

IDEES CLAU PER FER UN CERCLE

Acceptar i respectar la diferència és una d'aquelles virtuts sense les quals l'escolta no es pot donar.

Paulo Freire

Els cercles són espais segurs per explicar històries.

Key Pranis

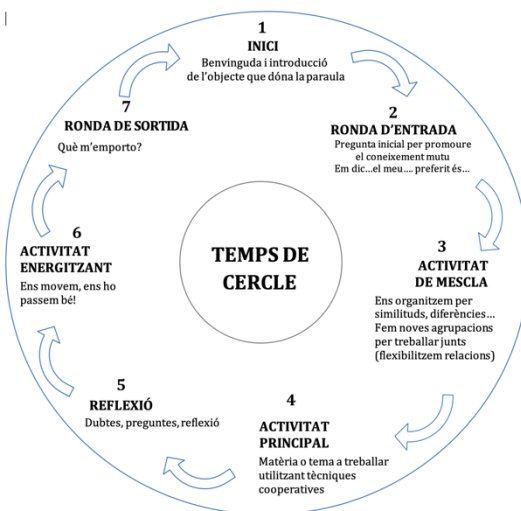
Els cercles proactius faciliten el coneixement mutu, creen connexions, horitzontalitzen les relacions, donen veu a tothom, promouen l'escolta, el respecte a la diferència i la corresponsabilització, empoderen el grup per a la pròpia gestió relacional, milloren la confiança, la seguretat i el sentiment de pertinença.

Després d'una situació de crisi, els cercles ens donen l'oportunitat de poder expressar i compartir la nostra història, escoltar i ser escoltats/es per (re)conèixer-nos a nosaltres mateixos i reconèixer els altres, des del no judici i el respecte. Poder compartir tot això promourà la integració i elaboració de les experiències viscudes, la (re)vinculació i la resiliència.

Hi ha molts tipus de cercles restauratius, algun dels aspectes que comentem a continuació poden ser aplicables a molts d'ells, però, en concret, cerquem donar idees per poder realitzar cercles senzills, que poden incloure una o dues rondes de paraula i el Temps de Cercle, una metodologia de cercle que inclou: una ronda d'entrada, una activitat de mescla, una activitat principal, un espai per a la reflexió, una activitat energitzant i una ronda de tancament.



Cercles senzills



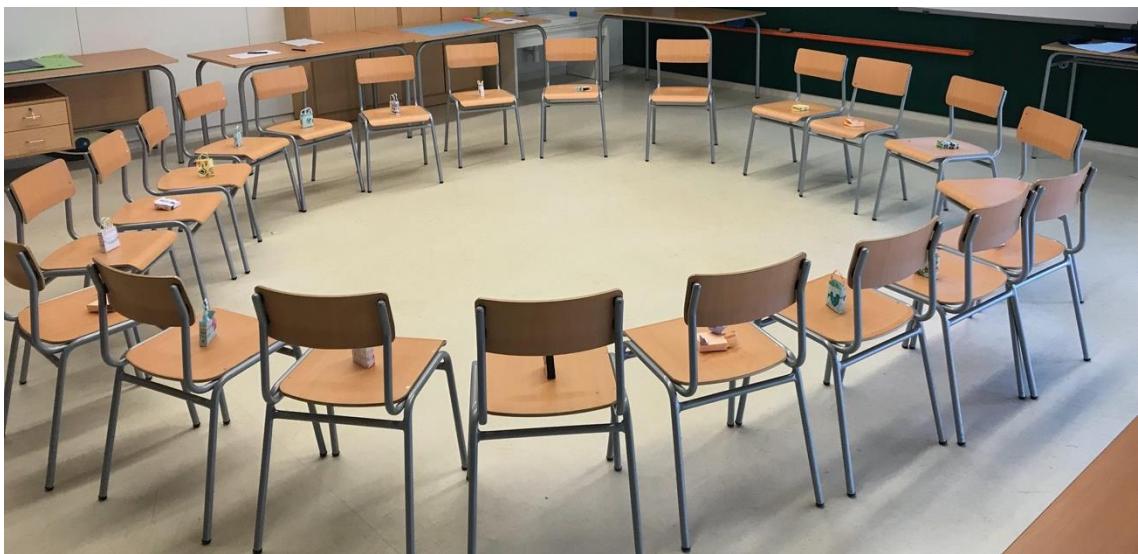
Temps de cercle

El cercle és un espai segur i de confiança per compartir històries, emocions, necessitats, en l'àmbit escolar es pot constituir en una metodologia d'aula, una manera de fer vincles, cuidar les relacions i també respondre a necessitats específiques com la necessitat actual de generar espais per acompanyar les emocions i compartir les històries viscudes en relació amb la pandèmia i el confinament. Però, què facilita que el cercle sigui un espai de confiança per compartir? Diríem que ens podem centrar en aquests tres elements:

1. La pròpia estructura del cercle.
2. La regulació del torn del paraula. L'objecte per parlar.
3. Rol i funcions de la persona facilitadora.

