

BELDURRA LAGUN

Lan ederra egin dugu ikasturtean zehar.

Orain, jendaurreko gure emanaldia prestatzen hasiko gara.
Agertokira irten beharko dugu, kideen eta gurasoen
aurrera, gure lana aurkeztera.

Lotsa eta beldurra izango ditugu lagun.
Baita amorrua eta poza ere.
Erronka bat da. Aukera baliatu
genezake geure burua ezagutzeko.
Gure lotsarekin eta beldurrekin adiskidetzeko,
eta bidean aurrera egiteko, bakoitzak
ahal duguneraino.
Emozioekin surfeatzea eskatuko
digun erronka da. Saiatzeko prest?



POZA EKINTZARA GARAMATZAN IBAIA

Poza sentitzea gustagarria zaigu.

Dibertsioa, gozamina, sormena, argia, bakea... gure barne orekaren momentua da.

Are gehiago, poza gure helburu nagusia da askotan, egiten ditugun gauza asko gozamen hutsez egiten baititugu.

Gizakia ekintzara bideratzen duen motor garrantzitsuenetakoa da.

Pozaren adierazpena irribarrea da.





XOMORRO POZAK



Doinua:

Gizona da zoroa
Zortziko txikia



Uxue
Alberdi
Estibariz

Zer da plazer txiki hau
bertso **berrietan?**
Xomorroak al zaizkit
hasi **errietan?**
Azkura eginez oin
eta **gerrietan...**
Urduri jartzen dira
udaberrietan!

Eskurtsio bezperan
ohean, **irrikan**;
maiteminduen ezpain
ertzeko **irritan**;
udalekuetara
iritsi **berritan...**
pozak marrazten dizkit
tximeletak **tripan.**

Ahaztu azterketak,
partiduak, **krosak!**
Ametsez ta musikaz
bete **altabozak**
mantapean irentsi
nazala gaur **sofak!**
Kiribildurik nauka
kukurutxa-pozak.

Gol bat sartu ondoren
Lionelen **posez**
pizza bat afaltzea
kirolari-gosez
mezu bat jasotzean
lau bihotz **arrosez...**
Nola ez jauzi egin
matxinsalto-pozez!

Lagunen ezkutuan
arratsa **oskorri**
sekretuen txokora
egin dugu **korri...**
Musu bat eman diot
bi masailak **gorri...**
Marigorringo-poz
deitzen diot **horri!**

Bertso, ipuin, margolan...:
giltza eta **ate**;
plazer ematen didan
kreatibitate
hau inurri-poz da
buru ta **hankape**
ideiek kili-kili
egiten **didate.**

Ilargi bete zeru
zelaian **kanpina**
lagunen kantu-hotsa
eta **kriskitina**
lo-zaku berean bi
sartuko **bagina...**
Kilkerren poza zer den
ezkutaezina!

Egun arrunt bateko
iluntze **arrosa**
niretzat lerrokatzen
denean **kosmosa...**
Espero ez dena da
plazer **baliosa...**
Horri deitzen diot nik
ipurtargi-poz.

Gurasoei gabon
musu ta **adio**
telebista bat urrun
gaua **marmario.**
Gorputz bat adiskide
eta **kontrario...**
Erlearen pozari
eztia **dario.**

Pozak badaki hegan
guk baino **gorago!**
Hanka ugari ditu...
edo bat **gehiago!**
Ezkutatuko balitz
xomorro, **pikaro...**
Zuk ikusi ez arren
beti hortxe **dago.**



Xomorro poz handiz eta txikiz beteta dago bizitza.
-Bizitzako zein une berezitan sentitu nintzen poz-pozik?
-Eta egunerokoan, zer gauza xumek pizten didate poza?

