

PRÁCTICAS RESTAURATIVAS



PREGUNTAS PARA CÍRCULOS

Extraídas de la revista "Convives" nº 21 : "Prácticas Restaurativas y Convivencia"

CONOCIMIENTO DE UNO MISMO

RETOS, EXPECTATIVAS, DESEOS	SENTIMIENTOS - EMOCIONES
• Algo que te propones para esta semana • Algo que te propones para esta semana en matemáticas, en lengua, etc. • ¿Cómo llevarás a cabo el objetivo semanal del viernes? • Di si has conseguido o no lo que te propusiste y explica cómo lo sabes. • Mi sueño es ... • Algo que te haya costado mucho hacer y te sientas contento u orgulloso de haber hecho	• Algo que me ha hecho sentir bien en los últimos días • Una cosa que me ha hecho sentir mal en los últimos días • ¿Qué me ha puesto contento este fin de semana? • ¿Cómo vengo hoy a la escuela? • ¿Cómo me siento? • Si yo fuera ciega • ¿Cómo me siento cuando cumplo con mis obligaciones? • ¿Qué persona quiero que esté siempre en mi corazón? • Un momento en el que he llorado últimamente • Una situación en que he sentido incomprendida • Algo que me hace enfadar..... • ¿Qué haces cuando estás enojado? • ¿Cómo te sientes cuando te miran? • ¿Qué me molesta? • ¿Qué cosas te molestan, te hacen daño? • ¿En qué situaciones me siento muy fuerte? • ¿Cuándo no te pones en la piel de otra persona?
HABILIDADES, VIRTUDES, CUALIDADES	ASPECTOS A MEJORAR Y RECONOCIMIENTO
• Una cosa que hago muy bien • Una cualidad que tengo • ¿Qué es lo que se me da mejor? • Algo que me resulta fácil o que aprendo con facilidad • ¿Cómo me gusta que me vean? • Algo que te gusta de mí mismo • Mi mejor virtud • Una cualidad de una persona del grupo que me gustaría tener o que admiro	• Una cualidad que quiero mejorar • Una cosa que me gustaría cambiar de mí misma • Un aspecto a mejorar en mis relaciones personales. • Me gustaría quitarme la capa de ...
COMPORTAMIENTO	RECONOCIMIENTO Y ACEPTACIÓN DE LIMITACIONES
• ¿En qué situaciones soy impulsivo? • ¿En qué situaciones soy reflexivo? • ¿Qué hace que me esfuerce? • ¿Qué cosas me gusta aprender? • Algo que me gustaría aprender	• ¿Qué es lo que me cuesta más hacer? • ¿Qué es lo que resulta más difícil de hacer? • ¿A qué tienes miedo?
ASPECTO FÍSICO	
• Una parte de mi cuerpo que me gusta.	

PREFERENCIAS, GUSTOS

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Una comida que me gusta Una comida que no me gusta Algo que quieres comer pero aún no ha comido Una película que me gusta mucho Qué te gusta hacer en tu tiempo libre ¿Qué te gusta hacer en un día de lluvia? ¿Qué te llama la atención de una persona? Cosas que me gusta hacer con las manos Lo que me gusta comer en la merienda Lo que me gusta hacer los días de fiesta Cualidades que me gustan en un amigo Qué cosas te gusta hacer con tus amigos Un olor que me gusta Un color que me gusta ¿Con quién estás mejor fuera de la escuela? ¿Qué te gustaría que te regalaran (que no cueste dinero)? | <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuál es tu letra favorita? ¿Qué deportista te gustaría ser? ¿Qué lugar de tu ciudad te gusta más? ¿Cuál es tu canción favorita? Aire, tierra, fuego o agua? ¿Qué te gusta hacer en casa? ¿Con quién me gustaría jugar este fin de semana? ¿En qué momentos especiales gusta tomar chocolate? ¿A dónde irías carretera? ¿Cuál es tu camino preferido? ¿Qué cosas son mágicas? ¿Qué haces para cargar pilas? Una canción que te gusta Un lugar especial donde te gustaría viajar ¿Qué consideras imprescindible en tu vida? Un lugar de la casa donde estás más a gusto Si te tocara la lotería ¿qué harías? ¿Cuál es tu afición favorita? ¿Cuál es tu deporte favorito? |
|--|---|

2. CONOCIMIENTO DE LOS DEMÁS

- Una persona de la clase que te gustaría conocer más.