1. LA PRÒPIA ESTRUCTURA DEL CERCLE

Asseure'ns en cercle, en cadires de la mateixa mida i forma, en una sala espaiosa on no hi hagi interrupcions, ens horitzontalitza i focalitza l'atenció en les persones que el formen, promovent la participació, l'escolta, el respecte, la cura i el sentiment de pertinença.



Si estem amb mesures de distanciament físic, haurem de buscar un espai on tots i totes ens puguem posar en cercle respectant les distàncies de seguretat.

El cercle ha de ser el màxim de cercle possible, volem dir, ha de permetre que tots i totes ens veiem, per tant, l'espai és important i l'estructura també.

2. LA REGULACIÓ DEL TORN DE PARAULA: L'OBJECTE PER PARLAR I LES NORMES DEL CERCLE

En general, s'utilitza un **objecte que passa de mà en mà de manera seqüencial, en el sentit de les agulles del rellotge o al contrari, per assegurar que tothom té un moment per poder parlar, si ho vol.**

L'objecte és important en si mateix, així que està bé que tingui significat i que expliquem el significat que té als membres del grup. En els primers cercles podem portar l'objecte nosaltres, després podem demanar que el portin altres persones del grup, i anar alternant, també podem decidir conjuntament un objecte que sigui important per a tots i totes, pel grup.

Si estem amb mesures de distanciament físic, haurem de pensar alternatives a l'objecte que passa de mà en mà de manera seqüencial, per exemple: cadascú porta un objecte i quan li toca el seu torn parla amb el seu objecte entre les mans, posar l'objecte al mig del cercle i passar-nos-el de manera imaginària, etc.

És interessant concretar l'ordre de la ronda i no repetir sempre el mateix ordre de paraules quan fem cercles de manera reiterada, començar per la dreta, l'esquerra, les persones que estan al mig del cercle, per exemple.

També podem fer una dinàmica que mescla abans d'asseure'ns en cercle, per exemple: ens organitzem per data de naixement (dia i mes), per alçada, per número de peu, per colors de roba, etc. Si voleu fer-ho més divertit, ho podeu fer sense parlar. El torn rodarà de menor a major, o a l'inrevés, o començarà per un color concret i rodarà cap a la dreta o esquerra, com decideixi el grup.

I també, podem utilitzar una aplicació que genera l'ordre de manera aleatòria posant la llista de noms de tot el grup (<https://www.random.org/lists/>) l'ordre resultat ens servirà per asseure'ns en cercle i després per al torn de paraula.

Les rondes de paraula s'organitzen de la següent manera: quan, a un/a, li arriba l'objecte pot parlar, si ho vol. La resta escolta amb respecte. Un cop l'objecte ha donat tota la volta al cercle de manera seqüencial, es pot oferir la possibilitat a les persones que no han participat que ho facin.



Les normes del cercle

- Parla quan tinguis l'objecte.
- Escolta amb atenció quan no el tinguis.
- Ocupa't del benestar del cercle.

En les rondes de paraula ningú s'ha de sentir obligat a participar. Ara bé, les persones facilitadores ens ocupem que tothom pugui sentir-se còmode per fer-ho, donem temps a les persones perquè ho facin, els preguntem que necessiten per fer-ho.

Si és el primer cercle que fem amb el grup ens anirà bé **establir un acord previ sobre com ens organitzarem per donar-nos seguretat i confiança per participar.**

En el cercle compartirem coses que ens importen, experiències, emocions, necessitats, preguntar al grup: què us sembla que necessitem per poder-ho fer? I Identificar estratègies, és una bona manera de consensuar les normes.

Segurament el preacord que s'aconsegueixi serà similar al que hem llistat més amunt. Podem fer un mural que ens serveixi com a recordatori de les normes consensuades i posar-lo en un lloc ben visible de l'aula.

També, si ho veiem oportú, podem fer un cercle específic per decidir-ho conjuntament a partir de les necessitats (què necessitem per poder parlar i compartir en el cercle?, què podem fer per donar resposta a aquestes necessitats?, i concretar accions).

