

CERCLES DISSENYATS

CERCLES SENZILLS



I TEMPS DE CERCLE



*No esperis a que et toqui el torn de parlar, escolta de veritat i seràs diferent.
No t'oblidis de somriure, un dia sense somriures és un dia perdut.
Charles Chaplin*

El cercle pot esdevenir un espai segur per compartir experiències, emocions, necessitats, reconèixer-les i donar-hi resposta, promou la connexió, la vinculació, la reparació i nosaltres pensem que també la resiliència, poder-nos explicar i entendre el que ens passa és un element clau per la seva activació. Aconseguir que els cercles siguin espais de seguretat i confiança requereix d'unes condicions. Aquí en citem algunes però per aquells que no heu fet cercle abans o no coneixeu l'enfocament restauratiu us recomanem el document idees clau per fer un cercle i el llibret de temps de cercle de B.Hopkins. Per aquelles i aquells que ja ho coneixeu, endavant amb els cercles!

Per regular la paraula i garantir que tothom té els seu torn, en els cercles s'utilitza un objecte per parlar que passa de mà en mà de manera seqüencial, les persones només parlen quan el tenen, la resta escolta atentament, sense jutjar i amb respecte a la persona que parla.

L'objecte dona ordre, permet l'escolta i la reflexió, dona lloc al silenci i permet decidir lliurement si un vol parlar. Garanteix que tothom pot tenir veu si ho vol. D'aquesta manera es mostra la importància de la presència de cada participant, ser al cercle és important!. El cercle i l'objecte creen un ambient de respecte i escolta atenta.

Si està en vigor alguna normativa de distanciament físic i manipulació d'objectes, haurem d'adaptar l'ús de l'objecte: podem portar algun objecte que sigui significatiu per a cadascú i posar-lo al mig del cercle i després fer-lo rodar amb la imaginació, podem fer que cadascú parli sostenint el seu propi objecte. Siguem creatius! i no oblidem que tothom ha de tenir l'oportunitat de parlar, si ho vol.

Aquest material recull cercles ja dissenyats, no estan pensats com a dissenys tancats, ans al contrari, estan pensats per inspirar, per a que els puguis fer teus, perquè els pugueu fer vostres i si és el cas els adapteu al vostre grup, a la vostra realitat.

Prestem dos tipus de cercle, uns de més senzills, amb rondes de paraules. I d'altres més complexos, que inclouen jocs i activitats de distensió, i una activitat d'aprofundiment, aquests cercles els anomenem Temps de cercle.

El Temps de Cercle, inclou activitats de gaudi i distensió, les que anomenem activitats energitzants. i activitats de mescla que fan que les persones del grup es relacionin amb persones diferents durant el cercle. La nostra experiència ens diu que combinar les activitats més difícils de connexió emocional amb les activitats més lúdiques ens ajuda i facilita la seva integració. D'altra banda, flexibilitzar les relacions genera noves vinculacions en el si de grup i promou la cohesió. Però, en qualsevol cas, tu has de decidir si les incorpores i quines utilitzes en funció del grup.

No t'oblidis de gaudir de l'experiència, si tu ho fas el grup també ho farà!



CERCLES SENZILLS

El més senzill és aquell on es realitzen una o dues rondes de paraula durant les quals tothom té la possibilitat de contribuir.

Per a cada ronda pots utilitzar l'objecte per parlar. Pots trobar informació sobre l'objecte a les infografies.

Cercles d'inici

Els podem fer a l'inici del dia, a l'inici d'una classe. Consten només d'una ronda i una pregunta de l'estil:

- Com m'he aixecat avui, com em sento?
- Una expectativa pel dia d'avui?
- Un desig per avui?
- Una cosa que em fa il·lusió?

Cercles de tancament

Són cercles per tancar el dia, consten només d'una ronda. Amb preguntes de l'estil:

- Una idea que m'emporto de tot el que hem fet avui
- Alguna cosa que m'ha agradat del dia d'avui
- Alguna cosa que m'ha fet reflexionar avui
- Alguna cosa que vull treballar més

Cercles amb més d'una ronda

Inclouen un tema específic sobre el qual volem oferir un espai per compartir.