AMORRUA OZTOPOEI AURRE EGITERA GARAMATZAN IBAIA

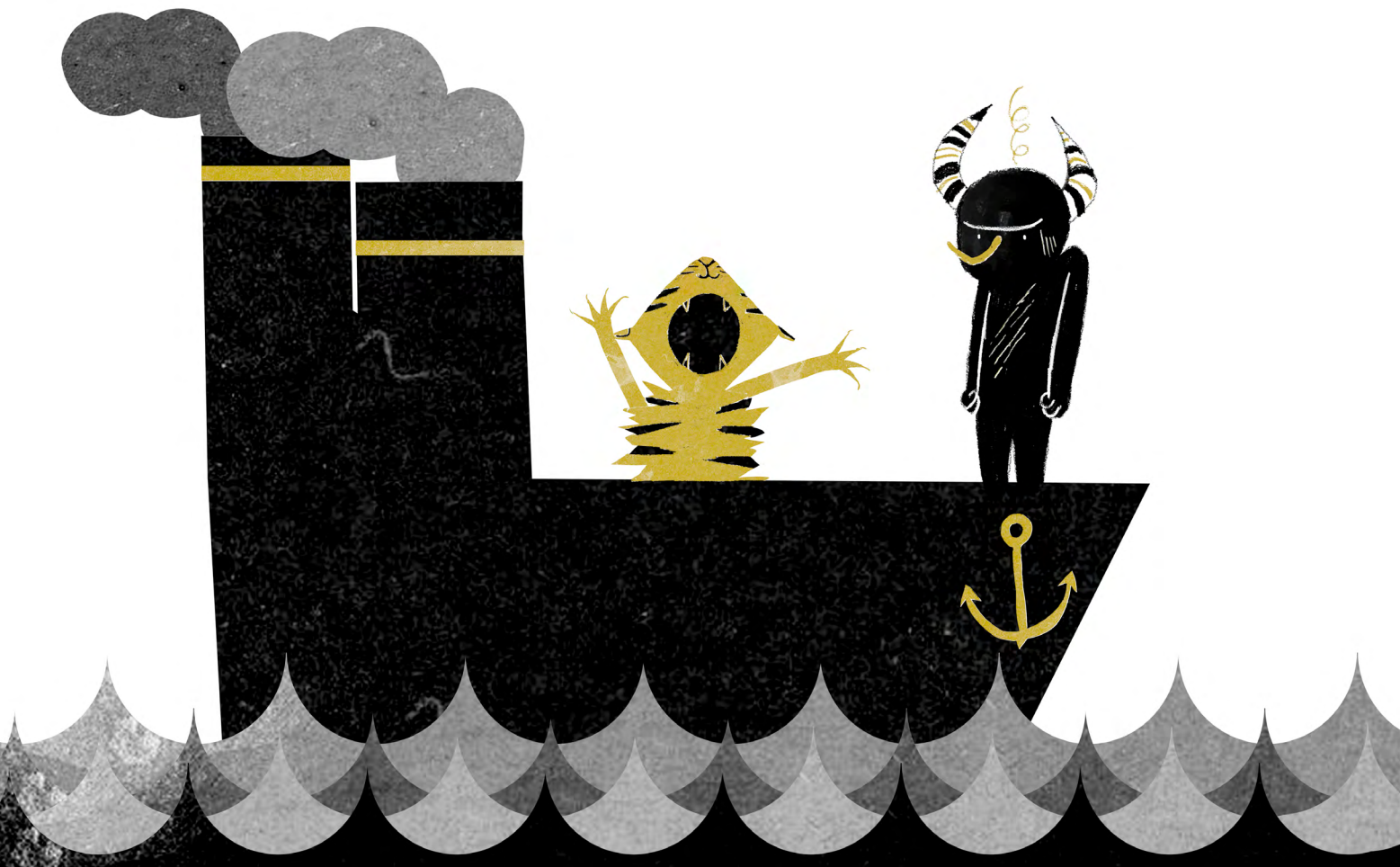
Amorrua gure gorputza aktibatzen duen energia da.

Aktibazio horri esker ekiten dugu zailtasunen aurrean, ekintzarako, borrokarako, besteen aurrean gure espazioa babesteko, beldurrei aurre egiteko... prestatzen baitu gure gorputza.