Muchas de las preguntas del apartado "Conocimiento de sí mismo" se pueden usar, con pequeñas variaciones.

3. IMAGINACIÓN

• Si fueras una animal cuál te gustaría ser y por qué? • ¿Qué te dice la caracola? • ¿Qué me gustaría que pasara hoy? • ¿Qué personaje de cuento, historia, te gustaría ser?. • Si yo fuera un gato, elefante... ¿qué haría? • Si fuera un héroe / a qué poderes me gustaría tener?	• ¿Si tuvieras una pared en blanco de qué color la pintarías? ¿Qué más pondrías en la pared? • Imagina que tienes una máquina del tiempo. ¿Qué harías? • Si tuviera una varita mágica ... • ¿Qué guardarías en una caja especial? • ¿Que nos cuentan las piedras?
--	---

4. EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES Y DE LA CONVIVENCIA EN EL AULA. TOMA DE DECISIONES

DE APRENDIZAJES	DE LA CONVIVENCIA EN EL AULA
• Algo que te ha gustado, sorprendido o has aprendido hoy (de la sesión de hoy, el patio ...) • Una cosa que he aprendido o que me ha gustado del que hemos hablado • Qué cosas hacen que podamos aprender mejor • Algo que te ha ido bien en esta evaluación • Algo que quisieras mejorar la próxima evaluación • Algo que he aprendido hoy • Di una estrategia que usas para hacer un trabajo • Algo que has aprendido de alguien de la clase esta semana • Algo que me preocupa es ... • De todas las actividades realizadas en clase qué te ha gustado más • ¿Qué esperas de esta materia? • ¿Qué se puede mejorar? • ¿Qué cambiarías? • Que quisieras aprender y no hemos trabajado? • Piensas que faltan añadir algunos contenidos? • ¿Qué te ha sorprendido? • ¿Qué no te imaginas? • ¿Cómo te gustaría que hiciera la clase?	• Una cosa que me gusta de esta clase • Algo que quisiera que mejorara de esta clase • Algo que puedo hacer yo para mejorar la clase. • ¿Qué aportarás para poder crear grupo en clase? • Algo que deberíamos cambiar todos • Algo que nos ayudaría a todos a hacer grupo • Lo que más me gusta de la clase es... • Una cosa buena del grupo • ¿Qué cambiarías de la clase? • ¿Qué cosas podemos hacer todos juntos? • ¿Cuáles podrían ser nuestros objetivos como grupo? • Algo que me preocupa es ...

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo te gustaría que te evaluara? • Di algo nuevo que hayas aprendido de este tema • La cosa, apartado que ha costado más? | |
|---|--|

5. AGRADECIMIENTO

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Di algo que hayas aprendido de alguien (de la clase, de fuera ...). • A quien quieres dar gracias? (de la clase, de fuera...). • Una persona importante para ti |
|---|

6. PREGUNTAS DE APRENDIZAJE: ALGUNOS EJEMPLOS

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué significa aprender por proyectos? • ¿Qué cosas hacemos para hacer proyectos? • ¿Qué pasaría si el mundo no fuera una esfera? • ¿Qué pasaría si la Tierra fuera plana? • ¿Qué haríamos sin móviles? • ¿Qué haríamos sin televisión? • ¿Por qué es importante la madera? • ¿Cómo explicarías a una persona ciega el color del chocolate? • ¿Cómo dibujarías si fueras ciega? • ¿Por qué es importante el agua? |
|--|

OTROS EJEMPLOS DE ACTIVIDADES QUE SE PUEDEN TRABAJAR EN CÍRCULO

“MIS VACACIONES FAVORITAS”

Introducción

Hoy me gustaría hablar de las vacaciones, de vacaciones en las que hemos ido a visitar algún sitio, o de acampada, o hemos ido a ver parientes. También pueden ser unas vacaciones en la que has quedado en casa, haciendo algo que te gustaba. Pueden ser unas vacaciones que han ocurrido de verdad o que sólo has imaginado

[Me gustaría que cierres un momento los ojos y sientas que estás en estas vacaciones: ¿qué ves?, ¿qué oyes?, ¿qué sientes? Imagina bien lo que te rodea, con quien estás, qué haces... Dedica unos momentos a verlo y sentirlo (.....) Cuando lo hayas visto en la pantalla de tu mente, puedes abrir los ojos.] Esta parte, si se ve factible con nuestros alumnos.

