



IDENTIFIKA DITZAGUN SENTIMENDUAK

Jarduera honekin, zera lortu nahi dugu

Emozioak eta gogo-aldarteak identifikatzea eta lantzea.

Iraupena

Jarduera hau saio bakar batean egiteko dago pentsatuta.

1. fasea: Entrenamendua

Esan neska-mutilei egoera batzuk azalduko dizkiezula, eta jartzeko egoera horietako bakoitzari dagokion aurpegiera. Adibidez:

- Aspaldi ikusi ez duzuen adiskide bat bisitan etorriko zaizue.
- Zuen lagunik onena bidaiara bat egitera joango da eta denbora askoan ez duzue ikusiko.
- Gauza bat nahi zenuten eta ez dizuete eman.
- Opari bat egin dizuete eta ez zenuten espero.
- Norbait zerbait esaten ari zaizue eta zuek adi-adi entzuten ari zarete.

Begiratu neska-mutilek aurpegiera egokiak jartzen dituzten, eta ondo ulertzen ez dituzten kasuetan dagozkienak egiten lagundu.

2. fasea: Asma dezagun zer emozio diren

Ondoren, jarri neska-mutirik bi ilaratan; ilara batekoek ikusi egingo dituzte, eta besteak bizkarra emanda egongo dira. Azaldu aurpegiera batzuk erakutsiko dizkiezula, ilara batekoek imitatu egin beharko dituztela aurpegiera horiek, eta beste ilarakoek asmatu beharko dutela zer gogo-aldarteri dagozkien.

Aurpegiera batzuk egin ondoren, beste ilarari bizkarra eman, eta beste aurpegiera batzuk egin.

Bukatzeko, hausnarketa egin, besteak beste honelako galderak eginez:

- Ondo pasatu al duzue? Zer sentitu duzue?
- Zaila iruditu al zaizue gogo-aldarteak identifikatzea?
- Eta zaila iruditu al zaizue aurpegierak egitea?

Azaldu garrantzitsua dela jendearen gogo-aldarteak eta sentimenduak ezagutzea, behar izanez gero laguntzeko, esan edo egin dugun zerbaitek mindu edo gogaitu egin dituen jakiteko, edota alaitasun-uneak elkarrekin ospatzeko.

Benetako superheroiek badakite besteak nola sentitzen diren.