Aquests elements són clau per promoure **el respecte, l'escolta i corresponsabilitat**

Com ja hem dit, la participació en les rondes de paraula és voluntària, en general les persones no participen en les rondes perquè no estan preparades, necessiten més temps, més confiança, etc. El cercle en si mateix els anirà donant la confiança necessària per fer-ho a poc a poc.

3. ROL I FUNCIONS DE LA PERSONA FACILITADORA

Les tasques i funcions de la persona facilitadora també són clau per al bon desenvolupament del cercle. A continuació trobareu algunes idees que us poden servir a l'hora de dissenyar cercles i clarificar el rol de la persona facilitadora.

Hem estructurat les funcions en tres moments clau de tot cercle: abans del cercle, durant el cercle i després del cercle.

Abans del cercle	Durant el cercle	Després del cercle
1. Dissenyar el cercle 2. Oferir suport i acompanyament a les persones que ho necessitin. 3. Estar preparat per si alguna persona no pot seguir les normes del cercle. 4. Prepara l'espai i el cercle.	5. Donar la benvinguda a tothom, presentar i explicar l'objectiu del cercle de manera amable i engrescadora. 6. Presentar l'objecte i el seu significat. 7. Recordar o consensuar les normes del cercle amb un to amable i acollidor. 8. Respectar els silencis i la llibertat de no participar. 9. Advocar per la corresponsabilització tant pel funcionament del cercle i les activitats que hi fem com per muntar i desmuntar l'espai. 10. Fer de model 11. Gestionar el temps 12. Finalitzar la sessió amb una ronda de tancament i un agraïment.	13. Tenir cura de les produccions del grup 14. Parlar amb els i les alumnes que hagin tingut algun problema 15. Avaluar el cercle

ABANS DEL CERCLE

1. Preparar i dissenyar el cercle

Tenir el cercle dissenyat i preparat amb antelació dona seguretat.

Va molt bé marcar un objectiu, concretar les preguntes a utilitzar i les activitats a fer tenint en compte el temps del que es disposarà. De fet, una de les tasques de la persona facilitadora és gestionar el temps de cadascuna de les fases del cercle.

Parlar de les emocions, les necessitats, explicar-nos les nostres històries de confinament per connectar-hi pot ser complicat si ho volem fer només verbalment.

Una estratègia que ens pot ajudar a fer-ho més fàcil serà utilitzar l'expressió creativa i altres activitats o jocs de distensió, això ens ajudarà a integrar les experiències de manera lúdica.

Per això, la majoria de cercles que es proposen segueixen la metodologia del Temps de Cercle que com ja hem dit inclou: una ronda d'inici, una activitat relacional, una activitat principal, preguntes per a la reflexió sobre l'activitat, una activitat energitzant i una ronda de tancament.

2. Oferir suport i acompanyament als alumnes que ho necessitin.

Pensa en l'alumnat, i molt especialment, en aquells/es que tenen alguna dificultat.

Anticipar-los-hi el tema que treballaràs, o fins i tot compartir amb ells i elles les preguntes perquè puguin pensar alguna resposta amb antelació els pot ajudar a sentir-se millor i participar. Pots preguntar-los què necessiten per sentir-se bé en el cercle i mirar de donar-hi resposta conjuntament.

3. Estar preparat/ada per si alguna persona no pot respectar les “regles del cercle”.

L'afectació patida per infants, joves i adults en qualsevol situació de crisi pot provocar l'expressió del dolor, l'angoixa, la pèrdua, etc, a través de conductes d'aïllament, provocatives, agressives, “disruptives”, tractar les conductes que fan els i les alumnes com senyals que alguna cosa està passant ens ajudarà a aproximar-nos a l'alumne/a d'una altra manera.

La conducta ens està dient alguna cosa similar a: “no puc seguir el grup”, “no puc estar com se'm demana estar”, “estic X” i “necessito X”.

Si estem facilitant el cercle, cal preveure que a algun alumne/a li pot costar participar i/o respectar-ne el funcionament. Què podem fer?

Mantenir la calma, donar temps per la pròpia regulació de la conducta i perquè el propi cercle s'autoreguli, el compromís pres sobre el funcionament del cercle corresponsabilitza a tot el grup, el grup respon en general promovent la calma i facilitant que es pugui continuar amb la ronda de paraules. A vegades una mirada amable, ens servirà, si necessitem intervenir podem utilitzar un objecte d'emergència i, de manera molt calmada, podem proposar-li de continuar seguint el funcionament que hem decidit entre tots i totes.

