

TXANTILOIA: Identifikatu, aztertu eta ondorioztatzen dut

Izena: _____

Zer egoerak (azterketa, zeregina, jarduera) eragin dit erreakzio desatsegin bat?



Zer emozio aktibatu dut?

Egoerara egokitutakoa izan da emozioa?
Zereginarekin jarraitzea eragotzi dit luzaroan?
KLAS emozioetako zein aktibatu nezakeen
hobeto sentitzeko eta ikasi ahal izateko?

Zer erreakzio izan dut? Egoerarekiko neurrikoa
izan da ala neurri gabea?

Zer beste emozio aktiba nezakeen?



Egoera desatsegin baten aurrean, emozio hau sentitu dut:..... eta honela jokatu dut:
.....
Kontrolatu dut / ezin izan dut kontrolatu nire erreakzioa eta neurrikoa/ neurri gabea zeren.....
Minutu batzuk igarota, lasai/asaldatua sentitu naiz eta ahal izan dut/ezin izan dut KLAS emozio batera aldatu, hobeto sentiarazten eta ikasten jarraitzen lagundu nauena.

IDENTIFIKATU



AZTERTU



ONDORIOZTATZEN DUT

