



Haur eta nerabeen emozioen bidelagun. Nola zaindu gure seme-alaben emozioak?

Leyre Cano

644850506 - info@leyrecano.com

Guraso trebakutnza

Bidelaguntza bakarkako saioetan



EMOZIOEN GARRANTZIA FAMILIAN

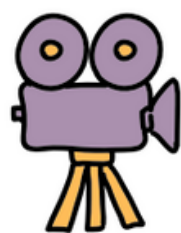
LEYRE CANO CHOCARRO
DONNA APELLANIZ NIETO

Zein egoera bizitzen dut nire familian?
Zein da nire helburua gaur?
Zer behar dut nik?



BIDEO BILDUMA

TELE ESKOLA KIROLA



Eskola Kirolean 6-12 bitarteko haurren garapen motor, kognitibo, emozional eta sozialaren oinarriak eraikitzeko bideoak

EGILEAK:

Leyre Cano

Laida Sanz

Donna Apellaniz

Noelia Ruiz

Harremanetan jartzeko:

Info@leyrecano.com

Gipuzkoako
Foru Aldundia
Kultura, Turismo, Gazteria
eta Kirol Departamentua



BIDEO BILDUMA

66



ADIMEN EMOZIONALA LANTZEKO JOLASAK

10

- Nola nator 14
- Superbotereen kutxa 15
- Bikotea desorekatzea 16
- Hipnosi kolonbiarra 17
- Haria askatzen 18
- Eskultura eta eskultorea 19
- Koloretako krema 20
- Saltoen jolasa 21
- Mapa emozionala 22
- Marioneta eta marionetista 23

ADIMEN EMOZIONALA LANTZEKO HEZITZAILEENTZAKO ORIENTABIDEAK

13



- Emozioak eta haurrak 1
- Tristura 2
- Poza 3
- Beldurra 4
- Amorrua 5
- Emozioen kudeaketa helduentzat 6
- Covid garaia 7
- Emozioen semaforoa 8
- Liskarren kudeaketa 9
- Zer egin beldurra sentitzen dudanean? 10
- Zer egin tristura sentitzen dudanean? 11
- Zer egin haserrea sentitzen dudanean? 12
- Zer egin poza sentitzen dudanean? 13

JARDUERA FISIKO **ERRONKAK**

6



- Malabare pilotak nola egin 24
- Malabareak 3 pilotekin -ariketak 25
- Sokasalto erronkak 26
- Bira erronkak 27
- Baloi erronkak 28
- Punteria jolasak 29

GORPUTZ ADIERAZPENA

10

6-10 urtekoentzat:

- Kroketa 30
- Gorputzarekin musika margotu 31
- Hazitik zuhaitzera, zuhaitzetik hazira 32
- Patinatzen 33
- Koloretako tantak jasotzen 34

11-12 urtekoentzat:

- Lurretik biraka 35
- Lurrean margotzen 36
- Igo eta jaitsi 37
- Musika surfeatzen 38
- Espazio hutsa eta musika 39



FAMILIAN / ELKARBIZITZA UNITATEAN JARDUTEKO:

1

- Ipuin motorea 40



SUPERBOTEREEN KUTXA



BIDEO BILDUMA



ONGIZATE DINAMIKAK

2

- Eguna bikain hasteko dinamikak 41
- Ederki lo egiteko jolasak 42



BRAIN GYM

garun konexioak, kontzentrazioa...

9

- Zer da Brain gym? + adibideak 43
- Armiarma 44
- Korapiloak 45
- Behatz txoroak 46
- Etzanda dagoen zortzikoa 47
- Belarriak eta sudurra 48
- Eskuekin 49
- Burua eta sabela 50
- Izututako pertsona 51



MIKROPRAKTIKAK

arnasketa, atentzioa, irudimena...

