Emozioak garapenaren ikuspegitik

Sarrera:

Emakumezko eta gizonezkoen artean ezberdintasunak emozioen azalpenean. Adibidez haserrean emakumeak oihu egin, haserrea adierazi… egiten dugu. Gizonen kasuan emozioak ezkutatzeko ohitura dago.

Bestalde, urteetan zehar emozioak ikerketetatik at geratu izan dira, garapena aztertzean hain zuzen ere.

**Emozioak lehen haurtzaroan**

* Baztertuak:Zergatik?
  + Definizioa
  + neurketa
  + zehaztasuna
  + eragin kausalik ez
* 1920 zalantzan (psikoanalisia vs. behaviorismoa)
  + Sentimendu kontzienteen esanahia
  + emozioen jokaera ereduak
  + introspekzioa ikasbide bezala (psikoanalisiak aitortzen zuen hau).
* Freud: hasieran emozioen errepresioa= sintomen eraketa

ondoren=bulkada teoria: emozioak bulkaden gehiagotzearekin edo murrizketarekin harremanetan jartzeko eta ez sintomen erakuntzaren oinarri bezala.

Behaviorismoa:

* Watson: jokaera aztertuz gero jakin genezake zein den atzetik datorren emozioa
* Sherman: emozioen baldintzak ezagutzea beharrezkoa emozioak berez e-n sarrerak kategorizatzeko.

Salbuespenak:

* Schachter: emozioa:
  + nahasketa=arousal autonomikoa+kognizioa
  + Arousal maila berbera; ezberdin.
  + Txartel kognitiboa
* Bowlby eta Spitz
  + Ikus amildegia (esperimentuak egiteko erabiltzen den mahian erdian egurra duena eta ixkinean kristala, haurra egurrean jarri eta animatu pasatzea) estimulu mehatxuak
  + Kognizioa ikasteko bide bezala
  + Giza irrifarra
  + Bereizketa antsietatea
  + ezezagunenganako beldurra
* Haurrak erakustean poza haurra pasa egiten zen
* Haserretuta zegoenean aldiz haurra ez zen gai pasatzeko.

Emozioek bi zailtasun:

* definizioa
* garapenaren azalpenak

**Fridga**: izaera ez instrumentala eta ezaugarri subjektiboak.

**Campos**:

* ikuspegi funtzionala
* Garrantz transazionala (giza harremanak aurrera eramateko oso garrantzitsuak).
* Emozio guztiak beharrezkoak eta egokitzaileak.

**Mandler**: prozesu eta erantzun anitzen koordinaketa.

1. Prozesu neuro-fisiologiko-biokimikoak (nerbio sistema autonomoa-zein hormona-).
2. Motoreak eta azalpen jokaerazkoak
3. Esperientzia subjektibo-kognitibo-afektiboa

Definizio operazional hau mugatua:

* egoera ezberdinetan azaldu
* garapen, banakako eta kultura ezberdintasuna
* beharrezkoa ikusten da egitura bat

Campos, Campos eta Barret (1989), definizioa:

* Oinarrizkoak al dira? 5 irizpide

1. Interesa
2. Beldurra
3. Atsekabea/ samintasuna (disgusto)
4. Poza
5. Tristura
6. Haserrea

* Emozioen azalpena unibertsala da. Ez dago kultura zehatz baten pean.
* Ikasi egiten dute. Helduen kopia bat da.
* Beste autore batzuek diote adnan dagoela, hau da, genetikoa dela. Gizaki guztietan eta gizakiak ez diren beste espezieetan.

Zein irizpide bete behar du emozio batek hau oinarrizkoa dela ondorioztatzeko:

1. Kultura desberdinetan ezaguna izan behar du.
2. Egoera emozionalak garapen aurrekariak izan behar ditu gizakiak ez diren beste espezieetan. (beldurra, haserrea, ustekabea, interesa… )
3. Emozioa bide bat baino gehiagotan azaldu beharko da (aurpegi azalpena, ahozko eta keinu azalpena).
4. Emozio hauek besteek ezagutzeko modukoak izan behar dute eta elkarrekintza soziala erregulatu, naiz eta giza esperientziarik ez egon.
5. Ikertzaile gehienen ustez oinarrizko emozioak haurtzaroan ikusgarriak izan behar dute.

