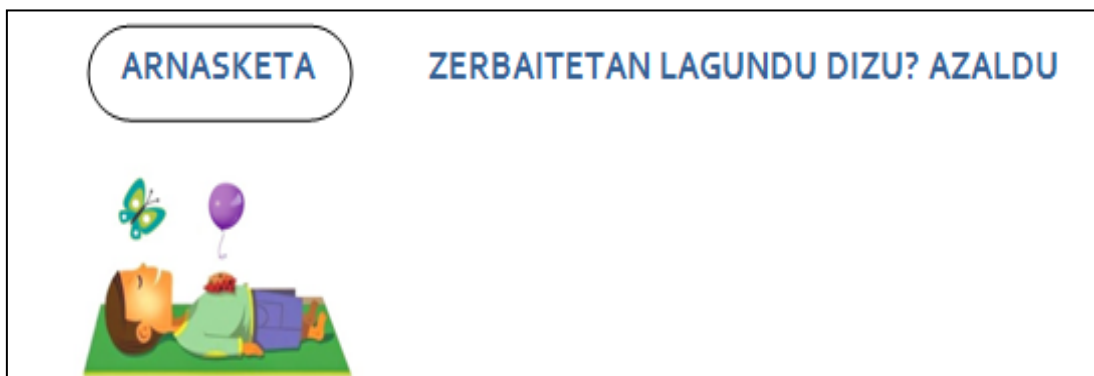
Orain, geldi-geldi zaudetela, jarri arreta gorputzean, zerbait beti ari da mugitzen, etengabe, zer da? Arnasa hartzen duzun bakoitzean zer mugitzen da? Jarri arreta zure sudur puntan, airea sartu eta irten egiten da eta zer mugitzen da gorputzean?

Arnasketak lasaitzen lagundu ahal dizu, nondik doa arnasa? Non sentitzen duzu mugimendua? Bularrean? Sabelean? Zaman? Jarri esku biak sabelaren gainean eta begiratu ea nola mugitzen den. Zure arnasketa nolakoa da? Jarri arreta, arin doa ala astiro? Geldiunerik badago? Hartu arnasa eta bota sakon hiru aldiz.

Zer sentitzen duzu arnasa sakon hartzen baduzu? Utzi aireari zure barruan sartzen eta irteten eta sentitu mugimendua. Zer igartzen duzu gorputzean? Arnasa lasai hartzen duzu eta zu ere lasai zaude? Agian, batzuetan kontrakoa ere gerta daiteke, ezin zara lasaitu pentsamenduak bueltaka dituzulako. Ez da ezer gertatzen horrela bada. Askotan, arazoren bat daukagunean edo pentsamenduak ditugunean, arnasa laburragoa da eta pentsamenduetara joaten zaigu arreta arnasketan pentsatu beharrean baina oso ondo dago horretaz konturatzea, beraz, hori gertatu bazaizu, jarri arreta berriro zure arnasketa nola dagoen ikusteko eta begiratu ea zer ari den mugitzen edo sabelaren mugimendua nolakoa den. Sabelean ez dago pentsamendurik, arnasketa bakarrik dago, sabelaren mugimenduan jartzen baduzu arreta ikusiko duzu nola zu ere lasaitzen zaren apurka-apurka.

Arnasa sakon hartuko duzu hiru aldiz, lasai eta apurka-apurka joan behatzak, atzamarrak mugitzen, gorputza mugitzen eta azkenik ireki begiak prest zaudenean.

Gutun-azalean gordetzeko fitxa (3. Altxorra)



12. Eranskina. Azken ataleko jardueren emaitzak.

Arnasketa: emaitzak

Saio bukaeran ikasleek adierazitako sentimendu edo emozioa	Ikasle kopurua	%
Lasai	15	%65,22
Erlaxatuta	4	%17,39
Urduri	3	%13,04
Logura	1	%4,35
Guztira	23	%100

Desioen zuhaitza: emaitzak.