15

- Zer dira **mikropraktikak** 52
- 1.go mikropraktika: 10etik Ora 53
- 2. mikropraktika: brain gym 54
- 3. mikropraktika: eskuak bihotz eta sabelean 55
- 4. mikropraktika: gustoko duzun leua 56
- 5.1. mikropraktika: dutxa 57
- 5.2. mikropraktika: hauts magikoa 58
- 6. mikropraktika: hodeia 59
- 7. mikropraktika: koloretako arnasa 60
- 8. mikropraktika: korapiloa 61
- 9. mikropraktika: lurrean etzan 62
- 10. mikropraktika: musikaren bidaia 63
- 11. mikropraktika: oinatz masajea 64
- 12. mikropraktika: pintzel masajea 65
- 13. mikropraktika: yoga musikarekin 66



SUPERBOTEREEN KUTXA





COLECCIÓN DE 66 VÍDEOS



ORIENTACIONES PARA EDUCADORES/AS EN TORNO A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

13



- Emociones y niños 1
- Tristeza 2
- Alegría 3
- Miedo 4
- Rabia 5
- Gestión emocional para adultos/as 6
- Época covid-19 7
- El semáforo de las emociones 8
- Gestión de conflictos 9
- ¿Qué hacer cuando siento miedo? 10
- ¿Qué hacer cuando siento tristeza? 11
- ¿Qué hacer cuando siento rabia? 12
- ¿Qué hacer cuando siento alegría? 13



JUEGOS PARA TRABAJAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

10



- ¿Cómo vengo? 14
- La caja de los superpoderes 15
- El juego del desequilibrio 16
- Hipnosis colombiana 17
- Soltando el hilo 18
- La escultura y la escultora 19
- La crema de colores 20
- Los saltos 21
- El mapa de las emociones 22
- La marioneta y la marionetista 23



RETOS Y EJERCICIO FÍSICO

6



- Crear pelotas de malabares 24
- Retos de malabares con 3 pelotas 25
- Retos saltando a la cuerda 26
- Retos de giros con balón 27
- Retos con balón 28
- Retos de puntería 29

EXPRESIÓN CORPORAL

10



Para niños/as de 6-9 años:

- La croqueta 30
- Pintar la música con el cuerpo 31
- De semilla a árbol y de árbol a semilla 32
- Patinando con música 33
- Recogiendo gotas de colores 34

Para niños/as de 10-12 años:

- Girando por el suelo 35
- Pintando en el suelo 36
- Subir y bajar 37
- Surfeando la música 38
- Música y espacio vacío 39



A REALIZAR EN UNIDADES DE CONVIVENCIA / FAMILIA:

1



- Cuento motor, Tribu india. 40



LA CAJA DE LOS SUPERPODERES



ZER DA EMOZIOA?



E + MOZIOA



ENERGIA + MUGIMENDUA



MUGITZEN GAITUEN ENERGIA





















ERANTZUNKIZUN
EMOZIONALA



Sermoi gutxiago
eredu gehiago

SOY

0% CULPABLE

100% RESPONSABLE



JARRERA EDO JOKAERA(K)

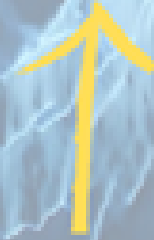


EMOZIOA(K)



BEHARRA(K)

Asetuak edo asetu gabeak



SINISMENA(K)

*Mundua ikusteko bakoitzak dituen betaurreko edo filtro pertsonalak
(kultura eta bizipen propioetatik baldintzatuak)*

Zer ikusi hura ikasi



A close-up photograph of two hands, one larger and one smaller, holding each other. The hands are positioned diagonally across the frame, with the larger hand at the top left and the smaller hand at the bottom right. The background is a soft, out-of-focus yellow. The text is overlaid on the right side of the image.

KONFIDANTZA ETA
SEGURTASUNA

TINKOTASUNA ETA
MAITASUNA



OINARRIZKO EMOZIOAK

BELDURRA:

Niretzako “arriskutsua”
den egoera batetik **osorik**
ateratzeko.

****ARRISKUTSUA: ez ditut
baliabide nahikoak horri aurre
egiteko.



EMOZIO BASIKOAK

TRISTURA: Izan dudan galera bat **onartu** eta **barneratzeko**, eta hori gabe bizitzen ikasteko.



OINARRIZKO EMOZIOAK

AMORRUA: Ni eta nire *helburu/ nahi/ sinismenen* artean dagoen oztopoa **suntsitzeko** nahi dudana lortzeko.



OINARRIZKO EMOZIOAK



POZA: Niretzako
onuragarria den hori
mantentzeko.