Preguntas

1. ¿Cómo son las vacaciones que has imaginado o recordado? Cuéntaselas a tu compañero
2. Ahora, cada uno contamos cómo son estas vacaciones que nos ha contado nuestro compañero
3. ¿Qué hace que estas vacaciones nos gusten tanto?
4. ¿Por qué la gente necesita vacaciones cuando está trabajando o va al colegio?
5. ¿Cómo le gusta pasar las vacaciones a las personas con las que vives?
6. ¿Cómo sería si siempre tuviéramos vacaciones? ¿Qué haría? ¿Me gustaría?
7. Una cosa que te ha gustado o te ha llamado la atención de lo que hemos hablado

Para concluir

Pedir a los alumnos que dibujen, escriban o reflejen de alguna manera su idea de las vacaciones ideales

“MI DESEO SECRETO”

Introducción

Todos jugamos a veces el juego de los deseos. Nos gustaría que algo que deseamos se convierta en realidad. Seguramente hemos deseado algo [viendo una estrella fugaz, o] soplando las velas de la tarta de cumpleaños, o tal vez hemos echado una moneda a un estanque y pensado en un deseo. Pensar en deseos es divertido.

Piensa en algo que has deseado en secreto. Puede ser una prenda de vestir (una camisa, una gorra, unos pantalones) una bicicleta, un juego, o un viaje a Disneylandia. Puede que hayas deseado tener los ojos de otro color, ser más alto o más bajo, o que tu familia fuera diferente en algún aspecto.

Cierra un momento los ojos para dejar que venga a la pantalla de tu mente tu deseo secreto.

Preguntas

1. No hace falta que cuentes tu deseo secreto: si lo cuentas ya no será secreto. Pero si quieres, cuéntalo
2. ¿Por qué es importante desear?
3. ¿Cómo sería la vida sin deseos o sueños de que las cosas puedan ser diferentes?
4. Cuéntanos una ocasión en que un sueño se ha convertido en realidad
5. ¿Has ayudado a alguien a que su sueño se convierta en realidad?
6. ¿Qué podrías hacer para que tus sueños se conviertan en realidad?
7. Una cosa que te ha gustado o te ha llamado la atención de lo que hemos hablado

Para concluir

Pedir a los alumnos que dibujen, escriban o reflejen de alguna manera qué pueden hacer para convertir su sueño en realidad

“SI ME TOCARA UN MILLÓN DE EUROS”

Introducción

Imagina que recibes la sorpresa de que tienes un millón de euros: puede haberte tocado la lotería, o los has heredado de un pariente lejano. ¿Qué puedes hacer con todo ese dinero? ¿gastártelo en caprichos?, ¿comprarte una casa?, ¿darlo a un familiar que lo necesite?, ¿ayudar a personas necesitadas?. Imagina cómo te llega el dinero y qué harías con él.

Preguntas

1. ¿Qué harías con el dinero?, ¿por qué?
2. ¿Qué te parece que pasaría después?, ¿cómo te sentirías?, ¿por qué?
3. ¿En qué cambiaría tu vida? Explícalo con detalle
4. ¿Qué es para tí el dinero?
5. Una cosa que te ha gustado o te ha llamado la atención de lo que hemos hablado

Para concluir Pedir a los alumnos que dibujen o escriban o reflejen de alguna manera qué representa para ellos el dinero

UN LUGAR EN EL QUE SIENTO CALMA Y PAZ

Introducción

Hoy hablaremos de lugares en los que nos sentimos en paz, calmados, tranquilos. Imagina un lugar en el que te encuentras así, al que irías cuando quieres sentirte tranquilo o recuperar la calma. ¿Se trata de un lugar apartado como por ejemplo un bosque frondoso, un río, una playa desierta? ¿o se trata de una sala, tal vez un salón

con butacas, o una habitación con una ventana con vistas a un paisaje que te gusta? ¿tal vez junto a una chimenea? ¿o un parque con niños jugando? Imagina tu lugar seguro y tranquilo ...

