



R&J GIDALIBURU PEDAGOGIKOA

ALDA DEZAGUN MAITASUNAREN GIDOIA

BETIKOAK EZ
DIGULAKO BALIO



bbk **PACT**



SALA **BBK**

LA
DRAM
ÁTICA
ERRANTE



A partir de la obra de
WILLIAM SHAKESPEARE

DIRECCIÓN Y
ADAPTACIÓN **MARÍA
GOIRICELAYA**

**ANE PIKAZA
AITOR BOROBIA
EGOITZ SANCHEZ
NAGORE GONZALEZ
LUIX MITXELENA**

GETXO
KULTURA

TEATRO
ACCESIBLE

ALDA DEZAGUN MAITASUNAREN GIDOIA

BETIKOAK EZ
DIGULAKO BALIO

*A partir de
la obra de
WILLIAM
SHAKESPEARE*

A romantic scene from a play, featuring a man and a woman in a close embrace. The man is shirtless and has a mustache, while the woman is wearing a black top. They are surrounded by other people in a similar intimate pose. The scene is overlaid with thick, white, expressive brushstrokes that create a sense of movement and drama. The background is a soft, warm light.

AURKIBIDEA

Zer dago hemen zuretzat?

Zer ikaskuntza-helburu bilatzen ditugu?

Zer esparru pedagogiko eta teoriko jarraitzen dugu?

Hausnarketa eta ekintzarako dinamikak

00. Maitasunak pentsarazten didan guztia
01. Berridatziko al dugu balkoiko eszena?
02. Maitasunagatik egin behar ez dudana
03. Match edo antzerkia?
04. Maite bati eskutitza
05. Dena esaten duten begiradak
06. Maskara-dantza
07. Non dago maitasuna?

Gazteekin dinamikak laguntzeko gomendioak

ZER DAGO HEMEN ZURETZAT?

Gidaliburu hau pentsatuta dago zuk, gazteekin hainbeste denbora ematen duzunez, baliozko tresna bat izan dezazun ikasgelan beharrezko elkarrizketak irekitzeko 15–17 urteko gazteei bete–betean dagozkien gaiei buruz: nor diren, zelan ikusten duten beren burua, nolako adiskidetasun– eta maitasun– loturak nahi dituzten, zer esan gura duen nork bere burua jagon edo zaintzea eta besteak zaintzea, zelan ezarri beren mugak eta zelan detektatu zerbaitek gainditzen dituenen...

Izan ere, gauza batzuei buruz berba egin behar dute eta ez dute aurkitzen ez non, ez zelan, ez norekin.

Esperientzia honen hari edo ildo nagusi gisa, ezagutzen dugun eta berrikustea merezi duen istorio bat proposatzen dizugu: Romeo eta Julieta klasikoa, maitasun erromantikoari buruzko lan nagusia mendeetan zehar.

Gaurko begiradarekin aztertzen badugu, zer topatuko dugu?

Romeo eta Julietaren istorioak ongizatearen eta bizitzaren beraren ginetik dagoen maitasunaren ideia transmititzen du. Erabaki azkarrak, familien presioak, elkarrizketarik eza eta hainbat indarkeria–mota erakusten ditu.

Desio- eta sufrimendu-eredu horiek sinesten jarraitzen al dugu? Gure harremanetan eragiten digute? Min egiten diguten jarrerak onartzen ari gara beldurragatik, ohituragatik edo presioagatik? Eredu horiek errepikatu gura ditugu?

Ez dago ez ikasgairik ez erantzun zuzenik, baizik eta berba egiteko, epaitu barik entzuteko eta zelan harreman hobeak izan erabakitzeko aukera.

Antzerki-, eztabaida-, idazketa- eta jolas-dinamiken bidez, gune seguru bat sortuko dugu mitoak zalantzan jartzeko, aginduak

desmuntatzeko eta harreman arduratsuagoak, anitzagoak eta geureagoak marrazteko.

Izan ere, oso txikitatik, maitatzeko modu bakar bat idealizatzen duten mezuak jasotzen jarraitzen dute gazteek: maitasuna halabeharrezko helmuga gisa, bikotea bizitzaren helburu gisa, erabateko entrega afektu-froga gisa eta jeloskortasuna interes-seinale gisa.

Gidaliburu hau estereotipoak desarmatzeko, pentsamendu kritikoa indartzeko eta elkar maitatzeko beste modu batzuk irudikatzen dituen aukera bat da.

ZER IKASKUNTZA–HELBURU BILATZEN DITUGU?

- **Maitasun erromantikoari buruz hausnartzea**
Normalizatuta ditugun eta beti onik egiten ez diguten mitoak eta sinesmenak detektatzea.
- **Begirada zabaltzea**
Askatasunean, atseginean eta aniztasunean oinarritutako beste harreman–mota batzuk aztertzea.
- **Autoezagutza bultzatzea**
Gazte bakoitzak erabaki libre eta seguruak hartzeko tresnak izan ditzan sustatzea.
- **Geure burua zaintzearen garrantzia ikusaraztea.**
Pertsona guztien arteko tratatu onak gure arau izan daitezen erabaki kolektibo gisa ulertzea.



ZER ESPARRU PEDAGOGIKO ETA TEORIKO JARRAITZEN DUGU?

GAZTEEK DUTE PROTAGONISMOA

Gidaliburu hau gorputzaren eta esperientziaren pedagogiatik eraikitzen da, non gazteak ez diren edukien hartzaile pasiboak, baizik eta sentitzen, pentsatzen eta sortzen dutenaren protagonista aktiboak.

Ez dugu erretolikarik botatzen, itaun edo galderak sorrarazten ditugu. Ez dugu erantzunik inposatzen; aitzitik, egunerokotik, eguneroko bizitzan gertatzen zaienetik (harremanak izateko modua, zalantzak, desioak, zauriak...) abiatuta, elkarrekin aukerak eraikitzen ditugu.

GUNE SEGURUAK SORTZEN DITUGU

Batzuetan lehiatzera, isiltzera edo sentitzen duguna ezkutatzera bultzatzen gaituen mundu honetan, hezkuntza-prozesu hau aukera bat da gune seguruak eraikitzeko, non beldur barik adierazteko, zalantzetan laguntzeko eta kolektiboki hazteko aukera izango dugun.