Esperimentuei esker jakin:

* Haurrek azaltzen duten aurpegia helduen kopia da. Azalpen hori ikusteaz gain interpretatu egiten dute. Ama haserre azaltzean negar egiten du. 3 hilabete dituztela azalpen emozionala + besteen emozioak interpretatzeko gaitasuna.
* **Taula liburuan**

**Taulako apunteak:**

* Emozioak ondo ulertzeko 4 aldagai kontuan. Helburua, somaketa, ekintzarako joera eta funtzioa.
* Taula honen bidez jakin pertsona batek emozio bat sentitzean zer dagoen honen atzean.
* Somaketa= ez du esan nahi garapen kognitibo bat beharrezkoa denik. Ezagutza sinple bat.
* Tristurarekin pentsatu helburu hori ez dugula sentituko. Indarra mantendu ziur lortuko dugun helburu bat heldu arte.
* Beldurra: Gregarioa. (batek egiten duena beste guztiek imitatzen dute).
* *Wiki def: El gregarismo es una relación intraespecífica que se da cuando los individuos de una población se asocian y trabajan juntos para conseguir un objetivo en común.*

**Emozioak:**

* Banakoarentzat garrantzitsuak diren gertakizunei lotuta.
* Banakoaren ebaluaketaren ondorio: esperientzia
* Komunikazio emozionala
* Helburuak: Biziraupena, sozialak(elkarrekintzaren ondoren), kontzienteak, inguruko somaketak.
* Taula
* Somaketa oso oinarrizkoa (kognizioa?)/ aldagaitza
* Somaketa ez da inoiz aldatzen, helduek berdin somatzen dute.
* Helburuak: predisposizionalak/aldakorrak
* Helburuak ezberdinak eta jokabideak konplexuagoak izango dira helduaroan adibidez.

Garapena:

* Izard: Badira oinarrizko emozioak, jaioberriek azaltzen dituzte: interesa, atsekabea, ondoeza eta ustekabea.
* Haserrea eta poza (1-3 hil.)
* Lotsa eta beldurra (7 hil. aurrera)
  + Ezezagunen aurrean egokitzaileak.
  + Antsietatea.
  + Lotsa=2 eta 3 urteren inguru. Niaren garapena. Lotsak norberaren ebaluaketa bat suposatzen du.

Emozioa: Antolaketa egitura bezala.

1. Hitzak: Gertaera eta jokaerak kontzeptualki egituratzeko.
2. Prozesuak: Intrapsikiko (barneko egoeren erregulazioa) eta pertsonen arteko elkarrekintzak erregulatu.
3. Jaiotza (sortzea): Inguruko gertaerak eta ahaleginen arteko koordinaketa azaldu.

Adierazpen eta ulermen emozionala

* Adierazpen nahiz ulermen emozionala oinarri innatoa (haurrak jaio bezain laster ikus daitezke) eta unibertsala.
* Zergatik?
  + Prekozitatea
  + Ulermen emozionalaren garapena:
    - Modu berezian erantzuten dute (selektiboki)
    - Amak adierazitakoari egokitzen ziren.

Garapena:

**Harris:**

* Lehenengo 6 asteetan ez dituzten aurpegiaren ezaugarriak bereizten.
* 6 aste 3 hilabete: Azalpenak interpretatu eta egoki erantzun.
* 9 hilabete: Giza erreferentzia: zalantzazko egoeratan, informazio emozionala eskeintzen dion beste adierazgarriren bat bilatzeko joera: esperientziaren erreguladore eta antolatzaile

Giza erreferentzia:

* Atentzioa bideratu eta ebaluaketei buruz bere sentimenduak.
* Balore sistemak eta kulturalak ezartzeko bideak: lotsa eta erruduntasuna.

