

SEKUENTZIA DIDAKTIKOA

Jarraian, adibide gisa, sekuentzia didaktiko bat ikus dezakezue.

Ezinezkoa da ikastetxe eta ikasgela guztien errealitatea ezagutu gabe denentzat baliagarria izango den urratsez urratseko sekuentzia orokor bat proposatzea. Hori dela eta, irakasleak, bakoitzaren gaitasun eta prestaketaren arabera, atal honetan proposatutako ariketak modu soltean egiteko aukera ere izango du.

ERRONKA BERRIEN AURREAN...

Helburua: ikasleek erronka berrien aurrean duten jarreraren inguruan hausnartzea eta erronkei aurre egiteko baliabideak eskaintzea.

HASIERAKO FASEA

Gure egunerokotasuneko erronka berrien aurrean zer gertatzen da nire baitan? Zein pentsamendu etortzen zaizkit? Zein oztoporekin egiten dut topo? Zein dira nire indarguneak eta zein nire ahulguneak?

Nire burua zenbat eta hobeto ezagutu, orduan eta osasuntsuago egingo diet aurre bizitzako erronkei.

Ondoren landuko ditugun ariketetan horretan arituko gara: bakoitzak bere burua eta gorputza hobeto ezagutzen eta norbere gaitasunez eta oztopoez jabetzen, bizitzako erronkei aurre egiteko.

AURREZAGUTZA

Ba al dakit nire buruarekin egoten? Eta barnean sentitzen dudana identifikatzen? Zer dut barruan? Nire egunerokotasunean hartzen al dut tarterik nirekin egoteko? Edo bakarrik nagoen momentu bakoitzean, mugikorrarekin ez bada, musika entzuten egoten naiz? Zer egiten dut nire buruarekin egoteko? Zuen ustez, zertarako balio du norbere burua ezagutzeak?

Bakoitzak banaka orri batean adieraz ditzala arestian proposatutako galdera horien erantzunak, barne-hausnarketa modura.

Horrekin batera, norberaren autoebaluazioa egingo dugu, bakoitza zein puntutan dagoen ikusteko. (“Ebaluazioa” atalaren barneko “Autoebaluazio-itua beteta” txantiloia beteko dute ikasleek).

Ondoren, norbaitek bere buruarekin egoteko uneak zein diren azaldu nahiko balu, talde handian edo talde txikietan partekatzeak aukera izango du, baten egiteko moduak beste bati ere balio ahal diolako.

Irakaslearentzat oharra: Gogoraziko diegu ikasleei bakoitzak taldean bere hausnarketa partekatzeak elkarrengandik ikasteko aukera ematen digula. Eta kasu honetan, irakasleak ikasleen eredu izan eta bere buruarekin egoteko moduak edo tarteak zein diren adieraz dezake.

GARAPEN-FASEA

1. ARIKETA: GORPUTZA SENTITUZ, AUTORREGULATUZ

Irakasleentzako sarrerako azalpena.

“Sentitu bizitza zure gorputzaren barruan. Horrek orainean sustraitzen zaitu.”

Ekhart Tolle, *Isiltasunak hitz egiten du*.

Nire gorputza entzutea nola bizitzen ari naizen konturatzeko lehen pausoa da. Horretarako, etengabeko ekintzan murgilduta egoteari eten bat egitea ezinbestekoa da, denbora lasaia hartuz nire buruarekin egoteko eta bizitza nire gorputz barruan sentitzeko. Orain eta hemen nola nagoen ohartzeko.

Egun, ordea, denbora gehiena jarduera batetik bestera igarotzen bizi gara, ekintza-kate amaigabe batean. Badirudi askotariko jarduerak eta mota desberdinetako estimuluak etetea kostatzen zaigula. Gelditzeko eta ezer ez egiteko gaitasuna galtzen ari gara. “Gure existentzia jarduerak erabat xurgatzen du, eta beraz, erabat aprobetxatzen du.” (Byung-Chul Han, 2023). Jardueraren efizientzia eta eraginkortasuna denboraren optimizazio gisa ulertzen da egungo mendebaldeko gizartean. Jada ez da ulertzen laneko eta aisialdiko denbora ondo neurtutako eta ekoitzitako denbora optimizaziotik kanpo. Etorkizun hurbilean edo urrunean atsedean hartzeko denbora izango dugula pentsatzen dugu, gure zereginen zerrenda luzean dagoen guztia egiten amaitzen dugunean. Aitzitik, gorputzaren denbora oraina da.

