

INDARGUNEAK ETA AHULGUNEAK

Honako ariketa honen helburua gure indarguneez eta ahulguneez jabetzea da.

Maiz, gure ahulguneez jabetzen gara eta gure indarguneak balioan jartzea kosta egiten zaigu. Bakoitzak bere bi alderdi horiek identifikatzea lehen pausoa izango da; ondoren, ahulguneak onartzeko.

Kontzientzia hartzea lehen pausoa izango da. Horretarako, irakasleak gelara animalien panpina batzuk eramango ditu. Eta ikasleari animalia-sorta horretatik, gehien gustatzen zaiona edo deigarriena egiten zaiona hartzeko eskatuko dio. Panpinarik ez badu, ikasle bakoitzari gustuko duen edo atentzioa ematen dion animalia batean pentsatzeko esango dio.

Ikasle bakoitzak animalia eskuan duenean, animalia horrek zein indargune eta ahulgune dituen zerrendatzeko eskatuko diogu. Animalia hori zertan da ona? Zein gaitasun ditu? Eta zeinetan ez da hain ona edo zein kostatzen zaio egitea?

Adib.: pinguinoa oso ona da uretan igeri egiten eta hotz handia jasaten. Aldiz, lurrean oinez ez da oso abila, eta hegatzia izan arren, ezin du hegan egin.

Animalien zerrenda egin ostean, ikasleei galdera hauek egingo dizkiegu: zuetako bakoitza zertan da ona? Zein da zuen indargunea? Eta zertan ez zarete hain onak? Zer kostatzen zaizue egitea? Zein da zuzen ahulgunea?

Maiz, ikasleak hezkuntzako alorretara mugatzen dira, matematikan txarra naiz edo euskaran ona.... Hortik haratago joateko gonbidapena luzatuko diegu ikasleei, hau da, norberaren izaerarekin lotura duten ezaugarriak aipatzera bideratu ditzakegu. Demagun, gauzak antolatzen naiz ona, edo komunikatzen, mugak jartzen, lagunak egiten.... Edo alderantziz, lagunak egitea kostatzen zait, barruan sentitzen dudana sentitzea, adieraztea zaila egiten zait....

Ikasleek beren zerrendak egin ostean honako galdera hauek egin ahal dizkiegu, haien hausnarketan jarrai dezaten:

- Zer alderdi kostatu zaizu gehien zerrendatzea? Indargunea? Ahulgunea?
- Zure ustez, zergatik kosta zaizu indarguneak identifikatzea?
- Zure ustez, zergatik kosta zaizu ahulguneak identifikatzea?

- Zer egin dezakezu zuk zure ahulguneak horren ahulgune ez izateko? Baduzu aukerarik aldaketarik egiteko? Zer dago zure esku.

Oharra: jakin edozein aldaketa egitea ez dela erraza, ez dela egun batetik bestera egiten eta horrek konstantzia behar duela. Aldatu nahi izatea lehen pausoa da, ondoren, bide horretan ekintzak burutu behar dira, eta hori bakoitzaren esku dago.

Ariketa hauetan irakaslearen jarrera ezinbestekoa da. Irakaslearen jarrera irekiak, bere adibideak kontatzeak, ikaslea ere horretara bideratzeko aukera zabalduko dio. Aurretik irakasleak ariketa egitera gonbidatzen ditugu.

Ikasleei gogorraziko diegu zerbait aldatu nahi badugu, ardura norberea dela. Horretarako, pausoak eman behar dira, eta batzuetan kosta egiten da pauso horiek ematea, zaila delako, kosta egiten zaigulako, konstantzia behar delako... Baina, pausoz pauso, lanketa horrek eramango gaitu gero eta erresilienteago izatera.