



CERCLES DE DIÀLEG EN FAMÍLIA



Aquests dies que les nostres vides han canviant tant i que compartim tantes hores plegats, per què no fer ***cercles de diàleg en família?***

Els nostres fills, les nostres filles, com nosaltres mateixes, tenim sentiments d'incertesa, de nervis i, fins i tot, de tristesa, por i angoixa. Poder parlar en cercle ens pot ajudar. És una nova manera d'estar amb la família compartint estones, activitats, mostrant suport, escolta, comprensió, empatia, etc.

Podem fer cercles per expressar el nostre estat d'ànim (que pot anar variant), la nostra opinió, per fer una pluja d'idees sobre algun tema concret, per parlar sobre nosaltres, per imaginar, o per cercar una solució a algun conflicte de fora o de dins de la nostra mateixa llar familiar. En definitiva, podem fer cercles en família per créixer junts!

Veureu que amb la pràctica, (diària per què no?), la nostra família se sentirà més connectada i, tal vegada, animada perquè gaudirà d'aquests cercles especials en família.

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 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 tothom a participar quan li arribi el seu torn. (Tal vegada caldrà ajudar els més petits de la casa en les seves primeres intervencions).
- Tenim un objecte (piloteta per exemple) que passarà de mà en mà de forma seqüencial¹ 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 una persona xerra, l'altra escolta amb respecte.
- Quan li arribi l'objecte a la persona pot parlar, però també té dret a passar. La participació és voluntària. En aquest cas, hem d'intentar que participi en una segona ronda.
- Feis sempre els cercles en to positiu per transmetre confiança i finalitzau-los amb un

¹ Convé fer els primers cercles de forma seqüencial per a què tots els familiars participin per igual, però també és possible fer-los de forma no seqüencial, quan els participants demanin l'objecte que dona la paraula. El tipus de cercle l'ha de determinar la facilitadora segons l'objectiu inicial del cercle.

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 la COVID -19: sanitat, les forces de seguretat, el personal de neteja, ...?
4. ...

- 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. ...

- 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. ...

- 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. ...

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

1. Què pots fer tu perquè 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 simplement per jugar i riure plegats!

SOM-HI I FORÇA ALS CERCLES EN FAMÍLIA!!