

adimen

EMOZIONALA

eranskinak

14-16
urte



GIPUZKOA
berrikuntza lurraldea

www.igipuzkoa.net

SENTITU, PENTSATU, EGIN.

Zure lagun batek jaialdi batean gehiegi edan du eta konorterik gabe zure ondoan erori da.

- Zer sentitu duzu?
- Zer pentsatu duzu?
- Zer egin duzu?

Irakasleak, gelak ikasteko duen jarrera ikusita, hurrengo egunerako gai asko hartzen dituen azterketa jartzea erabaki du.

- Zer sentitu duzu?
- Zer pentsatu duzu?
- Zer egin duzu?

Zure lagunik onenak gustuko duen mutila edo neska, bere gustukoa zarela esan dizu.

- Zer sentitu duzu?
- Zer pentsatu duzu?
- Zer egin duzu?

Lagunen zain zeunden aurrez adosturiko orduan eta lekuan, eta ez dira agertu.

- Zer sentitu duzu?
- Zer pentsatu duzu?
- Zer egin duzu?

EGOERA

SENTITU
(emozioa)



PENTSATU
(kognizioa)



EGIN
(portaera)

Anaiak MP3a hartu dit baimenik gabe asteburvan kanpoan ibiltzeko, eta itzuli didanean barruko artxiibo guztiak ezabatuta daudela ikusi dut. Bukacerarik gabeko eztabaidan sartu naiz. Gorrrotatu egiten dut! Txikitu egingo nuke!

Asteburu honetan, auzo bateko festak direla eta, nire gurasoen baimenarekin koadrila osoaren afaria antolatut dugu gure garajea. Ahalik eta jende gehien gonbidatu dugu, festa ederra egiteko.

Eguna iritsi denean, eta afaltzen hastera gindoazela, nire gurasoak gu guztiokin afaltzera etorri dira, festa ondo doala ikusi nahi dutelako. A zer lotsa! Honek ibiltzen naizen bakarra naiz, dena kontrolatzen didate. Etxetik alde egingo nuke!

Lagun batekin denbora asko neraman Donostiara zinemara joateko plana egiten, eta azken momentuan ezezkoa eman dit. Nire planak gustuko ez dituela iruditzen zait. Beti du aitzakiaren bat. Bakarrik sentitzen naiz. Zer da gaizki egiten dudana?

Matematika azterketa izango dut ostegunean. Azken hilabetean irakasle partikulararekin prestatzen aritu naiz, hauxe baita gutxien gustatzen zaidan eta gehien kostatzen zaidan irakasgaia. Saiatu eta gairiditu egin nahi dut, kosta ala kosta.

Azterketa egunean, jolastorduan, lagun batek oso zaila den ariketa bat nola egiten den azal diezaiodan eskatu dit. Ulertu egin du eta azterketa egin dugu. Ariketa mota hau azterketan azaldu da; niri ez zait atera, eta lagunari, berriz, bai. Berak gairiditu egin du eta nik ez.

Galdere hauei erantzun, mesedez:

- Gogoratzen al duzu antzeko beste egoeraren bat?
- Zeintzuk izan ziren lasaitzeko erabili zenituen estrategiak?

AITAK (erabat urduri): Jainko maitea! Seme hau, ordu bietan helduko zela esan arren, bostetan oraindik ez da ageri. Horrelako zerbait egiten duen lehen aldia da. Zivur mozkortu egin dela eta kalean botata dagoela, nire aita bezala, lagun horietan guztietan, banengoen bada ni, nagusiak zirela bere adinerako; ai ene, gaur egungo gazteak...

Semea heldu eta zera esaten dio (aurpegia itxuragabetuta dakar, haserre dagoela dirudi, baina tonu lasaia du).

AITA: Non egon zara?

SEMEA: Anartzek arazoa izan du eta... etxera eramane behar izan duguz, izan ere...

AITAK (semeari hitza kenduz eta erabat sumindurik): Bai, susmatzen dut, erabat mozkortuta! Eta zu ere bai, ezta? Ikusten dut galtzak zikin zikinak dituzula. Ezin duguz horrela jarraitu, kokoteraino nago! Susmatzen nuen bada nik...

Laurogeita hemeretziaren zirkulua

Behin batean, bazen oso triste bizi zen errege bat, eta honek (triste bizi diren errege guztiek bezala) oso zoriontsua zen zerbitzari bat zuen. Morroiak egunero esnatzen zuen erregea eta gosaria eramaten zion logelara, abesti alaiak abestuz eta txistua joaz. Aurpegi alai eta irribarre handia zuen beti, eta beti zegoen lasai eta pozik. Egun batean, erregeak berarekin hitz egitera deitu zuen:

