

## **EMOZIOEN ADIERAZPENA**

### **Sentimenduen hiztegi bat egitea.**

Nola sentitzen garen deskribatzen duten hitzak oso tresna indartsuak dira; “gertatzen dena” kontatzeko eta gauzak geure barruan gordetzeak eragiten duen tentsioa baretzeko aukera ematen digute. Beren sentimenduak adierazteko hitzik ez duten pertsonak sarritan zapuztuta sentitzen dira; emozioak ezkutatu egiten dituzte edo modu desegokian azaleratzen dituzte, biolentzia erabiliz, adibidez.

Sentimenduen hiztegiak gure emozioetatik hurbilago egoten laguntzen digun arren, ez da panazea bat. Gure sentimenduak kontrolatzen ikasi behar dugu: haiek adierazi, edo haietaz gozatu eta modu arduratsuan jokatu. Gure sentimenduak kontrolik gabe beste pertsona batengan hustea ez dago ongi, nahiz eta horretarako gure hiztegia erabili. Gure emozioak errespetuz adierazi behar ditugu, eta besteei gauza bera egiten utzi behar diegu.

**Ikus “Txotxongiloak”**

### **Sentimenduak, informazioa eta esperientziak partekatu.**

Sentimenduak beste taldekideekin partekatzerakoan, pertsoneri taldeko kide sentiaraztea eragozten dien bakardade sentimendua desagertu egiten da, eta kideen arteko lotura enpatikoa indartu.

### **Gorputza eta emozioen adierazpena**

Gorputzaren bidez (atalak, aurpegia, jarrerak, etab.) gure emozioak eta estimuak adierazten ditugu. Izan ere, hitzen bidez sentimenduak ezin dira gorputzaren bidez bezain “ongi” eta “garbi” adierazi.

Nola sentitzen garen kontatzen ari garenean gure gorputz adierazpena ez badator bat sentimendu horiekin, guri begira dagoenak sinesgarritasun handiagoa emango dio gorputzaren eta aurpegiaren adierazpenari gure hitzei baino, nahiz eta horretaz ez jabetu.

Gogoratzen al zara etxean eztabaida bat izan ondoren lagunengana joan zinenen? Lagunek zer moduz zeunden galdetu zizuten, eta aurpegi ilun batekin “ongi” erantzun zenuen; lagunek ongi zeundela sinetsi al zuten?

### **Dramatizazioa**

Simulazio edo fikziozko jolasen bidez emozioak adieraz daitezke.

Dramatizazioari esker sentimendu positiboak zein negatiboak adieraz daitezke, eta sentimendu desatsegin horiek sorrarazten dituzten egoeren aurrean irtenbideak bilatu.

Lankidetzajolas irudimentsua bultzatuz emozionalitate positiboa indartuko dugu.