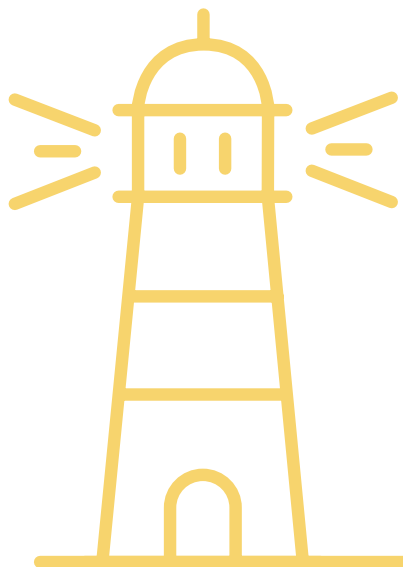


Els Cercles de Paraula



M. Helena Tolosa Costa

Mestra i Psicopedagoga

Formació i assessorament personal, familiar i d'equips de treball

Arts escèniques i projectes culturals

mhelenatolosa.com

Els Cercles de Paraula

taller

© dels textos:
M. Helena Tolosa

Disseny i maquetació:
Setdedisseny

Edició: Setembre del 2023



Contingut

1. Introducció	3
2. El cercle de paraula	4
3. Desenvolupament	6
4. Algunes consideracions	10
5. Vols saber-ne més? Bibliografia i recursos	12
6. ANNEX 1 Actituds necessàries per a fer cercles restauratius	13
7. ANNEX 2 Targetes emocions i sentiments	16

1. Introducció

Què és un cercle de paraula? És una de les metodologies de les PRÀCTIQUES RESTAURATIVES.

La PRÀCTICA RESTAURATIVA és una manera de pensar, enfocada a crear espais segurs per a veritables converses que aprofundeixin en la relació i creïn comunitats connectades i més fortes (Mark Vander Vennen). Pretenen crear comunitats sanes, augmentar el capital social, fer decreïxer la violència i el comportament antisocial, reparar danys ocasionats i restaurar relacions.

En la mirada restaurativa des de la perspectiva de Belinda Hopkins, tenim en compte uns principis restauratius:

- Principi 1: Tothom té una perspectiva única i valuosa.
- Principi 2: Els pensaments influencien les emocions i ambdós influeixen en les nostres accions.
- Principi 3. Tot allò que fem o diem té un impacte en nosaltres mateixos i en el nostre voltant.
- Principi 4. Quan tenim les necessitats cobertes podem donar el millor de nosaltres. Identificar les necessitats és clau per decidir quines accions poden ser més útils per donar resposta a qualsevol situació donada.
- Principi 5: Les persones afectades per una situació són les més ben situades per resoldre-la.

2. El cercle de paraula

Dins del ventall de metodologies, n'hi ha que són amb finalitat reactiva (quan hi ha hagut algun tipus de conflicte o violència) o, d'altres que són proactives (per a facilitar comunicació, crear comunitat...).

De totes les pràctiques que es poden usar, dinamitzarem un CERCLE DE PARAULA proactiu, per vehicular una comunicació fluida, sincera, amable, respectuosa. Un CERCLE DE PARAULA és un RITUAL catalitzador.

Els cercles de diàleg proactius:

- Creen capital social.
- Desenvolupen un sentit de comunitat i enforteixen les relacions.
- Són inclusius: permeten a totes les persones PARTICIPAR, EXPLICAR-SE.
- Respecten i reconeixen la percepció de cadascú. Generen confiança, seguretat i empoderen cadascun dels participants.
- Promouen la responsabilitat col·lectiva i la cooperació.
- La seva forma circular d'usar l'espai transmet una voluntat dels integrants de socialització en una conversa i escolta profundes. Impulsa la PERTINENÇA.
- Són una eina pedagògica que ajuda en la transmissió de coneixements, d'experiències individuals i col·lectives així com, serveixen per a treballar temàtiques diverses de manera reflexiva i introspectiva.

El rol de la persona facilitadora és "facilitar el procés del cercle", crear un espai segur, generar confiança i, donar i facilitar la paraula.

El CERCLE DE PARAULA es desenvolupa en una rotllana de cadires, coixins, asseguts al terra...

Els cercles es caracteritzen per un objecte de diàleg que regula la comunicació del grup. L'objecte de diàleg és l'objecte material que indica qui té el poder de la paraula en aquell moment, qui parla i qui escolta.

L'objecte de diàleg pot ésser qualsevol objecte que sigui simbòlic, acordat, segons el moment, sempre el mateix, personal... La tria de l'objecte de diàleg ha de ser en relació al tema que es tracta i, a poder ser, manipulatiu ja que, ajuda a qui el té a alliberar tensions mentre parla.

L'objecte de diàleg preferentment circula en sentit horari de manera circular.