- Morroi, zein da zure sekretua?
- Zein sekretu, maiestate?
- Zein da zure alaitasunaren sekretua?
- Ez dago sekreturik, maiestate.
- Ez iezadazu gezurrik esan, morroi. Beste zenbaiti burua mozteko agindua eman izan dut hori baino txikiagoak ziren gezurrengatik.
- Ez da gezurra, maiestate. Ez daukat sekreturik.
- Zergatik zaude beti alai eta zoriontsu? Zergatik?
- Jauna, ez daukat triste egoteko arrazoirik. Jaun horrek, bera zaintzeko ohorea eman dit. Emaztea eta seme-alabak dauzkat gorteak utzi digun etxean. Jantzi egiten gaituzte eta jaten ematen digute, eta gainera, maiestate horrek noizean behin diru pixka bat ematen digu gutziaren bat eskuratzeko. Nola ez naiz bada zoriontsu izango?
- Zure sekretua oraintxe bertan esaten ez badidazu burua moztuko dizut – esan zion erregeak-. Inor ezin da zoriontsu izan zuk eman dizkidazun arrazoiekin.
- Baina, maiestate, ez dago sekreturik. Zuri gustu hori eman besterik ez nuke nahi, baina ez naiz ari ezer ezkututzen.
- Joan zaitez, borreroari deitu baino lehen.

Morroiak irribarre egin zuen, erreberentzia egin eta gelatik irten zen. Erregea ero zebilen. Ez zuen ulertzen morroi hura zergatik bizi zen hain pozik beste batek utzitako etxean, arropa zaharrak jantzita eta gortekoek soberan zituzten jakiak jaten.

Baretu zenean, bere aholkularirik jakintsuenari deitu zion eta goizean izandako elkarrizketa guztia azaldu zion.

- Zergatik da gizon hori zoriontsu?
- Ah, maiestate, gertatzen dena da bera zirkulutik kanpo dagoela.
- Zirkulutik kanpo?
- Halaxe da.
- Eta horrek egiten du zoriontsu?
- Ez, jauna. Horrek egiten du zorigaiztoko ez izatea.
- Ea ulertzen dudan. Zirkuluan egoteak zorigaiztoko egiten zaitu?
- Halaxe da.



ZORIONTSUA NAIZ!

- Eta bera ez dago.
- Horixe.
- Eta nola atera da?
- Inoiz ez da sartu.
- Zer zirkulu da hori?
- Laurogeita hemeretziaren zirkulua.
 - Benetan, ez dut tutik ulertzen.
 - Ekintzekin erakusten utziko bazenit ulertuko zenuke soilik.
 - Nola?
 - Zure morroiari zirkuluan sartzen utzita.
 - Bai, derrigortu dezagun bertan sartzera.
 - Ez, maiestate. Inork ezin du inor behartu zirkulu horretan sartzen.
 - Orduan engainatu egin beharko dugu.
 - Ez da behar, maiestate. Aukera ematen badiogu, bere kabuz sartuko da.
 - Baina bera ez da konturatuko horrek esan nahi duela zorigaitzoko pertsona bihurtzea?
 - Bai, konturatuko da.
 - Orduan ez da sartuko.
 - Ezingo du ekidin.
 - Esaten ari zara bera konturatu egingo dela zirkulu horretan sartuta zorigaitzoko izango dela, eta hala ere, sartu egingo dela eta ez dela aterako?
 - Halaxe da, maiestate. Prest al zaude morroi zoragarri bat galtzeko, zirkuluaren egitura uler dezazun?
 - Bai.
 - Oso ongi. Gaur gauean zure bila etorriko naiz. Larruzko poltsa bat eta urrezko laurogeita hemeretzi txanpon izan beharko dituzu prest. Ez bat gehiago, ez bat gutxiago.
 - Zer gehiago? Nere goardak eramango ditut badaezbada ere?
 - Larruzko poltsa besterik ez. Gaur gauera arte, maiestate.
 - Gaur gauera arte.

Halaxe izan zen. Gaur hartan jakintsua erregearen bila joan zen. Biak elkarrekin jauregiaren patioetara joan ziren eta morroiaren etxearen inguruan ezkutatu ziren. Bertan itxaron zuten egunsentia arte. Etxe barruan piztu zen lehen kandela. Jakintsuak larruzko zorroari mezu bat lotu zion:

ALTXOR HAU ZUREA DA
GIZON ONA IZATEAGATIK
DUZUN SARIA.
DISFRUTATU
ETA EZ ESAN INORI
NOLA AURKITU DUZUN.

Ondoren, zorroa morroiaren etxeko atean lotu zuen, atea jo eta ezkutatu egin zen berriro ere. Morroia atera zenean, jakintsua eta erregea zelatan zeuden zuhaiska batzuen atzean. Morroiak poltsa ireki, mezua irakurri, zorroa astindu, eta bertatik ateratzen zen hots metalikoa entzun zuenean, hunkitu egin zen, bularraren kontra estutu zuen altxorra, ingurura begiratu zuen ea norbait begira zeukan, eta berriro etxean sartu zen. Kanpotik entzun zen morroiak nola isten zuen atea barrutik, eta zelatariak leihora hurbildu ziren zer gertatzen zen ikusteko.

Morroiak lurrera bota zuen mahai gainean zegoen guztia, kandela bat izan ezin. Eseri egin zen eta zorroaren edukia hustu zuen. Ezin zuen sinetsi bere begiak ikusten ari zirena.

