



LH-1. MAILA
2. UNITATE DIDAKTIKOA
"Sentimenduak. Berdintasunez sentitu"



LH1-2UD.SENTIMENDUAK: IRIZPIDE ETA JARRAIBIDEAK



Beste pertsona batzuen jarduerak nesken eta mutilen sorrarazten dituzten sentimenduak esperimendu eta identifikatzea, horrela ikasiko baitute sentimendu horiek positiboki kudeatzen, horiek sorrarazten dituzten jarduerak eta harremanak aurreikusten, autoestimua indartzen eta beste neska-mutil batzuegan sor dezaketen ondorearen edo ongizatearen jakitun eta arduradun izaten.

KONTZERTU NAGUSIAK	BEHAKETA - AZTERKETA	ONDORIOAK - IKASKETAK
<p>1. Denok sentitzen dugu. Denok antzeko sentimenduak ditugu. Norbera osasuntsu bizitzeko eta besteekin harreman onak izateko, bakoitzak bere sentimenduak identifikatu eta erantzun egokia ematen ikasi behar du. Horretarako, sexuari erreparatu gabe, sentimenduak ezagutzen, izendatzen eta kudeatzen ikasi behar da.</p>	<p>1. Bero eta Hotzen sentimenduak jasotzerakoan, ipuinean agertzen diren pertsonaien sentimenduak jaso dituzte? Zeintzuk? Zeintzuk ez? Zergatik? Gure gizartean sexuarekin lotzen diren sentimenduak jaso dituzte? Eta sentimenduen kudeaketan, pertsonaien estrategiak ondo jaso dituzte? Ez? Zergatik?</p>	<p>→ Sentimendu asko daude, era guztietakoak. Sentimendu asko sentitzen ditugu.</p> <p>→ Pertsona guztiek sentimendu guztiak sentitu dezakete. Edonork edozein sentimendu sentitu dezake. Ez daude "nesken" eta "mutilen" sentimenduak (ezta ere adin, arraza, erlijio... sentimenduak).</p>
<p>2. Nor bere sentimenduak, eta hauen jatorria, identifikatzea. Sentimendua gertatzen zaigun zerbait da. Bizitzan gertatu, bizi, ikusi, entzun... dugun zerbait, guk nahi gabe, eragiten digun zerbait. Sentimendua nahi gabe sentitzen dugu. Sentimenduak adierazgarri bat dira, gertatzen ari zaigunaren abisu bat, laguntza bat.</p>	<p>2. Ikasle bakoitzak sentitutako sentimenduak jasotzerakoan, era guztietako sentimenduak jaso dituzte? Ala, genero rola jarraituz, neskek batzuk (beldurra, inbidia, maitasuna, lotsa...) eta mutilek beste batzuk (jeloskortasuna, adorea, harrotasuna, agresibitatea...) jaso dituzte? Antzeko egoera eta gertaerekin lotu dituzte sentimenduak? Zeintzuk ez?</p>	<p>→ Sentimendua gertatzen zaigun zerbait da, bizi dugun zerbaitek eragiten digun sententzia da. Guk nahi gabe. Batzuetan, ohartu gabe.</p> <p>→ Sentimenduari erantzun egokia ematea, onerako kudeatzea, gure esku dago. Ez dago gure esku sentitzea ala ez sentitzea. Baina bai, ordea, sentimenduak onerako ala txarrerako kudeatzea.</p>
<p>3. Sentimenduak ez dira onak edo txarrak. Erosoago edo deserosoago izan daitezke, atseginagoak edo ez, kudeatzen errazagoak edo ez. Baina, egiten dugun kudeaketaren arabera, denak izan daitezke lagungarri ala kaltegarriak guretzat. Kudeaketa genero-estereotipoen jarraituz egiten bada, txarrerako izango da.</p>	<p>3. Antzeko eragina eta kudeaketa egin dute neskek eta mutilek? Zein sentimenduk sentiarazten dituzte ondo neskek? Eta mutilek? Eta gaizki? Antzekoak al dira neskek eta mutilek emandako erantzunak? Eta proposatu dituzten kudeatzeko estrategiak? Zeintzuk bai, zeintzuk ez? Zergatik?</p>	<p>→ Bakoitzaren sentimenduek eta hauen kudeaketak sentimenduak eragiten dituzte besteengan eta besteekin ditugun harremanetan.</p> <p>→ Norberaren eta besteentzako sentimenduak identifikatu, onartu eta, enpatiaz, onerako kudeatu ahal izateko, genero rola gainditu behar dira.</p>

→ Sentimenduei buruzko genero estereotipoak eta rola gainditu eta, enpatiaz, berdintasunezko kudeaketa eginez, gure burua eta besteena hobeto ezagutu.