Saio bukaeran ikasleek adierazitako sentimendu edo emozioa	Ikasle kopurua	%
Lasai	15	%65,22
Pozik	4	%17,39
Tentsioa	1	%4,35
Tristura	1	%4,35
Gosea	1	%4,35
Libre	1	%4,35
Guztira	23	%100

13. Eranskina. Desioen zuhaitza, jarraibideak eta gutun-azalerako fitxa.

Jarraibideak emateko gidoia

Jarri eroso, lasaitu gorputza. Itxi begiak eta hartu arnasa sakon. Horrela zaudela, jarri arreta zure arnasketan, sentitu nola hartzen duzun arnasa eta nola mugitzen den aire hori zure gorputzetik. Hartu behar duzun denbora zure arnasketaren mugimendua sentitzeko eta gorputzean nola sartu eta irteten den ikusteko.

Orain, toki eder batean zaudela imajinatuko duzu, naturarekin kontaktuan zauden toki batean. Agian ezagutzen duzun toki batean zaude, edo ez, agian zuk imajinatu duzun toki berri batean zaude. Begiratu nolakoa den ingurua. Lasai zaude, pozik, eroso. Oso paisaia polita duzu aurrean, asko gustatzen zaizu, zer ikusten duzu?

Ondo begiratzen baduzu, urrunean zuhaitz zahar bat dagoela ikusiko duzu. Hurbildu zaitez apurka-apurka bertara, zuhaitza oso handia da, berezia da, *Desioen Zuhaitza* dauka izena eta 100 urte baino gehiago ditu. Zurtoin handi handia du, adarrak ere handiak dira eta hosto berde berdeak ditu. Ondo begiratzen baduzu, adar edo errama horietan txoriak daudela ikusiko duzu, batzuk elkarren alboan daude eta beste batzuk, aldiz, sakabanatuta daude baina asko daude. Horietako txori bakoitzak zure desioak bete ahal izango ditu.

Beraz, hartu denbora lasai eta aukeratu zuk nahi duzun txoria desio bat eskatzeko, lasai hartu, desio bat, ideia bat, sentimendu bat, kezka bat, arazo bat, min egiten dizun zerbait... zuk nahi duzuna kontatu ahal izango diozu txori horri, agian norbaiti inoiz ere ez kontatu ez diozun zerbait izan daiteke, edo zerbait kontatzeko edo esateko beharra badaukazu aprobetxatu eta kontatu txoriari, bion arteko zerbait izango da. Zer da burura etorri zaizuna?

Pentsatu baduzu deitu iezaiozu txori bati beste inork ez entzuteko moduan eta jarri ezazu zure bihotzaren kontra desioa zein den jakin dezan. Txoriak momentuan ulertuko du zein den eskatzen ari zaren desioa, eman zure desioa txoriari eta utzi aske joaten, utzi hegan egiten. Begiratu nola txoria badoan hegan, gero eta urrunago doa, gero eta urrunago. Txori hori zure desioa betetzera edo konpontzen laguntzera doa, ez dakigu noiz beteko duen, gaur, bihar, edo hilabete batzuk barru. Baina egon ziur beti dagoela aldatu daitekeen zerbait, agian denbora beharko du betetzeko edo agian ez da zuk nahi duzun bezala beteko, baina izan konfiantza eta utzi txoriari joaten desioa bete dadin.

Pixkanaka pixkanaka behatzak, atzamarrak, eskuak... mugitzen joango zarete eta prest zaudetenean begiak zabalduko dituzue.

Gutun-azalerako fitxa (4. Altxorra)



14. Eranskina. Post-testaren fitxak (ikasleek egina).

Post-test (1)

1. Nola sentitzen da Andoni momentu bakoitzean? Zergatik?

- ✓ Kolore berdea dagoen tokian? *urdum; Bihotza taunpa taunpa, dan dala ho*
- ✓ Kolore morea dagoen tokian? *Pozik: Bere jostailu gustokoena delako*
- ✓ Kolore gorria dagoen tokian? *Lotsatuta: ~~ez~~ ez delako edreho lanak egin*
- ✓ Kolore laranja dagoen tokian? *Tristura: Guresoak ez dandelako pozik egin duenarekin*
- ✓ Kolore urdina dagoen tokian? *Haserre: Urtebetzera jaango ez delako*