Kontrol emozionala:

* Eragin kulturalaren pean
* Lehenengo hilabeteetan amek modu hautakorrean erantzuten dute emozioen aurrean hauek moldeatuz (interesa, ezustea..)
* 2-7 hilabete bitartean: amek poza eta interes gehiago bete seme alabek ere.
* Ezberdintasun sexualak: irrifar eta azalpen gehiago nesken aurrean: elkarkoitasuna, emaitza hobeagoak afektu ezagutza galdera sortetan
* Atxikimendu irudiak: modulazio funtzioa (haur goiztiarretan) ama hauek ezustea eta tristura gutxiago imitatu eta haserrean saihestu.
* 2 urtekin: kontrol emozionala bi jokaeretan
  + Antsietatea: beheko ezpaina hozkatzea.
  + Ezpainen estutzea: haserrea kontrolatzeko.
* Emozioa kontrolatzen laguntzen du baina honek ez du zerikusirik erregulazioarekin.

**Erregulazio emozionala:**

* Jaioberria: ondoeza kontrolatzen duen mekanismo xinpleak bana gehien bat atxikimendu irudiak erregulatzen du (begiak itxi, begirada saihestu, elikadura gabeko xurgaketa gorputz igurtzimendua).
* 3 hilabetekin: kitzikadura arazo psikologikoei lotuta: buru errotazioa eta begi gaitasunak: ondoeza leuntzeko aukera.
* Cicchetti, Ganiben eta Barnett (1991):
  + Lehenengo eskubiko hemisferioa: urduritasuna eta ondoeza.
  + ondoren ezkerreko hemisferioa: eskubikoa inhibitzea honela emozio positiboak agertzea baimenduz.
* Lateralizazioa garrantzitsua emozioen erregulazioa eman dadin.
* Noiz arte garatzen ditugu harremanak: 20 urte betetzen ditugun arte. Erregulazio emozionala: bide gutxi eta lodiak.

Atxikimendu segurua:

* Afektu ezezkorrak azaltzeko aske
* Zaintzaileak lasaitzea espero
* Antsietate egoeratan denbora gutxiago
* Elkartruke positiboetan denbora gehiago

Atxikimendu errefusatzailea:

* Gaitzespena aurretik
* Defentsa estrategia

1. Emozioak azaltzean kritikatuak edo ezeztatuak.
2. Ikasten dute hobe dela emozioak ez azaltzea.
3. Ikasi dute emozioak azaltzean ez dela egongo norbait hauei laguntzeko.

Atxikimendu anbibalentea:

* odolberoenak, indefentsoenak, kontrol maila baxuenak.
* Emozio ezezkorrak gainkitzikatu.

1. Ez daude ziur ea hauek laguntzeko norbait egongo den.
2. Ez dakite nola aurre egin emozio negatiboei
3. Emozio negatiboak oso maiz eta trinkoan. Modu honetan ziurtatu nahi dute erantzuna jasoko dutela atxikimendu irudiaren aldetik.

GARAPEN EMOZIONALA BIGARREN HAURTZAROAN (2-6) ETA NERABEZAROAN

Sarrera:

* Konpetentzia berriak garapen emozionalean eragina izango dutenak:

1. Ni kontzeptua (honek baimendu emozio sozio-moralak garatzea: harrokeria, erruduntasuna eta lotsa).
2. Harrokeria eta lotsa oso garrantzitsuak emozio sozio-moral bezala.
3. Kultura garrantzitsua

Garapen emozionalaren lehenengo oinarriak.

Ikerketak:

* 27 hilabeterekin harrokeria, lotsa, arrakasta edo huts egiten.
* Zailtasunaren arabera: harrokeri/lotsa gehiago.
* Ondorioz:
  + Harrokeria/lotsa=tristura/poza
  + Bere buruaren irudia.

