

## **SAILKAPENA:** **2.6 gaiak lantzeko.**

### **IZENA ETA ZENBAKIA:**

Beldurrak lantzeko tailerra.

### **HELBURUA:**

Sentimendu eta beldur ezberdinen gainean modu kolektiboan hitz egitea eta hauek lantzea. Baita gure sentimenduak identifikatzea ere, pertsona bakoitzaren bizitzan, zein kolektiboan izan dezakeen eraginak aztertuz.

### **DENBORA:**

3 ordu (tailerra laburtuta 90 minutuetan ere egin daiteke).

### **LEKUA:**

Garrantzitsua da, gunea eroso eta sartu irten ugari egongo ez den lekua izatea. Talde txikiak osatzeko espazio nahiko ere beharrezkoa izango dugu.

### **TALDEAREN BALDINTZAK :**

Pertsona kopurua: 6 gutxienez/ 20 gehienez.

Taldearen egoera: Ezezagunen zein ezagunen artean egiteko aproposa.

Talde bateko tentsio uneetarako ere gomendagarria.

### **AZALPENA:**

\*Sarrera: Tailerra dinamizatuko dutenek tailerraren planteamenduaren eta antolaketaren gaineko azalpen laburra egingo dute, (tailerra aldatzeko ideiak ere bildu daitezke). Eta hasiera emateko dinamika labur bat egin dezakete (ikus. "aurretik" dinamikak). Pertsona kopuruaren arabera taldeak egingo ditugu.

\*Dauzkagun beldurrak ezagutzeko dinamika:

-Hausnarketarako isiltasun tarte bat utziko dugu beldurra sentitu dugun momentu esanguratsuren bat gogoratzeko (begiak itxita, etzanda, mugimenduan... norberak erabakiko du). Ondoren papertxo batean gure beldur egoera hori zintzilikatuko dugu eta sentimendu kiribil bat egingo dugu, bakoitzak berea azalduz.

-Beldurra sentitu dugun momentu horretako egoera gogoratuko dugu, gure emozioan zentratuz, eta sentsazio fisikoa irudikatuz. Gorputz baten

marrazki batean bakoitzak beldurra sentitu duen gorputz atalean X bat egingo du. Zer sentitu duzu gorputz atal horretan?

\*Beldurren ondorioak: Taldeka, beldur ezberdinek sortu dezaketen ondorio psikologiko, fisiko eta sozialak bilduko ditugu. Ondoren atera ez diren beldur horietaz hitz egingo dugu, guztien artean.

\*Nola aurre egin gure beldurrei? Ezagutzen beldurrak landu daitezke. Beldurren aurrean nola erreazionatzen dugun ikusteko. Beldurrak saihestu edo ekidin daitezke, eta baita modu ebolutiboan aurre egin. Talde txikietan landuko dugu.

\*Erresistentzia elementuak eta hausnarketa teorikoa: Taldeka beldur egoera bat aukeratu eta beldurra gutxitzeko aukera posibleak aztertuko ditugu (ideia zaparrada batekin). Taldean, tresna kutxa bat osatuko dugu eta ondoren erresistentzia elementuak aztertuko ditugu.

### **MATERIALA:**

Post-itak, Papera/papelografoa eta boligrafoak.

### **OHARRAK:**

Talde bakoitzak bere erara moldatu dezake tailerra (gai espezifiko baten gaineko beldurrak bakarrik landuz adibidez), baina tailer baten adibide bat nahi izanez gero, bibliografian aurki dezakezue erreferentzia.  
<http://es.scribd.com/doc/188494488/Taller-Miedos-Final>

### **ITURRIA:**

Asamblea antimilitarista de Madrid.