

Normaltasun berrirako prestatzen

Konfinamenduaren ondoren izango dugun normaltasunaz jardungo dugu jarduera honetan. Bukaeran, gai horri buruz zure iritzia idatziz emateko eskatuko dizugu.

Ariketa hauek dituzu:

- Irratsaioa entzun eta ulermen-galderei erantzun.
- Idazlaneko paragrafo baten zirriborroa txukundu.
- Zure iritzia eman idatziz, egoera eta egitekoa kontuan hartuta.



1. Normaltasun berrirako aholkuak

Normaltasun berrira ondo itzultzeko zer izan behar dugun kontuan azaltzen du psikologoak elkarrizketa honetan. Entzun audioa eta erantzun galderei (entzun aurretik ondo etorriko zaizu galde-erantzunak irakurtzea).

1. Grabazioaren hasieran, entzule baten mezuak dio...

- a) harremanei eta gertuko ekonomiari eman behar diogula lehentasuna normaltasun berrian.
- b) konfinamendua jasanezina dela eta normaltasunera itzuli nahi duela lehenbailehen.
- c) konfinamenduan konturatu dela erabateko aldaketa baten beharrean gaudela.

2. Etorriko den normaltasun horren aurrean, psikologoak dioenez...

- (a) lehendabizi dolua egin behar du gizarteak.
- (b) berrantolaketa berrian komeni da emozioak alde batera uztea.
- (c) lehen fasean komeni da ekonomia ondo kudeatzea.



<https://labur.eus/inUpo>



3. Psikologoaren ustez, krisialdi hau aprobetxa dezakegu...

- a) aldaketa pertsonalak bultzatzeko, sozialak baino errazagoak baitira.
- b) izartea sustraiaietatik aldatzeko.
- c) gure balioak aldatzen hasteko.

4. Kazetariak...

- (a) entsatzen du eutsiko diegula itxialdiko alderdi positiboari.
- (b) zalantza du itxialdian ikasitakoa praktikara emateko gai izango ote garen.
- (c) uste du batzuk itxialdia opor bezala hartu dutela.

5. Psikologoaren iritziz, komeni da...

- a) espektatibak errealitatera egokitzea eta ikasitakoa praktikara eramatea.
- b) espektatiba gehiegi ez izatea, gero porrotik ez jasotzeko.
- c) espektatiba batzuk izatea, eta egoera egokia izan arte itxarotea.

6. Konfiantza izatea inportantea da psikologoaren ustean, ...

- (a) baina hori ez da egun batetik bestera lortzen.
- (b) kirolarietan ikusten den bezala.
- (c) horregatik, ez dugu hasieran abentura zailetan sartu behar.

2. Zirriborrea hobetzen

Hurrengo ariketan zure iritzia idatziz emateko eskatuko dizugu. Horren aurretik, eta praktika moduan, idazlan-zati bat hobetzeko ariketa daukazu hemen. Normalean, presaka edo gehiegi arduratu gabe idazten dugu, baina hori behin betiko egiteko, komeni da idatzitakoa gainbegiratzea eta txukuntzea.

Behean daukazu idazlan baten lehendabiziko paragrafoaren zirriborrea. Berridatzi ezazu, hobekuntzak sartuz: lexiko, lotura... zehatzago edo adierazgarriagoak jarritz. [Egiten duzunean, konparatu zurea Erantzun-orrian dagoen idazlaneko 1. paragrafoarekin]

Zirriborrea

Konfinamendua bukatzen ari da eta normaltasunean sartuko gara berriro.

Konfinamenduan egoera berezia izan da eta bukatzen ari da. Eta orain zer gertatuko da?

Ba nik ideia desberdinak ditut: alde batetik pozik nago jendearekin egoteko eta gauza gehiago egiteko, beste alde batetik kezkatuta mundu estresantean sartzeko. Baina pozik nago normalera itzultzeko.

3. Eman zure iritzia

Orain zure iritzia eman behar duzu idatziz. Beherago dituzu **gaia**, **egoera** eta **egitekoa** idazlana osatzeko. Bukatzen duzunean, konparatu zure idazlana "erantzun-orrian" duzun idazlanarekin (edo bidali irakasleari zure testua).