2. Zein emozio sentitzen du...

- ✓ Barreka ari denean: *Pozia*
- ✓ Gorri gorri eta behera begira jartzen denean: *Lotsa*
- ✓ Negarrez dagoenean: *tristura*
- ✓ Atea indar handiz ixten duenean: *haserre*
- ✓ Bihotzaren taupadak sentitzen dituenetan eta eskuak eta hankak dardarka dituenetan: *urduri*

3. Andoni bere gelan dago lasaitu ezinik. Zer egin ahal du lasaitzeko?

*Ohean itsunduta musika lasai batekin.
Igelaren teknika.*

Zer egiten duzue zuek lasaitzeko horrela zaudetenean?

Ohean itsuntzen naiz musika lasai batekin.

Post-test (2)

ERANTZUN GALDERAK:

1. Nola sentitzen da Andoni momentu bakoitzean? Zergatik?

✓ Kolore berdea dagoen tokian?

Urduki, eskuak eta hankak dardarka zituelako.

✓ Kolore morea dagoen tokian?

Poziki, bere postakurrik gustukoenerekin jolastuko du.

✓ Kolore gorria dagoen tokian?

Lotsa, aita eta ama datozeleko eta ez deuegin.

✓ Kolore laranja dagoen tokian?

Triste, gurasoak ez daudelako poziki egin duenerekin.

Kolore urdina dagoen tokian?

Haserregezin duela Mikelen urtebetetzera joan.

2. Zein emozio sentitzen du...

✓ Barreka ari denean: Poza.

✓ Gorri gorri eta behera begira jartzen denean: Lotsa.

✓ Negarrez dagoenean: Tristura.

✓ Atea indar handiz ixten duenean: Haserrea.

✓ Bihotzaren taupadak sentitzen dituenetan eta eskuak eta hankak dardarka dituenetan: Urduki.

3. Andoni bere gelan dago lasaitu ezinik. Zer egin ahal du lasaitzeko?

Arnasa hartu, gorputza erlaxatu eta txori bati desio bat eskatu.

Zer egiten duzue zuek lasaitzeko horrela zaudetenean?

Arnasa hartu, gorputza erlaxatu, txori bati desio bat eskatu eta liburu bat irakurri.

15. Eranskina. Datuak aztertzekeo jarraitutako irizpideak.

Testeko lehenengo galderan bost emozio identifikatu eta izendatu behar izan dituzte, esku-hartzean zehar landutakoak dira hain zuzen ere eta ipuinean agertzen diren egoerak kontuan hartuz emozio horiek identifikatu eta egoki izendatu dituzten ebaluatu nahi da. Galdera bakoitzean erantzun beharrekoa ondorengo izango litzateke:

1. Beldurra edo urduritasuna.
2. Poza.
3. Lotsa.
4. Tristura.
5. Haserrea.

Testeko bigarren galderari begira, gorputzean gertatzen zaizkigun erreakzioak emanda, emozioak identifikatzea lortu nahi da, emozioen eta gorputzaren artean dagoen lotura ulertu den behatzeko asmoz. Gorputzeko erreakzio horiek esku-hartzean zehar landu direlako aukeratu dira. Kasu bakoitzean erantzun beharrekoa hauxe izango litzateke:

- Barreka ari denean: Poza.
- Gorri-gorri eta behera begira jartzen denean: Lotsa.
- Negarrez dagoenean: Tristura.
- Atea indar handiz ixten duenean: Haserrea.
- Bihotzaren taupadak sentitzen dituenetan eta eskuak eta hankak dardarka dituenetan: Beldurra edo urduritasuna.

Testeko hirugarren galderari dagokionez, ipuineko egoeran kokatuz, lasaitzeko proposamenak emateko eta haiek lasaitzeko zer egiten duten azaltzeko eskatzen da. Beraz, sentimendu desatseginen aurrean alde batetik, autoerregulaziorako teknikak ezagutzen dituzten, eta beste alde batetik, erabiltzen dituzten identifikatzea da helburua, horiek esku-hartzean zehar landu direla aintzat hartuz.