Urrezko txanpon pila bat zen!

Inoiz ez zuen bakar bat izan, eta orain mordoa zeukan!

Morroiak ukitu eta pilatu egiten zituen. Igurtzi egiten zituen eta kandelaren argiak beraien gainean dirdir egin zezaten jartzen zituen. Elkartu eta sakabanatu egiten zituen, beraiekin pilatxoak eginez. Horrela, jolasean ari zela, hamarnaka pilatu zituen. Pilak egiten ari zela ohartu zen azken pilan berderatzi besterik ez zeuzkala!!

Lehenengo mahai gainean begiratu zuen, beste txanpon baten bila. Gero lurrean, eta azkenik laruzko zorroan.

“Ezin da izan” pentsatu zuen. Azken multzoa besteen aldamenean jarri, eta txikiagoa zela konturatu zen.

– Lapurtu egin didate!! – oihukatu zuen -. Lapurtu egin didate! Madarikatuak!

Mahai gainean begiratu zuen berriro, lurrean, zorroan, arropetan, poltsikoetan, altzarien azpian... baina ez zuen topatu bilatzen zuena.

“Laurogeita hemeretzi txanpon. Diru asko da”, pentsatu zuen. “Baina txanpon bat falta zait. Laurogeita hemeretzi ez da zenbaki oso bat”, pentsatu zuen. “Ehun da zenbaki oso bat, baina laurogeita hemeretzi ez”.

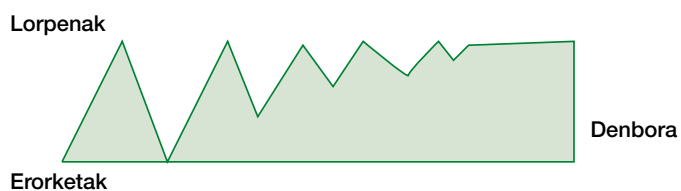
Erregea eta bere aholkularia leihotik begira zeuden. Morroiaren aurpegia aldatuta zegoen, tensoago zegoen. Bere begiak txikiak eta itxiagoak ziren eta bere ahoak keinu itsusi bat zuen, bere ertzetik hortzak ikusten zirela.

Morroiak txanponak zorroan gorde zituen, alde batera eta bestera begiratu zuen inork ikus ez zezan, eta egurren tartean ezkutatu zuen zorroa. Ondoren, papera eta luma hartuz, kontuak ateratzen hasi zen.

Zenbat denboran aurreztu beharko zuen morroiak bere ehungarren txanpona erosteko?

Morroia bakarrik ari zen hizketan.

Aldatu nahi ditudan portaerak	
Portaera berriak	
Astlehena	
Asteartea	
Asteazkena	
Osteguna	
Ostirala	
Lorpenaren ospakizuna	
Erorketarekin ikasitakoa	
Zergatik merezi du ahaleginak?	



Zuk izan nahiko zenukeen pertsona mota zen Mikel. Beti zegoen umore onez eta beti zuen esateko gauza positiborik. Norbaitek zer moduz zegoen galdetzen zionean, berak zera erantzuten zuen: "Hobeto egoterik izango banu, bikia izango nuke".

Lanpostu bat baino gehiago izan zituen, eta bere laguntzaileetako batzuk jarraitu egin zioten lan aldatetetan. Mikel jarraitzeko arrazoia haren jarrera zen: oso motibatzailea zen. Langile batek egun txarra baldin bazuen, hortxe egoten zen Mikel langileari egoeraren alde baikorra nola ikusi erakusteko. Honek erabateko jakin-mina piztu zuen nigan. Behin batean, Mikelen bila joan nintzen eta zera galdetu nion:

"Ez dut ulertzen... ezinokoa da etengabe pertsona baikorra izatea. Nola egiten duzu?"

Mikelek erantzun zidan:

"Egunero, jaikitzen naizenean, zera esaten diot nire buruari: 'Mikel, gaur bi aukera dituzu: umore onez egotea ala umore txarrez egotea aukera dezakezu; eta umore onez egotea aukeratzen dut. Zerbait txarra gertatzen den bakoitzean biktima izatea ala egoera horretatik ikastea aukera dezaket. Nik ikastea aukeratzen dut. Norbait niregana keखा etortzen den bakoitzean, bere keखा onartu edo bizitzaren alderdi baikorra erakuts diezaioket. Bizitzaren alderdi ona erakustea aukeratzen dut.'"

"Bai, noski, baina ez da hain erraza!" -egin nuen protesta-

"Bai, bada", esan zuen Mikelek.

"Bizitza honetan guztia dago aukeran. Beste guztia kentzen duzunean, egoera bakoitza aukera bat da. Zuk aukeratzen duzu egoera bakoitzaren aurrean zein erreakzio izan, zuk aukeratzen duzu jendeak zenbateko eragina izan dezakeen zure aldarlean, zuk aukeratzen duzu umore onez ala txarrez egon. Laburbilduz, **ZUK AUKERATZEN DUZU BIZITZA NOLA BIZI.**"

Mikelek esandakoari buruzko hausmarketa egin nuen...

