

AUTOESTIMA POSITIBOAN HAZI ETA HEZI



Amaia Izarzugaza Gonzalez

IKASLEAREN AN AUTOESTIMA EGOKIA ERAIKITZEKO IRAKASLEENTZAKO DEKALOGOIA

1

IKASLEAREN IRUDI POSITIBOA ERAIKI

Ikasleari bere buruarekiko irudi positiboa eta doitua emango diogu. Bere alderdi positiboan ikusten badugu, inongo alderdirik puztu edo gehiegikatu gabe eta hura den bezalakoa onartuz; lortzen ari gara.



INGURUAREKIKO JAKINMINA SUSTATU

Inguruan dituen ezagutzei jakin-minez eta interesarekin aurre egiteko motibatu behar ditugu, aurkikuntzarako klima atsegina eta positiboa sortuz.



3

LORPENAK INDARTU

Bere lorpenak indartuko ditugu, porrotak azpimarratzea saihestuz. Gaizki egin duena ezin zaio zuzena balitz bezala aurkeztu, baina bere akatsa erlatibizatu dezakegu.



GATAZKEI AURRE EGITEKO AUKERA EMAN

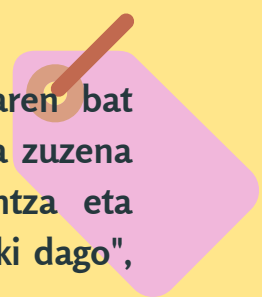
Gatazkei aurre egiteko eta hauek bere gaitasunak erabiliz modu autonomoan konpontzeko aukera eman behar zaio.



5

KRITIKATU EKINTZA, EZ PERTSONA

Kritika ezazu ekintza, inoiz ere ez pertsona. Bere ekintzaren bat mugatu behar dugunean, azalduko diogu egin duena ez dela zuzena edota ez zaigula gustatzen, baina argi ezberdinduz ekintza eta pertsona. Esaterako, ikasleari adieraz diezaiokegu: "Hau gaizki dago", baina ez diogu "desastre hutsa zara" esango. Etiketak saihestu.



BALDINTZARIK GABEKO MAITASUNA

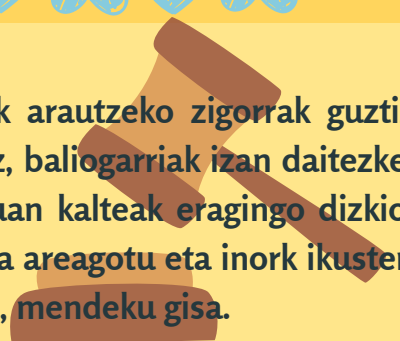
Gure maitasuna, baldintzarik gabeko maitasuna dela ziurtatuko diogu, bere lorpenak eta jokaerak edozein direlarik ere. Haurrak bere burua seguru eta maitatua sentitu behar du.



7

ZIGORRAK SAIHESTU

Ez erabili zigorrik. Epe ertainean eta luzean portaerak arautzeko zigorrak guztiz alferrikakoak direla frogatu da. Epe laburrean, une batez, baliogarriak izan daitezke, baina ez du arauaren zentzua barneratuko, autoestimuan kalteak eragingo dizkio, min emozionala sortu, zigortzen duenarekiko erresumina areagotu eta inork ikusten ez duenean berriz ere araua hausteko nahia sortuko zaio, mendeku gisa.



AUKERA ALTERNATIBOAK ESKAINI

Gatazkatik onik ateratzeko modu bat eskaini. Haur bati nahi duen zerbait ukatzen zaionean edo ekintza jakin bat egitea eragozten zaionean, aurreko aukerarekin bateragarria ez den beste aukera alternatibo bat eskaintzea gomendagarria da. Berarentzako onik ateratzeko irteera bat izango da araua errespetatuz. Ahal izanez gero, aukera anitzak izatea hobesten da.



9

EMOZIOAK ETA SENTIMENDUAK ADIERAZTEN UTZI

Utz diezaiogun bere sentimenduak adierazten. Emozio pertsonalak intimitatearen azken gotorlekuak dira. Umeei ez zaie irakatsi behar txikitatik emozioak mozorrotzen. Ekintzaren gaineko kontrola eska dezakezu, baina ez emozioen gainekoa. Ingurune afektibo egoki batean, emozioak modu positiboan heltzen joango dira.



JARRERA ERAMANGARRIA ETA POSITIBOA IZAN

Jarrera eramangarria eta positiboa mantentzea gakoa izango da klima egokia sortzeko eta oztupoak eta zailtasunak gaitzetzeko. Ikasleei askatasun osoz adieraztea ahalbidetuko diegu, hertsatu gabe eta asertibitatea sustatuz.