Emozio hauen garapenean eragina

* Giza erreferentzia: amaren balio-sistemaren adierazle
* Luzatutako identitatearen prozesua:
  + aktibazio emozionala indukzio mimetikoaren bidez amak zuzentzaile funtzioa: erruduntasuna edo lotsa.
* Enpatia: Bestearen egoera emozionalarekin bat datorren erantzun emozional bikarioa.

Desberdintasun sexualak:

* Ikerketak:
* 14 hilabeteko neskak enpatia maila altuagoa.
* 2/ 3urterekin prosozialagoak amarekiko triste azaltzen zirenean.
* Erruduntasun maila handiagoa, errua aurretik esan eta eman, bere buruaren ebaluaketa ezezkorragoa eta eraso eta konponketaren harremana nabarmenagoa.

Arrazoiak: modelakuntza:

* Indukzioa eta amodioa erretiratzea erabili direnean, enpatia, jokaera prosoziala eta konponketa gogor aktibatzen dira.
* Aldez aurretik laztantasuna eta errefortzu kontingente maila altua eman denean indukzioak eta amodioa erretiratzeak autokritika bultzatzen dute.
* Autokritikak rol indartsua erruduntasuna.
* Neskekin: indukzioa, amodioa erretiratzea eta pairatzaileari zuzendutako atentzioa gehiago.
* Mutilekin: boterearen baieztapena (*adb.nik esaten dudalako*)
* 2 urterekin:
  + lege-hauste moralen aurrean neskak eta mutilak berdin
* 3 urterekin: desberdintasunak

Zergatik: Mutilek kolera eta jokaera desegoki gehiago erabiltzegatik.

* Nahiz eta erasoa gehiago zigortu mutilengan, gehiago baloratu eta bultzatzen dute.
* 3-6 hilabeterekin amek interes aurpegi azalpen gehiago mutilek kolera azaltzean eta neskekin amodioa erretiratzea, gaitzespena, haserrea.
* Nesken autokontzeptua garatzen hasten denean, harremanek putz egiten dutenean, Niaren galera bezala ulertzen da.
* 2 eta 3 urtea funtsezkoa da ni autonomo eta independentea garatzeko. Neskak arriskuan azalpen emozional ezezkorrak (kolera) minimizatzean eta besteenganako gehiegizko ardura bultzatzean. Mutilengan, asertibitate, kolera, autonomia toleratu eta indartu, beldurra eta tristura berriz ez.

Haserrea:

* Haur eskolan: gatazkak kideekin, jabegoak eta espazioak
* Eskolan: nagusitasun arazoak eta bazterketa sozialak
* Agresio fisikoa gutxitu/ ahozkoa gehitu

Beldurra:

* Haur eskolan mamuei, lapurrei, basatiei, iluntasuna eta amets gaiztoei.
* Eskola garaian errealagoak: gaixotasunak eta hondamendi naturalak.

Oinarrizko emozipen ulermena eta besteen ikuspuntu emozionala:

* 3-4 urteekin egoerek emozioak sortzen dituztela badakite (ezagutza hau beste egoeretara zabaltzen dute), baina ez pertsonek modu desberdinean erantzun dezaketela egoera berdinaren aurrean.
* Emozioa ez dagoela testuingurunearen menpe, bazik ebaluaketaren menpe.
* 4 urterekin emozioak nire nahi edo desioen arabera.
* 5-6urtekin sinismenak kontuan hartzeko gai (elefante eta kokakola). Orain ez dela egoera objektiboa baizik bakoitzaren ebaluaketa emozioa sortzen duena ulertuko dute.
* 6 urterekin talde zehatz baten ezaugarriak (tigrea)
* 6 urte eta 10 bitartean nortasunaren ezaugarriak (galtzerdi ezberdinak.
* aldez aurreko esperientzia 10 urterekin (lehen aguna).

Istorioa:

1. elefantea eta tximua. Elefanteari gustatu kokakola eta esnea ez. Eskaintzen zaio kokakola lata baina barruan esnea du.Zer sentituko duen edo hau hartuko duen galdetu. Haurrek hartuko lukeela adierazten dute.

