**PLAN DE CONVIVENCIA. ESCUELA ESPACIO DE PAZ. FORMACIÓN EN CENTROS.**

**CURSO 2017/2018.**

-PREVENCIÓN PARA UNA CONVIVENCIA EN POSITIVO Y CRECIMIENTO PERSONAL.

- NUESTRA HORA DE TUTORÍA.

**Convivir es aprender a relacionarnos con nosotros mismos, con los demás y con el entorno…y es necesario aprenderlo porque no nacemos con ello.**

**El proceso de socialización, requiere de la planificación de experiencias en las que el niño o la niña aprendan a construir su propio sistema social y relacional.**

**Convivencia no es disciplina…partiendo de que tiene que haber normas, pretendemos que sea el alumno el que logre el autocontrol.**

***“Entre lo que pienso, lo que quiero decir, lo que creo decir, lo que digo, lo que quieres oír, lo que oyes, lo que crees entender, lo que quieres entender, lo que entiendes…Existen nueve posibilidades de no entenderse”.***

**El castigo no produce un cambio en la conducta, lo que lo produce es la reflexión sobre lo que ha sucedido….**

En los primeros días de curso es importante que cada tutor o tutora realice una valoración de su grupo a nivel social. Para ello se realizarán distintas actividades de “acogida” y se utilizarán distintos recursos, uno de ellos la observación de las primeras conductas y de las primeras relaciones.

Al comenzar cada trimestre nos reuniremos para la programación y planificación de las actividades, y al finalizar el mismo de nuevo nos reuniremos para hacer una evaluación, un seguimiento e intercambio de impresiones.

.-A lo largo del curso vamos a trabajar los siguientes **bloques**:

-ACOGIDA, CONOCIMIENTO Y COHESIÓN DEL GRUPO.

-ESTABLECIMIENTO Y SEGUIMIENTO DE LAS NORMAS DE AULA.

-EDUCACIÓN EMOCIONAL: LAS EMOCIONES.

-HABILIDADES SOCIALES: AUTOESTIMA, EMPATIA, ASERTIVIDAD.

-OTROS VALORES: LA AMISTAD, EL AUTOCONTROL Y EL EQUILIBRIO, LA CREATIVIDAD, EL RESPETO Y LA TOLERANCIA, EL ESFUERZO Y LA SUPERACIÓN…

-LA RELAJACIÓN Y LA MEDITACIÓN.

.-En esta hora seguiremos siempre la misma “**rutina”**: Explicamos la actividad que vamos a llevar a cabo ( los alumnos-as pueden participar en la preparación ), desarrollo de la actividad y por último y más importante la valoración y evaluación de la actividad ( nos ha gustado, qué hemos aprendido, cómo nos hemos sentido… )

.-Al comenzar cada trimestre nos reuniremos para la programación y planificación de las actividades, y al finalizar el mismo de nuevo nos reuniremos para hacer una evaluación, un seguimiento e intercambio de impresiones.

.-A lo largo del curso vamos a trabajar los siguientes **bloques**:

-ACOGIDA, CONOCIMIENTO Y COHESIÓN DEL GRUPO.

-ESTABLECIMIENTO Y SEGUIMIENTO DE LAS NORMAS DE AULA.

-EDUCACIÓN EMOCIONAL: LAS EMOCIONES.

-HABILIDADES SOCIALES: AUTOESTIMA, EMPATIA, ASERTIVIDAD.

-OTROS VALORES: LA AMISTAD, EL AUTOCONTROL Y EL EQUILIBRIO, LA CREATIVIDAD, EL RESPETO Y LA TOLERANCIA, EL ESFUERZO Y LA SUPERACIÓN…

-LA RELAJACIÓN Y LA MEDITACIÓN.

**PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES PARA EL SEGUNDO TRIMESTRE.**

.-Sería muy conveniente continuar con la disposición de los alumnos y alumnas *por parejas*, para así favorecer el trabajo de las tutorías y favorecer el conocimiento, la ayuda, además como el trabajo cooperativo.

.-**Los bloques** a trabajar en este segundo trimestre podrían ser:

-SEGUIMIENTO DEL GRUPO. (Integración, cohesión, normas de aula y compromiso).

-RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN.

-EDUCACIÓN EMOCIONAL. (Las emociones y control emocional).

-INICIACIÓN AL TRABAJO DE TÉCNICAS DE ESTUDIO. Para 2º y 3º ciclo de Primaria.

**.-RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN.**

Las *ACTIVIDADES* que se pueden realizar tanto en Infantil como en Primaria son:

-Con música relajante y respiración tranquila, los ojos cerrados me doy cuenta de cómo me siento entonces: coloreado de *mandalas*, o imaginando que estoy en un lugar agradable *dibujo* de forma individual, en parejas o en pequeño grupo (mural colectivo).

-Como rutina, tanto en Infantil, como en 1º ciclo de Primaria, después del recreo cerrar los ojos y respirar con música tranquila.

-Canción “EMOTICANTOS”… para Infantil y 1º ciclo de Primaria.

-“MARINA Y LOS EMOTICANTOS” (baile de las emociones).

Las *DINÁMICAS* que se pueden realizar son:

-“El poder de las caricias”. Con música tranquila y por parejas o en pequeño grupo uno de los niños se tumba y el compañero o compañera con las manos va masajeando o acariciando su cuerpo, después se cambian. (Como variante se pueden utilizar distintos objetos como: pinceles, pelotas blandas, telas…).

En Infantil se puede recurrir a la simulación de distintos animales para acariciar con más o menos intensidad. Una variante en Infantil podría ser sentados los niños y niñas en corro, con las piernas abiertas y dándose la espalda, a modo de tren circular, cada uno debe masajear al compañero o compañera que tiene delante.

