

CERCLES DE DIÀLEG EN FAMÍLIA

Aprofitant el confinament

Perquè un cercle?

- ★ Com una activitat més per viure aquesta nova situació d'una manera el més positiva, creativa i didàctica possible, vos suggerim fer *cercles de diàleg en família*.
- ★ Les nostres filles i fills, i també nosaltres, segurament tenim sentiments d'incertesa, de nervis i, fins i tot, pors i angoixes.
- ★ El poder parlar en cercle ens pot ajudar. És una nova manera d'estar, de compartir estones, activitats, mostrant suport, escolta, comprensió, empatia etc.

Qué necessitam?

- ★ Un espai per poder estar tots asseguts al mateix nivell: cadires, al terra, damunt el llit ...
- ★ Un petit objecte
- ★ Les persones de la família

Com es fa un cercle?

- ★ Ens **seiem en cercle** a la sala, a la cuina ... a l'espai el més adient de la nostra casa per estar tots junts.
- ★ La persona facilitadora (la que fa la pregunta inicial i la respon per donar un model) animarà a què tothom participi quan li arribi el seu torn. (Tal vegada caldrà ajudar als més petits de la casa en les seves primeres intervencions).
- ★ Tenim un **objecte** (piloteta per exemple) que passarà de mà en mà de forma seqüencial i s'utilitzarà per donar el torn de la paraula. Aquesta norma és molt important. Si xerrem tots alhora la facilitadora recordarà la norma.
- ★ Quan li arribi l'objecte a la **persona pot parlar, però també té dret a passar**. La participació és voluntària. Hem d'intentar que participi en una segona ronda.
- ★ Feis sempre els cercles en **to positiu**, i finalitzar-los amb un agraïment, reconeixement, comentari esperançador, etc. Aquesta actitud és una de les claus del seu èxit!

Idees per fer cercles

Podem fer cercles per:

- expressar el nostre estat d'ànim:

1. Com em sent avui?, Com m'he aixecat avui?, Com me'n vaig a dormir?
2. Com em vaig sentir quan em digueren que no havia d'anar a l'escola/la feina?
3. Com em sent quan veig tantes persones que treballen per superar el COVID -19: sanitat, les forces de seguretat, el personal de neteja, ...?
4. ...

Idees per fer cercles

- expressar la nostra opinió

1. Aspectes positius d'estar aquests dies a casa/Aspectes negatius d'estar aquests dies a casa.
2. M'agrada anar a l'escola/feina perquè .../No m'agrada anar a l'escola/feina perquè ...
3. Aspectes positius de les xarxes socials/Aspectes negatius de les xarxes socials.
4. ...

Idees per fer cercles

- parlar sobre nosaltres, la nostra família

1. Quina cosa diferent he fet aquest dies i que m'ha agradat?
2. Una qualitat meva o d'una altra persona de la família (sense dir el nom)
3. Una cosa que no sabeu de mi
4. ...

Idees per fer cercles

- treballar la imaginació i la creativitat

1. Si jo fos un animal seria ...
2. Si me toqués la loteria ...
3. Si tingués un poder especial ...
4. ...

Idees per fer cercles

- planificar, cercar una solució a algun conflicte de fora o de dins de la nostra mateixa llar familiar

1. Què pots fer tu per a què la casa estigui més ordenada?
2. Què podem fer per ajudar a dur aquesta situació de la millor manera possible.
3. Què farem tots plegats el primer dia que puguem sortir de casa.
4. ...

- compartir lectures, música, acudits, contes

Més informació



Belinda Hopkins, 2019. *Temps de cercle i reunions en cercle*. Palma: Convivèxit

Trobareu el llibre en format digital a la pàgina [web de Convivèxit](#) dins de l'apartat Pràctiques Restauratives.

El llibre recull exemples de jocs senzills, (anomenats: *activitats de mescla* i *activitats energitzants*), molt útils per donar un caire més divertit al cercle en família, o per simplement jugar i riure plegats!

SOM-HI I FORÇA ALS CERCLES EN FAMÍLIA!!