Gaia: Adinekoen egoitzak susmopean

Egoera. Aspaldi honetan asko hitz egin da komunikabideetan eta kalean adinekoen egoitzei buruz. Era guztietako irudiak eta iritzia jaso ditugu, aldekoak eta kontrakoak.

Egitekoa. Zeure iritzia ematea pentsatu duzu herri-aldizkarian. Horretarako:

- Azaldu zer informazio zabaldu den komunikabideetan edo kalean adinekoen egoitzei buruz.
- Aipatu nola ikusten duzun egoitza horien funtzioa
- Azaldu dauzkaten alderdi on edota txarren bat, eta hobetzeko proposamenen bat egin.
- Bukatu testua zure esandakoa sintetizatuz, eta mezu edo desio argi batekin.

Gutxi gorabehera, 200 hitz idatzi behar dituzu.

B2 mailako ebaluazio-irizpideak

Kontuan izan B2 mailako idazlan on batek irizpide hauek bete behar dituela:

Egokitasuna

Eskatutako puntuak garatzea, hartzailea kontuan hartzea eta egitekoak eskatutako erregistroa betetzea.

Koherentzia

Ideiak argi adieraztea. Diskurtsoaren egitura, garapena eta ordena logikoa. Ideien osotasuna.

Kohesioa

Esaldi, paragrafo eta testu osoa elkarrekin lotzeko testu-antolatzaileen erabilera eraginkorra. Puntuazio-sistema egoki erabiltzea.

Aberastasuna

Hizkuntza-baliabideen ugaritasuna eta barietatea.

Zuzentasuna

Gramatika-arauen erabilera zuzena: ortografia, deklinabidea, aditza, sintaxia... Gaiari lotutako lexikoa.



Normaltasun berrirako prestatzen



ERANTZUNAK

1. Normaltasun berrirako aholkuak

1-c 2-a 3-c 4-b 5-a 6-b

3. Eman zure iritzia

Idazlan-eredu bat: **Normaltasun berrirako prestatzen**

Badirudi konfinamendua bukatzen ari dela eta normaltasunean, lehengoan edo berrian, murgilduko garela berriro. **Konfinamenduko egoera berezia** izan da eta, lehenago edo geroago, bukatu behar zuen. Eta orain zer? Ba nik **sentimendu kontrajarriak** ditut: **alde batetik** pozik, jendearekin egoteko eta gauza gehiago egiteko aukera izango dugulako; **baina, beste alde batetik, kezka** ere bai mundu estresagarri horretan sartzeko. Dena dela, irrikaz nago, bai, **normaltasunera itzultzeko**.

Itxialdian gauza berri batzuk aurkitu ditut. **Eguneroko txaloak zirela-eta**, lehen ezagutzen ez nituen **auzoko** batzuk ezagutu ditut. **Era berean, sentitu dut** jendearen **elkartasuna** eta **konplizitatea**. Etxea **ere** desberdin ikusi dut, nire mikrokosmosa baitzen. **Baina, nola ez**, alderdi txarrak ere sumatu ditut: kalera irteten zen jendeari errieta egitea, jarritako arau edo **debekuak** batzuek **ez betetzea**... **Orokorrean**, esango nuke itxialdiak alderdi on gehiago izan dituela, txarrak baino.

Ekonomiari begira, ondorio kaltegarriak ekarri ditu koronabirusak. Poliki-poliki ari dira taberna, denda eta enpresak zabaltzen, baina ez daukate erraza! Osasun-baldintzak betetzeak (**maskarak, bi metroko tartea gorde** behar...) zaildu egiten du **jarduera** normala egitea eta, **ondorioz**, establezimendu askok gaizki pasatuko dute. **Bestalde, pertsonen arteko harremanak** ere konplikatuko direla ematen du: ezingo dugu lehen bezala **elkar ukitu** eta **bertan behera geratuko** dira festa eta jaialdi asko. Hasiera gogorra egingo zaigula esango nuke.

Lehenago esan dudan bezala, egoera hau berezia da eta, **hortaz, erakunde publikoek** neurri bereziak hartu beharko dituzte behar dutenei laguntzeko: enpresa, denda, langile, langabe... Harreman sozialak ere joango dira normaltzen: **osasun-egoerak hobera egin ahala**, askatasun handiagoa izango dugu. **Espero dut** egoera orokorra lehenbailehen normaltzea, eta gure arteko harremanak hobeak izatea, konfinamenduan ikasi duguna **praktikan jarritz**.