EMOZIO BASIKOA	BELDURRA	TRISTURA	AMORRUA	POZA
HELBURUA	Niretzako arriskutsua* denagatik babestea	Galdutakoa onartu eta hori gabe bizitzen ikastea	Oztopoa suntsitzea	Niretzako ouragarria dena mantentzea
EZAUGARRIAK	• Ihesa • Defensa • Blokeoa • Tentsioa • Alerta • Itxita	• Energia gutxi • Barrura • Bakarrik/intimoa • Itxita	• Energia asko • Energia suntsitzailea • Jendea aldendu • Itxita	• Energia asko • Energia sortzailea • Jendea erkarri • Elkarbanatu • IREKITA
BESTE EMOZIOAK (Emozio basiko horren ezaugarriak dituzten emozioak)	Errua Kontzientziako harra Lotsa Ziurtasunik eza Herabetasuna Nahasmendua Harridura Nazka Babesik eza Antsietatea Laztura (horror) Susmoa Kezka Zalantza	Xamurtasuna Lasaitasuna Sosegua Errukia Nahasmendua Babesik eza Bakardadea Nostalgia Melankolia Asperkizuna Etsipena Desengainua (decepción) Mina Atsekabea (aflicción) Pena Auleria (desfallecimiento) Pasibitatea Zoritxarra	Gorrotoa Haserrea Urduritasuna Nazka Etsaitasuna (hostilidad) Euforia Frustrazioa Bekaizkeria (inbidia) Jeloskortasuna Harrokeria Antsietatea Estresa Erresumina (resentimiento) Ezinikusi (rencor) Sumina (furia) Deserosotasuna Mespretxua	Xamurtasuna Maitasuna Urduritasuna Lasaitasuna Sosegua Zoriontasuna Errukia Onarpena Ilusioa Esku-zabaltasuna Gogo bizia Euforia Miresmena Desira Harrotasuna Gozamena Esker ona Konfidantza

Tristuraren funtzioa. Kalitatezko presentzia eta entzumenaren garrantzia.

ikusi bideoa



Tristura eta pozaren funtzioak eta haien gorputz adierazpena:



BAI BAINA EZ DAKIT ZER EGIN...

HASERRE DAGOENEAN

TRISTE DAGOENEAN

BELDURRA DUENEAN

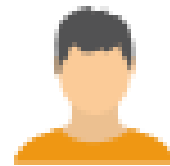
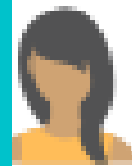
EGON