- Pregunta 1: durant l'últim trimestre del curs passat vam treballar molt des de casa, no vam poder venir a l'escola i vam estar confinats/es, què va ser el més difícil per a tu durant aquest període?
- Pregunta 2: hi va haver alguna cosa que t'agradés durant aquest temps?

- Pregunta 1: què et va costar més de treballar des de casa?
- Pregunta 2: què et va ser més fàcil?

- Pregunta 1: Una habilitat que t'agradaria tenir?
- Pregunta 2: Una habilitat que ja tens?

Es recomana que, si la primera pregunta es fa en relació amb problemes o dificultats, la segona pregunta convidi deliberadament a una resposta més positiva.

TEMPS DE CERCLE 1



COMPARTIM EMOCIONS I ESTRATÈGIES PER GESTIONAR-LES

Durada: 70m	A qui va dirigit: secundària, batxillerat, cicles formatius, equip educatiu (adaptable a primària i infantil).
Material: Cartes o targes d'emocions Cartolina gran, mural. Post-it de colors, targes.	Objectius: • Identificar i compartir emocions i estratègies de superació. • Compartir i concretar idees sobre què fer a l'escola per sentir-nos millor • Regalar-nos un espai de cura • Fer vincles, fer comunitat

FASE	DURADA	DESCRIPCIÓ
 Ronda d'entrada	10m	Presentem l'objecte i expliquem les normes de funcionament del cercle. Fem una pregunta, diem cap a on rodarà l'objecte i responem la pregunta. Per exemple: • Alguna cosa que has trobat a faltar de l'escola durant aquests dies de confinament i alguna cosa que no has trobat a faltar? Si ja estem acostumats a treballar en cercle, podem decidir qui comença a respondre, i nosaltres, les persones facilitadores, respondre quan ens toca. Si responem al final hem d'estar molt atents a no fer cap comentari ni cap judici sobre les aportacions.
 Activitat de mescla	5m	Ens movem i ens coneixem Tots aquells i aquelles que _____ (diem alguna característica nostre, per ex.: que tinguin una mascota) que s'aixequin i canviïn de lloc. Seguim fins que la majoria estem asseguts al costat de persones diferents que les que teníem a l'inici de la sessió.
 Activitat principal	5 m en parelles 10 m posada en comú	Per parelles 1. Com t'has sentit durant aquest temps i com et sents amb la retrobada? Si utilitzem les cartes: les podem posar al mig del cercle, hi ha alguna carta que representi com et sents? Quina, per què?

		 	2. Ho posem en comú amb una ronda no seqüencial però donant la possibilitat que tothom parli.
	10 m Tècnica 1-2-4	Tècnica 1-2-4 (pensem primer individualment (1m), després en parelles (4m) i després en grups de 4 (5m)) 1. Hi ha alguna activitat o estratègia que quan estàs malament et va bé per sentir-te millor? Alguna cosa que hagis fet servir durant aquests dies, quina? 2. Alguna estratègia per fer a l'escola que ens faci sentir-nos millor? (Què, com i quan?)	
	5 m	Reparteix post-it grans a cada grup, prepara un cartell on es puguin anar penjant totes les propostes dels grups amb el títol: ESTRATÈGIES PER A SENTIR-NOS MILLOR (o estratègies per gestionar les nostres emocions) Fes una ronda no seqüencial per anar recollint totes les idees, demana que un representant de cada grup expliqui la seva estratègia i que la pengin al cartell-cartolina.	
 Preguntes per a la reflexió	10 m	Possible preguntes per a la reflexió Identificar i expressar les emocions ens ajuda a gestionar-les? Les estratègies per gestionar les nostres emocions les podem generalitzar? És important tenir espais per compartir les emocions? Per què?	
 Activitat energitzant	5 m	Fitness emocional Ens movem per la sala, quan piquem de mans ens parem, la persona facilitadora diu una emoció, per exemple: alegria, tothom ha de començar a caminar amb aquesta emoció, els gestos han de mostrar alegria. Ho seguim fent amb altres emocions, les bàsiques per exemple, o podem demanar al grup que qualsevol persona, quan vulgui pot picar de mans i proposar una emoció a "caminar".	
 Ronda de tancament	10 m	Què t'emportes del cercle que acabem de fer? (en una paraula)	