HEREDATUTAKO EREDUEI BURUZ HAUSNARTZEN DUGU

Romeo eta Julieta klasikotik abiatuko gara haien istorioa ez errepikatzeke. Sufrimenduak, indarkeriak eta autonomia-ezak markatutako harremana idealizatzen jarraitu beharrean, maitasun- edo adiskidetasun-harreman batek "zelakoa izan beharko lukeen" erakutsi ziguten ereduak berrikusiko ditugu.

AUKEREN HORIZONTEA ZABALTZEN DUGU, BEGIRADA ANITZA ETA BERDINZALEA ERABILIZ

Adiskidetasun- eta maitasun- harremanak dira oraindik ere genero- desberdintasunak, botere-harremanak eta gazteen ongizatea baldintza dezaketen dinamikak errepikatzen diren gune nagusietako bat.

Horregatik, funtsezkoa da agerian uztea harreman sexoafektiboan eredu ugari daudela bikote tradizionalaz harago, zeina legitimoa eta desiragarria den eredu bakartzat hartu izan baita:

- Modu adostuan monogamoak ez diren erlazioak (polimaitasuna, erlazio irekiak, etab.).
- Queer harremanak edo ez heteronormatiboak, desiraren logika bitarrak eta araudiak zalantzan jartzen dituztenak.
- Ohiko bikote-ereduarekin bat ez datozen adiskidetasun-loturak, laguntza-sareak eta afektuak.
- Lotura arinak eta aldakorak, horiek eratzen dituztenen beharrian, nortasun eta nahietara egokitzen direnak.

TEKNOLOGIEK LOTURETAN DUTEN ERAGINA AZTERTZEN DUGU

Nola eragiten diote sare sozialek eta teknologiak gure burua agertzeko eta komunikatzeko dugun moduari? Zelakoa da maitasun digitala? Zer esan gura du pantaila baten bidez elkar erakartzeak, berba egiteak edo harremanak hausteak?

Teknologiak zeharkatzen gaitu, eta Veronako balkoiaren aldean WhatsAppek oso desberdina badirudi ere, pantailan ere agertzen dira promesak, gaizki-ulertuak eta zauriak. Horregatik, sareek eta teknologiak gazteen harremanetan zelan eragiten duten eurekin aztertzea proposatzen du gidaliburu honek.



HAUSNARKETA ETA EKINTZARAKO

DINAMIKAK

00. Maitasunak pentsarazten didan guztia
01. Berridatziko al dugu balkoiko eszena?
02. Maitasunagatik egin behar ez dudana
03. Match edo antzerkia?
04. Maite bati eskutitza
05. Dena esaten duten begiradak
06. Maskara-dantza
07. Non dago maitasuna?

HASIERAKO DINAMIKA

MAITASUNAK PENTSARAZTEN DIDAN GUZTIA

HELBURUA

Pertsona bakoitzak maitasunaz, desioaz eta loturez sinesten duenaren gaineko hausnarketa, elkarrizketa eta lotura emozionala aktibatzea. Dinamika honek prozesuaren atea irekitzen du: mahai gainean jartzen du zer ideia dabilzan taldean, eta lehen urratsa egiten du haiei patxadaz, epaitu barik eta jakinguraz begiratzeko.

LANDU BEHARREKO KONTZEPTU NAGUSIAK

- **Sozializazio afektiboa:** nola ikasten dugun maitatzen ikusten, entzuten eta bizitzen dugunaren bidez.
- **Maitasun- eta adiskidetasun-ereduak:** maitasun erromantikoari eta adiskidetasun-loturei buruzko ideia nagusiak (jabetza, sakrifizioa, osagarritasuna, esklusibotasuna).
- **Lotura-aniztasuna:** lagun edo adiskideak, aukeratutako familiak, harreman ez-normatiboak.

MATERIALAK

Kartoi meheak, aldizkariak, artaziak, kola edo itsasgarria, errotuladoreak, paper jarraitua edo arbela.

- **Gorputz-afektibitatea eta afektibitate emozionala:** zelan sentitzen ditugun maitasuna eta adiskidetasuna arlo fisikotik, emozionaletik eta erlazonaletik.
- **Kultura-irudikapenak:** hedabideek, sareek, abestiek eta filmek zer imajinario erakusten diguten maitasunari eta adiskidetasuneiei buruz.

URRATSEZ URRATS

01| Ideia-jasa iragazki barik

"Zer da zuretzat maitasuna?" itaunarekin ideia-jasa bat egitera animatu taldea. Hitz edo berbak, esaldiak, irudiak, keinuak ager daitezke. Idatzi dena arbelean edo paper jarraituan. Ez zuzendu, ez agindu: taldean benetan bizi dena ager dadila.

* **Gogoratu:** ez gara bikoteaz bakarrik ari. Baita ere adiskidetasunaz, familiaz, neure burua tratatzeko moduz, eta aukeratzen ditugun pertsona eta komunitateekin eraikitzen ditugun afektuez.

02| Collage afektiboa

Banatu aldizkariak, guraizeak, kola eta kartoi meheak. Pertsona bakoitzak collage bat egin dezala, maitasunari buruz sentitu edo imajinatu duena irudikatzen duten irudi eta berbeekin. Ez dugu "collage perfektua" bilatzen, geure burua ezagutzeko ispilu bat baizik.

03| Partekatu eta behatu egiten dugu

Talde txikietan, parteka itzazue collageak eta bota galderak: Zer-nolako gorputzak agertzen dira? Zer-nolako rolak? Aniztasunik badago? Zer ideia errepikatzen dira? Helburua ez da epaitzea, kontzientzia hartzea baizik.

04| Harremanen mapa

Proposa ezazu pertsona bakoitzak bere benetako loturak (lagun edo adiskideak, amodioak, senitartekoak...) marraztea eta hierarkizatu ditzala: Nor jagon edo zaintzen du gehiago? Noren aldetik sentitzen da zainduagoa? Zer lotura aldatu nahiko lituzke? Irekita utzi bere mapa partekatu nahi duenak partekatzeko aukera izan dezan, baina nahi duenak bakarrik.