6 urtetik aurrera ulertzen du:

1. Emozioa ez da egoera zehatz baten arabera aktibatzen bakarrik. Ez da egoera objektibo baten arabera ematen
2. Ez dela bakarrik desioa kontuan hartu behar dena, baita sinismenak ere.
3. Sinesmenak okerrak izan daitezke.

Anbibalentzia emozionala:

* Eskolaurrekoek kontrako sentimenduak identifikatzeko gai baina aldi berean eta bata bestearengan eragina eduki dezakela ez.
* Pentsatzen dute ama haiekin haserretuz gero ya eztiela maite.
* 5-6 urterekin kontrako emozioak eman daitezkeela bai, baina batak bestea baztertzen du, eta bata bestea baino lehenago.
* 7-8 urterekin bata bestearengan eragina eta aldi berean.
* 10-11 urteekin aldi berean eta elkar-eragina, gainera denbora pasa ahala oroimenean gordetzen direla eta ondorengo egoeratan eragina eduki dezaketela.

Azalpen arauen ulermena:

* Azalpen emozionalen kontrolak bi funtzio: bere burua eta bestea babestea (ez klar deitzeko/jokaera traketsaren aurrean edo gustatzen ez zaion oparia jasotzerakoan).
* Eskolaurrekoek ez dakite jendeak azalpenak ezkutatzen dituela.
* 6 urtekin ulertzen dute besteek emozioak irakurri ditzaketela eta azalpen emozionalak ezkutatu daitezkeela.
* Sexu mailako ezberdintasunak:
  + Neskek dezepzioa ezkutatzeko gaitasun gehiago.
  + mutilek beldurra eta pena.

Erregulazio emozionala:

* Gaur egungo teoriek emozioen balioa banakako eta giza-funtzionamenduaren erregulatzaile bezala garrantzitsua.
* Egokitzaileak izateko emozioak malguak eta egoeretara/banakoaren helburuetara egokituak.
* Aktibazio emozionala nahikoa maneiagarria eta toleragarria izan beharko du.
* Eskolaurreko eta eskola urteak funtsezkoak: atentzio prozesuak, ebaluaketa eta aktibazio emozionala aldatzeko gaitasunak garatzeko.
* Garrantzitsua erregulazio emozionalarekiko garuneko hemisferioen lateralizazioa eta heldutasun fisiologikoa.

Estresari aurre egiteko bi kontrol mota:

* Arazoan zentratutako afrontamendua (egoera emozionalaren iturria aldatzera zuzenduta): objektuetan edo pertsonengan eragin ahal izateko behar diren esfortzuak garatzea: arazoen konponketa, eraso instrumentala edo ihesa.
* Emozioan zentratutakoa (norberaren egoera emozionala modulatzera zuzenduta: barne egoera aldatzea, lekorapena, berregituraketa kognitiboa…).
* Estrategia motak:
  + **Lekorapena**: Atentzioa berbideratzearekin harremana du, bai beste objektuetarantz, gauza atseginak gogoratuz edo aktibitateren bat praktikatzen. Egoera horretatik ihes egitea edo aldatzea posible ez denean positiboa da.
* Amarekin haserretu naiz eta entrenamendura joango naiz,
  + **Berregituraketa kognitiboa:** egoeraren interpretazioa edo arazoa sortutakoa aldatzean datza. Egoeraren alde positiboetara atentzioa bideratzeko aukera ematen du, banakoak egoera maneiagarriagoa somatzen lagungarria.
* Azterketa ez dut gainditu: kontrol bat zen eta ez zen hainbesterako.
  + **Arazoaren konponketa zuzena:** Banakoak egoera konpontzen duenean bere burua edo testuingurua aldatuz. (txakurra hil bazait beste bat adoptatu).
  + **Babes soziala edo emozionala:** Besteen laguntzaren bidez konpontzen denean egoera. Atxikimendu segurua duten horiek txikitatik ezagutzen dutena. Egoera kontrolagarria ez denean, besteen laguntza funtsezkoa, elkarbanatzea eta egoeraren intentsitatea leuntzeko aukera ematen baitu.
  + **Azalpen emozionalaren kontrola:** Garrantzitsua ez bakarrik bultzatzen dituen ondorio sozialengatik, norberaren esperientzia subjektiboa erregulatzeko aukerarengatik baita ere.
  + **Emozioa airatzea modu ez erregulatu batean:** Garrasia egin, negar… Jokabide agresiboa eta funtzionamendu sozial pobreari lotuta.
  + **Fisikoa edo ahozkoa den agresibitatea:** Kilikadura maneiatzeko arazoak dituzten goriek erabiltzen dute gehien bat.
  + **Ekidintasuna**. Haurrek egoeraren kontrol eskasa dutenean ez da hain ezkorra. Emakumeengan maizago ikusi ohi da.