Bizileku kontuak zirela eta, harremana galdu genuen, baina maiz pentsatzen nuen Mikelengan, bizitzan aukera bat egin behar nuen bakoitzean haren aurka erreakzionatu beharrean.

Urte batzuk beranduago, Mikelek negozio batean inoiz egin behar ez den zerbait egin zuela jakin nuen: atzeko atea irekita utzi zuen eta goiz batean armak zituzten hiru lapurrek eraso zuten.

Peruren istorioa

"Peru beste mutil askoren antzekoa da; astean zehar eskolara joaten da, lagun-aldea dauka eta asteburuetan dibertitzera irteten da. Neskekin hitz egiten ausartu eta ohiz kanpoko zerbait proposatzeko orduan ez da besteak bezain zuhurra. Ez zaio gustatzen helduek zer egin behar duen esatea, baina besteek duten berari buruzko iritziak asko axola dio eta edozein gauza egingo luke tal-detik bota ez dezaten.

Asteburuetan, sarritan, gehiegizko edaten du bere lagunekin. Hori gertatzen denean, hasieran oso ondo sentitzen da eta pilo bat hitz egiten du, baina azkenean, mozkortuta, buruko minez, lagunak kontra egiten hasten da... ondoeza handiarekin bukatzen du."

Galderak:

- Peruk asteburuetan edateko zein faktorek eragiten dutela uste duzu?
- Egoera arrunta ala arraroa da?
- Zeinen ardura da Peruren jarrera? Bere esku al dago egoera hori aldatzea? Nola? Zer egin dezake?
- Ardura berea bada, zein faktorek eragiten dute bere jarreran? Faktore horien aldaketa beraien esku al dago? Zer egin dezake Peruk gaizki ez sentitzeko?
- Zure inguruan ere gertatzen al da? Eman ezazu adibide bat.

Zuretzat zerbait daukat. EZ.

Proba ezazu pixka bat. EZ.

Zatoz txo. EZ.

Zergatik ez?. EZ.

Beldurra duzu?.EZ.

Behin bakarrik. EZ.

Probatu egin behar duzu. EZ.

Ez da ezer gertatzen. EZ.

Esaidazu baietz. EZ.....

Zatoz, animatu zaitetz. EZ.

Gustatuko zaizu. EZ.

Gustatuko zaizu. EZ.

Ikusiko duzu zein ona den. EZ.

Ez zaitetz kakaia izan. EZ.

Oso ondo sentituko zara. EZ

Egin ezazu orain. EZ.

Desiratzen ari zara. EZ.

Galderak:

- 1 Zer iruditzen zaizu?
- 2 Zure eguneroko bizitzako zein egoeratan sor daiteke elkarrizketa hau?
- 3 Kontsumora presionatu eta gonbidatzeko zein beste esaldi gehituko zenituzke?
- 4 Esaldien mezua eta erabiltzen den era aztertu (agindua, gonbidapena, galdera, agintea...).
- 5 Zer erantzungo zenioke "ez" bakoitzari?
- 6 Ezetz esatea erraza dela iruditzen zaizu?
- 7 Zein faktorek baldintzatzen dute ezetza? Zein egoeratan edo zein pertsona motak esango luke baietz?
- 8 Ezetz esateko indarririk eduki ezean laguntza eskatzea egokia dela deritzozu? Nori eta nola eskatuko zenioke? Zer egingo zenuke? Edo zer egin daitekeela iruditzen zaizu?

BAIEZTAPENAK:

1. MP3a jarrita izateak komunikazioa oztopatzen du.
2. Euskal Herriko zenbait lekutan ez da begi onez ikusten euskaraz hitz egitea.
3. Gizarteak ez du ordutegiak ez betetzea barkatzen.
4. Emakumezko eta gizonezkoek itxura ona izan behar dute gure gizartean arrakasta izateko.
5. Festa eta ospakizun onak izateko, alkohola ezinbestekoa da.

“Gure gelako arazoa tontolapikoak ditugula da, nire iritziz.

Irakasle bat zerbait azaltzen ari denean, batzuk eragotzi egiten diote, hitz eginez edo barre eginez; bost axola zaie dena, eta guztiek berdin jokatzeari nahi luketela dirudi. Ikasle horiek gelara etortzen ez direnean (piper egin dutelako, adibidez) beste giro bat nabaritzen da.

Irakasleak gutaz kezu izateak kokoteraino nauka: “DBH 4ko talde hau okerrena da... ez zaituztete jasaten...” eta antzeko gauzak esaten dizkigute, nazka emango bagenie bezala. Zergatik ez dago arazoari aurre egin nahi dion irakaslerik?

Nazkatuta nago lau katurengatik dena izorratu izanaz. Ez dago eskubiderik. Konponbidea jakingo banu, saiatuko nintzake, baina... jende honi aurre egiteak beldur pixka bat ematen dit; agian, elkar joka bukatuko dugu, “pelota” edo “lausengarizat” hartzerik ere ez nuke nahi.

Gela osoa oso txarra dela dirudi, baina ziur nago gehiengoa oso jatorra, langilea eta arduratsua dela, datorren urtean batxilergora pasatzeko asmoa baitugu.