Després del cercle serà important trobar un moment per mirar de connectar amb els alumnes que els hagi estat difícil poder participar o seguir les normes del cercle. Sense castigar, sense jutjar, sense renyar, mirant de donar resposta a la pregunta: què necessites per poder participar del cercle? Què pots fer per donar-hi resposta? Què puc fer jo per ajudar-te?

4. Preparar l'espai i el cercle

Començar el cercle amb la col·laboració de tothom per posar les cadires en cercle, respectant la distància recomanada, si és que hi ha alguna normativa en vigor en aquest sentit, és una bona opció. Recordar que som un grup i que el desenvolupament del cercle depèn de tots i totes, també.

DURANT EL CERCLE

5. Donar la **benvinguda** a tothom, presentar i **explicar l'objectiu del cercle** de manera amable i engrescadora.

6. **Presentar l'objecte i el seu significat.**

7. **Recordar o consensuar les normes** del cercle amb un to amable i acollidor.

8. **Respectar** els silencis i la llibertat de no participar.

9. Advocar per la **corresponsabilització** tant pel funcionament del cercle i les activitats que hi fem com per muntar i desmuntar l'espai.

10. Fer de model

Mantenir la **calma**, no cridar ni jutjar a ningú, ni pel que es diu ni pel que fa. No tenir vergonya d'expressar les emocions pròpies, regalar somriures. Nosaltres som models per als nostres alumnes. **Donar importància** a allò que es farà, explicar l'objectiu del cercle. **Participar** en les rondes de paraula. Llençar la pregunta de la ronda inicial, iniciar la ronda i avisar cap a on rodarà l'objecte. En les rondes, **no parlar sense l'objecte**.

Les persones adultes, majoritàriament, no estem acostumades a parlar de nosaltres amb el grup d'alumnes. Explicar les nostres històries, compartir amb els i les alumnes com ens sentim o què necessitem, està dient al grup, d'alguna manera: aquest és un espai segur per parlar. Podem anar canviant l'ordre de la nostra participació en funció de l'experiència de cercle que tinguem, del tipus de cercle, del tema a parlar. Al principi podem començar nosaltres la ronda responnent a la pregunta, fent de model, essent conscients que la nostra participació generarà confiança i que a la vegada pot condicionar les respostes del grup. Més endavant, quan tinguem més experiència com a grup, podem demanar: qui té ganes de començar?, i seguir l'ordre seqüencialment, i quan ens arribi l'objecte a nosaltres, fer la nostra aportació. Si parlem en últim lloc, hem d'evitar la temptació de fer cap comentari sobre les aportacions del grup.

És important tenir en compte que fem de model, si nosaltres parlem sense l'objecte estem incomplint l'acord. Això implica, no fer cap comentari a les aportacions que van fent els alumnes, i deixar que el cercle "rodi" amb les aportacions de tothom. Potser passa quelcom que fa que hàgim d'intervenir, aleshores, podem tenir un objecte "d'emergència" però que sigui per això, només

per a una urgència, per gestionar una incidència important. Hem de tenir en compte que el cercle s'autoregula, així que probablement la incidència serà gestionada pel propi cercle i pel grup, seguint amb la ronda de paraules.

11. Gestionar el temps tant de la ronda d'entrada com de les activitats que es facin.

El disseny previ de cercle ens ajudarà, si per a cada fase ja hem calculat un temps, només haurem de seguir-lo. Va bé portar un cronòmetre per poder gestionar els temps. Va bé també compartir el temps que tindrem amb el grup perquè es corresponsabilitzi. Si som molts, per a la ronda d'entrada potser hem de marcar un temps límit per a les nostres intervencions.

12. Finalitzar la sessió amb una ronda de tancament i un agraïment

Una pregunta similar a “què m'emporto del cercle avui?”, ajuda a integrar l'experiència i ens dona una idea de com ha anat el cercle i com ho han viscut les persones que formen part del grup, siguin alumnes, companys o companyes o famílies. En funció del temps que tinguem pot ser només una paraula. **Agrair** la participació de tothom és un bon final.

Gaudir del cercle i, si el tema ho permet, riure i passar-t'ho bé amb el grup!

DESPRÉS DEL CERCLE

13. Tenir cura de les produccions del grup.

Si en el cercle hem fet alguna producció: dibuixos sobre les nostres emocions, escultures, un llistat de les nostres necessitats i accions per a donar-hi resposta, o qualsevol altra expressió de “coses que ens importen”, estarà molt bé ser curiosos amb elles i poder-les penjar en algun lloc de l'aula o a on decideixi el grup.

