

## KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Nire hanka sartzeak onartzen ari naiz

### 1.4.3. Barkamena eskatzen ere badakit

#### Sarrera

Norbaitek min ematen digunean, barkamena eskatzea nahi izaten dugu, izan ere, horrela hobeto sentitzen gara. Baina guk geuk kalte egiten dugunean asko kostatzen zaigu barkamena eskatzea.

#### Helburuak

- Besteei batzutan kalte egiten diegula onartzea.
- Gure hanka-sartzeak identifikatzea.
- Barkamena eskatzen ikastea.

#### Metodologia

Talde txikitan:

Ikasle bakoitzak konfiantzazko lagun bat aukeratuko du eta, binaka jarrita, batak besteari honelakoak esango dizkio:

- Norbaitek noizbait kalte handia egin zidaneko deskripzio osoa egingo diot lagunari, noiz gertatu zen, nola, oraindik minik sentitzen dudan gogoratzerakoan...
- Barkamena eskatuz gero, orain berdin egongo al nintzateke? edo hobeto?.
- Nik neronek ere norbaiti egin nion kaltea zein izan zen, barkamena eskatu al nion...

Talde handian:

Beranduago, borobilean jarriko dira guztiak eta hausnarketa bultzatuko dugu, galdera hauek erabiliz:

- *Barkamena eskatzeak zertan laguntzen du?*
- *Eskatzen duenari zertan laguntzen dio?*
- *Eta kaltetu izan denari, zertan?*
- *Kalte guztiak barkamena eskatzeko modukoak dira edo batzuk bakarrik?*
- *Zergatik kostatzen zaigu hainbeste barkamena eskatzea?*
- ...

## KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Nire hanka sartzeak onartzen ari naiz

Ondoren musika goxoa jarriko da gelan eta guztiak oinez hasiko dira norabide guztietan, musikaren doinua gozatuz. Horrela dabiltzala, norbaiti zerbait esan nahi badiote aprobeztatu egingo dute; bizkarrean jo, besarkatu, barkamena eskatu zerbaitegatik...

Berriro borobileen eseri eta aurreko jardueran nola sentitu diren komentatuko dute, hau da, barkamena eskatu eta eman dietenean.

### Baliabideak

Gela handia eta musika lasaia.

### Orientazioak

Gelako ikasleen jarreraren arabera, irakasleak bakarkako lana antola dezake, non ikasle bakoitzak kalte egin dion egoera bati buruz hausnartuko duen.

Ikasleek askatasunez joka dezaten, irakaslea ez da gainean egongo.

Bukatzeko, eranskin hau luzatu daiteke, ikasleek irakur dezaten.

### Zergatik da hain zaila barkamena eskatzea?

Zaila da orokorrean sentimendu guztiak garbi adierazi eta azalaraztea, are gehiago sentimendu horiek oso onak ez badira. Nik bereziki, barnearen edozein motatako adierazpena egite ia ezinezkoa zait, oso oso zaila. Egia esan ez dakit zergatik den, baina beti izan naiz koldarra trszendentziez hitz egiteko, beti izan dut nahiago idazkeraren metodoa, koldarke-ria hutsa da badakit.

Saiatzen ari naiz orain hori aldatzen, saiatzen ari naiz hitz egin behar ditudan gauzak aurrepian esaten, onak eta txarrak. Esan dut bai, zailagoa da esan behar dena aurrez aurre esatea, baina egia da ere, era honetan gure hiyzen balioa biderkatzen dela.

Baina barkamena, barkamena beste kontu bat da. Oso ezberdina. Uste dut ia mundu guztiari egiten zaiola latza norbaiti berkamena eskatzea. Hala ere, sentimendu hori barnean gordetzeak ere erre egiten gaitu. Nahi dufu beste pertsonak jakin dezan sentitzen dugula mindu izana, baiana ez daukagu pertsona horri gure sentimendua adierazteko ausardiarik. Gure akatsak aitortzeari beldurra al diogu? Agian hori izango da, baina hamaika gauzetan askoz ausartagoak izaten ikasi beharko genuke, nik behintzat bai. Aukerarik izan ez badut, koldarregia izan banaiz eta ez badut barkamena eskatzeko ausardiarik izan, konturatu gabe norbait mindu badut...barkaidazue.

Barkamena eskatzen dizuet, beste behin ere idatziz...honaino hel naiteke momentuz... sentitzen dut!