

BESTEEN LEKUAN JARTZEN NAIZ NI NEU IZATEN

**Korapiloa**

Dinamika honen helburua da autoestimua hobetzea eta horrekin batera asertibitatea handitzea. Dinamika hau armiarma-sarearen bertsio bat da.

Helburua da norberak esatea, modu publikoan, zer den ondo egiten dakiena. Hori gutxitan adierazten dugu.

Artile-mataza luzea beharko da (kontuan izan zenbat partaide dauden). Biribilean jarriko dira eta kide bakoitzak ozen esan beharko du zertan den ona, oso ona. Hau esan eta gero, beste pertsona bati botako zaio mataza (artilea eutsi esku batekin eta beste eskuarekin mataza bota), berak gauza bera egin beharko du eta horrela kide guztiek egin arte. Batzuetan errepikatzen dute aurrekoek esan dutena. Hori saihesteko, baldintza hau jar daiteke (aukeran): ezin da besteek esaten dutena errepikatu.

Hori da normalean egiten ez den zerbait. Gehienetan besteek esaten digute zer egiten dugun ondo; beraz, hasi baino lehen, tarte bat utziko zaie pentsatzeko zertan diren onak.

Bukaeran, egindakoa baloratuko dugu:

- ✓ Nola sentitu naiz?
- ✓ Kostatu zait erabakitzea zertan naizen ona?
- ✓ Lagundu dit besteek esan dutenak? Kopiatu egin diet? Zergatik?

Ondoren, *eraiki* dena aztertuko da: *armiarma-sarea*.

- ✓ Sendoa izan da? Mantendu da?
- ✓ Sare bat da, zer da sare baten partaide izatea?
- ✓ Eragina du pertsonengan? Nolakoa?
- ✓ Batek askatzen badu? edo gehiegi tiratzen badu? Zer gertatzen da?
- ✓ Eta gure artean? Zer gertatzen da?
- ✓ Adibideak bilatu gure arteko harremanetan, gelan, eskolan...
- ✓ ...