PRESENTE EGON

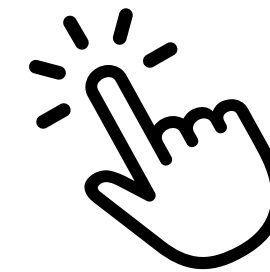
ENTZUN

ADIMEN EMOZIONALA LANTZEKO HEZITZAILEENTZAKO ORIENTABIDEAK

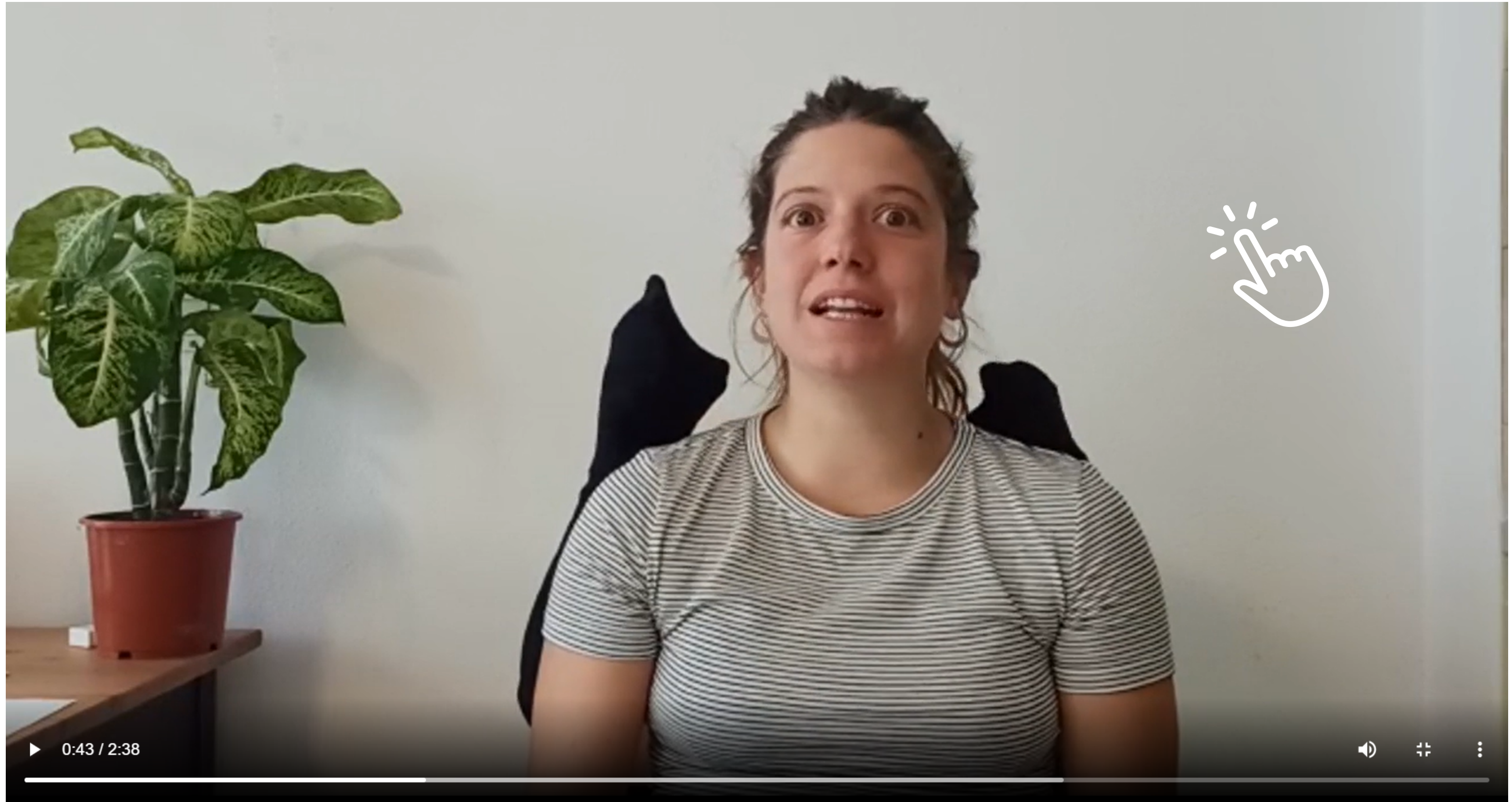
13



- Emozioak eta haurrak ☐ 1
- Tristura ☐ 2
- Poza ☐ 3
- Beldurra ☐ 4
- Amorrua ☐ 5
- Emozioen kudeaketa helduentzat ☐ 6
- Covid garaia ☐ 7
- Emozioen semaforoa ☐ 8
- Liskarren kudeaketa ☐ 9
- Zer egin beldurra sentitzen dudanean? ☐ 10
- Zer egin tristura sentitzen dudanean? ☐ 11
- Zer egin haserrea sentitzen dudanean? ☐ 12
- Zer egin poza sentitzen dudanean? ☐ 13



Zer egin beldurra sentitzen dudanean?



Zer egin tristura sentitzen dudanean?



ZER EGIN POZA SENTITZEN DUDANEAN

▶ 0:02 / 1:21



A close-up photograph of two hands, one larger and one smaller, holding each other. The hands are positioned diagonally across the frame, with the larger hand at the top left and the smaller hand at the bottom right. The background is a soft, out-of-focus yellow. The text is overlaid on the right side of the image.

KONFIDANTZA ETA
SEGURTASUNA

TINKOTASUNA ETA
MAITASUNA

ETA EMOZIOA LASAITZEAN
ORDUAN HITZ EGIN, AZALDU, ULERTU...
ETA ONDOREN BILATU IRTENBIDEA



**Zer behar du
nire seme-alabak?**

NOLA?

KOMUNIKAZIO
ASERTIBOA



BARNE BOTEREA MANTENDU



Benetan guk nahi deguna, guk nahi degunean egin dezatela nahi al dugu?

Bere boterean dauden haur kontzienteak hezi nahi ditugu ala sumisoak?