Amorruaren adierazpena eraso da (hitzezkoa edo gorputzezkoa).

Haserretzea ez da arazoa: beharrezkoa da. Amorrua sentitzea onartu egin behar diogu geure buruari, erronkei aurre egiteko ezinbestekoa baita.

Gakoa da nola baliatu amorruaren indar hori, onerako izan dadin.





ZAPATA KAXA BATEAN



Doinua:

Libre zara libre aitte

Kopla. Hiru puntukoa



Miren
Amuriza
Plaza

Kamiseten **apalpean** (bis)
galtzerdi zaharren **artean**
nire amorrua bizi da
zapata kaxa **batean**.
Zapata kaxa batean
kamiseten apalpean.

Ni lasai baldin **banago** (bis)
bera lozorroan **dago**.
zurrunga eta zurrunga
katu bat baino **otzanago**.
Katu bat baino otzanago
ni lasai baldin banago.

Ni baldin banago **artega** (bis)
kaxoitik burua **atera**
eta hortzak erakutsiz
marruka hasten **da bera**.
Marruka hasten da bera
ni baldin banago artega.

Asko ikasi eta **gero** (bis)
urtero, hilero, **astero**...
Harramazka egiten dit
nota baldin **bada zero**.
Nota baldin bada zero
asko ikasi eta gero.

Jartzen banatzaio **kontra** (bis)
hasten da almoada **borroka**
eta tigreak baikin
amaitzen dugu **orroka**.
Amaitzen dugu orroka
jartzen banatzaio kontra.

Kalkulatzen zein **idazten** (bis)
berriro ere ni **azken**...
"Utzi koplak!" esaten dit,
eta jar zaitez **ikasten**.
Eta jar zaitez ikasten,
kalkulatzen zein idazten.

Hala ematen diot **buelta** (bis)
buruketaz **buruketa**
berari esker ez balitz
etsi egingo nuke **eta**.
Etsi egingo nuke eta
hala ematen diot buelta.

Orduan jolasten **gara** (bis)
biok **ezkutaketara**:
bera ohera sartzen da
ni galtzerdien **kaxara**.
Ni galtzerdien kaxara
orduan jolasten gara!



Amorrua sentitzea ere behar-beharrezkoa zaigu, egoera horri aurre egiteko indarra ematen baitigu.

Gu zerk amorrarazten gaitu?

Eta zertarako ote da beharrezkoa, egoera horietan, amorrua sentitzea?

TRISTURA GURE BAITARA GARAMATZAN IBAIA

Tristurak barruan min dugula adierazten digu, edo guretzat garrantzitsua den zerbait galdu dugula. Emozio horri esker, gure baitara biltzen gara eta geure buruarekin egiten dugu bat. Horrela, besteek eta gauzek guregan duten balioaz ohartzen gara eta haiek zaintzera garamatza. Min eman digun horren gainean hausnartzen dugu eta geure burua zaintzeari ekiten diogu: laguntza eskatzen dugu, egindako hutsaren konponbideetan pentsatzen dugu, dagokionari barkamena eskatzen diogu...

Tristuraren adierazpena negarra da. Negarrak min hori kanporatzen laguntzen digu, eta bide batez, besteengana gerturatzen gaitu, orduan estimatzen baititugu gehien besarkadak, mimoak, animoak...





TRISTURARI



Doinua:

*Hemen zizurkildar bat
Hamarreko txikia*



Igor
Elortza
Aranoa

Zer ote zen tristura
ez **nekienean**
iseka egin nizun
goibel **zeundenean**.
Nigandik urruntzen joan
zinen **azkenean**
huts hori igarri dut
gaur **aldamenean**
mina sentitu arte
barren-barrenean.

Hau da, beraz, tristura
barreneko **mina**
laguna, zu irainduz
neuri **eragina**.
Barkatuko bazenit
burlaizez **egina**
hau konponduta, berriz
bi lagun **bagina**
berdin du, baina ez naiz
izango **berdina**.