“Jarduera ezaren zentzua galtzen ari gara. (...) Baina jarduerarik eza, giza existentziaren distira eta betetasun moduko bat da.” (Byung-Chul Han, 2023) (guk itzulia)

Horregatik, zeure burua zaintzera gonbidatzen zaitugu: gelditzen ikasiz, jarduerarik eza esperimintatuz, isiltasunez barrua entzunez, gorputza sentituz, lasaitasuna bilatuz eta kontenplaziorako uneak bilatuz.

Gure gorputza entzuteak gorputz-kontzientzia maila sakonagoa izateko aukera ematen digu, eta horrek ateak irekitzen dizkio autoezagutza-prozesu bati.

Jarraian datozen ariketetan, gorputzaren kontzientzia ikasleekin lantzea proposatzen da: gorputzeko ataletan arreta jartzera gonbidatzea ikasleak, arnasketa-prozesua behatuz eta bakoitzak daraman bizi-erritmoaz jabetuz.

“Barruko lasaitasunarekin kontaktua galtzen duzunean, zure buruarekin kontaktua galtzen duzu. Zeure buruarekin kontaktua galtzen duzunean, munduan galtzen zara.”
(Eckahrt Tolle, 2009).

Ikasleekin egitekoa: “Gorputza” atalaren barnean “Gorputza sentituz, autorregulatuz” ariketa egingo dugu, eta beharrezko azalpenak bertan daude.

2. ARIKETA: ENTZUTEA LITERATURAREN BIDEZ HAUSNARTZEN

Ariketa honetan entzutearen garrantziaz jabetuko gara. “Gorputzaren” atalean “IPUINA” dokumentuan azalduta dago guztia.

3. ARIKETA: INDARGUNEAK ETA AHULGUNEAK

Ariketa honetan gorputza erlaxatzen saiatuko gara, erritmoa jaitsiko dugu. Egoera horretan, barnera begiratzea errazagoa eta erosoagoa da. Hori dela eta, ariketa honen aurretik, “Gorputza sentituz, autorregulatuz” ariketa egin daiteke; baina, denbora gutxi edukiz gero, musika lasai bat jarri eta arnasketa batzuk egin daitezke.

Behin gorputza erlaxatuta dugula, “Gorputza” ataleko “Indarguneak eta Ahulguneak” ariketa burutuko dugu. Behar diren azalpen guztiak dokumentu horretan daude.

4. ARIKETA: ENTZUTEN

Entzuteak duen garrantzia zenbatekoa den ikusi dugu. Jarraian, ariketa honekin entzuten ikasiko dugu eta adi entzutea zein zaila den ohartuko gara. Ariketaren nondik norakoak “Gorputza” karpetaren barnean daude, “Entzuten” atalean.

5. ARIKETA: BISUALIZAZIOA

Ondorengo ariketa honekin nork bere burua zaintzeko zer behar duen hausnartuko dugu. Mugak jarri aurretik ezinbestekoa da bakoitzak zer nahi duen jakitea. Horretarako, bisualizazioaren ariketa egitea proposatzen da.

Ariketa hori mugen ataleko “Zer zaindu nahi dut, bisualizazioa” da.

6. ARIKETA: GORPUTZETIK MUGAK JARTZEN

Bakoitzak bere burua nola zaindu nahi duen ikusi ondoren, zer nahi duen jakin behar du. Posible da ariketa lehenengo aldiz egiterakoan ondo ez jakitea zer nahi dugun, baina ariketaren helburua gure burua entzuten ikastea da.

Behin zer nahi dugun eta zer ez jakinda, “Mugak” ataleko “Gorputzetik mugak jartzen” ariketa egingo dugu.