Ikasle bakoitzak erantzun bat baino gehiago eman duenez, hainbat erantzun daude. Aipatzekoa da, post-testaren kasuan, ikasleek eman dituzten azalpenetan oinarrituz teknikaren izena idatzi dela alboan emaitzak errazago bildu ahal izateko.

Hirugarren atal honetan, pre-testaz eta post-testaz gain egin den jardueren ebaluazioari dagokionez, hau da, ea erlaxaziora iristea lortu duten ebaluatzeke erabili dena, aipatzekoa da helburua lortu den frogatzeko, lasai, erlaxatuta edo libre erantzunak soilik kontuan hartu direla, gainerako emozioek (poza, logura edo gosea bezalakoek) ez baitute erlaxazioa lortu duten ala ez frogatzen.

16. Eranskina. Datuak aztertzeko jarraitutako prozesua.

1. Galdera: emozioak identifikatzea eta izendatzea.

PRE-TEST					
IKASLEAK	1.Erantzuna	2.Erantzuna	3.Erantzuna	4.Erantzuna	5.Erantzuna
Eredua	Beldurra edo urduritasuna	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea
1. ikaslea	Urduritasuna	Poza	Beldurra	Tristura	Haserrea
2. ikaslea	Tristura	Poza	Urduritasuna	Tristura	Haserrea
3. ikaslea	Urduritasuna	Poza	Urduritasuna	Tristura	Txarto
4. ikaslea	Urduritasuna	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea
5. ikaslea	Beldurra	Poza	Urduritasuna	Tristura	Haserrea
6. ikaslea	Urduritasuna	Ondo	Lotsa	Negarrez	Gezurria
7. ikaslea	Harridura	Poza	Beldurra	Tristura	Haserrea
8. ikaslea	Urduritasuna	Poza	Haserrea	Tristura	Tristura
9. ikaslea	Harridura	Poza	Urduritasuna	Tristura	Haserrea
10. ikaslea	Nekatuta	Ondo	Lotsa	Tristura	Harridura
11. ikaslea	Harridura	Poza	Lotsa	Tristura	Harridura
12. ikaslea	Beldurra	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea
13. ikaslea	Urduritasuna	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea
14. ikaslea	Beldurra	Poza	Urduritasuna	Tristura	Haserrea
15. ikaslea	Urduritasuna	Poza	Urduritasuna	Tristura	Tristura
16. ikaslea	Urduritasuna	Poza	Urduritasuna	Tristura	Haserrea
17. ikaslea	Urduritasuna	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea
18. ikaslea	Urduritasuna	Poza	Lotsa	Tristura	Urduritasuna
19. ikaslea	Beldurra	Poza	Haserrea	Lotsa	Tristura
20. ikaslea	Beldurra	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea
21. ikaslea	Urduritasuna	Poza	Beldurra	Tristura	Haserrea
22. ikaslea	Beldurra	Poza	Urduritasuna	Tristura	Harridura
23. ikaslea	Urduritasuna	Poza	Urduritasuna	Tristura	Haserrea
Erantzun egokiak	18	21	9	21	14

POST-TEST					
IKASLEAK	1.Erantzuna	2.Erantzuna	3.Erantzuna	4.Erantzuna	5.Erantzuna
Eredua	Beldurra edo urduritasuna	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea
1. ikaslea	Urduritasuna	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea
2. ikaslea	Urduritasuna	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea
3. ikaslea	Urduritasuna	Poza	Urduritasuna	Tristura	Haserrea
4. ikaslea	Urduritasuna	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea
5. ikaslea	Urduritasuna	Poza	Urduritasuna	Tristura	Haserrea
6. ikaslea	Urduritasuna	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea
7. ikaslea	Beldurra	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea
8. ikaslea	Urduritasuna	Poza	Lotsa	Tristura	Harridura
9. ikaslea	Urduritasuna	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea
10. ikaslea	Urduritasuna	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea
11. ikaslea	Urduritasuna	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea
12. ikaslea	Urduritasuna	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea
13. ikaslea	Urduritasuna	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea
14. ikaslea	Beldurra	Poza	Urduritasuna	Tristura	Haserrea
15. ikaslea	Urduritasuna	Poza	Oso urduri	Tristura	Haserrea
16. ikaslea	Urduritasuna	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea
17. ikaslea	Urduritasuna	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea
18. ikaslea	Urduritasuna	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea
19. ikaslea	Beldurra	Poza	Tristura	Beldurra	Haserrea
20. ikaslea	Beldurra	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea
21. ikaslea	Urduritasuna	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea
22. ikaslea	Urduritasuna	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea
23. ikaslea	Urduritasuna	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea
Erantzun egokiak	23	23	18	22	22

