

## ENPATIA

### Jarduera honekin, zera landuko dugu

Enpatia

### Iraupena

Jarduera hau saio bakar batean egiteko dago pentsatuta.

### Zikloak 1 2

### Aurretiazko oharra

Besteen lekuan jartzeko gaitasunari enpatia deitzen zaio. Enpatia funtsezkoa da beste pertsonen transmititu nahi digutena ondo ulertzeko, eta oso lagungarria da ingurukoekin harreman hobea izateko. Pertsona enpatikoak besteen arazoak eta motibazioak ulertzeko gai dira. Baina ez hori bakarrik: beste pertsonen gertatzen zaiena ulertzeko gai izateaz gain, arduratu egiten dira haietaz eta bat egiten dute haien sentimenduekin.

Bi fase dituen jarduera honen bidez, neska-mutilek, keinuak imitatuz eta interpretatuz, besteez arduratzen ikasiko dute.

### Garapena

#### 1. fasea

Jarri ikasleak binaka, eta jarduerari buruzko azalpen bat eman:

«Lehenengo txandan, bikotekideetako bat mugimendu batzuk egiten hasiko da -ez azkarregi-, eta aurrean daukanak imitatu egin beharko du, haren ispilua balitz bezala. Bigarren txandan, alderantziz egingo duzue. Txanda bakoitza minutu batekoa izango da».

#### 2. fasea

Bi txandak egin ondoren, beste azalpentxo bat eman: «Egin berri duzuenak besteen mugimenduen aurrean adi egoteko balio izan dizue. Orain, beste pauso bat emango dugu; izan ere, enpatiaz jokatzeko, besteak nola sentitzen diren ere jakin behar dugu. Horretarako, lehenengo txandan, bikotekideetako batek gogo-aldarte, sentimendu edo jarrera bat interpretatuko du (adibidez: tristura, poza, haserrea, ezustea, nekea, beldurra, urduritasuna, asperdura, eta abar), eta aurrean daukanak zein den asmatu beharko du. Bigarren txandan, alderantziz egingo duzue. Hainbat keinu egin ditzakezue».

Bukatutakoan, hausnarketa egiten lagundu, honelako galderen bidez:

- Lehenengo fasean, erraza iruditu al zaizue mugimenduak errepikatzea?
- Eta, bigarrean, sentimenduak edo gogo-aldarteak interpretatzea? Zergatik?
- Erraza al da besteen sentimenduak ulertzea? Zein sentimendu iruditu zaizue zailena? Zergatik?
- Sentimenduren bat besteren batekin nahastu al duzue? Zein?

Oso garrantzitsua da beste pertsonekin enpatiaz jokatzeko gai izatea, baina batzuetan zaila izaten da. Horregatik, ahalegina egin behar dugu, eta entrenatu.