K.L.A.S. EMOZIOAK

“CeDeC-en *“K.L.A.S. emozioak”* lizentzia honek babesten du: Creative Commons: aitortu-PartekatuBerdin 4.0

KURIOSITATEA

Honela adierazten da (organoak, aurpegia eta gorputza)

-- Aurpegian: begiak zabal-zabalik, ahoa irekita, irribarrea, goiko ezpaina mutur bat osatuz, eskuak izerditan.
-- Gorputzean: sorbaldetako, abdomeneko eta gluteotako muskuluak aktibatuta.

Intentsitate desberdinak:
Joera
Erakarpena
Borondatea
Ikusmina
Jakin-mina/ Kuriositatea
Interesa
Erosotasuna
Ausardia
Adorea
Lorpena

Zertarako balio digu?

Ikasteko eta erronka eta egoera berriei aurre egiteko. Ezagutzera, ikastera bultzatzen gaitu.

Zer egoeraren ondorioa da?

Egoera berriak, desberdinak, ezagutzen dugunarekin kontrastatzen dutenak eta informazi berria ematen digutenak.

Zer egitera bultzatzen gaitu?

Ikertu
Interesa ipini
Behatu

Esploratzera gonbidatzen gaitu, ezagutzera, eta eragiten digun horretaz ilusioa sentiarazten digu.
Buruan: ezagutzeko interes-sentsazioa, ezagutzen ez duguna esploratzeko gogoa.

Eskolan

KURIOSITATEA

Nire bizitza sozialean
(zaletasuna, familia, lagunak,...)

1. Jakin-min handia izan dut honen inguruan:...

2. Eta nire jakin-minak eraman nau ... (bilatzera, irakurtzera, ikertzera, galdetzera, arakatzera)

3. Pozarren sentitu naiz, zeren...

1. Jakin-min handia daukat honen inguruan...

2. Eta nire jakin-minak eraman nau ... (bilatzera, irakurtzera, ikertzera, galdetzera, arakatzera) …

3. Pozarren sentitu naiz, zeren...

Esploratzera gonbidatzen gaitu, ezagutzera, eta eragiten digun horretaz ilusioa sentiarazten digu.
Buruan: ezagutzeko interes-sentsazioa, ezagutzen ez duguna esploratzeko gogoa.

LILURA

Honela adierazten da (organoak, aurpegia eta gorputza)

Sosegua, keinuak mimetizatu, begirada finkoa eta bere gogoetetan murgildua, irribarrea, ustekabe-momentuak.

Intentsitate desberdinak:
Lasaitasuna
Errespetua
Bat egitea
Imitazioa
Miresmena
Txundidura
Lilura
Harridura

Zertarako balio digu?

Miresten ditugunengandik ikasteko.

Zer egoeraren ondorioa da?

Interesarekin eta atseginez, apartekotzat jotzen dugun zerbait edo norbaiten behaketaren ondorio.

Zer egitera bultzatzen gaitu?

Imitatzera
Deskubritzera
Ulertzera
Idealizatzera

Norbait miresten dugunean, idealizatu egiten dugu eta horregatik imitatzen dugu, berarengandik ikasiz.
Buruan: ustekabea eta liluratzen gaituena ulertzeko interesa.

LILURA

1. Miresten ditudan ikaskideak

1. Miresten ditudan pertsona helduak (senideak, irakasleak, pertsonaia ezagunak):

2. Zer miresten dut haiengan?

2. Zer miresten dut haiengan?

3. Zer jarrera, ekintza… ikasi nahi dut haiengandik?

3. Zer jarrera, ekintza… ikasi nahi dut haiengandik?

Norbait miresten dugunean, idealizatu egiten dugu eta horregatik imitatzen dugu, berarengandik ikasiz.
Buruan: ustekabea eta liluratzen gaituena ulertzeko interesa.

ALAITASUNA

Honela adierazten da (organoak, aurpegia eta gorputza)

- Aurpegian: irribarrea, masailak altxatuta eta begiak irekita eta distiratsu.
- Ezpainetako komisurak atzerantz eta gorantz; sarritan ahoa irekita. Sudurrean zimurra agertzen da.
- Masailak altxatuta egoten dira.
- Zimurrak beheko betazalaren azpian eta begien ertzetan (betertzeko zimurrak).
- Gorputzean: ongizatea eta erlaxamendu orokorra eta muskulu-tentsio ona.