05| R&J detonatzaileak

Baliabide gisa, R&J obrako esaldi hauek bota ditzakezu; izan ere, zelan maitasuna sufrimenduari, obsesioari, nortasuna ukatzeari, sakrifizioari edo mendekotasun emozionalari lotuta agertzen den erakusten dute:

- Ez nago erotuta, baina bai eroa baino lotuago. Espetxe batean, jan barik, jipoituta eta oinazetuta.
- Hobe dut bizitza haren gorrotoagatik amaitzea, nire heriotza zure maitasun barik luzatzea baino.
- Santutegi sakratu hau duin ez den nire eskuaz profanatzen badut, maitasunezko bekatua izango da.
- Zuk maite banauzu, aurki nazatela hemen.
- Zin egidazu zure maitasuna, eta ez naiz inoiz gehiago kapuleto bat izango.
- Zure izena bakarrik da nire etsaia.
- Zatoz, herio, zatoz. Ongi etorri. Julietak horrela nahi du.
- Elkarrenganako maitasun leialaren zina nahi nuke.
- Ba al zekien nire bihotzak zer zen maitatzea?
- Eta nire patu guztia zure oinetan jarriko dut eta munduan zehar jarraituko dizut.
- Itzul iezadazu nire bekatua.

Esaldi horiek partekatu ondoren, ireki ezazu eztabaida:

Zer iruditzen zaizkigu berba horiek gaur egun?

Zer maitasun-eredu transmititzen dute?

Horrelako zerbait identifikatzen al dugu entzuten ditugun abestietan, sareetan, gure esperientzietan?

Idea horietako batzuk ezagunak egiten al zaizkigu?

Gogoratu funtsezkoa dela konfiantza-giroa sortzea, epairik gabe adierazi ahal izateko, adierazten dutena baliozkotuz, begirada bat inposatu barik, eta pentsamendu kritikoa eta talde-elkarrizketa erraztuko dituzten galdera irekiekin hausnarketa lagunduz.

06| Itxiera: hitz edo berba-zirkulua

Txanda bat non parte-hartzaile bakoitzak "maitasunari edo adiskidetasunari buruz pentsatu ez nuen eta gaur eroango dudan zerbait" adieraziko duen. Maitatzen zelan ikasi dugun jabetu edo kontzientzia hartzeko eta gainerako dinamiketarako bidea irekitzeko balioko du.

Ozenki partekatzeko erresistentzia topatzen baduzu, erabili baliabide hauek:

- Amaieran irakurtzeko papertxo anonimoak.
- "Eguneko emoji", zelan sentitzen diren irudikatzeko.

01. DINAMIKA

BERRIDATZIKO AL DUGU BALKOIKO ESZENA?

HELBURUA

Maitasun erromantikoaren mitoa desagitea eta erabateko entregaren eta mendekotasun emozionalaren idealak zalantzan jartzea, Romeo eta Julietaren balkoiko eszena berriz irudikatuz.

LANDU BEHARREKO KONTZEPTU NAGUSIAK

- **Maitasun erromantikoaren mitoa:** eksklusibotasuna, sufrimendua maitasunaren froga gisa, betiereko maitasuna, amodiozko patua.
- **Baimena eta mugak:** "ez" esateko gaitasuna, beharrizanak jakinaraztea eta beste pertsona errespetatzea.
- **Autonomia afektiboa:** maitatzea, emozionalki menpean egon barik.
- **Desio askea:** norberaren nahi edo guraria identifikatu eta adieraztea, errurik edo inposaketa barik.
- **Maitasun digitala:** egungo lotura-moduak (mezuak, sare sozialak, etab.).
- **Harreman-aniztasuna:** eredu monogamo, heterosexual eta arauemaile edo normatibotik harago.

URRATSEZ URRATS

- 01| Banatu taldea bikoteka edo hirukoteka.
- 02| Balkoiko eszenaren laburpen egokitu bat eman (taldeka ozen irakur dezakezue).
*Eskuragarri [hemen](#)
- 03| Proposatu hori berriz idatz dezatela WhatsApp, Instagram DM edo ahots-ohar beszenaidezko elkarrizketa bat balitz bezala.
- 04| Animatu hautatzera talde bakoitzeko zein kide izango den Julieta eta zein Romeo. Garrantzitsua da aldeaz aurretik identifikatzea zer harreman-mota duten eta errealistak izatea.

Lagungarri izan daiteke zuk galdera edo itaun hauek egitea: Zer esango luke gaur egun maitasunagatik dena utzi nahi ez duen Julieta batek? Zelan erantzungo luke Romeok mugak eta baimen edo adostasuna ulertuko balitu?

- 05| Talde bakoitzak bere bertsio digitala ozen antzeztuko du.
- 06| **Itxiera:** proposatu hausnarketa-txanda bat maitasun ideala irudikatzeke dugun moduari buruz eta "kosta ahala kosta" bilatzeak dituen arriskuei buruz.

IKUSTEN HORKO
MARRA HORI?
NIRE MUGA ZEN

NIRE GORPUTZA EPAITU
AURRETIK NEURTU ZEURE BURUA

EZ NAIZ **PUZZLE** BAT,
EZ NAU INORK OSATUKO

Galdera hauetan oinarritu zaitezke hausnarketa aktibatzeko:

Eszenari buruz:

- Zelan aldatuko litzateke eszena hori Julietak bere desioak gehiago baloratuko balitu eta aurrean duen pertsona idealizatuko ez balu?
- Zer gertatuko litzateke Romeok bere emozioak aitortuko balitu, baina maite duen pertsonaren denborak errespetatuko balitu?
- Dena utziko al zenuke ezagutu berri duzun norbaitengatik?

Haien bizitzari buruz:

- Zer ideia ikasi dituzu maitasunari buruz film, sare eta abestietatik?
- Inoiz sentitu al zara modu jakin batean erantzuteko presionatuta norbaiti gustatzeko?
- Zer leku du baimenak sareetan ikusten dituzun elkarrizketa erromantikoetan?