TEMPS DE CERCLE 2



COMPARTIM NECESSITATS I ACCIONS PER A DONAR-HI RESPOSTA	
Durada: 60 m	A qui va dirigit: secundària, batxillerat, cicles formatius, equip educatiu (adaptable a primària i infantil).
Material: Cartes de les necessitats	Objectius: - Augmentar el nostre coneixement i vocabulari sobre les necessitats - Identificar les necessitats del grup i concretar accions per donar-hi resposta - Fer vincles, fer comunitat

FASE	DURADA	DESCRIPCIÓ
 Ronda d'entrada	10m	Si tinguessis un superpoder, quin t'agradaria tenir i per què?
 Activitat de mescla	5m	Amanida de fruites Asseguts en cercle. La persona facilitadora, assigna a la persona a al seva esquerra una fruita, per exemple, poma, mira a la següent i diu, per exemple, pera, a la següent, plàtan. Fa un gest indicant que segueixin la sèrie, tothom per ordre seqüencial s'assigna una fruita: poma - pera - plàtan, fins que rodem tot el cercle. Expliquen la consigna: quan diem "poma", totes les persones que són "pomes" s'han d'aixecar i canviar de lloc. Fem el mateix amb les altres fruites. Si diem AMANIDA DE FRUITES, tothom ha de canviar de lloc.
 Activitat principal	15 m	Tècnica 1-2-4 1. Què necessitem per donar el millor de nosaltres mateixos aquest trimestre? (introduir què són les necessitats t'anirà bé, pots trobar una petita introducció a les targes de necessitats . Si les utilitzes, posa-les a terra al mig del cercle, demana que tothom es passegi un moment i les miri, ningú pot agafar cap

		carta. Un cop cadascú ha decidit quines són les 5 necessitats prioritàries per ell o ella comença amb les parelles (5m) per tal que consensuin 5 necessitats, i després en grups de 4 persones (5m). Posada en comú: fes una ronda demanant a cada grup quines són les necessitats que han escollit, posa-les en un papèrograf o cartolina per fer un mural.
	10 m	En parelles 5m 2. Què podem fer per donar resposta a aquestes necessitats, demana que pensin accions concretes (què, quan, com?) Per exemple, si necessitem escolta: - No interrompre quan algú parla - Abans d'intervenir pregunta a l'altre si ja ha acabat - Utilitzar un objecte per regular el torn de paraula i assegurar-nos que tothom té l'oportunitat de fer-ho. - ... En el paperògraf o mural, poseu la carta o el nom de la necessitat, a sota recolliu les idees que van sortint, penseu on ho podeu penjar a l'aula per tenir-ho present.
 Preguntes per a la reflexió	5m	Possibles preguntes per a la reflexió: Ens és fàcil identificar les nostres necessitats? Hi estem acostumats? I arribar a compromisos per donar-hi resposta? Com ens sentim quan decidim com donar resposta a les nostres necessitats de manera col·laborativa?
 Activitat energitzant	5 m	1-2-3 Necessitaràs una persona col·laboradora per explicar l'activitat. Demana a la persona col·laboradora que es posi davant teu i digues-li que començareu a contar fins a 3, dient cadascú un número per torn. Tu dius 1, ell/a 2, tu dius 3, ell/a 1, tu dius 2, ell/a 3, etc., fàcil, oi? Demana al grup que facin parelles i que facin la mateixa seqüència varis cops (dient: 1,2,3 alternativament). Torna a representar amb la persona col·laboradora. Tu piques de mans en lloc de dir 1, ell diu 2, tu 3. Aquesta és la seqüència: gest, 2,

		3, gesti, 2, 3 alternativament i seqüencialment. Demana al grup que ho faci 1 minut. Torna a representar amb la persona col·laboradora. Ara substituïu també el número 2. Aquesta és la seqüència (gest, gest, 3). Demanem al grup que practiqui un minut. Finalment, afegim un gest pel número 3. La seqüència serà gest, gest, gest. Convida a tothom a que ho faci, els gestos de cada parella seran diferents, cadascú ha de decidir el gest que vol utilitzar per a cada número.
 Ronda de tancament	10 m	Què m'emporto de la sessió d'avui?