Nik, pertsona, ikasle eta ikaskide bezala errespeta nazatela exijitzen dut, nik ere besteak errespetatzen baititut. Ez dakit zer egin giroa aldatzeko eta gauzak behar bezala joateko... eta gainera, hainbeste denbora pasatu behar dugu elkarrekin!

Benetan sentitzen dudana hau da: nahastuta nago. Nik bezala pentsatzen duen jende gehiago egongo da, agian, baina hain egiten zait zaila inori ezer esatea...”

GIDOIAK**1. Egoera: lagun batek liburu bat hartu dizula uste duzu, aurretik baimenik eskatu gabe. Zera esaten duzu:**

ZU: Uxue, zuk hartu duzu nire matematika liburua? Ez dut inon ere aurkitzen.

LAGUNA: Ah, bai, barka iezadazu, ariketa bat egiteko behar nuen.

ZU: Ongi. Ez zait gaizki iruditzen maileguan hartzea, baina faborez, eska iezadazu lehenago. Horrela ez naiz bila ibiliko, galdu dudalakoan.

LAGUNA: Arrazoi duzu. Egia esan, presaka nembilen.

(Asertiboa) Erantzun adierazkor ona da:

1. Lagun bat haserretzea saihestuko duzu
2. Ziurrenik, liburua berreskuratuko duzu
3. Arazoa ez da berriz gertatuko, zure lagunak badakielako liburua hartu baino lehen eskatu egin behar dizula.

ZU: Arraioa! Matematika liburua aurkitu nahiko nuke. Inork hartu ez izana espero dut.

LAGUNA: Bada, nik hartu dut. Ez nuen uste haserretuko zinenik.

ZU: Eskerrak! galdu nuela uste nuen.

LAGUNA: Ez zaitetz arduratu, nik dut eta.

(Pasiboa) Erantzun hau pasiboa da eta ez da hain gomendagarria:

1. Ez duzu esan benetan esan nahi zenuena
2. Baliteke, etorkizunean, zure laguna berriz ere zutaz baliatzea, ez duelako horrek haserretzen zaituela ulertu
3. Baliteke liburua ez itzultzea

ZU: Ederki! harrapatu zaitut matematika liburua lapurtzen!

LAGUNA: Benetan ari zara? maileguan baino ez dizut hartu.

ZU: Bai, to (sarkasmoz)! Mila esker eskatzeagatik!

LAGUNA: Har ezazu! gelditu zaitetz zure liburu zaharrarekin.

(Erasokorra) erantzun hau erasokorra da:

1. Ez duzu esan benetan esan nahi zenuena
2. Baliteke azkenean zure laguna zurekin haserretzea eta modu berean jokatzeko
3. Lagun bat gal dezakezu, hitzez eraso diozulako eta lotsatu egin duzulako.



2. Egoera. Zure gurasoek harrikoa egiteko eskatu dizute.

ZU: Azken bi afalondoetan neronek egin dut. Ez da anaiaren/arrebaren/ahizparen ordua?

AITA: Arrazoi duzu. Bart berak egin zuelakoan nengoen.

ZU: Ez, nik egin nuen. Atera naiteke kalera?

AITA: Ongi da. Zoaz.

(Asertiboa) erantzun hau komenigarria eta adierazkorra da:

1. Zure egoera azaldu duzu eztabaidatu gabe, minik egin gabe edo pasiboa izan gabe
2. Ez zara lotsagabea izan

ZU: Ez! nik ez dut harrikoa egingo! bila ezazu besteren bat lan horretarako!

AITA: Niri ez horrela hitz egin!

ZU: Aski da! ez da bidezkoa! beti egin behar izaten dut nik.

AITA: Utziozu ergelkeriak esateari eta zoaz sukaldera!

(Erasokorra) Erantzun hau erasokorra da:

1. Huts egin duzu harrikoa ez egiteko zure arrazoiak azaltzean
2. Ez diezu gurasoei beraien ikuspuntua azaltzen utzi eta lotsagabea zara
3. Erantzuna ez da sobera eraginkorra, edozein modutara, azkenean, harrikoa egin beharko baituzu.

EZ SAGU MODUAN, EZTA MUNSTRO MODUAN ERE

Gizarte-trebetasun egokiak izatearen abantailak:

- Gainontzekoak ongi ulertuko dituzue.
- Zuen burua hobeki ulertuko duzue.
- Gainontzekoekin komunikazio hobe izango duzue.
- Lagun gehiago egingo duzue eta zuen lagunak hobeki ezagutuko dituzue.
- Zuen familietan paper garrantzitsuagoa izango duzue eta gehiago inplikaturik zarete familiako erabakietan.
- Eskola-etekin hobe, lagunekin eta ikaskideekin arazo gutxiago, eta ondoren, bizitzan zehar ere egokitzapen hobe izango duzue.
- Zuen irakasleekin eta ikaskideekin harreman hobeak izango dituzue.