Berdintasunezko loturei buruz:

- Zelakoa izango litzateke on egiten dizun harreman bat?
- Zer muga pertsonal nahiko zenuke errespetatzea zure harremanetan?
- Zer maitasun-mota ez duzu errepikatu nahi?

HONELA DA BALKOIKO ESZENA

[ROMEO]

Baina, ixo! Zer argi sartzen da leiho horretatik? Ekialdea da eta Julieta eguzkia.

Atera zaitez, eguzki eder hori, eta akaba ezazu ilargi bekaiztia, jadanik gaixo eta zurbil baitago penaz, zu bera baino askoz ederragoa zarelako. Ez ezazu ilargia zerbitzatu, hain bekaiztia bada.

Nire andrea da, oi, ene maitea da! Oi, berak jakingo balu hala dela!

[JULIETA]

Ai ene!

[ROMEO]

Egizu berba: Egizu berba berriro, aingeru distiratsu hori!

[JULIETA]

Romeo, Romeo, zergatik zara Romeo? Ukatu zure aita eta errefusatu zure izena, edo, gura ez baduzu, zin egidazu zure maitasuna eta ez naiz inoiz gehiago Kapuleto bat izango.

[ROMEO]

(Aparte) Entzuten jarraituko dut ala erantzun egingo diot?

[JULIETA]

Zure izena bakarrik da nire arerio; zu zeu zara, Montesko bazina ere. Eta zer da Montesko? Ez da ez eskua, ez oina, ez besoa, ez aurpegia, ez gizaki baten parte den beste ezer. Oi, hartu ezazu beste izen bat! Zer dago izen batean? Arrosa deitzen dugunak, beste edozein izenekin, perfume bera izango luke; Romeok bezala, Romeo deituko ez balitz ere, apaintzen duen perfekzio bera izango luke.

Oi, Romeo, ken ezazu izena, eta izenaren truke, ez baita zure parte edo osagai, har nazazu osorik!

[ROMEO]

Hitza hartuko dizut!

[JULIETA]

Aaaaa! Ez al zara Romeo eta aldi berean Montesko?

[ROMEO]

Ez bata eta ez bestea, horrek atsekabetzen bazaitu.

[JULIETA]

Esadazu, nola iritsi zara honaino eta zertarako? Lorategiko horma garaia eta zaila da igotzeko, eta leku hau hilgarria da zu zarena izanik.

[ROMEO]

Maitasunaren hegoez gainditu dut horma, ez baitago harrizko hesirik maitasunarentzat. Eta maitasunak ahal duena egiten duenez, zure ahaideek ezingo naute geldiarazi.

[JULIETA]

Hemen ikusten bazaituzte, hil egingo zaituzte.

[ROMEO]

Gauaren estalkiak ezkutatuko nau haiengandik. Zuk maite banauzu, aurki nazatela hemen. Hobe dut haien gorrotoagatik nire bizitza amaitzea, zure maitasuna izan barik heriotza luzatzea baino.

02. DINAMIKA

MAITASUNAGATIK EGIN BEHAR EZ DUDANA

HELBURUA

Muga pertsonalak, baimena eta presio emozionaleko egoerak lantzea, antzezlaneko pertsonaien artean agertzen diren harreman ezinezko edo kaltegarrien bidez.

LANDU BEHARREKO KONTZEPTU NAGUSIAK

- **Muga pertsonalak eta emozionalak:** behar eta nahi duguna babestea, "ez" esateagatik errurik sentitu barik.
- **Presio afektiboa:** gure borondatearen aurka jardutera behartzeko, maitasuna noiz erabiltzen den identifikatzea.
- **Borondatezkoa vs. nahitaezkoa:** norberaren erabaki askez egiten duguna eta beldurragatik edo presioagatik egiten duguna bereiztea.

MATERIALAK

Orriak, pintzak, sokak, bolalumak.

- **Norberaren zaintza:** gure ongizatea lehenestea, edozein harreman osasuntsuren funtsezko osagai gisa.
- **Harreman toxikoak edo desorekatuak:** amodioaren eta adiskidetasunaren izenean bidegabeko sakrifizioa normalizatzen duten dinamika kaltegarriak ezagutzea.

URRATSEZ URRATS

- 01|** Sar ezazu elkarrizketa bat, harremanetan erabaki zailei buruzkoa (norberaren zerbaiti uko egitea, gezurra esatea, jeloskortasuna jasatea...). Hona hemen adibide batzuk:

Antzerki-eskoletara joateari utzi nion, nire bikotekideak esaten zuelako horrek urrundu egingo ninduela berarengandik.

Ezer txarrik egiten ibili ez arren, norekin nagoen ez diot garbi esaten, haserretu ez dadin.

Mugikorra baimendu barik aztertzen dit, baina berak dio maite nauelako eta inorengan konfiantzarik ez duelako egiten duela.

Nahiago dut isiltzea eta pentsatzen dudana ez esatea, eztabaidarik ez sortzeko.

- 02|** Eman orri bat esaldi honekin: "Maitasunagatik, ez dut..."

- 03|** Gazte bakoitzak sentitzen duenarekin osotuko du esaldia. Bat baino gehiago idatz dezakete, gura izanez gero.

- 04|** Eseki edo zintzilikatu paperak soka edo horma-irudi kolektibo batean.

- 05|** Irakurri esaldi batzuk (modu anonimoan, nahiago bada) eta ireki elkarrizketa.

Honako itaun edo galdera hauek egin ditzakezu hausnarketa aktibatzen:

- Egin al duzu inoiz nahi ez zenuen zerbait, norbaiti huts ez egiteko?
- Zer gauza hartzen ditugu "normaltzat" maitasunaren izenean, deseroso sentiarazten bagaituzte ere?
- Zergatik kostatzen da hainbeste ezetz esatea?

06| Baliabide osagarri gisa, bideo hauek parteka ditzakezu, zeinetan gaur egungo maitemintze- eta gatazka-egoerak ageri diren: maitasun erromantikoa erakusten dute fikzioan, eta zeloei, idealizazioari, maitasun erromantikoari eta maitasun-harremanen eraikuntzari buruzko ondorioak ateratzeko aukera ematen dute.