Ongi etorri tristura
negar eta **malko**
zuri min ematean
mindu **naizelako**
eta eroriz egin
dudalako **salto**
ni zu lako bihurtuz
eta zu ni **lako**
bioi buruz gehiago
jakin **dudalako**.

Mila esker tristura
huts, min eta **zauri**
eta hari hainbeste
mila esker **zuri**.
Barkamen eske joan
natzaizu **urduri**
barruko indar batek
agindu dit **"mugi!"**
irribarrez eskertu
dizkizut **musu bi**.

Agur orain, tristura
joan dadila **lasai**
berez desager zedin
ez naiz geratu **zai**
etsia ez bainuen
hartu gura **etsai**.
Neurez naiz zailtasunei
aurre egiteko **gai**
eta ez dut tristuran
kateatzerik **nahi**.

Hurren arte, tristura
nahikoa dut **jada**
urrunxeago edo
bertatik **bertara**
lehenago, geroago...
ikusiko **gara**
eta berriz esango
dut gaurko **erara**
bizitzea gogorra
eta ederra **da**.



Igorri gertatu zaion bezala, gu ere tristurak eraman al gaitu noizbait puskatu duguna konpontzera? Edo barkamena eskatzera, harreman bat berreskuratuzera?

BELDURRA **ARRISKUAN GAUDELA ABISATZEN DIGUN IBAIA**

Beldurrik gabe ezinezkoa litzaiguke bizirik irautea.

Arriskuan gaudela ohartarazten digu, eta geure burua salbu jartzera garamatza.

Beldurrak bultzatzen gaitu bidean onik irten gaitezen neurriak hartzera.

Beldurraren adierazpenak dira negarra, gorputzeko tentsioa eta eraso egitea (gorputzez).





BELDURRARI



Doinua:

*Zure bular politak
Zortziko txikia*



**Beñat
Gaztelumendi
Arandia**

Ai, beldurra bakarrik
gaude **azkenean**
gelan, autobusean,
kalean, **trenean**
ez didazu zauririk
sortzen **barrenean**
parez pare begira
jartzen **naizenean**.

Zer ote zaren ez da
erraza **jakiten**:
zakur handi bat dena
nire bila **irten**
nahiz sabel barrenean
duzun **eragiten**
zaunkak zaunka ez duzu
hozkarik **egiten**.

Itzal ilun bat zara
nigana **begira**
auto beltz bat igoa
espalo*i* **erdira**
soka bat eztarrian
tira eta **tira...**
Beldurrik ez dutenak
ausartak al **dira?**

Agertzen zara gauak
direnean **laino**:
sentiarazten nauzu
txiki, ahul, **ñaño**.
Nahiz parean zutitzen
zaren **zeruraino**
urruntzean ez zara
koskatxo bat **baino**.

Orain beldurra diet
hainbat **harremani**
entzuten ez ditudan
hamaika **esani...**
Dardarka jarri arren
azal eta **mami**
nirekin zaramatzat
baina ez **zara ni**.

Beldurra diot tunel
ilun, luze **horri**
egunsentiak jaiki
direnean **gorri**
azkar ibiltzen zara
korri eta **korri**:
behin joaten zara eta
bi aldiz **etorri**.

Zurekin aurkitzea
hain arrunta **baitzen**
nahiz haseran indarrak
zitzaizkidan **ahitzen**
zu sentitu arren dut
aurrera **jarraitzen**
zuri esker baitakit
zein ausarta **naizen**.

Beti ez dut ematen
pausoa **seguru**
baina behin ipinita
biok **buruz buru**
denborak hurbileko
egin baikaitu **gu**
elkarrekin bizitzen
ikasiko **dugu**.

Beldurra ez da umeen gauza bat, ez eta koldarrena ere. Beldurra bizitza osoan izaten dugu lagun.



-Nik zeri diot beldurra?

-Nire bizitzan beldurrik handiena sentitu nuen egoera zein izan zen? Eta nola erreakzionatu nuen?

