

1. LAN - FITXA: ZEINTZUK DIRA HARREMANETAKO OSAGAIK?

HELBURUAK

1. Bikote-harremana osatzen duten osagaiak ikasleekin aztertzea.
2. Harremanetako osagaiak identifikatzea eta euren eragina ezagutzea.

MATERIALAK

Kartoizko kutxa bat hutsik, papera, boligrafoak eta osagai bakoitzaren izena txartel batean idatzita; guztira 8 txartel izango dira.

METODOLOGIA

Ariketa honetarako 50 minutu inguru behar dira.

- Ikasgelan maitasun-zopa prestatzeko saioa proposatuko da.

- Argibideak: *Bikote harreman bat prestatuko dugu, janari bat balitz bezala. Horretarako, lapiko moduan erabiliko dugun kutxa hau ekarri dut. Bakoitzak harremanetan egoten diren osagaietako bat pentsatu behar du. Pentsatu dugun osagai hori paper batean idatziko dugu eta lapikora bota. Honetarako 5 minutu daukazue.*

- *Gogoan izan:* osagai berbera behin baino gehiagotan ager daiteke; garrantzitsuena da denek zerbait idaztea. Errepikatzen diren ideiek lagunduko digute euren artean indar gehien duten kontuak jakiten.

Ariketa amaitutakoan, osagaiak sailkatuko ditugu, euren arteko antza kontuan hartuta. Adibidez, "begirunea" "tratu ona" rekin batu ahal dugu. Sailkapen hau egiteko ikasle guztiek hartu ahal dute parte, era dinamikoan egin daiteke. Lapikoko osagaiak taldeka batu ondoren,

irakasleak aldeaz aurretik prestaturiko txartelak aterako ditu. Txartel hauetan gidan proposatzen ditugun kategoria desberdinak agertuko dira: maitasun erromantikoa, berdintasuna, *autoestimua*, *tratu ona*, *gatazkak*. Baliteke bestelako kategoria hauetako osagaiak ere agertzea: *zeloak*, *kontrola*, *indarkeria*. Hauek ere sailkatuko ditugu, baina hasieratik azalduko dugu sukaldaritza modernoa oso nahasturik dabilela osagai hauen erabilera dela eta; horregatik, tentuz ibiliko gara zoparako erabiltzekotan; ondo hausnartu beharko dugu eta arriskuez jabetu.

Momentu horretatik aurrera taldeka egingo da debatea; aukera desberdinak suerta litezke, beraz, eztabaidak ere desberdinak izango dira. Gerta liteke:

- Osagai guztiak ez agertzea
- Osagaien artean desoreka handia egotea.
- Neska-mutilak ados ez jartzea sailkapena egiteko.

Prestatu ahal diren zopa biak aipatuko ditugu debatea pizteko (giro oneko zopa eta giro txarreko zopa), baita euren osagaien funtzioak ere.

Lanketarako bestelako aukera batzuk:

1. Aukera

- Bost edo sei laguneko taldeak osatuko dira. Parte-hartzaileei hiruna osagai emango zaizkie, denen artean presta dezaten zopa. Adibidez: maitasun erromantikoa, tratu ona eta berdintasuna// autoestimua, gatazkak eta zeloak// kontrola, maitasun erromantikoa eta zeloak...
- Talde bakoitzak pentsatu beharko du bere zoparen izena, zelan jaten den zopa hori, organismoan eduki litzakeen eraginak eta osagaiak aurkitzeko zailtasunak. Geroago, hori dena azaldu beharko dute talde handian.

2. Aukera

- Taldeka lan egin daiteke, baina sexuaren arabera banaturik, hau da, neska-talde batzuk batetik, eta mutil-talde batzuk bestetik. Eurek nahi dituzten zopak egingo dituzte; horretarako, lehenago aipatutako osagaietako batzuk aukeratuko dituzte. Eurek erabakiko dute zeintzuk diren ezinbestekoak zopa prestatzeko.

-Taldeka lan egin ondoren errezetak azalduko dira. Errezeten arteko desberdintasunak aztertu ahal dira, ea egia den neska eta mutilak oso desberdinak direla harremanen kontuetan.

Kontuan har ezazu, bestelako aukera hauek erabiltzeko, denbora gehiago beharko duzula ikasgelan.

1. FITXAKO EDUKIAK: OSAGIAK

- **Maitasun erromantikoa**

Zer zapore ematen dio osagai honek zopari? Osagairik goxoena da, baina erabiltzen jakin behar da. Kontu ugari entzuten dira osagai honetaz hitz egiten dugunean, maitasunaren mitoak dira. Adibidez, bizitza osorako dela, elkarri biziki begiratzean sortzen dela, neska eta mutilen artean baino ez dela gertatzen, ailegatzen denean betiko gelditzen dela...

Kontuz gero! Era txarrean erabiliz gero, bere ezaugarri onak gal litzake, eta mikaztu egingo da.