Ikusi El Diario de Noah

(08:50-10:41)

Ikusi 500 Días Juntos

(1:18:05-1:23:24)

Horiek ikusi ostean, taldeari galdegin diezaiokezu:

- Zer iruditu zaizkizue eszena horiek?
- Politak iruditu zaizkizue? Zergatik?
- Zein dira gure maitasun-istorioak?
- Zelan garatzen da maitasuna gaur egun?

07| Itxiera:

Planteatu mugak jartzea ez dela errefusatzea edo huts egitea, (nork bere burua) jagon edo zaintzea baizik.

Ikusia al zuten ikuspegi horretatik?

¿MATCH O TEATRO?

HELBURUA

Teknologiak, mugikorren erabilera, sareak eta zera digital guztia gaur egungo maitasun-agertokiaren parte direla aztertzea, eta, beraz, eragina dutela guk harremanak izateko eta elkarren artean lotzeko dugun moduan.

LANDU BEHARREKO KONTZEPTU NAGUSIAK

- **Teknologiaren bidezko harremanak:** appak eta sare sozialek gu afektiboki eta emozionalki elkarri lotzeko modua zelan eraldatzen duten aztertzea.
- **Hizkuntza eta praktika digitalak:** ghosting, match, sexting edo stalk terminoen eta haien eragin emozionalaren gainean hausnarketa egitea.
- **Online komunikazioa eta gaizki-
ulertuak:** hitz edo barbarik gabeko hizkuntzaren gabeziak nahasteak edo gatazkak zelan sor ditzakeen ikustea.

MATERIALAK

Kartoi meheak termino digitalekin, leku librea.

- **Baimena ingurune digitaletan:** elkarrekintza birtualetan eta mezu intimoetan ere baimenaren garrantzia azpimarratzea.
- **Zaintza digitalak:** errespetuzko praktika edo jardunbide begirunetsu eta arduratsuak sustatzea harremanetan teknologia erabiltzean.

URRATSEZ URRATS

01| Proposatu ideia-jasa bat sare sozialetan sortzen diren harremanei buruz, zergatik jotzen dugun haietara, zer sentitzen dugun eta zelan eragiten duten hezur-haragizko harremanetan eremu digitaleko kontzeptu horiek guztiek:

Match: bi pertsonaren arteko interes-kointzidentzia elkartzeko app batean, elkarrizketa bat hasteko aukera ematen duena.

Ghosting: norbait bat-batean desagertzea harreman digital batean, azalpenik eman gabe eta mezuei erantzun barik.

Sexting: eduki sexuala duten mezuak, argazkiak edo bideoak bitarteko digitalen bidez trukatzea.

Like: autoestimuan edo baliozkotze sozialean eragin dezakeen onarpen- edo interes-adierazlea sare sozialetan.

Stalking: beste pertsona baten online jarduera etengabe berrikustea, hark jakin barik, batzuetan modu obsesiboan.

- 02|** Sortu antzerki-eszena txiki bat talde txikitán, horrekin lotutako egoera bat erakutsi eta antzezteko. Umorea, drama, musikala... izan ditzake osagai.
- 03|** Eszena bakoitzaren ostean, ireki elkarrizketa taldean, guztien artean aztertzeke ikusitakoa: zer emozio agertzen dira? Komunikaziorik badago? Baimenik badago? Zer egin zitekeen beste era batera?
- 04|** Beste eztabaida batzuk bultza ditzakezu itaun edo galdera hauen bidez: zer emozio aktibatzen dira norbaitek 'ikusita' egoeran utzi zaituela ohartzen zarenean? Errazagoa al da limurtu nahian online ibiltzea zuzenean baino? Zergatik? Zer irudi edo esaldi errepikatzen dira hitzordu-aplikazioetan? Zer esan gura du ingurune digitalean ere norbait zaintzeak?

05| Itxiera:

Amaitu dinamika hau ingurune digitalean zaintza-akordioak edo -printzipioak kolektiboki eraikiz. Helburua da gazteek identifikatzea zer-nolako jarrerek bultzatzen dituzten harreman begirunetsuagoak, askeagoak eta osasungarriagoak, baita birtualki ere.

Horretarako, gonbidatu taldea ikaskuntzak partekatzerá galdera hauen bidez: Zer jarrera digital ikusi zituzten problematikotzat? Zer izango zuten nahiago eszena horietan gertatzea?

04. DINAMIKA

MAITE BATI ESKUTITZA**HELBURUA**

Dolu afektiboaren lanketa emozionalean lagun egitea, norberaren zaintza lantzea eta etapa baten amaierari beste esangura bat ematea haren balioa eta existentzia ukatu barik, autozaintzatik.

LANDU BEHARREKO KONTZEPTU NAGUSIAK

- **Dolu afektiboa:** lotura baten eraldaketa onartu eta igarotzeko prozesu emozionala.
- **Autozaintza emozionala:** norberaren emozioez jabetzea eta barne-ongizatea erraztuko duten ekintzak sortzea.
- **Memoria afektiboa:** harreman batean bizitakoa norberaren ibilbidearen zati baliotsua dela aitortzea, ukatu edo idealizatu barik.

MATERIALAK

Orri edo paper politak, gutun-azalak (aukerakoa), musika eztea eta arkatzak, boligrafoak, koloreak.

- **Itxiera sinbolikoa:** etapa bat errespetuan oinarrituz amaitzeko ekintza kontzientea, jada ez dagoenari joaten utziz.
- **Loturaren eraldaketa:** harremanak alda daitezkeela eta aldaketa horrek ere zentzua eta balioa izan ditzakeela onartzea.