-Galdetu diezaiegun etxeko helduei: umetan zeren beldur ziren? Orain zeren beldur dira?

BELDURRARI AURRE EGIN BEHAR DIOGUNEAN...

Batzuetan, hainbeste beldur diogun horri AURRE EGITEA beste irteerarik ez dago. Eta erraldoiaren aurrean ipotx sentitzen gara. Aurre egiteko, indar handia beharko dugu. Horretarako, beldurrak barru-barruan dugun amorrua piztuko digu. Amorrua Son Goku-ren *kamejame* bola da guretzat: energia emango digu, indarra, erraldoiari aurre egiteko.



Amets
Arzallus
Antia



TXORIMALOBURUARI



Doinua:

Neguaz primadera l
Zortziko txikia

Sorta honetan, lore beldurtuak aurre egingo dio bere zapaltzaileari, Txorimaloburuari.

Aurre egitera ausartzeko, loreak amorru handia sentitu behar izan du.

Izan ere, zapaltzen gaituztenean, amorrua sentitzea ezinbestekoa zaigu, besteei mugak jartzeko.

Txorimaloburuak

Amak hainbeste tira
ohi dit **belarria**
ia ez daukat bere
lekuan **jarria**..
Ta ahanzteko etxeko
ikara **larria**
eskolan bihurtzen naiz
ikaragarria.

Hemen aurkitu zaitut
panpinatxo **galdu**
zure sator muturrak
irrik ez al **du**?
Zer zabiltz, ez zazula
malkorik **zabald**
egizu nik bezala
beste bat **zapaldu**.

Lore beldurtuak

Besteek nire minak
ikus ez ditzaten
borreroa datorkit
aholku ematen...
Beste bat zapaltzeko
errex da esaten
denak ez gara horren
maltzurak izaten.

Zure mespretxu keinu
ta burlazko hitzen
oihartzunen taupadak
ez zaizkit isiltzen.
Izuak nau ahultzen
eta lotsak biltzen
bizitzeko gogorik
ez baitzait gelditzen.

Nerabezaroa da
nortasunen gerra
zu ni zapalduz egin
zaituzte liderra.
Besteen miresmenak
dakartzun plazerra
handia izango da
baina ez ederra.

Baina gaur esnatu naiz
atzo ez bezala
erantzi behar dizut
otsoen azala.
Beldurrezko ipuinak
libre utz nazala
jolastu zaitezte zu
ta zure itzala.

Txorimaloburua
zoaz baratzera!
Eta zu salbatzeko
inor zapaltzera
ez zaitez niregana
etorri atzera
zoaz zure ikarak
madarikatzera.

Bakardade pixka bat
ongi datorkizu
nik ahizpa zaharrago bat
dudala jakizu
niri hark lagundu dit
ez izaten izu
zuri ere norbaitek
lagunduko dizu.



Modu batera edo bestera, bizitzan denok hartzen ditugu hiru jokabide hauek.
Binaka jarriko gara, eta gure bizitzako 3 egoera gogora ekarriz, hitz egin dezagun.

Erasotzaile paperean sartu nintzenean

- Zer sentitzen nuen?
- Eta zer egin nuen? Zer-nolako aterabidea eman nion?

Erasotu paperean sartu nintzenean

- Zer sentitzen nuen?
- Eta zer egin nuen? Zer-nolako aterabidea eman nion?

Ikusle paperean sartu nintzenean

- Zer sentitzen nuen?
- Eta zer egin nuen? Zer-nolako aterabidea eman nion?



TALDETIK KANPO GELDITZEKO BELDURRA

Batzuetan beldurra dugu taldeak eskatzen digun horri ezetz esateko. Eta haserretzen badira? Eta baztertzen banaute? Eta bakarrik gelditzen banaiz? Barruari entzutea garrantzitsua da: leial izatea geure buruari. Askatasuna horixe da: baietz edo ezetz esan ahal izatea. Eta askotan, besteei "ez" esatea da nori bere buruari "bai" esatea.