Lekorapen estrategiak:

* Emozioa modulatzera zuzenduta. Atentzioa barnean berzuzentzea beste gaza atseginagoetan pentsatuz.
* Estrategia eraginkorra, ihesa edo egoeraren aldaketa posible ez denean.
* 8 urterekin hasten dira hau erailtzen, nahiz eta jokabide/lekorapena oraindik aiz.
* Nola heltzen dira barne erregulazio prozesua ikastera?
  + Pixkanaka harreman kausalak ikasten dituzte.
  + Emozioa (+ edo -): denbora pasa ahala ahultzen doala, ondorengo gertakizunen arabera indarra galtzen duela eta kontrako esperientzia emozionalarekin murrizten dela.

Emozioa sortu duen egoeraren interpretazioa aldatzea beste estrategia da. Eskolaurrekoek erabiltzen dute.

Euskarri soziala, atxikimendu barruak ikasitakoa. 8 urtetik aurrera laguna eta kideak betetzen duten funtzioa.(neskak gehiago).

Garapenaren helburu garrantzitsua: ez estrategiak ezagutzea nakarrik, modu eta une egokietan erabiltzea baizik.

Katarsia, aireatzea ez da eraginkorra. 8-12 urtekin identifikatzeko gai dira.

**Enpatia**

* Lennon eta Eisenbergek (1992) autoinformeak erabiltzerakoan enpatiak gora haur eskola eta lehen hezkuntzan.
* Motak:
  + Bestearengan orientatutako enpatia (errukia).
  + Ondoeza pertsonala
* Aro garrantzitsuak:
  + Erresonantzia bestearen sentimenduak eta norberaren esperientziaren artean.
* Erresonantzia enpatikoa: aktibazioa
* Urruntze psikologikoa:
  + Egoeraren ezaugarriak kontuan hartu.
* Bizitako esperientziek adinaren arabera geroz eta enpatia gehiago.
* Emozioen ulermena handitzen da. Bestearen ikuspuntuan jartzeko gaitasuna garrantzitsua).
* adb. Familia immigrante bat beste herrialde batera doa eta sartzeko agirik ez duenez haurrak amonarekin bueltatu behar du.
* Zer sentituko luke haurrak eta zergatik galdetu haurrari

Eskudantziaren(atribuzioa) ahalmenak enpatia handitzen du:

* 5 urte: ez dakite edo euren buruz aritzen dira edo kanpoko gertaerak.
* (*ez dakit ez zait gustatzen…)*
* 7 urte: Protagonistarengan oinarritutako erantzunak. (azalpen deskribatzailea).
* (*bakarrik geratzen delako, ni bakarrik geratzen naizenean triste nago).*
* 9 urte: Enpatia. (triste nago haurra triste dagoelako).

