

MAITASUNGRAMA

HELBURUAK

- Norberarengan eta besteengan aspektu eta iritzi bakoirrak antzeman eta azaltzen ikasi.
- Jarrera ezkorrak baztertu.

JARDUERAREN DESKRIBAPENA

Maitasungrama adiskidetasuna bultzatzeko eta gelan dagoen adiskidetasun eta laguntasun maila neurtzeko baliagarria izan daitekeen tresna da.

Adi egoteko eta maitasuna jaso eta emateko beharra ez ahazteko modu bat da Balio du honakoetan entrenatzeko:

1. Zoriondu.
2. Eskerrak eman.
3. Barkamenak eskatu.

Zoriontzea norberak dituen ezaugarri positiboak ezagutu eta besteengan aurkitzerakoan ospatzeko modu bat da.

Zoriontzea erreza ematen du, baina inbidia, konparazioa, lehiak, autoestimu txikia, zapalkuntza eta horrelako sentimenduek ez digute uzten hori egiten edo kaltegarria bihur daiteke faltsua eta afektua irabazteagatik egiten dugunean.

Arrazoi asko egon daitezke zoriontzeko:

- Egindako lana
- Erantzun egokia
- Amore ematen jakitea
- Laguntza
- Ezer leporatu barik zerbait konpontzea
- Gelan parte hartzea: galdetzea eta ideiak ematea
- Ezaugarri pertsonalak
- Entzuten jakitea
- Parte hartzen jakitea
- Bihotzez hitz egitea
- Pertsona, egoera eta gauzen alde positiboak ikustea
- Ezetz esaten jakitea
- Koherentzia
- Erantzukizuna
- Ekimena
- Nor bera izatea
- Positibo hitz egitea
-

MAITASUNGRAMA

Eskerrak emateak bizitza kalitatea hobetzen du eta gauzak era positiboan ikusten eta sentitzen laguntzen digu.

Oso garrantzitsua da bereiztea eskerrak era formalean eta benetan bihotzez ematea, Lehenengoak ez digu ezer onik ematen, itxura besterik ez da..

Eskerrak emateko arrazoi asko egon daitezke.

- Laguntza
- Laguntasun detaileak
- Eskatutakoa jasotzea
- Entzunda eta ulertua izatea
- Kexa barik itxarotzea izatea
- Hitz goxoa
- Konplizitatea
- Xamurtasun keinua
- Interesa adieraztea
- Kontuan izatea
- Egindako ekintzak
- Koherentzia
-

Barkamena eskatzeko errudun sentimenduak baztertu behar ditugu eta nork bere barrutik boterea eta autoritate pertsonala adierazi eta erabili behar du . Barkamenak eskatzea autoestimua eta autobalorazioa hobetzen ditu, ez delako errudun sentimenduaren ondorioa erantzukizunarena baizik. Eta Nork bere boterea eskuratzeko modua da, akatsak onartuz eta barkamena eskatuz .

Beldur asko sortzen dira akatsak ez onartzeagatik eta barkamena ez eskatzeagatik.

Barkamena eska dezakegu ere gauza askogatik:

- Izandako akatsak.
- Gatazka konpontzeko oihu egitea.
- Erruak botatzea.
- Akatsak ez onartzea.
- Hitz desegokiak erabiltzea.
- Besteen martxa ez errespetatzea.
- Itxaroten ez jakitea.
- Pentsamendu kaltegarriak.
- Ez entzutea.
- Hitz egiten ari dena , lanean ari dena, disfrutatzen ari dena, bakarrik ondo dagoena.....eten egitea.
-

MAITASUNGRAMA

A. FITXA. MAITASUNGRAMA KONTROL ORRIA

mezuak	Zoriontzeko	Eskerrak emateko	Barkamenak eskatzeko	Bestelakoak
BIDALITAKOAK				
JASOTAKOAK				

Irakasleentzako jarraipideak

Tutoreak prestatua izango du mezuak jasotzeko panela (ikus.marrazkia) berak idatziko dio ikasle bakoitzari mezu bat. Papera tolestua egongo da eta kanpoko aldean mezua jasoko duenaren izena jarriko du eta plastikozko zorrotxoan ipiniko du.

Ekintzari buruz eta erabilerari buruz azalpen orokor bat emango die asanbladan eztabaida eta iritzien trukaketa bultzatuz.

Ikasle bakoitzak bere mezua jaso eta irakurriko du. Ondoren, paneleko termometroan dagokion astean gurutzetxo egingo du eta bere kontrol fitxan ere apuntatuko du Mezua karpeta pertsonalean gordeko du.

Hurrengo Tutoretza bitartean mezuak libreki bidal ditzakete. Gogoratu beti sinatuta egon behar direla (Termometroan eta fitxan apuntatu eta karpetan gorde).

Termometroan jasotako datuak kontuan izango dugu jakiteko nola dagoen giroa eta baita ere noizbehinka jakin behar dugu zenbat jasotzen duen bakoitzak.

Erabilera asko izan ditzake jarduera honek:

- Hilabetean jasotako mezuak zenbatzeko eta hotz/bero izan den adierazteko.
- Mezu kalitatea eta kantitateaz jarduteko .Hainbatetan gela osoaren aurrean eztabaidatzeko ezer idazten ez duenak ,, ezer jasotzen ez duenak, mezu kaltegarriak egon badira.... ; beste batzuetan bakarka (tutorea-ikaslea) tratatzeko egoerak izango dira.
- Mezuen trukaketa egiteko erabil daiteke libreki (nahi dutenei) edo irakasleak zuzenduta.

MAITASUNGRAMA

Panelaren eredu