Gizarte-trebetasun gutxi izatearen eragozpenak:

- Baliteke gai ez izatea zuen beharrak edo sentimenduak ongi adierazteko.
- Zailagoa izan daiteke lagun berriak egitea eta lehenagotik dituzuenak ez galtzea.
- Gainontzekoei kosta egingo zaie zuek ulertzea.
- Gertatzen diren gauza garrantzitsu edo dibertigarrietatik at ikus dezakezue zuen burua.
- Bakarrik geldi zaitezke, lagunak gal ditzakezue, helduekin arazoak izan ditzakezue.

ARRAKASTA BILATZEN EZ DUENAK EZ DU EZER BILATZEN



Arrakastarako bidean %90 ahalegina izaten da, %5 gaitasuna eta %5 originaltasuna.

Arrakasta ez da hura lortzeko borroka egitea bezain garrantzitsua... Porrotak ez du inolako garrantzirik ahal zenuen guztia egiten saiatu bazara.

Ez zaitetz arrakastaren zain egon. Bera etorriko zaizu.

Arrakasta bilatzen ez duenak ez du ezer bilatzen.

Arrakasta lortzeko azal beltzarana izan ezazu; etxe dotore batean bizi zaitetz, nahiz ganbara izan; modan dagoen jatetxean ikus zaitzatela, nahiz eta kopa bat besterik ez hartu. Eta dirua eskatzen baduzu, asko eskatu.

Helburuak geure bizitzari zentzua ematen dioten osagaiak dira.

Arrakastatsua izatea egiten duzun guztiarekin ondo sentitzea da.

“Uste dut txiripek baldintzatzen dutela gu guztion bizitza. Gauzak gure aurretik pasatzen dira, trenak bailiran, eta gure esku dago tren horiek hartzea. Hori bai, gero aukeratu duzun horretan dena eman beharra dago, pasioa, arrakasta izango baduzu. Ez dut uste talentu edo adimen berezirik behar denik, gogoia behar da, kuriositatea, helmugak argi izatea”. *Juan Carlos Izpisua Belmonte (Hellin, 1960)*

Ametsak

Nire lorpen pertsonalak, lortezinak diruditen horiek aipatu nahi ditudanean, Groucho Marxi egotzi dioten esaldia datorkit beti burura: Amets gutxi batzuk besterik ez dira betetzen, gehienek porrot egiten dute.

Lortu nahi zenuen zerbait egiten duzunean, honako hau ere esaten da: honezkero bakean hil naiteke. Tira ba, utz dezagun bere horretan, oraingoz.

Musikazale naizenez, Valentziako Palau de la Musican kontzertua entzun dudan bakoitzean pentsatu izan dut zein ederra izango litzatekeen eszenatoki horretan jotzea. Eta are gehiago bakarlari izango banintz.

Duela sei urte hasi nintzen solfeo ikasketak egiten, denbora baino gehiago adorea eta gaitasuna baino gehiago ilusioa eskatzen duen garaian, alegia. Eta duela bost urte hartu nuen, lehen aldiz, oboe bat. Jaungoikoa! Teklaz josita zegoen! Tresna luze hura osorik hartzeko behar adina behatze z nuela pentsatzen nuen. Hasieran, dena erraz ikusten da. Solfoea sinplea da: beltzak, zuriak, biribilak, isiluneak. Konpasekin ere nolabaiteko trebetasuna nuen, 2/2 – 3/4 -4/4.

Hori guztia oboean aplikatzen duzunean ez dirudi zailegia denik. Konplexutasun handia oboeak berak du. Arnas egiten ikasi behar da- EZ DA ARNASA SUDURRETIK HARTZEN-. Nire semea ere izan litekeen irakasleak lurrean etzan ninduen arnastean nire diafragma igo eta jaitsi egiten zela frogatzen, edo diafragma zapaltzen zidan nik bere eskuak altxatzen nituen arte. Gero, erretzeko paper bat hartu eta paretaren kontra jarri zuen; nik putz egin behar nuen, beti intentsitate berarekin, irrist egin ez zezan. Eta kanaberaren kontua, beste hainbeste! Gauzatxo estu horrek duen mutur finean bota behar da airea soinua atera dadin. Ezpainak barrurantz sartu behar dituzu, jan egingo bazenitu bezala, masailezurra jaitsi, kanabera ezpain artean jarri, diafragma bete, airearen presioa mantendu eta... listo, putz egitera! ... Ez da ezertxo ere ateratzen... berriz saiatu eta... ezer ere ez. Askotan saiatu behar duzu, soinu karrankari eta uniforme atera arte. Har dezakezu dagoeneko oboea! Oso ongi. Hartu, eta zer? Bada, ezpainak barrurantz sartu, airea hartu, diafragma bete, presioa mantendu, kanabera (oboearekin batera) ahoan sartu, behatzak tekletan jarri, airea hartzean sorbalda bere tokian mantendu, burua zuzen eduki eta notak ondo emateaz gogoratu behar zara orduan. Eta une horretan, hain justu, zera galdetzen diozu zure buruari: Zer arraio ari naiz egiten?



BA AL DAKIGU ZER DEN ARRAKASTA?

