

El cercle

**Basat en “Aliento para llevar”,
Disciplina positiva en el salón de clase³⁸**

Objectiu	– Conèixer millor el poder d’animar, d’encoratjar i de trobar comprensió com a motivacions per seguir endavant.
Material	– Paperògraf i marcadors.

Comentaris per a la persona facilitadora

Hi ha dues raons per les quals les instruccions indiquen que la persona que anima ha de donar un enunciat que ell mateix voldria sentir:

- Treu la responsabilitat de trobar el comentari “adequat”.
- Que l’enunciat sigui personal és també una forma d’automotivació.

INSTRUCCIONS

1. Preparació del grup

Com a grup, feu una pluja d’idees sobre enunciats que creieu que, si els sentíssiu, us ajudarien o us animarien després d’un dia difícil, o bé que us animarien a seguir endavant amb el vostre procés de deixar de fumar. Anota’ls en el paperògraf. Alguns exemples poden ser:

- “M’alegra que formis part del grup.”
- “Marques la diferència.”
- “Puc notar que has tingut un dia difícil.”
- “Aprecio l’esforç que has fet avui.”
- “M’agrada sentir les teves aportacions.”
- “Puc veure com t’esforces per mantenir-te sense fumar.”
- “Has superat tot sol els desitjos de tornar a fumar.”
- “Veig que ho estàs intentant, segueix així i ho aconseguiràs.”

2. Formar un cercle

Compta el nombre de persones a la sala i fes un cercle de cadires mirant al centre. La quantitat de cadires ha de ser la meitat de la de persones. Convida la meitat de persones a seure a les cadires i que cada un dels altres participants romangui darrere d'una persona asseguda.

3. Compartint ànims

– Primera ronda

Els participants que romanen dempeus xiuxiuegen un enunciat encoratjador que, personalment, ells voldrien sentir dir a la persona que tenen davant seu (no el que creuen que l'altra persona voldria escoltar). Si no tenen idees, poden escollir un dels enunciats de la pluja d'idees. Després, tots roten cap a la dreta. Aquest procés pot ser molt encoratjador. Si el temps ho permet, es pot intentar completar el cercle.

4. Compartint ànims

– Segona ronda

Fes que els participants asseguts i dempeus intercanviïn el seu lloc, i repeti el pas 3.

5. Reflexió

Quan els dos grups hagin rebut i donat ànims, convida'ls a tornar a la posició inicial de treball amb tot el grup gran.

- Què han notat?
- Com s'han sentit quan animaven els companys?
- Com s'han sentit quan rebien ells els ànims dels companys?

6. Posa-ho en pràctica

Convida a parlar sobre el que han après en l'exercici i a explorar la necessitat d'apreciar, agrair i animar en un futur.