

TALDEAREN SOSTENGUA

Taldean konfiantza izateak ni naizen moduan azaltzea ahalbidetzen du. Nola senti dezaket konfiantza? Zer behar dut nik talde batean konfiantza izateko?

Honako ariketa honetan horretaz hitz egin eta gorputzean konfiantza sentitzeko aukera izango dugu. Bakoitzak bere beharrak adieraziko ditu eta taldeak behar duen hori eskainiko dio.

5 pertsonako taldeak egingo ditugu. Ikasle bat biribilaren erdian jarriko da, bere aurrean bi ikasle jarriko dira eta atzean beste bi, denak erdian dagoenari begira.

Erdian dagoenak bere gorputza aurrera bota beharko du eta aurrean dituen pertsonak sendo sostengatuko dute, sendo, eta poliki-poliki erdirantz bultzatuko dute (indarrik egin gabe, leunki). Ondoren, atzerantz erortzen utziko da, eta atzean daudenek sostengatuko dute.

Aurrean eta atzean daudenek jarrera aktiboa izan behar dute. Gorputza datorrenean sostengatzeko prest egon behar dira eta haien gorputz-jarrera zaindu behar dute. Horrek erdian dagoen pertsonari segurtasuna transmitituko dio: bera erortzera doanean helduko dioten segurtasuna. Eta konfiantza-giroa sortuko da.

Erdian dagoen pertsonak seguru sentitzeko zer behar duen esango die taldekideei: gertuago jartzeko, urrunago... Horregatik, garrantzitsua izango da norberak seguru sentitzeko zer behar duen jakitea.

Erdian dagoena zaindu behar dutenek ariketa serio hartu behar dute. Erdian dagoenak eskatutakoa bete behar dute eta lagundu. Ez dugu inondik inora ere onartuko erdian dagoena erortzen uztea edo lekutik mugitzea. Bestela, erdian dagoenak konfiantza galduko du.

Erdian dagoena denbora-tarte batez arituko da atzerantz eta aurrerantz bere gorputza botatzen. Pertsona bakoitza bizpahiru minutu egotea komeni da, sentazio hori gorputzean barneratzeko.

Denbora amaitzean, erdian dagoenak mugimendua geldituko du, eta posizioz aldatuko dira. Proposamena ikasle guztiak erditik pasatzea litzateke. Irakasleak adieraziko du aldaketa noiz egingo den.