Preguntas

1. Explícanos tu lugar seguro y tranquilo: dónde está, cómo es, qué sucede, ...
2. ¿Qué es lo que lo hace tu lugar seguro y tranquilo?
3. ¿En qué momentos vas o te gustaría ir a este lugar, sea físicamente o imaginándolo?
4. ¿En qué se parecen los lugares seguros de las personas de este grupo?
5. ¿Qué es lo que hace de ellos un lugar seguro?
6. ¿Cómo lo haces para tomarte un respiro en un día agitado?
7. ¿Cómo podríamos tener aquí un lugar para estar seguro y en calma? ¿Cómo sería ese lugar?
8. Una cosa que te has aprendido, te ha gustado o te ha llamado la atención de lo que hemos hablado

Para concluir

Pedir a los alumnos que dibujen, escriban o reflejen de alguna manera su lugar seguro.

“ALGO QUE HE HECHO, QUE HA HECHO SENTIR BIEN A ALGUIEN”

Pregunta inicial

Hoy empezaremos con algunas preguntas silenciosas:

1. Aquellos que ayer tuvisteis un buen día, levantaos y cambiad la silla con alguien más que se levante (dejar un momento para que lo piensen)
2. Aquellos que ayer no tuvisteis un buen día, levantaos y cambiad la silla con alguien más que se levante
3. Ahora, cambiaos aquellos que ayer tuvisteis un día ni bueno ni malo

Si alguien lo quiere compartir, que nos diga brevemente porque el día fue bueno, malo o regular (rueda consecutiva rápida en la que sólo intervienen aquellos que quieran aportar algo. mantenerla breve)

Introducción

(Presenta el tema de hoy hablando despacio, mirando a los participantes)

Hoy os propongo que hablemos de cosas que a veces hacemos que afectan a otras personas y las hacen sentir bien. De hecho, a menudo lo que una persona hace, seamos nosotros u otras personas, afecta a cómo se sienten los demás.

Todos nosotros tenemos la capacidad de influir en los sentimientos de los demás. Por ejemplo, un amigo tuyo se encuentra triste o nervioso, tú hablas con él, o jugáis a la hora del patio, y ves que tras estar un poco con él, se distrae y se le ve más contento.

O has hecho un trabajo en casa que ha hecho que tu padre o tu madre estén contentos, ya que no lo esperaban. Seguro que haces muchas cosas que hacen sentir bien a las personas que te rodean.

Preguntas

- 1. Habla un momento con el compañero, de dos en dos, sobre algo que bueno que has hecho últimamente por alguien (2 minutos)*
- 2. Ahora, me gustaría que cada diga brevemente lo que ha hecho el compañero. Por ejemplo "Juan ayudó ..."*
- 3. Indica en una o dos palabras cómo te sentiste cuando hiciste algo que hizo sentir bien a otro (rueda consecutiva voluntaria)*
- 4. (Ahora, habla con el otro compañero) ¿Cómo te beneficias tú cuando haces algo bueno para otras personas?*
- 5. El viento sopla ...*
- 6. ¿Cómo mejora el grupo, tu familia, etc., cuando haces sentir bien a alguien?*
- 7. ¿Cómo sería nuestro grupo si nos propusiéramos hacer sentir bien a otras personas?*
- 8. Energizante: rueda de movimientos que se han de copiar. Por ejemplo, dos aplausos y un salto [Este energizante es optativo: hazlo sólo si ves que es necesario.]*
- 9. (Comenta con el compañero) Como lo podrías hacer tú? Concreta algunas cosas que podrías hacer esta semana para mejorar el ambiente en el grupo*
- 10. Puesta en común (rueda voluntaria). Algo que pienso hacer para mejorar el ambiente en el grupo*

Conclusión

Algo que me ha gustado, que he aprendido o que puedo hacer sobre lo que hemos hablado durante este círculo