Establecer alguna sesión de **MEDITACIÓN GUIADA**. (Podemos utilizar los vídeos de los que disponemos).

-“Canción infantil me tranquilizo”.

-“El árbol encantado”.

-“Mindfulness para niños”.

-“Relajación para niños”.

**.-EDUCACIÓN EMOCIONAL.**

Se define la ***inteligencia emocional*** como la capacidad de establecer contacto con los propios sentimientos y emociones, y orientar nuestra conducta y así responder a los estados de ánimo, motivaciones y deseos de los demás.

Los ***objetivos*** que pretendemos trabajar son:

-Adquirir un conocimiento de las emociones.

-Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones: autocontrol.

-Desarrollar la resistencia a la frustración.

VISIONADO DE LA PRESENTACIÓN SOBRE LAS EMOCIONES.

Las ACTIVIDADES que se pueden realizar son:

-Con *emoticonos*, tarjetas para cada alumno o alumna, o bien para el grupo, conocer las emociones básicas. Para Infantil y Primaria.

-En asamblea, hacer una ronda de cómo se siente hoy cada niño y niña, o de forma puntual, cuando suceda algo, o en asamblea. Cada alumno/a puede contar con un bloque de emoticonos para conocer cómo se siente y expresarlo al grupo. Para Infantil y 1º ciclo de Primaria.

-“El monstruo de colores”: utilizar este cuento como motivación y usar el cuaderno para conocer la importancia de ser conscientes de lo que sentimos: “hoy se ha levantado raro, confuso…no sabe bien lo que le pasa.” Damos un color a cada emoción, y coloreamos en las fichas según nos sentimos en distintas situaciones de nuestra vida. Para Infantil y 1º ciclo de Primaria.

-Fichas de trabajo: del “Rincón del maestro” para 1º y 2º ciclo de Primaria, y diferenciar emoción y sentimiento, lo que es cada cosa para 3º ciclo de Primaria.

-Diccionario de las emociones.

-Trabajo con diferentes cuentos en láminas y su trabajo posterior, para Infantil y 1º ciclo de Primaria.

-Cada niño/a puede fabricar su propio diario de las emociones: en el colegio o en cas puede anotar al finalizar cada día cómo se ha sentido. Para 2º y 3º ciclo de Primaria.

-“El Emocionómetro del Inspector Drilo”. Aprender a identificar las emociones, a medirlas y a controlarlas.

.Presentación e historia de Drilo y los Emis.

.Conocer el proceso de una emoción: situación-interpretación-conciencia de la emoción-conducta.

.Cada Emi contará su historia, que representa cada emoción.

Otras actividades:

.A cada niño/a le toca un Emi y deberá presentarlo al resto de compañeros como quiera.

.Con cada Emi también podemos imaginar distintas situaciones en que nos sentimos así.

.Crear un listado de situaciones que me hacen sentir…

.Para experimentar cómo está nuestro cuerpo cuando estoy alegre: ¡una sesión de cosquillas!

Las DINÁMICAS podrían ser:

-“Murales de las emociones”.

Traemos revistas al aula y en grupos de cuatro recortamos fotos o imágenes de personas que expresen alguna emoción. Una vez recortadas, cada grupo hará un mural de cada emoción, entre ellos podrán intercambiar con el resto de los grupos sus recortes. Para 2º y 3º ciclo de Primaria.

-“Dramatizaciones”.

Por grupos de cuatro o seis alumnos/as inventar una situación, en la que cada uno de los componentes represente una emoción. Los demás deberán luego reconocerlas en sus compañeros y compañeras. Para 2º y 3º ciclo de Primaria.

-“Juego del ovillo”.

Nos disponemos en corro y uno de los niños con un ovillo de lana cogiendo el cabo del mismo, debe lanzar el ovillo a alguno de sus compañeros o compañeras diciendo su nombre y cómo se siente, éste lo lanza de nuevo a otro compañero/a, manteniendo el cabo de lana, al finalizar se forma como una tela de araña. También se puede hacer con una pelota. Primaria.

-“Estatuas revueltas”.

Con un pandero vamos marcando el ritmo con el que nos movemos por el aula, cuando el niño o la niña oiga “estatua triste”, por ejemplo deberá permanecer quieto como una estatua que muestre esta emoción, así se irán nombrando cada una de las emociones. Para Infantil y 1º y 2º ciclo de Primaria.

-“Abrazos musicales”.

Vamos bailando al ritmo de la música y cuando pare busco a un compañero/a para abrazarlo y cuando de nuevo escuche la música bailo con él, cuando de nuevo pare la música buscamos a un tercer compañero/a al que abrazamos y con el que también bailaremos…Para Infantil y Primaria. Empatía.

Los VIDEOS podrían ser:

-“Emoticantos” para Infantil y 1º ciclo de Primaria.

-“MARINA Y LOS EMOTICANTOS” (baile de las emociones). Infantil.

-“Jugamos a las adivinanzas emocionales” para Infantil y 1º ciclo de Primaria.

-“Identificar emociones” para Infantil y 1º ciclo de Primaria.

-“Cuerdas” para 2º y 3º ciclo de Primaria.

-“Mauro necesita un abrazo”. Infantil y 1º ciclo de Primaria.

-“Del revés”. Primaria.

-“La rabieta de Julieta”.

.-Para trabajar el **AUTOCONTROL**, el control de las emociones podemos utilizar el visionado del vídeo “Técnica de la tortuga”.

Podemos también hacer la siguiente actividad: cada niño/a infla un globo imaginándose que está enfadado, cuanto más lo infla más enfadado está, hasta que de repente explota (el globo es como nuestro cuerpo).