"Ez" esatearen garrantzia eta frustrazioaren bizipenaren bidelagun izatearen garrantzia.

IKUSIA SENTITU - Haurra, nerabea ikusia sentitu behar da. Ulertua, errespetatua. Esaten duena entzuten dugula, bere iritzia eta aukeratzeko ahalmena kontutan izaten dugula sentitu behar du.



BALIABIDE PRAKTIKOAK

EMOZIOEN TXOKOA

MATERIALAK

ESTRATEGIAK

KOMUNIKAZIO EZ BORTITZA

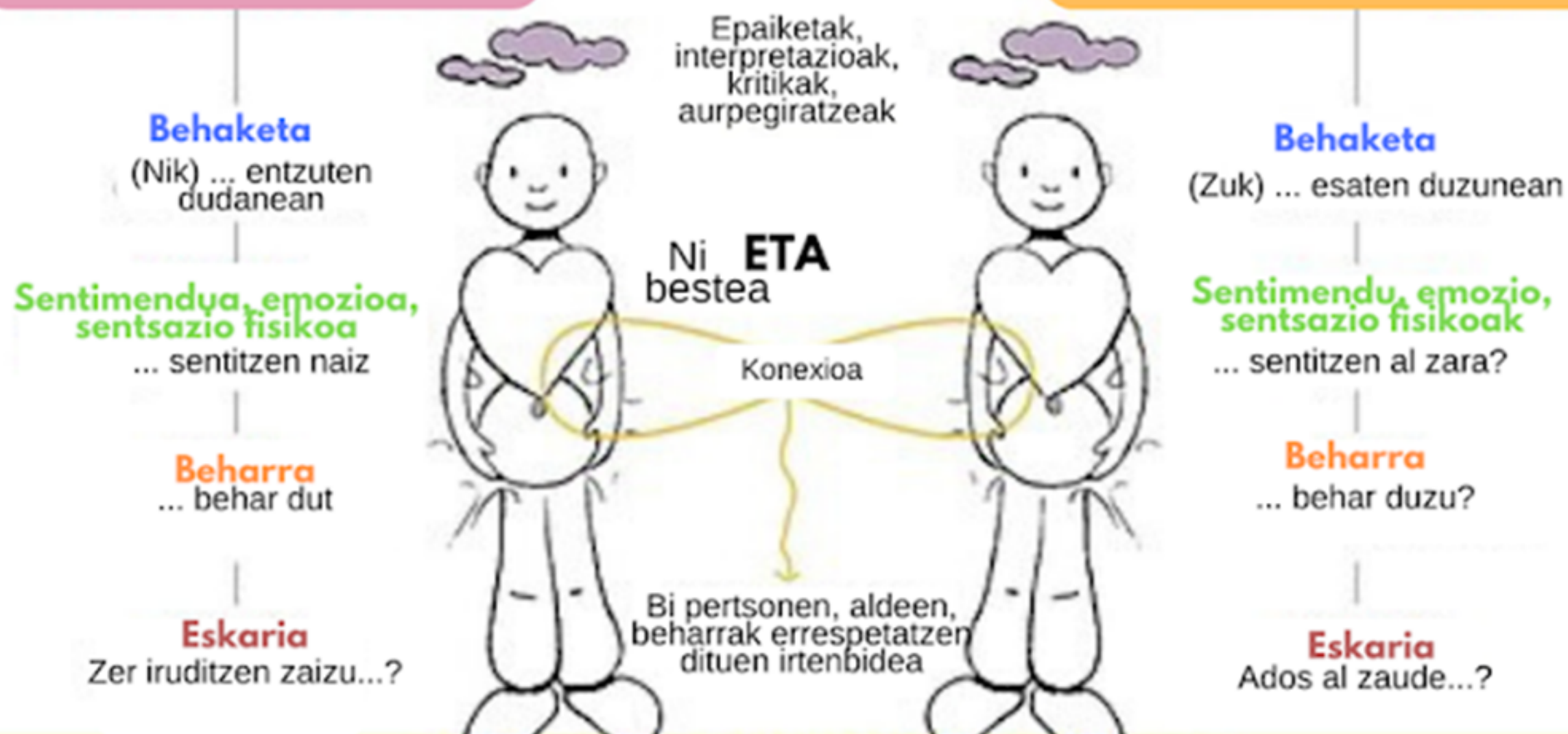
Marshall Rosenbergekin
proposatutako prozesua