3. Desenvolupament

a) Preparació de l'ambient

Col·loquem les cadires (coixins o el que s'hagi triat que marqui la posició de cada persona) en cercle.

b) Benvinguda.

La persona facilitadora dona la benvinguda i explica al grup la raó del cercle segons edats i grups.

- Aquest cercle de paraula vol ...
- Som aquí per parlar i escoltar sobre ...

I pot iniciar el cercle amb una petita cerimònia com:

- llegir un conte,
- llegir un text,
- escoltar una cançó,
- llegir una notícia,
- fer quatre respiracions profundes,

Segons les edats i les necessitats del grup.

Recordar o explicar el funcionament del cercle:

- existeix un objecte de diàleg que es va passant de mà en mà,
- cadascú parla quan té l'objecte de diàleg i, si no vol parlar, passa al company l'objecte de diàleg,
- cal escolta atenta, empàtica i respectuosa,
- cadascú parla del que ell sent o pensa, no opina sobre el que els altres senten o pensen. Parlem des del JO.
- Cal tenir cura del benestar del cercle.

A l'annex 1 teniu un full amb algunes actituds necessàries per fer un cercle. Es poden llegir, les podeu fotocopiar i posar-les en un lloc visible o, podeu escampar-les al terra dins del cercle com a símbol per a tenir-les de referent durant la sessió.

c) Ronda d'entrada.

La dinàmica de cercle ens ajuda a promoure el coneixement mutu. Teniu diferents opcions de pregunta segons edats, la realitat del grup, si és el primer cop. Alguns exemples podrien ser:

- Un menjar, música, esport, lloc ... que t'agrada
- Quelcom que faries si fossis invisible...
- Un somni que has tingut darrerament ...
- Un llibre que llegeixes...
- Alguna cosa que t'agrada fer en el teu temps lliure...

d) Joc de mescla (opcional).

Els jocs de mescla ens ajuden a intervenir en l'arquitectura del cercle per exemple per canviar l'ordre del cercle i treballar amb persones diverses quan fem grups o parelles o, que les persones que estan al costat de la persona facilitadora vagin variant.

- De l'Havana ha vingut un vaixell carregat de persones que (porten ulleres, tenen més de 45 anys, tenen menys de ..., porten pantalons curts, són rosses) i les persones en qüestió han de canviar de cadira.
- Ha vingut un vent molt fort que s'ha endut totes les persones que ...
- Canvis de lloc segons el nom de tres fruites i quan es diu la paraula MACEDÒNIA tothom ha de canviar de lloc.

e) Rondes temàtiques

La quantitat de preguntes que farem depèn de diferents variables com :

- la quantitat d'integrants del grup,
- les edats
- la intensitat, de les intervencions.

f) Ronda de tancament

En els cercles de diàleg sempre es fa una pregunta per tancar la sessió. Aquí teniu diferents opcions:

- No vull marxar d'aquí sense dir que ...
- El que m'emporto d'aquest cercle és...
- Una cosa bonica que m'emporto del cercle és ...
- Una cosa que he après avui és...

4. Algunes consideracions

Facilitador

La persona facilitadora vehicula, instrumentalitza la paraula.

Garanteix el no judici, evita la desaprovació, no aconsella, no es posiciona i vetlla perquè la resta del grup tampoc no tingui aquestes actituds.

Acull la paraula i quan ho creu oportú, pot parafrasejar la intervenció, donar-li més pes, assentint, l'acompanya...

La persona facilitadora guia i manté el cercle com a un espai sa i segur.

Pot ser el primer a respondre o no. A vegades, ser el primer pot ajudar a la dinàmica del cercle i a vegades té un sentit d'inclusió en el grup. Cada persona facilitadora decidirà si respon o no.

Si el grup és molt nombrós pot haver-hi més d'una persona facilitadora

I si passa l'objecte per una persona reiteradament i mai no parla?

La filosofia del cercle diu que la participació en el grup ha de ser voluntària. Tanmateix, un cop acabada una ronda, la facilitadora pot tornar a la persona que no ha parlat i preguntar-li si vol afegir alguna cosa. Sovint un cop s'han escoltat totes les intervencions és més fàcil fer l'aportació. En cap cas es força la situació. Serà feina posterior de la facilitadora valorar si cal parlar individualment amb la persona per veure quines són les seves necessitats per a poder participar-hi.

També podem fer inicialment preguntes fàcils de contestar com les preguntes per trencar el gel.

I si hi ha alguna persona que té una actitud contrària al respecte, l'escolta i la cura del benestar del grup?

El primer que podem fer és recordar els principis i les normes per al bon funcionament del cercle que tots els hem pactat i, la importància de respectar allò que hem pactat.