URRATSEZ URRATS

- 01|** Gune goxo eta seguru bat sortzea, musika eztiarekin eta, ahal bada, argi motelekin introspektzioa errazteko.
- 02|** Parte-hartzaile bakoitza animatu iraganeko maite edo adiskide bati gutun bat idaztera: amaitu zen harreman bat, aldatu zen lotura bat, arrastoa utzi zuen esperientzia bat. Istorio errealak edo irudimenezkoak izan daitezke, eta eskutitzean honako hauek sar daitezke:
- Bizitakoa, ikasitakoa, sentitutakoa.
 - Esan ez zena edo oraindik ere 'durundi' egiten duena.
 - Partekatua zena eta zelan eraldatu den aitortzea.
- 03|** Nahi duenak gutuna ozen parteka dezake, amaieraren ikur gisa gorde edo hari agur esan.
- 04|** **Gida ezazu taldea dinamikaren amaiera honetan zehar:**
- Arnasketa- edo bisualizazio- ariketa labur bat.
 - Hitz edo berba solteen gune bat, sortzen diren emozioak partekatzeko. "Zein emozioekin zoaz gaur?"
 - Eskerrak eman taldeari eta parte-hartzaile bakoitzari zaintza-gune hau irekitzeagatik.

05. DINAMIKA

DENA ESATEN DUTEN BEGIRADAK

HELBURUA

Konfiantza, emozio-adierazpena eta elkarrizketa lasaia sustatzea gune seguru batean, non gazteek partekatu ahal izango duten maitasunari, adiskidetasunari eta beren lotura esanguratsuei buruz sentitzen dutena, begirada kontziente eta zuhurrarekin, ideal erromantikotik urrun eta elkarrekiko zaintzatik hurbilago.

LANDU BEHARREKO KONTZEPTU NAGUSIAK

- **Konfiantza:** entzuna eta ikusia sentitzeko gune bat sortzea.
- **Komunikazio emozionala:** sentitzen, desiratzen edo beldur duguna izendatzea.
- **Benetakotasuna:** garenetik hitz egitea, epairik gabe.

MATERIALAK

(Hasierarako eta hondorako) musika ezta, txartelak edo esaldi-proiektzioa, eta leku lasai eta eroso bat.

- **Enpatia:** besteari arretaz eta begirunez entzutea.
- **Elkarrekiko zaintza:** sentsibilitatetik eta errespetutik loturak eraikitzea.

URRATSEZ URRATS

- 01| Eratu bikoteak. Parte-hartzaile bakoitza taldeko beste pertsona baten aurrean eseriko da.
- 02| Isilean, musika eztiarekin, bikotekide bakoitzak besteari begietara begiratuko dio minutu batzuetan. Aurrean daukaten pertsona konfiantza handiko norbait dela irudikatzea eskatzen zaie: adiskide bat, amodio bat edo haien bizitzan garrantzitsua den norbait. Arnasa hartzera eta bertan egotera gonbidatuko dira.
- 03| Begiradaren ostean, txartel bat ematen da edo esaldi 'eragileak' proiektatzen dira, pertsona bakoitzak banaka osotu eta bikotekidearekin parteka ditzan. Erakusketa horretan, entzuten duenak isilik, arretaz eta epairik eman gabe entzuten du, eta gune seguru eta begirunetsua eskaintzen du bestearen adierazpen emozionalerako.

Honelako esaldiak erabil ditzakezu:

Maitasunean pentsatzen dudanean, sentitzen dut...

Adiskidetasunean baloratzen dudan zerbait ... da.

Gustatuko litzaidake harremanetan beti egotea...

Lotura batean ondo sentiarazten nauen zerbait ... da

Maitasunean edo adiskidetasunean batzuetan kostatzen zaidana ... da.

Pertsona bakoitzak 2 edo 3 esaldi aukera ditzake, bere erantzuna partekatu eta, ondoren, beste pertsonari entzun. Garrantzitsua da entzute aktiboa eta errespetuzkoa sustatzea.

04| Dinamika amaitzeko, elkartu taldea biribilean, introspektziora eta elkarrekiko errespetura bultzatzen duen giro lasaian, eta gidatu arnasketa geldo eta kontzienteko ariketa bat: sudurretik arnasa hartu eta emeki-emeki ahotik bota, prozesua bizpahiru aldiz errepikatuz orainarekin konektatzeko.

Jarraian, animatu taldea modu espontaneoan hitz edo berba solte bat, jardueran zehar zelan sentitu diren adieraziko duena, partekatzerara. Hitz hori emozio bat izan daiteke, irudi bat edo beraien esperientzia laburbiltzen duen sentsazio bat.

Gero, ireki elkarrizketa-gune bat, bizi izandakoan sakontzen lagunduko duten galderek gidatuta, erantzuteko presio barik. Hona hemen zenbait itaun edo galdera:

Nola sentitu zarete beste pertsona baten begiradari isilik eustean?

Zelan sentitu zarete eten edo epaituak izan gabe berbetan?

Zer esangura izan zuen zuretzat isilean eta arretaz entzuna izateak?

Zer emozio sortu ziren beste pertsona baten aurrean hain pertsonala den zerbait adieraztean?

Nola bizi izan zuten entzute hutsaren rola? Zerk bultzatu zituen beste pertsonaren aurrean isilik egotera?

Beren emozioak edo pentsamenduak berba edo hitzetan jartzean, ezer berririk aurkitu al zuten beren buruari buruz?

MASKARA-DANTZA

HELBURUA

Mugimenduaren, gorputzaren eta hitzaren bidez, afektibitate- eta adiskidetasun-loturetan sortzen diren emozioak arakatzea, plazer-esperientziak zein mina edo deserosotasuna eragin dezaketenak ezagutuz, Romeo eta Julietaren maskara-dantzan inspiratutako adierazpen aske eta sinbolikotik.

LANDU BEHARREKO KONTZEPTU NAGUSIAK

- **Hitzik gabeko adierazpen emozionala:** gorputzaren bidez sentitzen duguna izendatzea.
- **Identitatea eta maskarak:** beldurragatik edo segurtasunik ezagatik ezkututzen duguna aitortzea.

MATERIALAK

Maskara sinpleak (kartoi mehezkoak, antifazeak... izan daitezke), musika prestatua zerrendan (erritmo-aldaketak), esaldi inprimatuak edo ozen irakurriak eta leku zabal bat.

- **Benetakotasuna:** gorputza benetako espazio emozional gisa bizitzea.
- **Talde-zaintza:** pertsona bakoitzak sentitu edo adieraz dezakeena kolektiboki babestea.