NORBERAREKIKO ENPATIA ADIERAZPEN AUTENTIKOA

Argi entzun eta espresatu
nere barruan gertatzen dena
epaitu eta exijitu gabe

ENTZUTE AUTENTIKOA

Bestearengan gertatzen dena
enpatiaz entzutea
epaitu eta exijitu gabe



INTENTZIOA: IREKITASUN ETA ONBEROTASUNA

EMOZIOEN TXOKOA



<http://areatzaherrieskola.blogspot.com/>

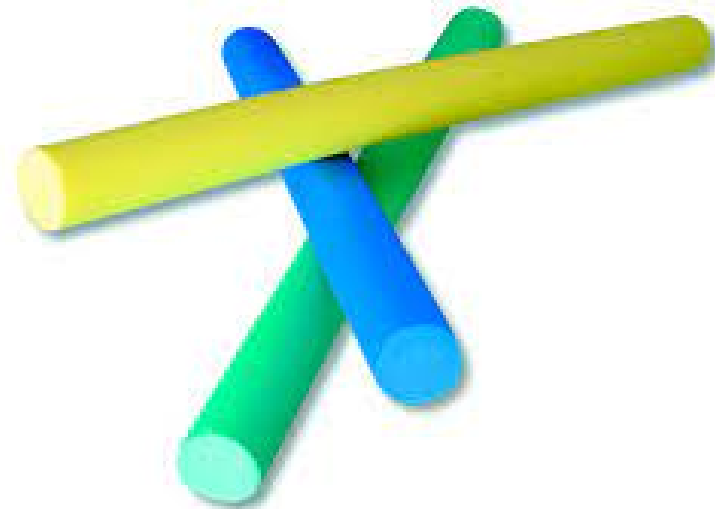
EMOZIOEN TXOKOA



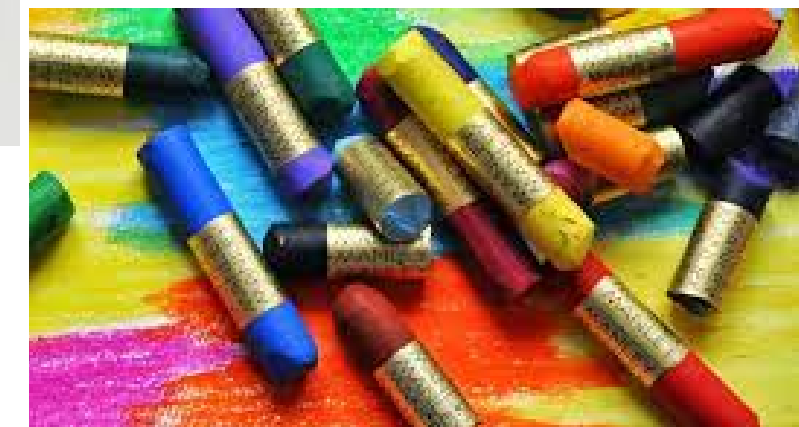
EMOZIOEN TXOKOA



EMOZIOEN TXOKOA

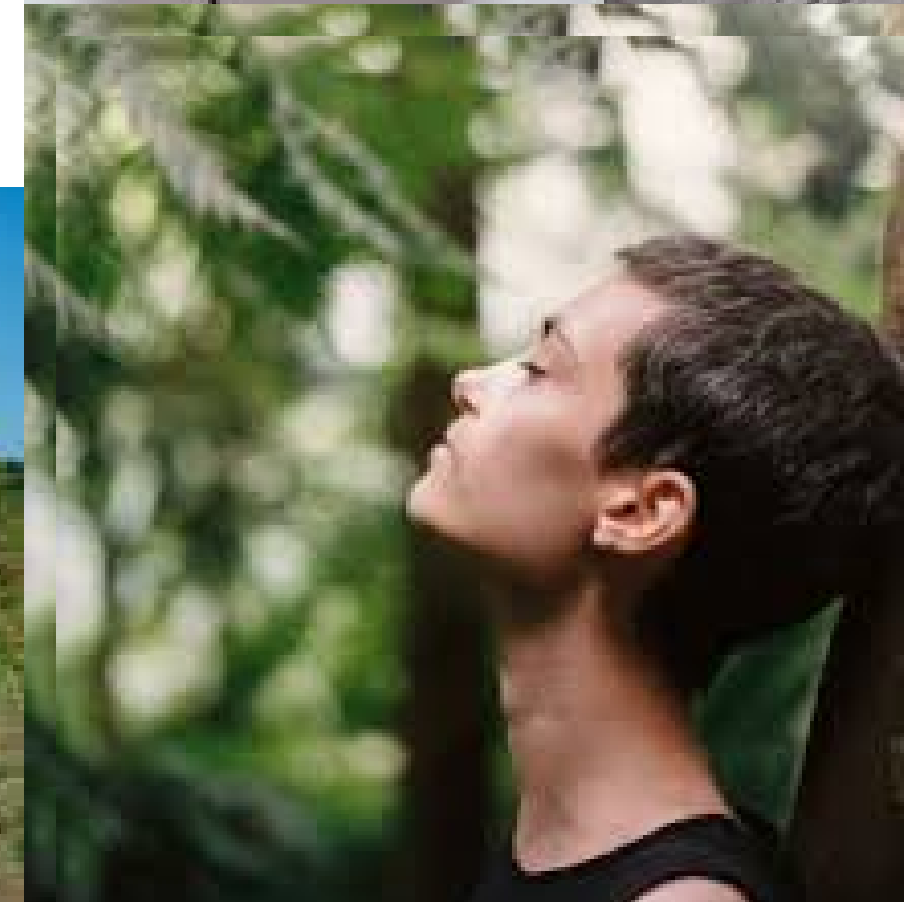


EMOZIOEN TXOKOA



NERABEEN HASERREAREN KUDEAKETA

Garraxi egin, dantzatzuz askatu, ariketa fisikoa, puching balla jo, txurroarekin kojín bat jo, 3 aldiz sakon arnasa hartu, margotu, papera puskatu...



Seme-alaben jokaera eta
jarrerak famililaren
osasun eta ongizatearen
termometroa izango dira



garapen kognitiboa
pentsamenduak



garapen emozionala
sentimenduak-emozioak



garapen fisikoa
ekintzak





NOLA IZAN GURE EKINTZEN BITARTEZ INSPIRATZEN DUTEN GURASO KONTZIENTEAK

- "Presentzia"ren garrantzia eta indarra kontutan izanik
- Geure zentruan egonda, geure barne botere edo botere pertsonala eutsiz

- Geure historia, haurtzaroko esperientziak behatu eta ulertuz, digerituz, gaindituz.

HAUR ETA NERABEEN BIDELAGUNTZARAKO GAKOAK

- **Emozioei espazioa** eman. Blzi ditzatela eta bizi ditzagun emozioak. Ito, eutsi, zapaldu edo **erreprimitu gabe**.
- **Emozioen espresioa sustatu**, guk ere bidelagun bezala gureak adieraziz.
- Geure buruak **kudeatu eta erregulatzeko estrategia eta baliabideak** ezagutu eta **erabili**, haur eta nerabek behar dituztenak ere eskainiz eta moldatuz.
- Emozio desatseginak agertzen direnena, **asebete gabe dagoen behar unibertsala** zein den **identifikatu** eta **irabazle-irabazle irtenbideak** bilatu.
- **Kudeaketa hotzean nahiz beroan egiteko**, heldua, bidelaguna **zentratua eta bere boterean egon behar du**. Hala ez bada, gainezka egonik, beste une batean kudeatu.

