

# **NORBERE BURUAREKIN AURREZ AURRE**

Begiak itxiko ditugu eta bakoitzak bere burua irudikatuko du. Posible bada, bakoitza ispilu baten aurrean jarriko da eta zuzenean bere buruari hitz egingo dio; bestela, irudikatzearekin nahikoa izango da.

Bakoitzak bere buruari zer esan nahi dion pentsatuko du eta paper zuri batean idatziko du.

Idatzi ondoren, bakoitzak mezu horiek positiboak ala negatiboak diren baloratuko du eta ondorengo galdera hauek erantzungo ditu:

- Nola zaintzen du bere burua aurrean duzun horrek? Emozioak identifikatzen al ditu? Adierazten al du barruan sentitzen duena? Erantzuna baiezkoa bada, zer egiten du emozio bakoitzaren aurrean? Ezezkoa bada, zer zailtasun ditu?
- Zure buruarekin lasai zaude edo gabezia asko ikusten dizkiozu? Badakizu zer egin hutsune horiei aurre egiteko? Esaterako, egunero zure buruari galdetu nola zauden, zer sentitzen duzun...
- Sentitzen al duzu laguntza behar duzula? Eskatzen al duzu laguntza?
- Aurrean duzun pertsona egoera zail batean badago, zer esango zenioke? Zure burua animatzen duzu? Mezu positiboak esaten dizkiozu, edota zure buruari gaizki hitz egiten diozu? Gutxietsi egiten duzu?
- Aurrean duzun pertsonak bere burua zaintzeko mugak jartzen al ditu? Edo kostatzen zaio?
- Bizitzak erronka berriak jartzen dizkizunean, zein izaten da aurrean duzun pertsonaren erreakzioa?
  - Erronkari aurre egiteko indarra dauka, nahiz eta jakin kostatzen zaio.
  - Ez dio erronkari aurre egin nahi eta ihes egiten du aitzakiak jarritz.
  - Ez zaizkio erronkak gustatzen bere burua ez duelako gai ikusten.
- Zer esango zenioke zure buruari pentsamendu ezkor horiei aurre egiteko?

Ariketaren aurretik, irakasleak bere zailtasunei aurre egiteko erabiltzen dituen estrategiak azaldu ditzake. Era berean, aipatu dezake zer kostatzen zaion egitea edo zer egiten duen erraz. Hala, ikasleek eredu bat izango dute.

Bestalde, ariketa hau egiteko, komeni da giro intimoa eta lasaia sortzea, eroso sentitzeko eta barrua ikusteko. Gelan ez badago giro lasairik, norberak ezin du barrua ikusi, kanpoko faktoreek oztopatuko baitute giroa.