

Iceberg Programa



Posiblea al da zure
amorrua kudeatzea?

SARRERA

Amorruaren emozioari garrantzi handia ematen zaio, inportantea baita pertsonen arteko harremanei dagozkien trebetasunak lortzeko, hala nola asertibitatea. Amorrua kudeatzen ikasteko, oinarrizko emozio gisa landuko dugu asertibitatearen garapenean.

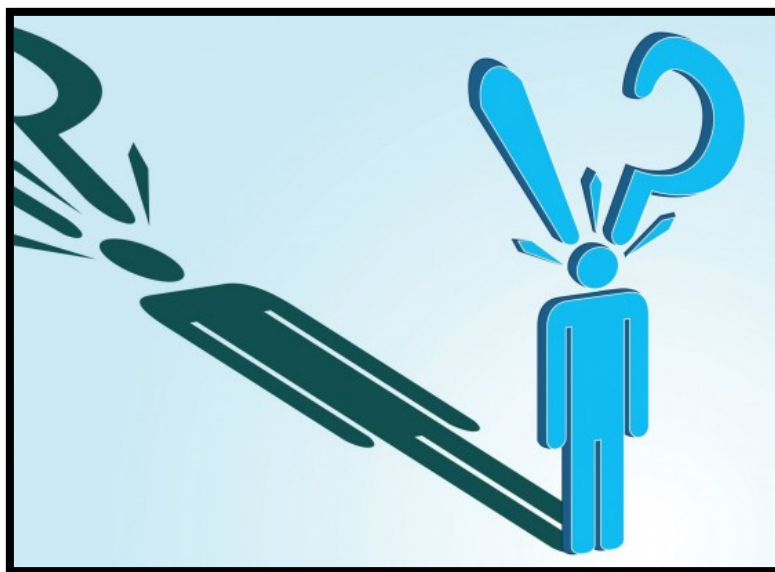
HEKBURUAK

- ☒ Amorrua kudeatzen jakitea.
- ☒ Jabetzea zer-nolako egoeretan sentitzen dugun emozio hori.
- ☒ Egoera horietan ahalik eta jarrerarik onena izaten ikastea.

METODOLOGIA

Irakasleak fitxa bana banatuko die ikasleei. Bertan, banan-banan, “beren onetik ateratzen dituen eta amorrarazten dituen” egoera, pertsona edo jokamolderen bat idatzi behar dute. Egoera bakarra edo hainbat idatz ditzakete, edo pertsona bakarra edo hainbat.

Gero, bigarren fasean, norberak zer-nolako baliabideak dituen identifikatu behar du amorrua sentitu ondoren lasaitu ahal izateko.



Orain, bigarren fasean, identifikatu behar da zer-nolako baliabideak dituen norberak amorrualdiaren ondoren lasaitzeko:

1. Amorrualdi bete-betean zaudenean, lasaitzen zaitu... (hautatu zuk egin ohi duzun hori):
 - a. Paseo luze bat emateak.
 - b. Ariketa egiteak.
 - c. Zure pentsamendu eta sentimenduak idazteak.
 - d. Lagunen batekin hitz egiteak.
 - e. Zaletasunen bati ekiteak.

Idatz itzazu egin ohi dituzun beste gauza batzuk:

2. Amorratzen zarenean, oro har, minutu/egun/aste batzuk behar izaten dituzu lasaitzeko.

3. Honako hauek dira haserretzen zaituzten pertsona edo egoerak datozkizunean lasaitzeko burura ekar ditzakezun pentsamenduak (idatzi pertsona horien jokabidea hobeto ulertzen laguntzen dizuten pentsamenduak):

4. Idatzi nola landu dezakezun zure amorrua, zer egin dezakezun hura zuzen kudeatzeko.

Banan-banan hausnartu ondoren, nahi duenak besteei eman diezaieke bere egoeraren berri, taldekide guztien artean konponbideak lortzen saiatzeko.