URRATSEZ URRATS

- 01|** Espazio zabala eta oztoporik gabea beharko duzu, argi goxoekin eta askotariko musikarekin (instrumentala, emozionala, elektronikoa).
- 02|** Emaiozu parte-hartzaile bakoitzari maskara sinple bat, erakutsi ohi ez duguna sinbolizatzen duena.
- 03|** Hasi "mozorrotutako dantza", non pertsonak aske mugitu ahal diren espazioan zehar, musikaren erritmoari jarraituz, hitz egin eta elkarreragin beharrik gabe.
- 04|** Tarteka, zoaz esaldiak ozen irakurtzen. Bat entzuten den bakoitzean, nahi duena gelditu egingo da eta esaldi hori gorputzarekin (jarrera, keinu, mugimendu... batekin) adieraziko du.

Beste aukera bat da pertsona guztiek musikaren erritmoan dantzatzea, eta musika-pieza aldatzen denean, zuk esaldia ozenki aipatzea, nahi duen pertsonak nahi duena adieraz dezan beraren esangurari buruz.

Honelako esaldiak irakur ditzakezu:

Maitemintzen naizenean, hegan egiten dudala sentitzen dut.

Batzuetan beldur naiz ez ote naizen aski edo nahikoa.

Poza sentitzen dut naizen bezala maite nautenean.

Zaila egiten zait zaurgarri agertzea.

Gorputzean korapilo bat sentitzen dut zer gertatzen zaion esaten ez didanean.

Zaintzen nauten pertsoekin nagoenean, nire gorputza lasaitu egiten da.

Barre bat partekatzen dugunean, nire gorputza energiaz betetzen da.

Min eman zidan aukeratu ez nindutenean.

Nire bularra itxi egiten da ulertzen ez nautela sentitzen dudanean.

Atsegin dut norbaitek presa barik entzuten didanean.

- 05|** Dantza amaitzean, isilean, eska ezazu pertsona bakoitzak maskara ken dezala, eta proposatu une labur bat, gorputz-baretasuneko, begiak itxita, bizi izandakoa errekonozitzeko.
- 06|** Dinamika itxi edo amaitzeko, gonbidatu dantzaldian sentitutakoa laburtuko duen hitz bat partekatzerara. Elkarrizketa labur bat ireki dezakezu honako itaun hauekin:

Zelakoa izan zen gorputzaren bidez adieraztea batzuetan hitzekin esatea kostatzen dena?

Zer esan gura izan zuen maskara erabiltzeak? Eta kentzeak?

Espero ez zuten zerbait agertu al zen?

07. DINAMIKA

NON DAGO MAITASUNA?

HELBURUA

Maitasuna, desioa eta afektuak zelan sentitzen, pentsatzen eta bizitzen ditugun modu sinbolikoan eta gorputzez aztertzea, barne- eta talde-elkarrizketa sustatuz adierazpen artistiko eta errespetuzkotik. Non sentitzen dugu gaur? Non gordeko dugu? Non ematen du min? Non zaintzen du?

LANDU BEHARREKO KONTZEPTU NAGUSIAK

- **Emozioen eta gorputzaren autoezagutza:** afektibotasuna nola eta non sentitzen dugun ezagutzea.
- **Esperientzien aniztasuna:** baliozkotu behar da pertsona guztiek ez dutela maitasuna modu berean bizi.
- **Hizkuntza sinbolikoa:** ikusizkoa eta gorputzezkoa adierazpen-tresna gisa erabiltzea.

MATERIALAK

Paper jarraitua edo kartoi mehe handiak, koloretako errotuladoreak edo markatzaileak (pertsona bakoitzeko bana), siluetak eseki edo zintzilikatze zinta eta aukerako musika ezta, sormen-prozesuari laguntzeko.

- **Talde-enpatia eta -entzutea:** epaitu barik behatzea bakoitzak zertzen duena.
- **Zaintza emozionala:** espazio seguru bat sortzea zera intimoa modu artistikoan esploratzeko.

URRATSEZ URRATS

- 01| Banatu taldea 4 edo 5 pertsonako ekipotan.
- 02| Proposatu talde bakoitzak trazatu edo marraztu dezala gorputz osoko pertsona baten silueta paper jarraituan (edo kartoi mehe handian).
- 03| Kide bakoitzari errotuladore-kolore bat esleitu. Pertsona bakoitzak bere kolorea erabiliko du talde-siluetan esku hartzeko. Horrela, ondorengo elkarrizketan, pertsonak markatu duten espazioa identifikatuko dute beren kolorearekin.
- 04| Kide bakoitzak modu grafikoan erantzungo du, siluetaren gainean honako hau markatuz:
 - Non sentitzen duen maitasuna.
 - Non aktibatzen den maite duenean edo maitatua denean.
 - Maitasunak non egiten dion min zerbait txarto doanean.
 - Non gordetzen duen esan ezin duena.Hitzak idatz ditzakete, sinboloak, lerroak, marrazki abstraktuak edo zehatzak egin, eta galdera bakoitza leku batean baino gehiagotan marka dezakete, hala irizten badiote.

05| Siluetan esku hartu ostean, animatu behatzera oro har eta talde bakoitzean honako hauek komentatzera:

Zein lekutan gatoz bat?

Gorputzeko zein atal daude markatuagoak?

Zer esaten digu horrek maitasuna bizitzeko dugun moduz?

06| Galeria kolektibo bat planteatu dezakezu siluetak horman itsatsiz, eta taldeen artean ibili txiki bat egin, landutakoa behatzeko.

07| **Itxi dinàmica** jarduera osteko sentsazioak partekatuz:

Harritu egin zituen maitasuna kokatu zuten tokiak?

Nola sentitu zen gorputzean jartzean eta beste batzuen ondoan ikustean?

Aukerakoa: talde bakoitzak izenburu bat jar diezaioke bere siluetari.

GAZTEEKIN DINAMIKAK LAGUNTZEKO

GOMENDIOAK

Jardueraren aurretik: sortu gune edo leku seguru bat

Jardueran zehar: entzun zuzendu baino gehiago

Jardueraren ostean: emozioak zainduz itxi edo amaitu

Prozesu osoan zehar: egokitu taldeari

Beste baliabide osagarri batzuk

GAZTEEKIN DINAMIKAK LAGUNTZEKO

GOMENDIOAK

JARDUERAREN AURRETIK: SORTU GUNE EDO LEKU SEGURU BAT

Edozein dinamika abiarazteko, funtsezkoa da konfiantza-giroa sortzea.

