

#### **4.GAIA: GARAPEN EMOZIONALA (6-12 urte)**

Garapen emozionalari, gaitasun emozionala edota inteligentzia emozionala ere esaten zaio. Honek, emozioak modu egokian kontrolatzeko gai izateari deritzo. Garapen emozionalaren barnean autoerregulazio emozionala aurkitzen da.

Autoerregulazio emozionalaren xedea ez da emozioak erreprimitzea, orekatzea baizik. Emozioak kontrolatzea ondorio negatiboak saihesteko trebetasuna da. Haserre zaudela konturatzen bazara, horrek sor ditzakeen ondorio negatiboak saihestu ditzakezu. Esaterako, kontrolatuko ez bazenu haserrea dela medio, norbait jipoitzeko arriskua legoke. Beraz, ondorioak negatiboagoak izango lirateke. Hori saihesteko, hots, emozioei aurre egiteko edo kontrolatzeko, estrategia egokiak erabiltzea, eta modu berean bakoitzak bere buruari emozio positiboak eragitea funtsezkoa izango da. Bizi kalitatea areagotzen du, bizikidetza erraztuz eta aldi berean harreman sozialak garatuz.

Hainbat estrategia nabarmentzen dira:

1. **Portaera distrazioa:** 6 urte baino gutxiagoko umeek erabiltzen dute. Momentu horretan sentitzen duten emozio txar bat jolasaren bitartez emozio positiboan bihurtzean datza. Hala nola, triste egonda jolas bat hartu egoera horri buelta emateko. Estrategia hau haurtzaro osoan ematen da baina gero eta garatuagoa.  
*Adibidez: Haur batek suguei beldurra die, telebistan sugue bat agertzen da eta horri aurre egiteko abesten hasten da.*
2. **Laguntza eskatu:** Etapa honetan laguntza eskatzea da erabiltzen duten beste estrategia bat. Kasu honetan HHko hurrek gurasoengandik hartzen dute babes hori. LHkoak berriz bai gurasoengan baina are gehiago haien berdinenan hau da, lagunak.  
*Adibidez: 5 urte dituen haur bat, etxean dago eta gailetak altueran daude beraz bere aitari eskatuko dio laguntza helburua lortzeko. Aldiz, 8 urteko ume batek bere berdineko bat ondoan izanda hari eskatuko dio gailetak hartzeko.*
3. **Ber-interpretazio:** 8 urtetik aurrera umea egoera ikuspuntu ezberdinetatik aztertzen hasten dira.  
*Adibidez: Kurtsoz errepikatu behar dut. Egoera hau modu desberdinetan ikus dezaket: lagun berriak egiteko aukera izango dut baina baliteke kasu ez egitea berria naizelako.*

- 4. Testuinguru egokia bilatu:** Arazo bat daukazunean, arazo horri irtenbidea bilatzeko, norberak egoki sentituko den egoera bat aurkitu beharko du. Egoera hori, ez aurkituz gero, arazo horri aurre egiteko zailtasunak nabarmenduko dira.
- 5. Distrazio-kognitiboa:** Distrazio kognitiboa, gizakiak modu kontzientziatu batean arazo bati aurre egiteko erabilitako estrategietan datza. Estrategia horrek landuta izan ez gero, arazoei modu automatiko batean aurre egingo diogu, emozioak kontrolatu gabe.
- Adin tarte honetan, oinarrizko emozioak ulertzeaz gain, konplexuagoak diren emozioak ulertzen hasiko dira, esaterako; dezepzioa, erruduntasuna, ezkerrona...
  - Enpatia besteen emozioak hautemateko gaitasuna da, hau da, bestearen lekuan jartzeko ahalmena. Kontzeptua garatzen eta barneratzen joango da, egoera abstraktuago batean. Gorputzaren mintzaria ezagutzea ere oso garrantzitsua da. Besteekin komunikatzerako orduan, ez-ahozko komunikazioak ahozkoak baino askoz gehiago esaten digu.
  - Gai izango dira, adierazten dutena eta sentitzen dutena desberdintzeko. Horren ondorioz, haien emozioak ezkutatzeko gaitasuna edukiko dute.

### **ANBIBALENTZIA EMOZIONALA (Harter,1983)**

Anbibalentzia emozionala kontrako edo berdinak ez diren emozioak une berean sentitzea da. Adibidez, poztasuna eta kezka edo tristura eta lasaitasuna. Norbaitek poliziarri deitzea zaratarekin nazkatuta dagoelako, baina momentu berean lasaitasuna (poliziak heltzen direnean) eta lotsa (jendeak pentsatuko duenarengatik).