2. Galdera: emozioen eta gorputzaren arteko lotura: gorputzeko erreakzioa emanda emozioa identifikatzea.

PRE-TEST					
IKASLEAK	1.Erantzuna	2.Erantzuna	3.Erantzuna	4.Erantzuna	5.Erantzuna
Eredua	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea	Beldurra edo urduritasuna
1. ikaslea	Poza	Beldurra	Tristura	Haserrea	Urduritasuna
2. ikaslea	Alaitasuna*	Urduritasuna	Tristura	Haserrea	Tristura
3. ikaslea	Poza	Urduritasuna	Tristura	Haserrea	Hotzikarak
4. ikaslea	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea	Urduritasuna edo beldurra
5. ikaslea	Alaitasuna*	Urduritasuna	Tristura	Haserrea	Beldurra
6. ikaslea	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea	Ondo
7. ikaslea	Poza	Beldurra	Tristura	Haserrea	Harrituta
8. ikaslea	Poza	Haserrea	Laranja	Haserrea	Urduritasuna
9. ikaslea	Poza	Larrituta	Tristura	Haserrea	Urduritasuna
10. ikaslea	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea	Hotza
11. ikaslea	Poza	Lotsa	Tristura	Txarto	Urduritasuna
12. ikaslea	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea	Beldurra
13. ikaslea	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea	Urduritasuna
14. ikaslea	Poza	Urduritasuna	Tristura	Haserrea	Beldurra
15. ikaslea	Poza	Urduritasuna	Tristura	Haserrea	Urduritasuna
16. ikaslea	Poza	Urduritasuna	Tristura	Haserrea	Urduritasuna
17. ikaslea	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea	Urduritasuna
18. ikaslea	Poza	Lotsa	Tristura	Poza	Beldurra
19. ikaslea	Poza	Haserrea	Tristura	Haserrea	Beldurra
20. ikaslea	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea	Beldurra
21. ikaslea	Poza	Beldurra	Tristura	Haserrea	Urduritasuna
22. ikaslea	Poza	Urduritasuna	Tristura	Haserrea	Beldurra
23. ikaslea	Poza	Urduritasuna	Tristura	Haserrea	Urduritasuna
Erantzun egokiak	23	9	22	21	18

*Pozaren ordez alaitasuna jartzea ontzat eman da.

POST-TEST					
IKASLEAK	1.Erantzuna	2.Erantzuna	3.Erantzuna	4.Erantzuna	5.Erantzuna
Eredua	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea	Beldurra edo urduritasuna
1. ikaslea	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea	Urduritasuna
2. ikaslea	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea	Urduritasuna
3. ikaslea	Poza	Urduritasuna	Tristura	Haserrea	Urduritasuna
4. ikaslea	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea	Urduritasuna
5. ikaslea	Poza	Urduritasuna	Tristura	Haserrea	Beldurra
6. ikaslea	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea	Urduritasuna
7. ikaslea	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea	Beldurra
8. ikaslea	Poza	Lotsa	Tristura	Harridura	Urduritasuna
9. ikaslea	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea	Urduritasuna
10. ikaslea	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea	Urduritasuna
11. ikaslea	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea	Urduritasuna
12. ikaslea	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea	Urduritasuna
13. ikaslea	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea	Urduritasuna
14. ikaslea	Poza	Urduritasuna	Tristura	Haserrea	Beldurra
15. ikaslea	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea	Beldurra edo urduritasuna
16. ikaslea	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea	Urduritasuna
17. ikaslea	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea	Urduritasuna
18. ikaslea	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea	Urduritasuna
19. ikaslea	Poza	Haserrea	Tristura	Haserrea	Beldurra
20. ikaslea	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea	Beldurra
21. ikaslea	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea	Urduritasuna
22. ikaslea	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea	Urduritasuna
23. ikaslea	Poza	Lotsa	Tristura	Haserrea	Urduritasuna
Erantzun egokiak	23	19	23	22	23

3.Galdera: Autoerregulaziorako teknikak ezagutzen dituzten aztertzea.