Si persisteix la seva actitud, la persona facilitadora es pot dirigir directament a ell o ella amb una declaració afectiva des de la Comunicació NoViolenta:

“Quan interromps repetidament la conversa em sento incòmoda i molesta. Necessito respecte, escolta i consideració. Et demano que ens puguem escoltar et convido que participis del cercle d'una manera constructiva”.

També podríem dir; “si no desitgeu participar en el cercle i us demanem que ens respecteu i que estigueu en silenci, encara que heu de saber que la vostra opinió ens interessa!”

Si la conducta persisteix, caldrà explicar que si segueix interrompent la dinàmica hi ha dues opcions: retirar-se del cercle amb la seva cadira i quan estigui preparat, que torni al cercle per participar-hi (què és el que ens agradaria més) o potser cal suggerir que deixi la sala. Cal recordar que el que més desitgem és la seva participació activa perquè la seva opinió ens importa.

Si decideixen quedar-se en el cercle o tornar-hi si n'han marxat, és important reforçar aquesta actitud positiva i agrair el seu gest.

Si finalment algú marxa i no participa en el cercle caldrà vetllar per trobar un espai per poder parlar amb aquella persona sobre què passa, què pensa i què sent, les conseqüències dels seus actes per ell i per als altres, què necessita per poder participar del cercle i com ho podem fer:

ELS CERCLES DE PARAULA SÓN DINÀMICS, ENDAVANT LA CREATIVITAT!

5. Vols saber-ne més? Bibliografia i recursos

- Una comunitat restaurativa i resilient. Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya
<https://xtec.gencat.cat/ca/centres/projeducatiu/convivencia/una-comunitat-educativa-restaurativa-i-resilient/cercles/>
- Dossier 2: Cercles proactius. Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya
<https://xtec.gencat.cat/ca/centres/projeducatiu/convivencia/una-comunitat-educativa-restaurativa-i-resilient/petit-manual-erg-dossiers/>
- Hopkins, Belinda. Temps de cercle i reunions. Manual pràctic. Convivèxit. GOIB
<https://xtec.gencat.cat/web/.content/centres/projeducatiu/convivencia/una-comunitat-educativa-restaurativa-i-resilient/Altres-recursos/documents/5.4.A.pdf>
- Les cartes de les emocions i les necessitats per l'educació socioemocional i la pràctica de l'enfocament restauratiu
<https://xtec.gencat.cat/ca/centres/projeducatiu/convivencia/recursos/valorsiactituds/socioemocional/>

ANNEX 1

Actituds necessàries per a fer cercles restauratius ¹

		ACCEPTACIÓ
AFIRMACIÓ	AMOR	AFECTE
AUTENTICITAT	REALITZACIÓ	EMPATIA
CONFIANÇA	CONSIDERACIÓ	COOPERACIÓ

PAU

ESPERANÇA

ESCOLTA

HONESTEDAT

INTEGRITAT

PACIÈNCIA

CONTRIBUCIÖ

POSITIVITAT

PROXIMITAT

SEGURETAT

RESPECTE

HARMONIA

SEGURETAT
EMOCIONAL

PERTINENÇA

AMABILITAT

TOLERÀNCIA

AUTONOMIA

SUPORT

CELEBRACIÓ

REONEIXEMENT

CONNEXIÓ

COMPREENSIÓ

BON HUMOR

GENEROSITAT

ANNEX 2

Targetes emocions i sentiments

RÀBIA

DISGUST

ENUIG

FÀSTIC

VERGONYA

AVERSIÓ

ANSIETAT

ALEGRIA

CURIOSITAT

TENDRESA

SORPRESA

DESCONCERT

COMPASSIÓ

DECEPCIÓ

DIVERSIÓ

CULPABILITAT

PENA

DOLOR

INQUIETUD

PESSIMISME

SOLITUD

PREOCUPACIÓ

ABATIMENT

GRATITUD

POR

PERPLEXITAT

TRISTESA

FRUSTRACIÓ

AVORRIMENT

INSEGURETAT

MOTIVACIÓ

IL·LUSIÓ

SATISFACCIÓ

RIDÍCUL

INCOMODITAT

IMPOTÈNCIA

INDIFERÈNCIA

CANSAMENT

SEGURETAT

CURIOSITAT

CALMA

ENYORANÇA

MAL HUMOR

ENVEJA

SERENITAT

HARMONIA

ESTRÈS

ANGOIXA

BENESTAR

INSPIRACIÓ

VULNERABILITAT

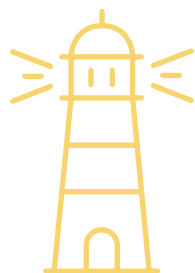
CONFUSIÓ

NEGUIT

RENOVACIÓ

CANSAMENT

Els Cercles de Paraula



M. Helena Tolosa

mhelentolosa@gmail.com
671631415

mhelentolosa.com