Gogoeta egin ondoren, irakasleak honako aukera hauek ditu jarduera osatzeko:

1. Hartu denbora

10 arte zenbatu. Egoera estu batean, erantzun baino lehen, hartu denbora bat sakon arnasa hartu eta 10 arte zenbatzeko. Abiadura moteltzea lagungarria izan daiteke urduritasuna baretzeko. Beharrezkoa bada, urrundu zaitetzeko pertsona horrengandik edo egoeratik, haserrea pixka bat baretu arte.

2. Lasaiago zaudenean, adierazi haserrea

Argi pentsatzen hasten zarenean, adierazi haserrea tinko, baina ez era oldarkorren. Adierazi zure kezka eta beharrak argi eta zuzen, besteak mindu gabe eta haiek kontrolatzen saiatu gabe.

3. Egin ariketa pixka bat

Batez ere, lehertzeko zorian bazaude. Gero eta amorratuagoa zaudela iruditzen bazaizu, zoaz ibiltzera edo korrika egitera, edo tartetxo batez atsegin duzun beste ariketa fisikoren bat egitera. Ariketa fisikoak garuneko zenbait substantzia kimiko estimulatzeko dituzte, alaiago eta lasaiago sentiaraz zaitzaketenak.

4. Pentsatu hitz egin aurretik

Une jakin bateko beroaldian erraza da gero damuaraziko zaituen zerbait esatea. Edozer esan aurretik, hartu minutu batzuk zure pentsamenduak aztertzeko, eta utzi tartean dauden gainerakoei ere gauza bera egin dezaten.

5. Identifikatu konponbide posibleak

Amorrazazi zaituen horrekin itsutu ordez, landu ezazu arazoaren konponbidea. Gogora ezazu haserreak ez duela ezer konpontzen eta egoera okertu besterik ez lezakeela egin.

6. “Ni”-a erabiliz hitz egiten saiatu

Beste norbait ez kritikatzeko edo hari errua ez botatzeko horrek egoera larritu baino ez bailuke egingo, erabili “ni”-a arazoa deskribatzeko. Mintza zaitetzeko errespetuz eta zehatz. Adibidez, esan “Haserre nago, ez duzulako baloia jaso”, eta ez “Zuk sekula ez duzu baloia jasotzen”.

7. Ez izan herrarik

Barkamena baliabide ahalsua da. Amorruari eta beste sentimendu negatibo batzuei sentimendu positiboak baztertzen uzten badiezu, horien saminean eta bidegabekeria-sentsazioan itota sentituko zara beharbada. Haserretzen zaituen horri barkatu ahal badiozu, aldiz, baliteke egoera horretatik zerbait ikastea. Ez da errealista zera espero izatea: mundu guztiak zehatz-mehatz zeuk nahi duzun bezala jokatu duela une oro.

8. Erabili umorea tentsioa askatzeko

Tentsioa arintzea lagungarria izan daiteke desager dadin. Ez erabili sarkasmoa, horrek ingurukoak mindu eta gauzak okertu baititzake.

9. Praktikatut erlaxatzeko trebetasunak

Amorrotzen zaituen egoera batean zaudenean, irudikatu eszena lasaigarri bat edo errepikatu lasaitzen zaituen hitz edo esaldi bat, hala nola "Lasai har ezazu". Beste aukera batzuk dira musika entzutea, eguneroko batean idaztea edo yoga egitea; lasaitzeko behar duzun zernahi.

10. Jabetu zaiten noiz den laguntza eskatzeko unea

Batzuetan, amorrua kontrolatzen ikastea benetako erronka da denontzat. Zurea kontrolik gabe dagoela iruditzen bazaizu, gero damutzen zaituzten gauzak eginarazten badizkizu edo ingurukoak mintzera eramaten bazaitu, pentsa ezazu agian aukera ona izan daitekeela amorru-arazoetarako laguntza eskatzea.



Informazio gehiagorako:

www.info@sasoiaprevención.com