PRE-TEST	
IKASLEAK	ERANTZUNAK
1. ikaslea	- Arnasa hartu.
2. ikaslea	- 10 segundo begiak itxita egon.
3. ikaslea	- Ura edan.
4. ikaslea	- Lo egin edo telebista ikusi.
5. ikaslea	- Telebista ikusi.
6. ikaslea	- Marrazki bat egin
7. ikaslea	- Ohean etzanda arnas gora eta arnas behera egin.
8. ikaslea	- Jostailuekin jolastu. - Norbaiti jo.
9. ikaslea	- Dantzatu.
10. ikaslea	- Bañu bero bat hartu. - Masajea ematen didate.
11. ikaslea	- Deskantsatu eta beste gauza batean pentsatu.
12. ikaslea	- Gauza onetan pentsatu eta erlaxatu. - Masajea ematen didate.
13. ikaslea	- Zerbait jo. - Arnasa hartu eta erlaxatu.
14. ikaslea	- Arnasa ondo eta sakon hartu.
15. ikaslea	- Baiñua hartu. - Masajea ematen didate.
16. ikaslea	- Dantzatu edo abestu.
17. ikaslea	- Lo egin. - Yoga egin. - Dantzatu.
18. ikaslea	- Jendea jotzen dut.
19. ikaslea	- Arnasa hartzen dut. - Masajea ematen didate.
20. ikaslea	- Musika lasaia jarri eta gauza politak pentsatzen ditut.

21. ikaslea	- Musika lasaia jarri eta ohean etzanda jartzen naiz.
22. ikaslea	- Pelutxea jotzen dut.
23. ikaslea	- Jolastu.

POST-TEST	
IKASLEAK	ERANTZUNAK
1. ikaslea	- Etzan, musika lasaia jarri eta gorputz atalak mugitu esaten dizutenean. (Jacobsonen teknika)
2. ikaslea	- Arnasa hartu eta bota (Arnasketa)
3. ikaslea	- Negar egin.
4. ikaslea	- Arnasa hartu, gorputza erlaxatu eta txori bati desio bat eskatu. (Arnasketa eta irudikapena)
5. ikaslea	- Etzan eta arnasa hartu. (Arnasketa).
6. ikaslea	- Begiak itxi, musika lasaia entzun, txoriari sekretuak esatea eta lasaitzea (Irudikapena).
7. ikaslea	- Etzanda jarri eta arnas gora eta arnas behera egin. (Arnasketa).
8. ikaslea	- Etzanda jarri eta lasaitu.
9. ikaslea	- Arnasa lasai hartu. (Arnasketa).
10. ikaslea	- Etzanda jarri eta musika lasaia jarri, igelaren posizioan pentsatu (Igelaren posizioa).
11. ikaslea	- Arnasa hartu eta bota eta begiratu zure tripa nola igotzen eta jaisten den. (Arnasketa).
12. ikaslea	- Eskuak tripan jarri eta arnasa nola mugitzen den igarri. (Arnasketa). - Musika jarri eta etzanda jarrita leku eder batean pentsatu. (Irudikapena).
13. ikaslea	- Hartu arnasa sudurretik eta bota ahotik. (Arnasketa). - Uzkurtu gorputzaren parteak eta gero soltatu eta erlaxatu. (Jacobsonen teknika).
14. ikaslea	- Arnasa sakon hartu. (Arnasketa).
15. ikaslea	- Musika jarri eta lurrean etzanda jarri, eskuak tripan jarrita. Hartu arnasa eta bota. (Arnasketa).
16. ikaslea	- Igelaren posizioan jarri eta musika jarri (Igelaren posizioa).
17. ikaslea	- Ohean etzanda jarri musika lasairekin eta igelaren posizioan jarri (Igelaren posizioa).