- **Autoestimua**

Zer zapore ematen dio osagai honek zopari? Zapore indartsuak, eskusiboak, izan ere, osagai honek ematen dio zopari bakoitzari bere kutsu berezia, errepikaezina eta bakana.

Kontuz gero! osagai hau erabiltzen ez bada, zopak bere grazia galduko du, bere zaporea; salda gustugabea eta aspergarria baino ez da izango.

- **Tratu ona**

Zer zapore ematen dio osagai honek zopari? Begirunea, tratu ona, besteari entzuteko asmoa eta gogoia, eta pertsonak garatzeko gunea. Tratu onak izugarritzko propietateak dituen osagaia da: suspergarria omen da, energetikoa. Badirudi aditu-batzen bat ikertzen ari dela historiako heroi handien elikagaia izan ote den.

Kontuz gero! Osagai hau erabiltzen ez bada, zopa pozoitsua izan liteke, edo are txarrago, hilgarria.

- **Berdintasuna**

Zer zapore ematen dio osagai honek zopari? Kontserbagarri paregabea da; ezinbestekoa da berdintasuna erabiltzea, gure zopa ez hondatzeko. Osagai honek zopari zaporea kentzen diola esaten dute batzuek. Ez dago baieztapen horretan asmo onik. Ez zaitzatela engaina! Osagai hau *berdintasuna* da; badago beste bat, *diferentzia*, sarritan autoestimarekin batera datorrena, *pack* berean. Bi osagai hauek guztiz bateragarriak dira; berdintasuna eta diferentzia aldi beran erabiltzeko sukaldari ona izan behar duzu, arte handikoa.

Kontuz gero! Osagai hau erabiltzen ez denean zopa mikaztu egiten da, eta deskuiduan edaten baduzu, sabeleko min handiak pairatuko dituzu.

- **Zeloak**

Zer zapore ematen dio osagai honek zopari? Zalantza ugari: Normalak ote dira? Txarrak ote dira? Maitasunaren seinalea ote dira? Punta-puntako sukaldariak ez dira ados jartzen. Korrante batekoek, zelorik gabeko zopa onik ez dagoela diote; beste korrante batekoek, ez dute, inolaz ere, osagai hau euren zopan jarri nahi. Badago, ordea, hirugarren korrante bat. Zelo mota desberdinak bereiztearen aldekoa dena. Izan ere, zelo mota batzuk hilgarriak izan daitezke, eta beste batzuk jangarriak, zapore mingotsa eduki arren.

Kontuz gero! Badago kontu bat sukaldaritza-korrante guztiek onartzen dutena, eta erabateko adostasuna erakusten dute: zeloak, maitasunaren kopia pirata baino ez dira.

- **Kontrola**

Zer zapore ematen dio osagai honek zopari? Osagai hau ezin da beste osagai batzuekin erabili, guztiz bateraezinak dira. Adibidez, ezin ditugu kontrola eta autoestimua edo kontrola eta berdintasuna nahastu. Dena dela, nonahi topa dezakegun osagaia da, batez ere, gatzetasunean, gure hobe beharrez, denek esan nahi digutenean zer egin behar dugun eta zer ez. Egia da, nerabezaroan proba asko egiten dugu; eta, sinestea zaila gertatzen bazaigu ere, ez dakigu jakin beharreko guztia. Hala ere, badakigu kontrola bereizten. Badakigu, maitasunez eta gustura bizitzeko ez direla muga batzuk gainditu behar; badakigu kontrolak ez digula gustura egoten uzten. Osagai hau da giro txarreko zoparen osagairik nagusia.

Kontuz gero! Osagai hau erabiltzen bada, zopa toxikoa izango da. Gainera, salda sendotzen da hain beste ezen ez baita edangarria. Ezagutzen dugun kasu batean neska ia hil egin zen itota, mutilak horrelako zopa bat edanarazi egin ziolako.

Indarkeria

Zer zapore ematen dio osagai honek zopari? Kolore ubela, morea, beltza. Ustel usaina eta zapore higuigarria. Sukaldari on batek inoiz ez luke horrelakorik erabiliko giro oneko zopa prestatzeko. Zoritxarrez, erraz lor daitekeen osagaia da, errazegi. Ez dugu dendetan aurkituko, debekaturik baitago, baina ahoz aho pasatzen diren etxeko errezeta ugarietan agertzen da; horrelakoetan, zeloak kiloka eta kontrol dosi ugariak nahasten dira. Maitasun erromantikoa ere gehitzen zaio, hainbeste non, azkenean, mingostu egiten baita. Berdintasuna eta tratua inoiz ez dira nahasketa honetan egongo.

Kontuz gero! Hau ez da maitasun-zoparako osagaia. Hala ere, antzinatek ezagutzen dugu. Horrexegatik agertzen da sarritan errezeta-liburuetan, eta inoiz ez da toxikoa dela azpimarratzen.