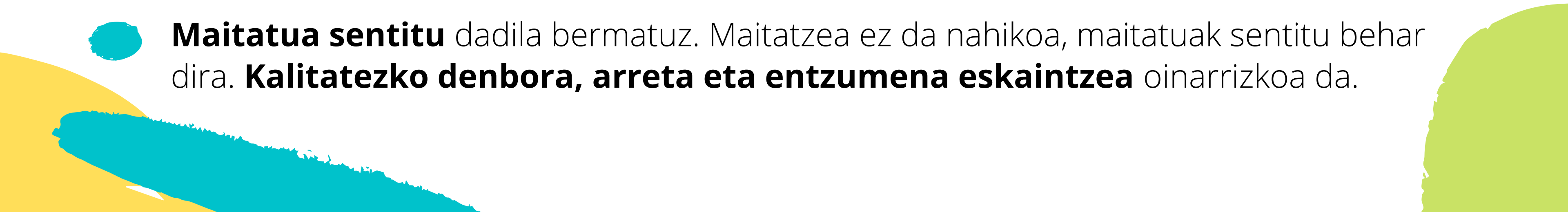
HAUR ETA NERABEEN BIDELAGUNTZARAKO GAKOAK

- Erreferentziazko heldu bezala **eredu kontzientea eskaintzea**.
- **Bere burua goraipatzen** ikasi, baloratu eta egindakoengatik **beraien burua zoriontzen** lagundu.
- Persistentzia, **saiaetzea eta jarraitu, irautea lantzea**. Beraz, bidelagun bezala, ez dugu irabaztea edo emaitza soilik baloratzen baizkik eta prozesua bera.
- **Autonomia eta ahalduntzea** sustatu. Beraiek egin dezaketena ez egin beraien partez.* "Zu gai zara".
- **Konfidantza:** beraiengan konfidantza duzula sentitzen badute, beraike ere bere buruarengan konfidantza izango dute.

HAUR ETA NERABEEN BIDELAGUNTZARAKO GAKOAK



- Helduaren begirada gakoa da. **Epaiketa, konparaketa eta etiketarik gabekoa.** "Gaiztoa/txintoa zara", "Txoriburu
- Benetako **lorpenak baloratu eta goraipamenak egin.** Bere abilezia eta ezaugarri positiboak gogorarazi.
- **Mugak** oso era argian ezarriz eta **tinkotasunez mantenduz. Komunikazio asertibo eta enpatikoa** erabiliz. Errutinek laguntzen diete ere, zer gertatuko den jakiteak segurtasuna eskeiniko dielako.
- **Maitatua sentitu** dadila bermatuz. Maitatzea ez da nahikoa, maitatuak sentitu behar dira. **Kalitatezko denbora, arreta eta entzumena eskaintzea** oinarritzkoa da.



Non kokatzen naiz komunikatzeko? Karpman-en triangelu dramatiko



Ni + zu –

Behar ez denean edo
esfortzu handiz laguntzen du.
Laguntzen dituenak gehiegi
babesten ditu.

"Salbatzailea"

"Erasotzailea"



Ni + zu –

Besteen hanka-sartzeengatik
haserretzen da eta besteak
gaizki tratatzen ditu.



Biktima

Ni - zu +

Zailtasunen aurrean haurren
paperean jarduten da eta
jasotako tratu txarrarengatik
gorrotoa gordetzen du.

Non kokatzen naiz komunikatzeko garaian?

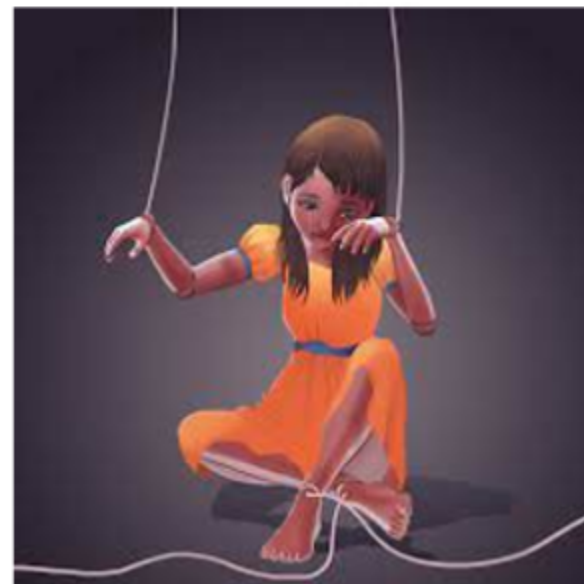
Karpmaen triangelu dramatiko



"Salbatzailea"

"Erasotzailea"

NIRE BOTEREAN, NIRE
ZENTROAN EGONDA



"Biktima"



ESKERRIK ASKO

Leyre cano, psikopedagogia,
formakuntza eta bidelaguntza
ifno@leyrecano.com
644 85 05 06
www.leyrecano.com