Solfeoa ere zailtzen ari da. 4/4 konpasak ikasi ondoren, orain 6/8 eta 9/8koak dira ikasi beharrekoak, eta baita amalgamako konpasak ere. Eta baita punttuak, seikotxoak eta bostekotxoak ere. Eta, gero, bitarteak, akordeak, eta horiek gainera alderantzizkatu egiten dizkizute... atsedean pixka bat, mesedez!

Gure amak zioen bezala: "Gogozko tokian, aldaparik ez". Pixkanaka, soinuak hobera egin du. Nire alabaren tronpetak, hasieran, orro egiten ari zen behia zirudien; halako batean ohartu nintzen aurrerapenaz. Haendelen obratxo bat jotzen ari zen egunean konturatu nintzen. Hunkitu egin nintzen. Musikatresna guztiak dira ederrak. Duela urte asko maitemindu nintzen oboearekin, eta zailenatarikoa izatea ez da inoiz oztupo izan niretzat. Irakasleak dagoeneko interpretatzen ari zarela esaten dizunean kementa berpiztu egiten da. Zoragarria da benetan!

Eta orain, sei urte ondoren, ametsa bete dut. Nire musika-bandarekin jo nuen Valentziako Palaun, nire alabekin batera. Eta bakar bat ere jo nuen, nik bakarrik, nik jotzen nituen nota berak isilago jotzen zituen fiskorno baten laguntzaz. Ez du entseguekin zerikusirik, ezta etxean entzuten duzunarekin ere. Soinua areto osoan barrena sakabanatzen da. Espazioa okupatzen du, eta ez d abesterik entzuten, zure tresna soilik. Zuri adi dauden begi eta belarri ugari sumatzen dituzu, musikaren bidez esan nahi duzuna entzuteko zain.

Nire buruari esaten nion behin eta berriro: goza ezazu. Ez zara ametsetan ari. Egiatzkoa da, bizi ezazu eta gozatu. Eta halaxe egin nuen. Agian horri esker atera zitzaidan ongi. Ez du axola jotzen duzunaren iraupenak, ondo egitea da kontua, grinaz jotzea. Gutxienekoarekin ere entzuleei gozatzen ari zarela transmititzean datza. Gau hartan oso ongi egin nuen lo. Zurrunga gutxiago egin nuen.



GALDEKETA

Zer da zure ustez arrakasta izatea?

Pentsatu zure ustez inguruan (gertu) duzun eta zure ustez arrakasta lortu duen pertsona batengan.

-Arlo pertsonalean, zer nolako arrakasta lortu du?

-Gizarte mailan zer nolako arrakasta lortu du?

-Lanean zer nolako arrakasta lortu du?

-Familian zer nolako arrakasta lortu du?

Talde handian

Ondoren, eranskinean ageri den power pointa proiektatuko dugu gelan. Bertan agertzen diren galdera orokorrak talde handian erantzungo dira. Aldiz, galdera pertsonalak bakoitzak beretzat erantzungo ditu.

Ikasleak bakarka

Ikasleak ondorengo galderari erantzungo die:

Zuri zer gustatuko litzaizuke lortzea? Zer egin beharko zenuke hori lortzeko?

Arlo pertsonalean:

1. _____

2. _____

Lagun artean:

1. _____

2. _____

Familian:

1. _____

2. _____

Lanean:

1. _____

2. _____

Julenen Istoria

Julen 18 urteko mutil bat zen; batxilergoko bigarren maila oso astuna egin zitzaion eta bi ikasgaiengatik errepikatu egin behar izan zuen. Bere amak, ikasketak dakarren ongizate pertsonalak ikusarazteko, vda hartan nonbaitera lanera joan behar zuela esan zion, eta etxegintzan materialak alde batetik bestera eramaten aurkitu zuen lana.

Espereintzia hau gogorra egin zitzaion arren, vda zen eta leher eginda iristen zen etxera, kalera ateratzeko indarrrik gabe; berak zioen bezala, etorkizunerako gauza asko irakatsi zizkion eta aldi berean gurasoei dirurik eskatu gabe oporretara joateko aukera eman zion. Orduz geroztik, zenbait udatan aritu zen etxegintzan lanean, opor bereziak ordaindu ahal izateko: Argentina, Brasil, Turkia...

Batxilergoa errepikatzen ari zela, Julenek oso argi zuen hura bukatutakoan bigarren mailako modulu bat egingo zuela. Unea iritsi zenean, bere amak mesedez selektibitatea egin zezan eskatu zion, handik urte batzuetara izan zitezkeen helburuak desberdinak izan zitezkeela eta ez zela komeni aterik ixtea; gainera, urte hartako eduki guztiak buruan izango zituela eta azterketa bat egiteagatik ezer galtzen ez zuela esan zion.

Julenek, modulu bat egingo zuela oso argi zuen arren, ez zion arrazoirik kendu amak esandakoari, eta azterketa bat besterik ez zenez, aurkeztea erabaki zuen: "nork daki", pentsatzen zuen, "atea irekiko dut beste zerbaitek egiteko".