**Nerea
Ibarzabal
Salegi**



ETA APARTATZEN BANAUTE?



Doinua:
*Seme ezarri bainauk
Hamarreko txikia*

Lekua da parkea
ordua, 17:30
gozokiak erosi
bankutan **eseri**
astebururo mila
par eta **komeri**
nahiz kuadrilla jatorra
garela **ageri**
gaur ere ez diogu
hots egin **Leireri**.

Leire da beti lotsaz
mutu **dagoena**
gainera ez da Lurren
lagunik **onena**...
Baina gehiegixto da
ez **deitzearena**
isilik daude Markel,
Xan eta **Elena**...
Bakarra al naiz hori
pentsatzen **duena**?

"Ez gure ostikaden
ezta gure **hitzen**
bidez ez dugu Leire
inoiz ere **mintzen**
ez mehatxu, ez irain
ez 'tonta', ez 'gizen'
beste gabe, ez gara
berekina **ibiltzen**"
pentsatu arren, ez naiz
hobeto **sentitzen**.

Leialtasuna dugu
kuadrillako **tratu**
eurekin ibil nadin
zapatuz **zapatu**.
Leire ere gugana
nahiko nuke **batu**
ahalegintxo bat egin
eta **gerturatu**...
Baina ez dut nahi bere
lekuan **bukatu**.

Taldearen aurrean
kikildu ohi **gara**
baina zelan baretu
barruko **bulkada**?
Mezu bat bidaliko
diot gero, **hara**
ze, zintzo jokatzeara
dakigun **erara**
ausartak izateko
beste modu **bat da**.

-Kaixo Leire, zer moduz?
-**Ei, Nerea, hola!**
-Aizu, etzi al dugu
mateko **kontrola**?
-**Bai, ez dut gaindituko...**
-Nik ez dakit **nola**...
Ulertuko al du hitzei
kenduta **oskola**
barkamena eskatzen
ari **natzaiola**.



Idea zaparrada egingo dugu: pentsa ditzagun konponbideak, denon artean. Zer egin genezake Nerearen lekuan bageunde? Eta Leireren lekuan egonez gero?

LOTSA: GAIZKI EGITEKO BELDURRA

Jendearen aurrean agertzen garenean, lotsa sentitzen dugu.

Lotsa gure baitako lagun gezurtia da, burlan ari zaiguna beti:

“Denak begira izango dituzu”, “barre egingo dizute”, “erridikulua da hori”...

Pauso bat eman nahi dugun aldiro, hortxe agertzen zaigu lotsa, gu mugatzeko prest.

Lotsaren atzean beldur bat dago: gaizki egiteko beldurra.

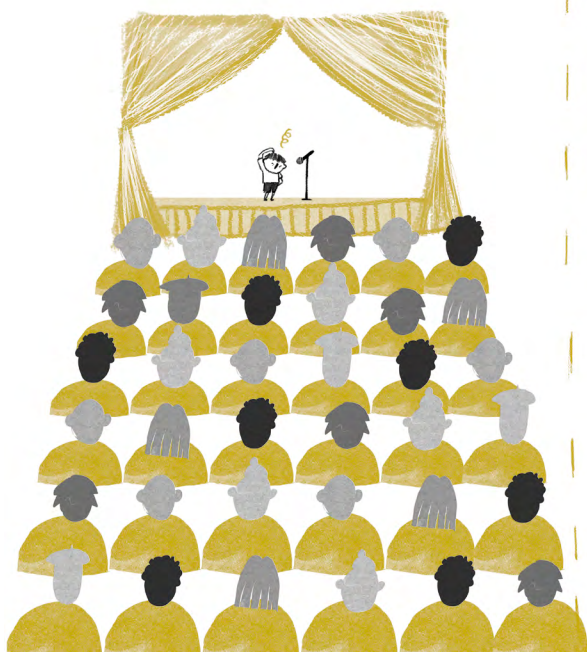
Besteen aurrean gaizki egiteak beldurra ematen digu, uste dugulako gaizki egiten badugu, pertsona bezala gutxiago balio dugula. Sinetsita gaude ondo egiten ditugun gauzek esaten digutela zenbat balio dugun.