Argi azaldu iritziak eta esperientziak ez direla epaituko, eta partekatzen den guztia taldearen barruan geratuko dela. Utzi pertsona bakoitzak erabaki dezan ea modu aktiboan parte hartu nahi duen, idatzi, behatu edo, besterik gabe, egon.

Errespetu-, entzute- eta konfidentziasun-arau kolektiboak adostea lagungarria izango da gazteak eroso eta aske senti daitezen espresatzeko.

JARDUERAN ZEHAR: ENTZUN ZUZENDU BAINO GEHIAGO

Bideratzailea zaren aldetik, zure zeregina ez da erantzunak ematea edo ideiak zuzentzea, prozesuak laguntzea baizik. Utzi lekua isiltasunari,

barreei, desadostasunei. Ez behartu esku-hartzeak, ezta ondorioak atera ere besteen izenean..

Sortzen dena baliozkotu eta arlo emozionalean eta hausnarketan sakontzen duten galderak eskaini. Jarri arreta deserosotasun edo ondoezaren seinaleei: norbaitek laguntza behar duela edo distantzia hartu behar duela adieraz dezakete.

JARDUERAREN OSTEAN: EMOZIOAK ZAINDUZ ITXI EDO AMAITU

Dinamika askok emozio biziak eragin ditzakete. Horregatik, funtsezkoa da saio bakoitza berotasunez eta modu neurritsuan itxi edo amaitzea. Hitz-gurpil batekin egin dezakezu ("Honekin noa...", "harritu nauena izan da...", "pentsatzen geratu naiz...") edo emozioak deskargatzeko jarduera bat proposatuz (marraztu, idatzi, arnasa hartu, musika entzun).

Ez utzi "nahasturik" joan daitezen, euspenik gabe. Beti eskertu beraien parte-hartzea eta konfiantza.

PROZESU OSOAN ZEHAR: EGOKITU TALDEARI

Talde bakoitza desberdina da. Dinamika bat ez dela egokia ikusten baduzu, aldatu edo sinplifikatu. Gai sentikorrik badago, aurrez abisatu eta ordezeko aukerak eskaini. Berez sortzen den ideia batekiko gogo handia badago, emaiizu horri lekua. Gidaliburu hau ez da zurruna: tresna-kutxa bat da, eta taldearen beharrezan, erritmoen eta sentsibilitateen arabera eralda dezakezu. Garrantzitsuena gazteak entzunak, baloratuak eta lagunduak sentitzea da.

BESTE BALIABIDE OSAGARRI BATZUK

- Maitasun erromantikoaren mitoak, Coral Herrera-rekin.
- Psico Woman | "Viva el amor del Bueno" hitzaldiari lotutako playlist-a
- Femenino plural, Roy Galán-en begirada bat.

Gidaliburu didaktiko hau BBK PACTen ekimena da, zeina Bizkaiko gazteen komunitatea baita, eta bertan, axola zaienari buruz hitz edo berba egin dezakete, ulertzen dituen jendeaz inguratu eta harremanak zelan egin erabaki dezakete, gainerakoekin eta beren buruarekin gustura sentitzeko.

BBK PACTek gune segurua eta dibertigarria eskaintzen du, epairik eta erretolikarik gabea, non gazteek hartzen dituzten hitza eta erabakiak, baita argitzen ere beren eguneroko bizitzan inoiz lekua eta momentua topatzen ez duten guztiari buruzko zalantzak: beren nortasuna; harremanak; ligatze-, sexu-, lagun-gaiak; mugak jartzeko moduak...

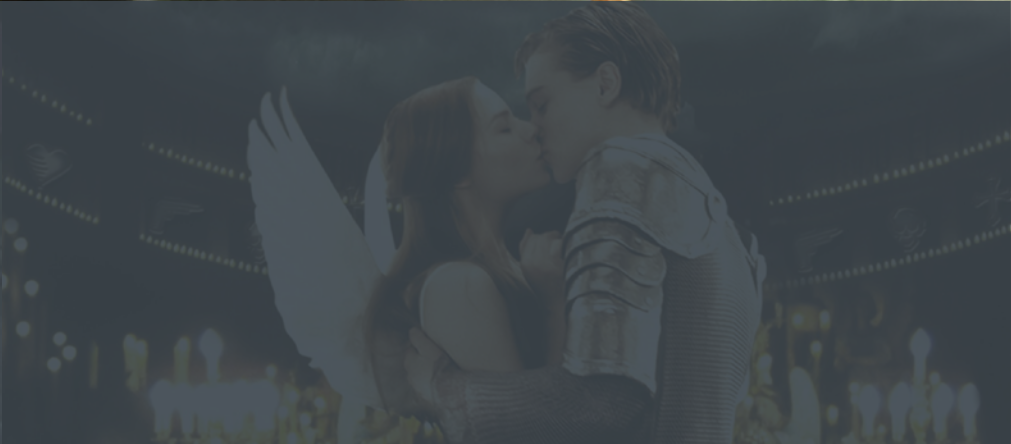
Izan ere, gazteen belaunaldi hau izan daiteke mugitu eta pertsona guztien arteko tratatu onak bere arau propio izateko itunera iristen dena.

BBK PACTi buruzko argibide gehiago: [web esteka](#).



bbk **PACT**

ZURE ESPARRU SEGURUA.
ZURE KOMUNITATEA.
ZURE GAZTE MUGIMENDUA.



SALA **BBK**

LA
DRAM
ÁTICA
ERRANTE



A partir de la obra de
WILLIAM SHAKESPEARE

DIRIGIDA POR **MARÍA
GOIRICELAYA**

**ANE PIKAZA
AITOR BOROBIA
EGOITZ SANCHEZ
NAGORE GONZALEZ
LUIX MITXELENA**

GETXO
KULTURA

TEATRO
ACCESIBLE