7. ARIKETA: NORBERARENGANAKO KONFIANTZA

Badaukat konfiantzarik nigan? Zer pentsatzen du erronka berrien aurrean? Nola hitz egiten diot nire buruari? Atzean geratzen naiz beldurrak eraginda edota gaitasunak topatu eta erronkei aurre egiten diet?

Nork bere buruarengan duen konfiantzaren inguruan hausnartzeko, “Norberarengan konfiantza izatea” lanketa burutuko dugu. Ariketa hori “Konfiantza” atalaren barnean topatuko dugu. Bertan azaltzen dira ariketaren nondik norakoak.

8. ARIKETA: BEGIAK ITXITA

Bakoitzak bere buruarengan duen konfiantza gorputzaren bidez bizitzeko, hurrengo ariketa hau proposatzen dugu, “Konfiantza” ataleko “Begiak itxita” ariketa.

Ariketa horri esker gure beldurrak ezagutu ditzakegu edo zer behar dugun, alboan dugunari adierazteko.

AMAIERAKO FASEA OROKORTZEA

9. ARIKETA

Honako ariketa honetan ikasegoera bat dugu eta orain arte ikasitako erremintez baliatuz gure barne lanketaren nondik norakoak hausnartzen joango gara.

Ikas-egoera: lagun artean liskarra izan duzue. Batzuek afari bat antolatu dute, baina ez diete denei abisatu. Abisua jaso ez dutenak minduta daude eta zu horietako bat zara. Zer egingo duzu?

Honako galdera hauek lagungarri izan dakizkizuke:

- Nola sentitzen zara egoera horren aurrean?

- Zer behar duzu?
- Zein dira zure indarguneak egoera horretan? Eta zein dira zure ahulguneak?
- Badaukazu gertatu denaren inguruan hitz egiteko konfiantzazko norbait?
- Norbaiti mugarik jarriko al zenioke? Zerbait esango al zenioke? Erraza al da zuretzat muga jartzea edo esatea?
- Egoera horretan, zure burua zaintzeko zein erabakia hartu duzu?

APLIKAZIO ETA KOMUNIKAZIO FASEA

10. ARIKETA

Erresilientziak egoera zailen aurrean aurrera egiteko gaitasuna ematen digu, gure ahalmenak eta mugak kontuan hartuta. Pertsona bakoitzak bere erronkak izango ditu bizitzan, eta egoera berdinen aurrean bakoitzak irtenbide ezberdinak pentsatuko ditu, bakoitzaren gaitasunak eta ahuleziak ezberdinak direlako. Hori dela eta, azken egoera honetan, bakoitzak berarentzat zaila den egoera bat irudikatuko du, eta aurre egiteko zer beharko duen hausnartu.

Ikasle bakoitzarentzako zaila den une bat irudikatuko dugu. Ikasleen aniztasuna kontuan izanik, hemen guztientzako baliagarria izan daitekeen egoera bat bakarrik adieraztea zaila da.

Irakasleak ikasleak hobeto ezagutuko dituzenez, ikasle bakoitzari berarentzat zaila den egoera proposatu diezaioke.

Arestian egindako ariketan oinarrituz, bakoitzak hausnarketa bat egingo du galdera hauen inguruan:

- Zertaz konturatu zara?
- Gorputza entzuten duzu ala ez?
- Zertarako da garrantzitsua gorputzaren kontzientzia izatea?
- Bizitzan zail egiten zaizkidan egoerak identifikatu ditzaket eta aurre hartu?

Ikasleei bizitzan aurre egiteko estrategiak eta baliabideak eskainiko dizkiegu, helduarora igarotzean arduratsuak izateko eta erronkei aurre egiteko.

EBALUAZIOA

Sekuentzia didaktikoarekin amaitzeko, autoebaluazioa burutuko dugu. Sekuentziaren hasieran “Ebaluazioa” atalaren barneko “Autoebaluazio diana beteta” txantiloia bete zuten.

Sekuentziaren ondoren, berriro txantiloia emango diegu betetzeko eta, ondoren, bi txantiloia konparatuko ditugu.

- Zer aldatu da?
- Zertaz ohartu zara?

Aldi berean, irakasleak “Ebaluazioa” ataleko “Ebaluazio txantiloia irakaslearentzat” taula erabiliz, ikaslea ebaluatuko du.