Etapak:

- 3-5 Urte:

Urte tarte hauetan emozioak sentitzen dituzte, baina ez dute ulertzen biak aldi berean sentitzea.

- 6-7 Urte:

Haurrek onartzen dute bi emozio senti ditzaketela **bata bestearen ondoren**.

“Umeak ikara sentituko du etxean bakarrik gelditzearengatik, baina pozik jarriko da gurasoak iristean”.

- 8-10 Urte:

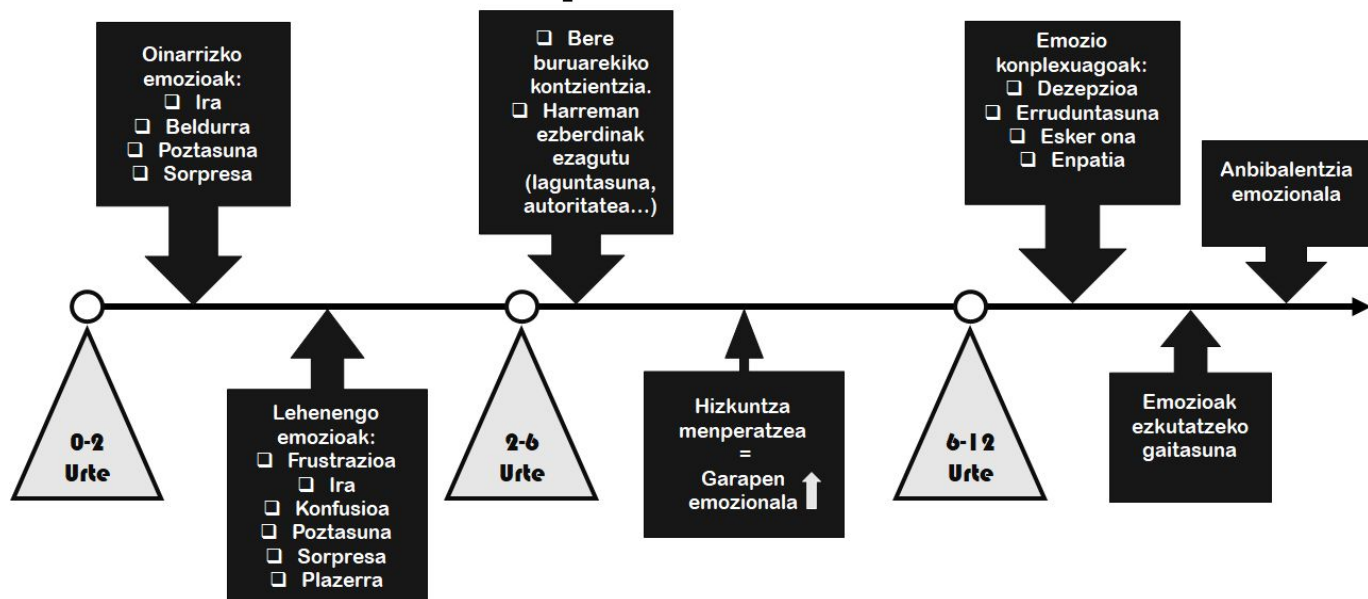
Haurrek etapa honetan ulertzen dute bi emozio senti ditzaketela **momentu berean**.

“Amorrua ematen dit nire gela batu behar izatea, baina nola geratzen den gustatzen zait”.

Ondorio hauek ateratzeko hainbat froga egin zitzaizkien haurrei; batetik, gogoratzearena; hau da, kontrako bi emozio sentitu zituen momentu bat gogoratzea eta bestetik, errekonozitzearena, egoera bat irudikatzea eta bi emozio ematen diren edo ez esatea.

Bestalde, Harterren (1983) aburuz, errazagoa da egoera zehatz batek emozio anibalentek sortzen dituela onartzea, pertsona batenganako emozio anibalentek onartzea baino. Bigarren eta hirugarren etapa hauetan, hau da, 6-tik 12-ra bitartean, umea kognitiboki garatzen den heinean eta esperientzia eta bizipen sozial ezberdinak esperimendatzen dituen unetik, anibalentzia emozionala garatzen du.

# Garapen Emozionala



AMAIA ANDONEGI MERA  
 NAIA ASTARLOA  
 ARKAITZ PASTRIAN  
 PABLO MARTINEZ DE  
 ARAGON

BEÑAT ELKOROBEREZIBAR  
 ARATZ MENDIZABAL  
 DAVID LUMBRERAS  
 ZEINA ZONGO