Bigarren mailako modulu bat egin zuen, eta hura bukatutakoan, curriculumak bidaltzen hasi zen. Laster deitu zioten enpresa batetik. Julen oso pozik zegoen bere helburua lortzeagatik, lanean ari zen jada!!! Hain desberdin ikusten zuen bizitza Julenek langile izanda... Lanean oso gustura aritu zen, berarekin zegoen jendea oso jatorra zen, lan giro bikaina zuen. Bere helburua beteta, oso zoriontsu sentitzen zen baina, pixkanaka, beste helburu berri batzuk sortzen hasi zitzaizkion.

Auto bat erosteko gogoia sortu zitzaion; baina ez zuen edozein auto nahi, oso garestia zen bat baizik. Une hartan zuen bizitzarekin oso gustura zegoen arren, etorkizunean agian horrek beteko ez zuela pentsatu zuen. Zalantzak sortzen hasi zitzaizkion; zera pentsatzen zuen, ezin izango zuela kotxe hura erosi, eta ezta ordura arte seguru zat zituen beste hainbat gauza ere. Ez zen jada hain gustura sentitzen lortzen zuenarekin, hobetzeko zerbaite egin behar zuela pentsatu zuen, eta selektibitatea egin zenez, unibertsitatera joatea erabaki zuen.

Arkitektura teknikoa egitea pentsatu zuen. Helburuz beteta zuen burua, berrituta zuen gogoia, eta oso zaila izan arren, helburu zehatz bat ikusten zuen etorkizunean. Gainera, modulu karreraren familia berekoa zenez, irakasgai ugari baliozkotu zizkioten.

HELBURUAK LORTZEKO PLANTILLA

Helburua: _____

Helburuaren onurak: _____

Helburua lortzeko zailtasunak: _____

Zailtasun bakoitza nola konpondu: _____

Helburua lortzeko beharko ditudan baliabideak:

Zeintzuk dauzkat _____

Zeintzuk ez dauzkat _____

Zer egin ez dauzkadanekin _____

Kanpoko zein laguntza beharko dut: _____

Zeintzuk dira zure ekintza-planak eta nola emango dituzu aurrera?

Zein emozioak lagunduko dizute zure helburua lortzen?

Zein emozio landu beharko dituzu?

Zein emozioek kaltetuko zaitu azaltzen bada?



HELBURUAK LORTZEKO PLANTILLA



Zer egingo duzu emozio hori aldatzeko?

Nola ebaluatuko duzu helbururanzko bidea?

Adibidea:

Helburua: Igeriketa taldearekin aurten Espainiako txapelketan parte hartzea.

Helburuaren onurak: Espainiako txapelketa ezagutzea. Txapelketa egingo den tokira Euskal Herriko taldeekin bidaiatzea, eta autobus, hotel eta txapelketa giroan egotea.

Helburua lortzeko zailtasunak: Ikasturte osoan eta egunero entrenatzea. Entrenatzaileek esandakoa egitea. Orduzatiak betetzea. Asteburuko neurketetan parte hartzea.

Zailtasun bakoitza nola konpondu: Eguneroko zereginetan entrenamendu orduak errespetatuz.

Igeriketarako behar ditudan asteburvak aurreikusiz.

Helburua lortzeko beharko ditudan baliabideak:

Zeintzuk dauzkat Igeriketa taldea, gurasoak, behar den denbora, gogoa, ilusioa...

Zeintzuk ez dauzkat Behar den gutxieneko denbora.

Zer egin ez dauzkadanekin Entrenatzaileak ematen dizkidan zereginekin ahalegindu.

HELBURUAK LORTZEKO PLANTILLA

Kanpoko zein laguntza beharko ditut: Entrenatzailea, gurasoak eta taldekideak

Zeintzuk dira zure ekintza planak eta nola emango dituzu aurrera?

Entrenatzaileak egingo dit egutegia. Bere esana beteko dut, eta ezinezkoa dela pentsatzen badut, aipatu egingo diot.

Zein emozioak lagunduko dizute zure helburua lortzen?

Ilusioak, talde giro positiboak, markak lortzeak.

Zein emozio landu behako dituzu?

Ahaleginean konfiantza izatea.

Zein emozioak kaltetuko zaitu azaltzen bada?

Beldurrak.

Zer egingo duzu emozio hori aldatzeko?

Entrenatzailearengana jo.

Nola ebaluatuko duzu helbururanzko bidea?

Entrenatzailearekin epe motzera eta ertainera markak, indarra, entrenatzeko orduak, jakiak, eta abar aztertuz.



1. Ondorengoak bizitzaren ongizate edo zoriontasunaren osagai batzuk dituzu.

Sailka itzazu zure ustez ongizate maila handia lortzeko garrantziaren arabera.

Osasuntsua	Asetasuna (famiariekin, bizitzarekin, etorkizunarekin...)
Gaztetasuna	Atsegintasuna
Baikorra	Maitasuna
Tristura	Haserrea
Kezka	Diru-sarrerak
Alaia	Nahia
Adostasuna	Desira
Poza	Inbidia
Lotsa, errua	Harrotasuna