253 hitz

gorriz: lexikoa, hitz konbinazioak
urdinez: espresioak, forma gramatikalak
berdez: testu-antolatzaileak



TRANSKRIPZIOA

ESATARIA. Itxialdia irekitzen ari da pixkanaka-pixkanaka, eta aurreko astean galdetu genizuen: “Nola sentitzen zara egoera horretan? Ba al duzu gogorik lehengora -bueno, nahiz eta lehengo hori ez den igual-iguala izango baina-, ba al duzu gogorik lehengora itzultzeko? Zer erakutsi duzu itxialdiak? Gordeko al duzu zerbait itxialdian ikasi duzunetik?, ala nahiago duzu den-dena ahaztu eta berriz hastea?”

Batek dio: “Harremanei eta gertukoei garrantzia eman diegu garai honetan, eta aldi berean inposatzen ziguten bizitza-erritmoaz kontziente izan gara eta jasanezina dela konturatu. Azken finean, aldaketa orokor baten beharra geneukan esparru guztietan”.

Ari gara behin eta berriz entzuten normaltasun hori aldatu egingo dela, ez dela lehengo izango. Eta guk zer egin behar dugu hor ondo kokatzeko?

ZIGOR EGIARTE PSIKOLOGOA. Bueno ba, normaltasun berria nolakoa izango den ezagutzeko, lehendabizi denbora behar dugu. Eta, Arantxa, kontuan izan behar dugu lehendabizi, epe laburrean, dolu-prozesu bat daukagula gizarte bezala, eta pertsona asko dolu horretan daudela. Gero, ondoren etorriko da beste prozesu bat izango dela (dena) bizitza berriaren, normalitate berri horren berrantolaketa izango da. Eta prozesu horretan bai izango dela garrantzitsua emozioen kudeaketa ere bai. Komeni da inpultsiboki baino gehiago erreflexiboki jokatzeko prozesu horretan.

ESATARIA. Lagunduiguzu alde positiboa bilatzen, aurrera begira.

PSIKOLOGOA. Ba badakigu krisialdi guztietan badagoela aldaketarako aukera bat, ezta? Orduan, nik uste aukera hau, aldaketarako aukera hau, aprobetxatzen jakin behar dugula. Eta hasi beharko ginateke sustraieratik aldaketa hori egiten. Sustraieratik esan nahi dut, baloreetatik hasi beharko ginatekeela. Bai? Eta hori egiteko gai bagara, Arantxa, ziur nago bai harremanen mailan, bai maila ekonomikoan, bai mailan sozialean, gaur ez baina bihar fruituak jasoko ditugula.

ESATARIA. Gertatzen da batzuetan, Zigor, oporretan eta adibidez, ezta?, egoten gara oporretan eta hartzen ditugu halako ohitura batzuk ba, ez dakit, gustuko zaizkigunak eta gustura sentiarazten gaituztenak eta esaten dugu: “Bueno, honi eutsi egin behar diot, gero ere eutsi egin behar diot”. Baina ez, ez gara gai izaten. Zuk uste duzu gai izango garela hemendik sustrai positibo horiei eusteko?

PSIKOLOGOA. Hor gero badaude pixka bat espektatibak, espektatibak zeintzuk diren. Askotan espektatiba horiek idealizatu egiten ditugu, eta gero errealtateak pixkanaka-pixkanaka gure tokian jartzen gaitu, ezta? Baina bai garrantzitsua da ahalegina egitea, eta garrantzitsua da ikasitakoa, bizitakoa... praktikan jartzea eta ohitura bihurtzen ahalegintzea. Bai.

ESATARIA. Eta gero, segurtasuna, bueno segurtasuna eta konfiantza, nork bere buruarekin eta ingurukoekin.

Konfiantza ere inportantea da honelako egoeretan.

PSIKOLOGOA. Oso inportantea bai, konfiantza edukitzea, konfiantza irabaztea. Eta hori, begira, kirolariekin lanean oso argi ikusten da. Nola gauza zailenak ere erraz egiten dituzten, ezta? Eta askotan konfiantza-kontua da. Bai, bai.

ESATARIA. Ai, hori erakutsi behar diguzu!

