

NIK BIDERATZEN DITUT EMOZIOAK

Nik bideratzen ditut emozioak

2.4.2. Haserrea kontrolatzen dut

Sarrera

Norbaitekin haserretzen garenean, gomendagarriena lasaitzea da. Behin baretu ondoren, haserrea sortarazi digun pertsonarekin hitz egin behar dugu, bere jarrerak mindu egin gaituela adieraziz.

Helburuak

- Gure emozioak identifikatu eta kontrolatzen jakitea.
- Egoera zailei aurre egiten jakitea.
- Emozioak kontrolatzeko estrategia ezberdinak ezagutzea.

Metodologia

Irakasleak haserrea sentitu zuten azkeneko aldia gogora ekar dezaten eskatuko die ikasleei. Ondoren, une hartan haserrea sortarazi zien pertsonari zer esango lioketen idatziko dute ikasleek.

Tutoretzako hurrengo saioan, aurrekoan idatzitakoarekin jarraituko dute, baina oraingoan, mendekua adierazten duten esaldiak ezabatuko dituzte. Ondoren, haserrea sortarazi zien pertsonaren tokian jartzen saiatuko dira eta jokabide hori izatearen arrazoia idatziko dute, amaieran barkamena eskatuz. Gero, aurreko guztia aztertuko dute eta haserrea sortarazi zien pertsonari oraingoan esango lioketena idatziko dute. Azkenean, bakoitzak bere kasua aipatuko du ikaskideen aurrean.

NIK BIDERATZEN DITUT EMOZIOAK

Nik bideratzen ditut emozioak

Baliabideak

- Koaderno edo orriak.
- Arkatza edo boligrafoa.

Iraupena

30 minututako bi saio.

Orientazioak

Komenigarria da ariketa hau bi saiotan egitea. Honela, arazoa berriz gogoratzeak sor dezakeen tentsioa denborari esker indargabetu egiten dela frogatuko du ikasleak.

