NI ETA NIRE TALDEA

NOLA SENTITZEN GARA?

Esaldi osatugabeak[1]

Batzuetan, lagunekin gaudenean, egoera deserosoak gertatzen dira. Egoera horietan, askotan ez dakigu zer esan, era askotako sentimendu eta emozioak nahasten zaizkigulako.

Proposatzen den dinamika honen bitartez aukera izango dute horri guztiari buruz hausnarketa egiteko, inguruan dauden pertsonak hobeto ezagutzeko eta probokatzen diren sentimenduak eta emozioak balioesteko.

Esaldi-zerrenda bat proposatzen da (hau edo beste bat izan daiteke). Esaldiak osatu beharko dira. Lana bakarka egitea proposatzen da. Ondoren talde handian komentatuko da.

Zerrenda eredua:

- ✓ Talde batean isilik banago, …. sentitzen naiz.
- ✓ Hitzik esaten ez duen pertsona batekin banago, …. sentitzen naiz.
- ✓ Norbaitekin haserretzen banaiz, …. sentitzen naiz.
- ✓ Norbaitek nirekin haserretzen bada, …. sentitzen naiz.
- ✓ Norbait kritikatzen badut, …. sentitzen naiz.
- ✓ Nirekin dagoen norbait negarrez hasten bada, …. sentitzen naiz.
- ✓ Norbaiti konplimendu bat esaten badiot, …. sentitzen naiz.
- ✓ Norbaitek konplimendu bat esaten badit, …. sentitzen naiz.
- ✓ Norbaitekin bidegabea banaiz, …. sentitzen naiz.
- ✓ Norbait nirekin bidegabea bada, …. sentitzen naiz.
- ✓ …

Bukaeran, egindako lana ebaluatuko dute. Honelako galderak egin dakizkieke:

- ✓ Kostatu al zaizu esaldiak osatzea?
- ✓ Nola balioesten ditugu sentimenduak?
- ✓ Erraza al da guretzat sentimenduak adieraztea?
- ✓ Erreparatzen al diegu besteen sentimenduei?
- ✓ …

[1] Seminario de Educación para la Paz y Asociación Pro Derechos Humanos: *Jolasen Alternatiba II. Bakerako hezkuntzako jolasak eta dinamikak.* Los libros de la Catarata. Madril. 2010. Moldatua.

BAT!

NI ETA NIRE TALDEA

Talde batean isilik banago, …. sentitzen naiz

Hitzik esaten ez duen pertsona batekin banago, …. sentitzen naiz.

Norbaitekin haserretzen banaiz, …. sentitzen naiz.

Norbaitek nirekin haserretzen bada, …. sentitzen naiz.

Norbait kritikatzen badut, …. sentitzen naiz.

Nirekin dagoen norbait negarrez hasten bada, …. sentitzen naiz.

Norbaiti konplimendu bat esaten badiot, …. sentitzen naiz.

Norbaitek konplimendu bat esaten badit, …. sentitzen naiz.

Norbaitekin bidegabea banaiz, …. sentitzen naiz.

Norbait nirekin bidegabea bada, …. sentitzen naiz.