Baina gure balioa ez dago egiten ditugun gauzetan.

Gure balioa IZATEAN dago. Munduan bakarrak, errepikaezinak eta ordezkaezinak izatean. IZATEA aski da: ez dugu ezer demostratu behar maita gaitzaten.

Ez dugu ezer demostratu behar geure burua maita dezagun.

ONDO ALA GAIZKI EGIN, IZATEAK EMATEN DIGU BALIOA



Aldatzen dizut zure semea beste honengatik:
dena ondo egiten du,
nota onak ateratzen ditu,
edukazioz portatzen da, bibolina jotzen du...



Ez, ez, nire XABAT
nire XABAT da!



Onar dezagun lasai asko: zertan naiz txarra? Lagunen aurrean zer egiteak ematen dit lotsa? Galdetu dezagun etxean: lotsatzean zer egiten duzue? Nola gaintitzen duzue zuen lotsa?



GURE BERTSO EMANALDIA

LOTSARI ETA BELDURRARI AURRE EGITEKO AUKERA BAT

GURE LAGUN BURLATI HORRI

Oholtzara irten behar dugunean, litekeena da lotsa sentitzea.

Presta gaitzen lotsari aurre egiteko!

"Aizu, nahikoa da!" esateko poema eskainiko diogu nork gure lotsari.

Bere lekuan jarriko dugu, "honaino txikit@!" esango diogu.

Entzun behar dizkigu galantak pausorik ematen uzten ez digun alproja horrek!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

BELDURRA

LAGUN ONA BAINA NAGUSI TXARRA



Oholtzara irtengo gara eta, bai, beldurra izango dugu lagun.

Gakoa ez baita beldurrik ez sentitzea; baizik eta, beldurra sokan lotuta, aurre egitea egoerari.

Beldurra geuk menderatuz, eta ez beldurrak gu.

Beldurra hezi beharreko txakurra baita: gure alboan behar dugu, arriskua non datorren abisatzeko. Baina berak gu mendea hartu gabe.



Jendaurreko emanaldian, zeren beldur naiz?

.....

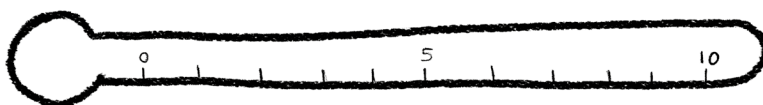


Marrastu dezagun bakoitzak gure beldurra: gure txakurra. Zer izen jarriko diogu?

EMANALDIKO HOZBEROAK TERMOMETROAN

Nola joan zen gure emanaldia? Zer gertatu zitzaigun? Nola sentitu ginen?
Markatu dezagun nork gure termometroan, emanaldian zer-nolako hozberoak izan genituen gorputzean.

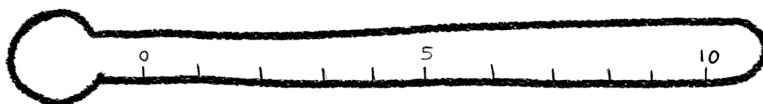
Sentitu al dut beldurrik oholtzan?



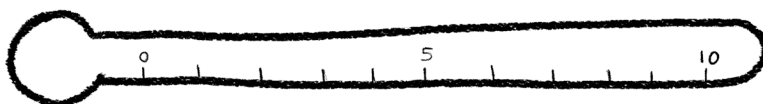
Eragin al dit beldurrak erreakzioen bat? Dardara, ahotsa joatea, barrez hastea...

.....

Neuk hartu al dut mendean beldurra?



Sentitu al dut amorrurik, aurrera jarraitzeko?



Emanaldia bukatu denean, nola sentitu naiz?

.....

Zer ikasi dut?

.....

Zerekin gozatu dut? Zertaz poztu naiz?

.....