

**ERREGULAZIO EMOZIONALA**  
Emozioak erregulatzen jakitea

**2.3.2. Bat, bi, hiru, lau, bost, sei, zazpi ...**

**Sarrera**

Asko haserretzen garenean, oso-oso haserre gauden une horretan bertan, besteari edozer gauza egingo genioke, gu sentitzen ari garen mina besteak edo norbaitek ere jasatea nahi dugu. Pentsatu gabe erantzungo bagenu, besteari kalte handia egiteaz gain, gure buruari ere kalte egingo genioke.

**Helburuak**

- Sentitzen ditugun emozio negatiboen zergatia jakitea.
- Emozio horiek sentitzen ditugunean nola erantzuten dugun jakitea.
- Emozio negatiboak erregulatzeko modurik onena ikastea.

**Metodologia**

Bakarka:

Pentsatu zure ohiko portaeran eta erantzun itzazu galdera hauek:

- *Zergatik haserretzen naiz askotan, gehienetan, noizbait?*
- *Nire amak, aitak, azken bolada honetan esan dizkidaten gauzetatik zeintzuk ez ditut onartzen? Zergatik?*
- *Irakasleek, azken bolada honetan esan dizkidaten gauzetatik zeintzuk ez ditut onartzen? Zergatik?*
- *Lagunek esaten dizkidaten gauzetatik, zeintzuk ez ditut onartzen? Zergatik?*
- *Nire portaera, errendimendua, jarrera, ... hobetzeko zerbaite esaten didatenean, nola erantzuten dut normalean? Zer pentsatzen dut normalean?*

Talde txikitan:

Hirunaka jarrita taula hau osa ezazue denen artean adibide bat asmatuz:

**ERREGULAZIO EMOZIONALA**  
Emozioak erregulatzen jakitea

Gertaera	
Emozioa	
Portaera	
Egokia ala desegokia	
Estrategia berria	

derrigorrezko bigarren hezkuntza  
1. go zikloa • 12 • 14 urte

84

adimen emozionala

Talde handian:

Ariketaren inguruan hausnarketa egingo dugu, talde bakoitzak bete duen taula azalduz.

Bukatzeko, galdera hauen erantzunak aurkitzen saiatuko gara denen artean:

- Zeintzuk dira gehien haserretzen gaituzten egoerak?
- Zer egingo dugu egoera zailen aurrean? Zein errekurtsu erabil dezakegu?

**Baliabideak**

Fitxa

**Iraupena**

Saio bat.

**Orientazioak**

Ikasleek aurkezten dituzten erregulaziorako estrategia ezberdinak jaso eta kartoi mehe handi batean idatziko ditugu. Kartoi meheak gelako paretan itsatsiko ditugu.

Horrez gain, irakasleak estrategia ezagunak erakustea komeni da: irudikatzea, 10 arte kontatzea, denbora ahaztea, meditazioa, erlaxazioa, paisaiak irudikatzea, ariketa fisikoa egitea...

Ikasleek estrategia ezberdinak hautatuko dituzte eta egunerokoan idatziko dituzte, kontzientzia hartzeko.