

ZER BEHAR DUT NIRE ETXEA ZAINTEKO ?

Honako ariketa hau “Etxearen bisualizazioa” ariketaren ostean egin daiteke, nahi izanez gero. Eta, bestela, ariketa solte modura.

Ariketa honen helburua nork bere burua zaintzeko jarri behar dituen mugez jabetzea izango da.

Mugak bi ataletan sailkatuko ditugu: nork bere buruari jartzen dizkion mugak eta besteari, hau da, bigarren bati jartzen dizkion mugak.

Horretarako, ikasleek erlaxatuta eta eroso egon behar dute. Nahi izanez gero, aulkian eserita edota lurrean ere etzanda jar daitezke.

Erlaxatzen joateko musika atsegin eta lasai bat jarriko diegu. Hiru arnasketa sakon egitera gonbidatuko ditugu, eta arnas bakoitzarekin erlaxatzeko esango diegu. Poliki-poliki, gorputza gero eta erlaxatuago izango dute.

Erlaxazio-ariketa nahi adina luza dezake irakasleak.

Behin gorputza lasai eta erlaxatuta dutenean, zenbait galdera egingo dizkiegu ikasleei, haiek beren baitara bilduta hausnartzen joan daitezzen.

Hausnarketarako galdera batzuk proposatuko dizkiegu ikasleei:

- Nire etxea kanpotik zaindu ahal izateko, mugarik jarri behar al dut?
- Nire etxea barrutik zaindu ahal izateko, mugarik jarri behar al dut? (ariketa hau “Etxearen bisualizazioa” ariketaren ostean egiten bada, bi galdera hauek egin daitezke, bestela ez baitute ulertuko "etxe" hitzak zer irudikatzen duen kasu honetan).
- Egoera berri baten aurrean, nola hitz egiten dit nire buruak? Modu positiboan ala negatiboan? Hau da, erronkaren aurrean mire buruak animatzen nau, nahiz eta zaila izan aurrera egingo dudala sinetsarazten dit; edota, ezin dut, ez naiz gai... moduko esaldiak esaten dizkit?
- Nire buruko pentsamenduei mugarik jarri beharko nieke? Hala bada, nola egin dezaket hori?

- Nire egunerokotasunean dudan erritmoari mugarik jarri behar al nioke? Nirekin egoteko tarteak hartzen ditut? Lasai egoteko kanpoko eragilerik gabe? Nire espazioa zaintzen al dut? Horretarako mugarik jarri behar al diot nire buruari?
- Zerk konektatzen nau nire barnearekin? (marrazteak, dantzatzeak, korrika egiteak... Betiere bakarrik egiten diren gauzak aipatu)
- Gai al naiz beste norbaiti mugak jartzeko? Erantzuna bai baldin bada, nola jartzen ditut? Erantzuna ezezkoa bada, zergatik kostatzen zait mugak jartzea? Bestea mindu egingo delako, haserretu egingo delako, baztertu egingo zaituen beldurragatik?

Banakako lanketa egin ostean, taldera ekar ditzakegu bakoitzaren bizipenak. Irakasleak bere bizipenak partekatzen baditu hasieran, ikasleek ere haienak libreki partekatzeko aukera izango dute.

Ariketa hau zenbat eta gehiagotan egin, hau da, norbera nola dagoen jakiteko tarteak zenbat eta gehiagotan hartu, orduan eta gehiago jarriko dute ikasleek ere praktikan, eta pixkanaka haien barruko beharrak adierazteko tresna baliagarria garatzen joango dira.