Intentsitate desberdinak:

dibertsioa
atsegina
zirrara
poztasuna
alaitasuna
asaldura
gozamena
plazerra
gogobetetasuna
grina
euforia
estasia

Zertarako balio digu?

Dena delako emozioa eragin digun hori errepikatzeko desioa sortzen digu. Pozik sentitzen gara gure itxaropenak eta desioak guk espero bezala betetzen ari direnean. Gure helburuak betetzen jarraitzeko indargarri bat da.

Zer egoeraren ondorioa da?

Indartzea, plazerra, ahalmena, janaria, zortea, saria

Zer egitera bultzatzen gaitu?

Gozatu
Saritu
Indartu
Partekatu

Poza emozio atsegina da, eta ezaugarri nagusi hauek ditu: ongizatea, lasaitasuna, segurtasuna, asaldura, plazerra eta baretasuna.
Buruan: baikortasuna, dena ondo doanaren sentsazioa.

ALAITASUNA

1.Poza sentitu dut eskolan norbaitekin / zerbait egiten egon naizenean...

2. Momentu horietan sentitu dut (dibertsioa, poza, gozamena, plazerra, gogobetetasuna, gogo handia) ...

3.Egoera horretan ikasi dut...

1.Pozik sentitzen naiz nire inguru sozialean norbaitekin/zerbait egiten ari naizenean ...

2. Momentu horietan sentitu dut (dibertsioa, poza, gozamena, plazerra, gogobetetasuna, gogo handia) ...

3.Egoera horretan ikasi dut...

Poza emozio atsegina da, eta ezaugarri nagusi hauek ditu: ongizatea, lasaitasuna, segurtasuna, asaldura, plazerra eta baretasuna.

Buruan: baikortasuna, dena ondo doanaren sentsazioa.

SEGURTASUNA

Honela adierazten da (organoak, aurpegia eta gorputza)

Begirada enpatikoa, mihia hortzen artean, behartu gabeko irribarrea, lasaitasun-adierazpena aurpegian, baieztapenak buruarekin, eskuak erlaxatuta, gorputz-posizio sendoa, sorbaldak gora eta burua gora.

Intentsitate desberdinak:
Baretasuna
Zuzentasuna
Gelditasuna
Patxada
Segurtasuna
Sosegua
Bakea
Kontrola
Gogobetetasuna

Zertarako balio digu?

Konfiantzazko ingurune batean bizitzeko, ikasteko, deskantsatzeko eta alerta desaktibatzeko. Egoera zailetan laguntzen digu eta geure burua zaintzera bultzatzen gaitu.

Zer egoeraren ondorioa da?

Gure ingurunea ezagutzearen eta egoera kontrolatzearen ondorioa.

Zer egitera bultzatzen gaitu?

Egoera kontrolatuta eustera

Segurtasun egoeran gaudenean, gure inguruak baretasuna ematen digu, ikastera irekita gaude eta seguru sentitzen gara.
Buruan: egoera kontrolatzen dugula sentitzen dugu.

SEGURTASUNA

1.Seguru sentitu naiz eskolan (norbaitekin / zerbait egiten) egon naizenean...

2.Momentu horietan sentitu dut (baretasuna, patxada, sosegua, bakea kontrola, gogobetetasuna)...

3.Egoera horretan ikasi dut...

1.Seguru sentitzen naiz nire inguru sozialean norbaitekin/zerbait egiten ari naizenean ...

2.Momentu horietan sentitu dut (baretasuna, patxada, sosegua, bakea kontrola, gogobetetasuna)...

3.Egoera horretan ikasi dut...

Segurtasun egoeran gaudenean, gure inguruak baretasuna ematen digu, ikastera irekita gaude eta seguru sentitzen gara.
Buruan: egoera kontrolatzen dugula sentitzen dugu.

Irudien kreditoak

Kuriositatea

Lilura

Alaitasuna

Segurtasuna