TEMPS DE CERCLE 3



UNA CRISI, UNA OPORTUNITAT	
Durada: 55 m	A qui va dirigit: secundària, batxillerat, cicles formatius, equip educatiu (adaptable a primària i infantil).
Material: Post-its, cartolina, paperògraf, mural	Objectius: • Compartir idees per fer de la crisi una oportunitat. • Concretat propostes de millora i accions. • Si concretem accions i les duem a terme millorarà el sentiment de pertinença del grup, la seva implicació i el seu compromís. • Fer vincles, fer comunitat.

FASE	DURADA	DESCRIPCIÓ
 Ronda d'entrada	10m	Hi ha alguna anècdota que t'hagi passat durant aquests dies que vulguis/puguis compartir?
 Activitat de mescla	5m	A/B Fes una ronda assignant A o B a tots els integrants, demana que s'aixequin les A, que es moguin i busquin una cadira buida per asseure diferent a la que tenien, quan més lluny d'on estaven millor.
 Activitat principal	5m	Conversa en parelles: • Diuen que una crisi és una oportunitat, se t'acut alguna idea, alguna cosa que creus que t'ha aportat la situació que hem viscut, alguna cosa que hagi après?

	15m	Tècnica 1-2-4 (comença les parelles en el sentit invers a com ho has fet abans) • Coses que després de la COVID19 canviaria de l'escola? • Com ho podem fer? Dona post-its a tothom perquè puguin escriure les idees, tan grans com puguin, com més grans millor! Comparteix: fes una ronda no seqüencial per compartir. Poseu les idees en una cartolina o paperògraf.
 Preguntes per a la reflexió	5m	La paraula crisi en japonès està formada per dos caràcters, un vol dir perill, l'altra vol dir oportunitat, què et suggereix? 危機
 Activitat energitzant	5 m	Fem de mirall En posem en parelles. Una de les persones integrants de la parella farà moviments, gestos, l'altra persona li ha de fer de mirall, fent els mateixos gestos que fa la seva parella. Després d'un o dos minuts canviem el rol, la persona imitador passa a fer els moviment, i tornem a fer el mateix.
 Ronda de tancament	10 m	Alguna idea que m'emporto del cercle que acabem de fer?

RECORDEM QUE

Si estem en fase de post-confinament, haurem de ser creatius i creatives per adaptar l'ús de l'objecte a la normativa, pots trobar idees aquí:

<https://www.encercle.cat/wordpress/2020/06/04/l'objecte-per-parlar-i-els-cercles/>

A TENIR EN COMPTE

Tant la ronda d'inici com la ronda de tancament són clau, ens permetrà conèixer-nos, reconèixer-nos i (re)connectar. Poden ser només una paraula, les persones facilitadores donem exemple i, en els primers cercles que fem, som els primers o primeres en respondre, si ho fem breu estem dient al grup que també ho faci així. També està bé fer de models pel que fa a les normes: no diem res si no tenim l'objecte.

En les activitats principals o preguntes del tema a treballar, són els membres del grup els que donen el seu punt de vista i comparteixen idees i aportacions.

IMPORTANT

Si no disposes del temps marcat per a cada cercle, pots dividir-los en dues sessions però no t'oblidis de fer una ronda de tancament, ajuda a integrar l'experiència.

ADAPTACIONS

Adaptant les preguntes, escollint només les emocions bàsiques (tristesa, alegria, ràbia, enuig, por, fastig) i parlant específicament d'alguna necessitat, i canviant la durada de les activitats pots adaptar aquests cercles per a primària i infantil.

Si utilitzes les targetes d'emocions, pots adaptar les preguntes: hi ha alguna carta que representi com t'has sentit aquests dies? El cavall? La girafa? El gat? El goril·la? Mira-les bé...Permet que les persones es passegin pel cercle durant uns minuts per mirar les cartes abans de començar l'activitat. Després demana que s'asseguin, comentin en parelles, primer, i després, comenceu a compartir per l'ordre establert.

Recordem que cada il·lustració pot suggerir emocions diferents a cadascú.

Pots trobar les cartes d'emocions i necessitats [aquí](#):