14. Parlar amb els alumnes que hagin tingut algun problema de manera individual

Si durant el cercle, algun alumne/a ha mostrat alguna conducta “senyal” que li està passant alguna cosa, després del cercle podem oferir-li la possibilitat de parlar, sense obligar, renyar, culpabilitzar o jutjar.

Anirà bé tenir clares les característiques i les preguntes restauratives per poder-ho fer.

Les conductes agressives, violentes, disruptives, etc. les hem de contenir, parar i no legitimar. El nostre objectiu, però, és connectar amb l'alumne/a per conèixer i reconèixer el que hi ha darrere de la conducta, què pensa, com se sent, què necessita, què podem fer per donar-hi resposta, què hi pots fer tu (alumne/a), què hi puc fer jo (mestre/a) per ajudar-te.

15. Avaluar el cercle

Com ha funcionat el cercle? Han participat tots i totes les alumnes? Les preguntes proposades han funcionat? L'activitat proposada ha funcionat? Hi ha hagut alguna incidència? Són preguntes que et poden ajudar a anar registrant com van els cercles que fas a l'aula.

ALTRES IDEES A TENIR EN COMPTE

- El primer dia podem portar nosaltres l'objecte, la resta de dies qualsevol alumne el pot portar (alguna cosa important per a ell o ella, alguna cosa que li agradi molt, alguna cosa que vulgui compartir, etc.), també podem decidir quin objecte utilitzarem conjuntament.
- Pel que fa a l'objectiu del cercle, nosaltres podem proposar temes, però també podem demanar als i les alumnes que proposin temes sobre els quals els agradaria parlar i/o aprofundir, que pensin preguntes per a la ronda inicial, que pensin activitats per compartir, etc.
- La pregunta de la ronda inicial està bé que serveixi per introduir el tema però molt especialment per conèixer-nos més.
- Abans de començar el cercle podem fer un petit ritual inicial, una reflexió individual sobre el tema a parlar, unes respiracions profundes per preparar el cos i la ment, una creació lliure sobre el tema amb paraules o dibuixos que després situarem al centre del cercle, espai físic per compartir i fer comunitat. Aquesta manera de començar vol simbolitzar que anem a fer una activitat important.
- Hi haurà persones que els costarà sentir-se segures encara que hàgim consensuat les normes de funcionament del cercle. Cal donar temps, la majoria de vegades, la pròpia experiència de cercle va donant la confiança i la seguretat per poder-ho fer.
- El cercle en si mateix fomenta l'escolta i el respecte, i a la vegada crea relacions i ens vincula a la vegada, el rol i les funcions de la persona que condueix el cercle són importants per al bon desenvolupament del mateix.
- El temps de cercle inclou activitats de mescla, sobre una temàtica concreta i activitats energitzants.
- Finalment, els cercles són interessants per crear grup i comunitat aula, però també per crear grup i fer equip amb totes les persones del centre, així que generar espais per poder fer cercles amb l'equip educatiu amb les mateixes consignes que estem dient per als cercles amb els alumnes, és més que interessant. Cal consensuar les normes sota la pregunta: què necessitem per sentir-nos segurs per compartir. I tenir clar que la proposta de parlar en cercle té a veure en què tot allò que parlem en el cercle, es quedarà en el cercle.

Òbviament, els cercles també poden ser molt interessants per a les famílies, utilitzar-los en les reunions de mares i pares ens ajudarà a millorar el sentiment de pertinença a la comunitat.

Quan li preguntem a una persona com se sent, quines són les seves experiències, el seu punt de vista en relació amb un fet, quines són les seves necessitats, i li demanem que ho comparteixi amb el grup cal tenir en compte que **estem treballant temes personals i sensibles que requereix ser tractats des del màxim respecte, escolta, acceptació, reconeixement i cura.**

LECTURES RECOMANADES

[Temps de Cercle i Reunions en Cercle. Belinda Hopkins](#)

Llibret molt pràctic sobre la metodologia del Temps de Cercle que proposa Belinda Hopkins. Trobareu idees per dissenyar temps de cercle i moltes activitats de mescla i energitzants.

[Rul·lan, V. Círculos de diálogo. Revista Convives. Monográfico núm. 21](#)

Article específic sobre cercles de diàleg d'en Vicenç Rul·lan en el monogràfic de la Revista Convives sobre pràctiques restauratives, amb exemples i respostes a les preguntes més freqüents que ens podem fer en relació amb el disseny i la implementació dels cercles proactius.