18. ikaslea	- Lurrean etzanda jarri begiak itxita eta gorputz atalak mugitzen joan. (Jacobsonen teknika).
19. ikaslea	- Arnasa hartu. (Arnasketa).
20. ikaslea	- Etzanda jarri eta musika entzun. Arnasa hartu. (Arnasketa).
21. ikaslea	- Eskuak sabelean jarri eta arnasketa begiratu. (Arnasketa).
22. ikaslea	- Norbait edo zerbait jo. - Ariketa batzuk.
23. ikaslea	- Etzanda jarri eta begiak itxi.

EMAITZEN LABURPENA: PORTZENTAIEN TAULAK

1. Galdera: emozioak identifikatzea eta izendatzea.

PRE-TEST			
GALDERA	EMOZIOAK	IKASLE KOPURUA	%
1.galdera	Beldurra edo urduritasuna	18/23	%78,26
2.galdera	Poza	21/23	%91,30
3.galdera	Lotsa	9/23	%39,13
4.galdera	Tristura	21/23	%91,30
5.galdera	Haserrea	14/23	%60,87

POST-TEST			
GALDERA	EMOZIOAK	IKASLE KOPURUA	%
1.galdera	Beldurra edo urduritasuna	23/23	%100
2.galdera	Poza	23/23	%100
3.galdera	Lotsa	18/23	%78,26
4.galdera	Tristura	22/23	%95,65
5.galdera	Haserrea	22/23	%95,65

2. Galdera: emozioen eta gorputzaren arteko lotura: gorputzeko erreakzioa emanda emozioa identifikatzea.

PRE-TEST			
GALDERA	EMOZIOAK	IKASLE KOPURUA	%
1.galdera	Poza	23/23	%100
2.galdera	Lotsa	9/23	%39,13
3.galdera	Tristura	22/23	%95,65
4.galdera	Haserrea	21/23	%91,30
5.galdera	Beldurra edo urduritasuna	18/23	%78,26

POST-TEST			
GALDERA	EMOZIOAK	IKASLE KOPURUA	%
1.galdera	Poza	23/23	%100
2.galdera	Lotsa	19/23	%82,61
3.galdera	Tristura	23/23	%100
4.galdera	Haserrea	22/23	%95,65
5.galdera	Beldurra edo urduritasuna	23/23	%100

3.Galdera: Autoerregulaziorako teknikak ezagutzen dituzten aztertzea.

PRE-TEST		
ERANTZUNAK	IKASLE KOPURUA	%
Arnasketa	5/23 ikasle	% 21,74
Norbait/zerbait jo	4/23 ikasle	% 17,39
Masajea	4/23 ikasle	% 17,39
Dantzatu	3/23 ikasle	% 13,04
Telebista ikusi	2/23 ikasle	% 8,70
Musika lasaia entzun	2/23 ikasle	% 8,70
Lo egin	2/23 ikasle	% 8,70
Jolastu	2/23 ikasle	% 8,70
Gauza politak pentsatu eta erlaxatu	2/23 ikasle	% 8,70
Bainu beroa hartu	2/23 ikasle	% 8,70
10 segundu begiak itxita egon	1/23	% 4,35
Ura edan	1/23	% 4,35
Marrazki bat egin	1/23	% 4,35
Yoga egin	1/23	% 4,35

POST-TEST		
ERANTZUNAK	IKASLE KOPURUA	%
Arnasketa	13/23 ikasle	% 56,52
Jacobsonen teknika	3/23 ikasle	% 13,04
Igelaren posizioa	3/23 ikasle	% 13,04
Irudikapena	3/23 ikasle	% 13,04
Etzanda jarri eta lasaitu (begiak itxi)	2/23 ikasle	% 8,70
Negar egin	1/23 ikasle	% 4,35
Norbait/zerbait jo	1/23 ikasle	% 4,35

17. Eranskina. Testeko hirugarren galderako grafikoak.