Banakako desberdintasunak emozioen sozializazioa familian

3 eragin bide desberdin:

1. **Familian gertatzen den azalpen emozionala (zeharkako eragina)**

* Emozioak esperimentu eta banatzeko aukerak eskeini eta erregulatu.
* Amen azalpen emozionalen maiztasuna harremana:
  + Haurren espresibitate baikorrarekin
  + Bere burua lasaitzeko gaitasunarekin
  + Besteen beharren aurrean erantzun altua
  + Jokaera prosoziala
  + Giza konpetentzia
  + Kideen onarpena

Ikerketa enpirikoak:Ama depresiboekin

* Amen tristura azalpen maiztasuna:
* Kolera eta tristura maila altua
* Emozioak erregulatzeko arazoak
* Besteen emozioetatik urrun
* Amek ez dute erantzuten, haurrek ez dute bere burua lasaitzen ikasi.
* Familian kolera mila altua, haurrek:
* Afektu ezezkorra, erasoa, gaitasun enpatiko eskasa, erregulazio zailtasunak
* Kolera, beldur, disgustuaren aurrean gainkilikatuta, giza elkarrekintza atseginak saihestu, kolera, sortzearen beldur

*Pertsona bat zoriz pasatzean pentsatzen dute nahita pasa dela eta jokabide agresiboa azaltzen dute.*

1. **Atxikimendua**

* Sentikorrak eta erantzule diren gurasoak egokiera emozionala bultzatzen dute.
* Seguruak:
  + Amen erantzuna eta sentikortasuna, afektuaren erreguladore bezala, erantzule eta eraginkorrak diren itxarobideak.
  + Beldur, kolera eta tristura azalpenak baliagarriak direla somatzen dute estresaren aurrean azaltzeko orduan.
  + Egoera afektiboaren modelaketa eraginkorrena.
* Afektu negatiboak ez dituzte mehatxagarri kontsideratzen, gurasoen modelakuntzaz fidatzen baitira.
* Denbora gutxiago antsietate egoeratan.

Anbibalenteak:

* Emozionalitate ezezkor maila altuena (estrategia atentzioa lortzeko, babes kokabidea aktibatzeko).
* Kontrol maila baxua
* Gainkilikatuak emozio ezezkorren aurrean
* Oso arduratua beldurra, kolera eta tristurarekin
* Sentikortasun faltak, erantzunen inkonsistentzia babesgabetasuna eta odol erotasuna bultzatzen dute.

Errefusatzaileak:

* Gurasoek bere azalpen ezezkorrak errefusatzen dituzte
* Beraiek azalpena minimizatu edo saihestu
* Estrategia: urruntasun handiagoa eman ez dadin
* Jokabide hau maskara: gailu fisiologikoek bihotz abiadura eta kortisol maila altuagoa azaltzen dute.

1. **Hezkuntza**

Minimizazioa:

* Filosofia:

Emozio ezezkorrak:

* Arriskutsuak/mingarriak direla sinisten dute
* Emozioetan atentzioa fokalizatzean egoera okertu/antsietate gehiago
* Haurrek sentimenduak enoratu garrantzia kentzen diete

Beraiek:

* Kontzientzia emozional baxua
* Kontrola galtzeko beldurra
* Antsiati, gainezka ed zaurituak haurren emozioen aurrean

Nola jokatzen dute?

* Haurrak emozio ezezkorrak sentitzeko arrazoirik ez dago
* Ez dute kontuan hartzen emozioa sorrarazi duten gertaera
* Estrategiak lekorapena eta humorea.

Ondorioak haurrengan:

* Saihespena erabiltzen dute
* Giza konpetentzia maila baxua azaltzen dute
* Kideek ez dute maiz onartzen

Ekidintasuna/zigorra:

* Filosofia:
  + Emozio ezezkorrak kontrolatu behar direla uste dute, ahultasuna edo izaera txarra azaltzen dute.
  + Haurrak bizirik irauteko emozionalki gogorrak izan.
* Beraiek
  + Ulermen emozional baxua
  + Urruntasun emozionala
  + Enpatia eza
  + Bestaren ikuspuntuan jartzeko arazoak
* Nola jokatzen dute?
  + Diziplina, autoritatearenganako obedientzia eta jokaeraren estandarretara adostasuna
  + Haurren behar emozionalak arreta deitzeko moduak
  + Mehatxua, zigorra edo burla haurren azalpen emozionalen aurrean ekidintasun …
* Ondorioak haurrengan:
  + Azalpen emozionala ezkorra da: ahultasunaren adierazle
  + Intimitate emozionalarekin arazoak
  + Arazoak konpontzeko eta kontzentratzeko arazoak
  + Gaitasun emozional eskasa
  + Isolamendua

