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

**CURSO 2018/2019.**

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….**

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.

**PROGRAMACIÓN DE LA HORA DE TUTORIA.**

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…)

**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.
* En este trimestre podemos continuar trabajando con la estrategia ya iniciada de “CIRCULOS RESTAURATIVOS”.

Son reuniones donde las personas participantes se disponen en círculo para compartir experiencias, necesidades y expectativas, y en caso necesario, entre todos gestionar la resolución consensuada de un conflicto, una situación de violencia o un acontecimiento que cause estrés o tensión. Es una estrategia para la prevención y combatir el acoso escolar. El objetivo es la prevención, detección, gestión de conflictos que afectan al grupo.

Los componentes de la comunicación no violenta y eficaz son: la observación, el sentimiento, la necesidad y la petición.

“Cuando dices o haces…(conducta)…me siento…(emoción), porque necesito…(necesidad). Si estás de acuerdo,¿podrias?...(petición).

* **Los bloques** a trabajar en este segundo trimestre podrían ser:
* SEGUIMIENTO DE LAS NORMAS DE AULA.
* RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN.
* EDUCACIÓN EMOCIONAL Y LAS EMOCIONES.
* HABILIDADES SOCIALES: AUTOESTIMA, EMPATIA, ASERTIVIDAD.

**TRABAJAR LAS EMOCIONES Y 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).

**LAS HABILIDADES SOCIALES.**

El aprendizaje de las habilidades sociales no es menos importante que el de las materias curriculares. El proceso se organiza a partir de un conjunto de actividades relacionadas entre sí, trabajadas en tres grandes bloques:

* Cómo somos: yo y los otros.
* Cómo nos relacionamos.
* La convivencia.

En estos bloques están incluidas habilidades como: la autoestima, la empatía, la asertividad, la escucha activa, el autocontrol.

Se entiende por **AUTOESTIMA**, el conjunto de percepciones, pensamientos, sentimientos y comportamientos hacia nosotros. Me quiero y acepto como soy.

Las ACTIVIDADES que se podrían realizar son:

* Cuestionario “Mis señas de Identidad”, para el 3º ciclo de Primaria.
* Actividad “Mi retrato”, que ya realizamos el primer trimestre.
* Cuentos y láminas con el consiguiente trabajo posterior. Para Infantil y 1º ciclo de Primaria.

Las DINÁMICAS podrían ser:

* “Así soy yo”.

En un folio cada uno de los niños/as escribe su nombre y una cosa positiva del compañero/a que tiene a su derecha, a cada golpe el folio va pasando puesto que los alumnos/as están sentados en corro. El juego termina cuando cada niño/a tiene de nuevo su folio. Para 2º y 3º ciclo de Primaria.

* “Los dos saltos”.

Un niño comienza el juego diciendo y marcando hasta dónde llegaría dando un salto, luego lo repite pero esta vez con la ayuda de dos compañeros/as y vemos lo que ocurre marcando también… Qué descubrimos, qué expectativas tenemos, nos ha servido la ayuda de los compañeros…

* “El lavado del coche”.

Los alumnos/as se disponen en dos filas paralelas que se miran, unos hacen de coches sucios y los otros de lavaderos, diciendo algo positivo del compañero/a y dándole un abrazo después…al final todos los “coches” lavados, limpios, felices.

Los VIDEOS que podemos trabajar son:

* “La oveja pelada”.
* “Nunca digas no puedo”.
* “Actitud positiva”.
* “Hermoso video cuestión de actitud”.
* “Cuento para niños la disputa de los colores”.
* “Cuento conoces a alguien como Adolfo”.
* “Por cuatro esquinitas de nada”.

Se entiende por **EMPATÍA**, como la capacidad para ponerse en el lugar del otro, teniendo en cuenta cómo se siente.

Se entiende por **ASERTIVIDAD**, como la capacidad de expresar lo que siento y lo que quiero sin dañar al otro, respetándolo.

Una ACTIVIDAD para el trabajo de la empatía es el uso en clase de forma más o menos sistemática del “espejo de la empatía”. Se trata de un espejo construido con cartulina y papel transparente, que nos permite ver a través de él al compañero/a, y ver así cómo se siente. Para Infantil.

Se podrían realizar DINÁMICAS como:

* “El juego de los mensajes”.

Cada niño y niña se pone una felpa en la cabeza y un mensaje que no debe ver. Nos movemos por el aula y vamos leyendo los mensajes de los compañeros con los que nos encontramos, haciendo lo que nos dicen. Cuando hayamos leído todos, nos sentamos en corro para valorar el juego, especificando cómo me he sentido, y tratando de adivinar qué mensaje tenia. (Pueden ser mensajes en positivo, abrázame, o en negativo, ignórame).

* “Qué sabes de…”

Todos nos movemos por el aula y buscamos a algún compañero/a que toque el mismo instrumento que yo, que le guste el mismo deporte que a mí, que su comida favorita sea la misma que la mía…Para 2º y 3º ciclo de Primaria. Empatía.

* “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.

* “Las sillas solidarias”.

Ponemos sillas en corro y bailamos alrededor de ellas con la música, cuando pare debemos sentarnos lo más rápido posible, se van quitando sillas de manera progresiva aunque todos debemos buscar dónde sentarnos, por supuesto junto a más compañeros que nos ayudarán. Para Primaria. Empatía.

* Técnica del disco rayado.

Por parejas inventamos situaciones y uno trata de convencer al compañero/a de algo que no quiera, y aunque le insiste una y otra vez va repitiendo no quiero porque…Para 3º ciclo de Primaria. Asertividad.

* “La página de mi periódico”.

Cada uno de los niños/as en una cartulina debe construir su página de periódico, porque es noticia, donde aparecerán los datos: así soy, voy al colegio y lo que más o menos me guata es, mis cualidades son y mis defectos son, lo que más me molesta es, así me ven en casa y los compañeros/as… todos hacemos el periódico de nuestro grupo. Para 3º ciclo de Primaria. Asertividad.

Los VIDEOS a trabajar podrían ser:

* “Amistad y empatía”.
* “El valor de la ayuda y la amistad”.
* “La niña que se sentía mal”.
* “Monsterbox .Amistad”.
* “Algún día”.
* “Quién se ha llevado mi quesito”.
* “Si yo tuviera una púa”.

**LA 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”.