

Com generem i dinamitzem els espais de cures?

Finestra del cau

Seguint els passos del recurs [Els cercles de paraula i la mirada restaurativa del món educatiu](#), generat per [Fil a l'agulla](#), observem que les dinàmiques restauratives es divideixen en tres grans parts. Les plasmem aquí per mencionar punts que ens semblen primordials.

Preparació de l'espai i del grup

Com hem vist, és fonamental dotar d'importància aquest moment, ja que serà el desencadenant d'un clima calmat, meditatiu i predisposat a obrir-se. Un dels aspectes importants és l'explicació de les normes i del funcionament del cercle.

Hem decidit compartir aquí la manera que hem trobat més clara d'exposar les normes al grup. En tenim tres:

1. **Parlar des del cor:** Aquesta norma implica:

- Parlar única i exclusivament des dels sentiments i necessitats pròpies. Evitant assenyalar a les companyes.
- Fer intervencions curtes. Quan les intervencions són breus és més probable que estiguem expressant el que realment sentim.

2. **Escoltar des del cor:** Aquesta norma implica:

- Atendre a les companyes sense projectar prejudicis o suposicions pròpies sobre els motius pels quals s'expressen. Si ho fem, les estarem deixant d'escoltar.
- Escoltar activament amb la voluntat d'entendre com se sent la companya, independentment de la seva assertivitat.
- Evitar pensar què direm abans de tenir el torn de paraula. Si ho fem, momentàniament, també estarem deixant d'escoltar.

3. **Respectar el torn de paraula:** Aquesta norma implica:

- Els torns de paraula es poden dinamitzar de moltes maneres. El més recomanable és fer-ho a través d'un tòtem o objecte de paraula que el grup hagi decidit tenir.
- El tòtem anirà fent voltes per la rotllana de manera ordenada. D'aquesta manera garantim la tranquil·litat dels participants i el silenci. En cas contrari, el més comú és que comencin a aixecar mans per parlar i es trenqui l'escolta activa.
- És important remarcar que el tòtem ens ofereix l'oportunitat de parlar, però no la obligació. És a dir, podem no dir res.
- Arribades a aquest punt, les primeres vegades que es fa aquesta dinàmica, és interessant que les dinamitzadores demanin permís al grup per intervenir quan no tinguin el tòtem en cas que faci falta posar ordre, reformular assertivament expressions de les participants o recordar les normes durant la dinàmica.

Dinàmica

Un dels passos més complicats és començar-la. És per aquest motiu que us donem algunes idees per incentivar la conversa:

Provoquem un petit conflicte: si encara no coneixem bé el grup o sabem que els hi costarà obrir-se amb un conflicte real, podem programar una dinàmica prèvia al cercle de confiança que desencadeni expressament un petit conflicte. A continuació us n'expliquem una:

Es divideix el grup gran en tres o quatre petits grups. Un cop fet, s'explica el següent: "Heu d'aconseguir fer la torre més alta. Teniu 5 minuts. Tan sols hi ha dues normes: només podeu utilitzar material que haguem donat nosaltres i no podeu demanar el material a la resta d'equips." Seguidament es procedeix a repartir material de manera desigual: hi haurà un grup privilegiat, que tindrà molts elements, i la resta tindran cada cop menys recursos. Un cop comenci a córrer el temps, els grups més desafortunats es queixaran. Senzillament es recorden les normes fins que les participants arriben a la conclusió que no poden demanar material a la resta d'equips, però si robar-lo o destrossar les torres alienes.

Comença el conflicte. Un cop acaben els 5 minuts, reflexionem sobre la necessitat de resoldre aquella situació i comencem a preparar el cercle de confiança. Quan comencem el cercle, parlem del petit conflicte que s'ha generat, però més endavant l'utilitzarem d'excusa per preguntar si hi identifiquem rols, sentiments o comportaments que també reproduïm a la vida real. Quins? Com? Per què?

● **Caixa plena d'idees:** Una altra manera distesa de començar és repartint papers a les participants i demanant que hi anotin algun tema o situació que els preocupi. D'aquesta manera garantim l'interès del grup i detectarem necessitats.

● **Teatre de l'oprimit:** Coneixent el grup i les seves sensibilitats, podem dinamitzar prèviament una dinàmica de teatre de l'oprimit que enceti més endavant el tema del cercle de confiança. [Aquest vídeo](#) us pot proporcionar idees.

● **Tancament:** És el gran oblidat. És difícil calcular el temps a l'hora de dinamitzar un cercle. És per aquest motiu que existeix el risc de tancar-lo bruscament. Per evitar-ho, serà bo tenir un rellotge a mà, acordar amb totes les participants l'hora en que acabarem i fer una darrera dinàmica distesa per passar-ho bé i destensar l'ambient.

En sabeu moltíssimes, segur, però perquè no us faltin idees, proposem:

- [Risoteràpia](#)
- Massatge conjunt: podem proposar al grup distribuir-nos per parelles i dinamitzar un petit massatge amb música relaxant.
- Meditació guiada: també ens podem relaxar guiant al grup amb una petita meditació. Podeu utilitzar [aquest vídeo](#) com a guia de suport.

Altres eines interessants:

- **Emocions i Necessitats:** Encara que ens les sapiguem, de vegades veure per escrit les diferents emocions que podem sentir i poder-les relacionar amb les nostres necessitats. [Aquestes cartes](#) són ideals per això. Hi ha [una versió](#) que pot servir més per unitats petites.
- **Dixit:** l'art està inevitablement relacionat amb les emocions. Les cartes del dixit, atractives visualment i misterioses per les seves referències al món oníric, ens poden ajudar a encetar converses interessants a través de les metàfores que ens suggereixen: Quina carta et representa ara mateix? Per què? Com et sents al respecte?
- **Llenguatge No Violent:** ser assertives no sempre és senzill, cal aprendre noves maneres de comunicar-nos. Hi ha moltes guies sobre llenguatge no violent, una que ens pot servir de manera introductòria és [aquesta](#).
- **Fil a l'Agulla:** tenen material i recursos molt interessants, podeu fer un cop d'ull a la seva [web](#).