Laissez faire:(nahi dutena egiten utzi)

* Filosofia
  + Emozioei garrantzi handia
  + Egokitzaileak kontsideratzen dituzte
* Beraiek
  + Enpatikoak
  + Haurraren ikuspuntuan jartzeko gaitasuna
  + Emozioak erregulatze arazoak
* Nola jokatzen dute?
  + Haurren azalpen afektiboa baldintzarik gabe onartu
  + Emozio negatiboekin ezer gutxi egin daitekeela, askatzea bakarrik.
  + Ez dute gidarik eskaintzen/estrategiarik erakusten/mugarik jartzen emozioen azalpenetan
* Haur hauek
  + Arazoak:
    - Emozioak erregulatzeko zailtasunak
    - Ez dakite lasaitzen, kontzentrazio arazoak
    - Gauzak lortzeko motibazio gutxi, eta Erasokor
    - Gatazkakorrak dira beste haurrekiko elkarrekintzan

Hezkuntza emozionala:

* Filosofia
  + Emozioak egokitzaileak eta garrantzitsuak
  + Emozio ezezkorrak haurrekin intimitatea eta harremana bultzatzeko aukera
* Beraiek
  + Kontzientzia eta ulermen emozional handia
  + Haurraren emozioak balioztatzen dituzte
  + Enpatia/euren ikuspuntuan maiz
* Estrategiak
  + Emozioak identifikatzen eta izendatzen lagundu
  + Mugak (onargarriak diren azalpen motak erakutsi)
  + Arazoak konpontzeko
* Haurrengan ondorioak
  + Kontzientzia emozional handiagoa (txikitatik erakutsi diete emozioak identifikatzen)
  + Azalpen emozional aberatsa eta baikorra
  + Erregulazio emozional estrategia onak eta ugariagoak
  + Sozialki konpetenteak
* Adiskideekin harreman aberatsagoak eta onartuagoak taldeetan. Besteei bultzatu emozioak sentitu eta adieraztera.

Emozioak nerabezaroan

* Kontzientzia emozionalaren inguruko ezagutza gehiago.
* Anbibalentzia emozionalaren ulermena kokatzen da.
* Pentsamendu hipotetikoa dela eta emozio konplexuak azaltzeko gai
* Erregulazio emozionala: Estrategia kognitiboei erreferentzia handiagoa
* Ulermen emozionalaren garapenak eragin zuzena enpatian.

Orduan?

* Krisialdia?
* Atxikimenduan familia-adinkideak aldaketa endokrinoak, identitatea, gorputz aldaketak, gorputz irudiaren onarpena, sexualitatea, taldearen presioa. Gaitasun kognitibo aberatsagoak izatea, ez du suposatzen erabiltzea
* Egozentrismoak (egozentrismo emozionala) bere buruaz arduratuta egotea, besteak kontuan hartu gabe
* Erregulazio emozionala: malgutasun falta.
* (ez dute malgutasuna azaltzen emozioei aurre egiteko orduan).
* Estrategiak: saihestea (aurre egiteko moduan ez pentsatu), maskaratzea (estali eta ez azaldu, honen helburua taldearen onarpena da), intelektualizatzea, lekualdatze/berrinterpretazioa, umorea, malgutasuna.
* Rumiazioa(nerabezarotik aurrera): gaizki sentitu emozio edo egoera baten inguruan eta honi bueltak ematen egon arazoaren konponketan pentsatu gabe.
* Estrategia zurrunak: Saihestea, intelektualizatzea, ukapena, urruntzea