

L'ENFOCAMENT RESTAURATIU A CASA

PRINCIPIS I PREGUNTES RESTAURATIVES, CERCLES I REUNIONS RESTAURATIVES



Coordinació

Sub-direcció General de Suport i
Atenció a la Comunitat Educativa

Autoria

Mònica Albertí i Cortès (Coord.)

M. Helena Tolosa



Barcelona, 11 de juliol de 2020

INTRODUCCIÓ

Acceptar i respectar la diferència és una d'aquelles virtuts sense les quals l'escolta no es pot donar.
Paulo Freire

La família es pot considerar la primera comunitat on vivim. Una comunitat que construeix unes relacions més saludables si es capaç d'expressar i compartir sentiments i emocions, identificar les necessitats i cercar estratègies per a donar-hi resposta de manera col·laborativa.

Els valors de base de l'enfocament restauratiu són el respecte, l'honestedat, la inclusió, la diferència, l'obertura i la responsabilitat

En la petita comunitat familiar tots i totes som responsables del benestar físic i emocional de tothom, cadascú en la seva justa mesura segons l'edat. El sentiment de comunitat promou la pertinença, la cooperació i la coresponsabilitat entre tots els membres que la integren a la recerca

d'un bé comú.

L'enfocament restauratiu en l'àmbit familiar promou:

- La confiança.
- Estils familiars comunicatius i democràtics.
- Una interacció respectuosa amb els fills i filles i els membres de la comunitat familiar.
- Una gestió positiva del conflicte.

El **RESPECTE** és un valor de base que es transmet en el dia a dia. És la clau de volta per fer el món més amable i compassiu.

Ser respectuós vol dir valorar l'altre i a tu mateix. Practicar el respecte dins de la llar vol dir, entre altres aspectes, gestionar els conflictes de manera positiva, comunicar-nos de manera assertiva i no-violenta, no posar etiquetes i desaprovar les manques de respecte quan ho fan entre els germans, amics, companys (etiquetes segons el físic, els trets psicològics, el vestuari, etc).

Una família que gestiona les relacions i el conflicte de manera restaurativa és una família que escolta obertament i sense jutjar

L'enfocament restauratiu dona eines per la gestió de les relacions i el conflicte. Pel que fa a les relacions promou un estil familiar amable que escolta, dona veu, respecta la diferència i pren decisions tenint en compte les necessitats de tothom.

Pel que fa a la gestió del conflicte, i tenint en compte que el conflicte és consubstancial a la naturalesa humana, aporta eines per a la seva gestió positiva i no punitiva per a qualsevol situació donada entre adults, entre germans i germanes, entre adults i fills o filles.

L'enfocament proposa la superació del càstig (qui la fa la paga, ull per ull) i vetlla per la reintegració efectiva i afectiva de qui ha comès l'error conductual generant espais d'entesa, identificació d'emocions, promovent l'empatia. I també la identificació de necessitats, entenent que qualsevol conducta respon a una necessitat no coberta, d'aquesta manera se centra en trobar estratègies concretes, accions (què farem, quan ho farem, com ho farem) per donar resposta a les necessitats de tothom, de la persona que ha fet la conducta i per les persones afectades. Cerca el restabliment de les relacions malmeses a partir de les necessitats i la responsabilització dels fets.

Els principis restauratius encaixen a la perfecció amb les necessitats de convivència familiar: fomentar el sentit de comunitat i gestionar el conflicte i les tensions reparant el dany i forjant relacions. Totes elles ens ajuden a crear relats compartits.

Partim de la idea que els éssers humans són més feliços, més cooperatius i tenen major capacitat de fer canvis quan els qui exerceixen l'autoritat fan les coses AMB ells en comptes de fer-les PER ells o en CONTRA d'ells.

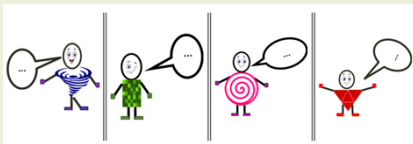
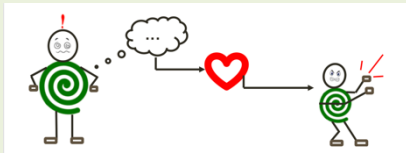


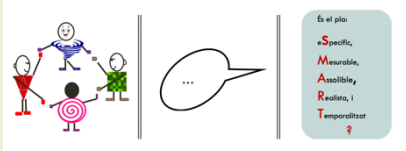
És interessant detenir-nos un moment en les diferències entre els elements centrals dels següents models de gestió relacional:

PUNITIU	RESTAURATIU	PERMISSIU	NEGLIGENT
Culpabilitzador	Responsabilitzador	Des-responsabilitzador	Indiferent
Càstig	Reparació	Protecció	Desprotecció
Estigmatitzador	Reintegrador	Discapacitador	Estigmatitzador Discapacitador
Impositu	Col.laboratiu	Sobreprotector	Indiferent
Expectatives altes/Suport baix	Expectatives altes/Suport alt	Expectatives baixes/Suport alt	Expectatives baixes/ Suport baix
Promou la dependència (imposa a l'altre un càstig) A	Promou l'autonomia (gestiona amb l'altre, amb la comunitat) AMB	Promou la dependència (fa per l'altre) PER	Genera inseguretat RES

L'enfocament restauratiu proposa la superació no només del càstig, també la superació del model permissiu i, òbviament del model negligent. I, el que és millor, **aporta uns principis, unes eines (preguntes) i uns processos (cercles, expressions afectives, reunions restauratives) per a fer-ho.**

PRINCIPIIS I PREGUNTES RESTAURATIVES

Els principis restauratius ens aporten les idees clau per poder anar assumint un canvi personal pel que fa a la gestió de les relacions i al conflicte, els associem a les preguntes restauratives, però no només ens serveixen per a identificar les preguntes sinó que ens obren la porta a tenir un "tarannà restauratiu".

PRINCIPIIS	PREGUNTES	HABILITATS	INTENCIÓ
 <p>PRINCIPI 1. TOTHOM TÉ UNA PERSPECTIVA ÚNICA I UNA CONTRIBUCIÓ VALUOSA A FER</p>	<p>Què ha passat? Què va passar? Quin és el teu punt de vista? Quina és la teva història?</p>	<p>Escolta atenta.</p>	<p>Escoltar, no jutjar, donar veu, no estigmatitzar, no buscar culpables.</p>
 <p>PRINCIPI 2. ELS NOSTRES PENSAMENTS INFLUENCIEN LES NOSTRES EMOCIONS I AMB DÒS INFLUENCIEN ALLÒ QUE DIEM I FEM</p>	<p>Què pensaves i, per tant, què senties? (en el moment dels fets, abans, ara)</p>	<p>Capacitat d'identificar les emocions.</p>	<p>Identificar les emocions i els pensaments que les provoquen.</p>
 <p>PRINCIPI 3. LES NOSTRES ACCIONS IMPACTEN EN LES PERSONES DEL NOSTRE VOLTANT</p>	<p>Qui ha estat afectat i com? Com t'ha afectat la situació? Què t'ha afectat més?</p>	<p>Empatia.</p>	<p>Connectar amb l'afectació de cadascú.</p>
 <p>PRINCIPI 4. LES NOSTRES ACCIONS SÓN ESTRATÈGIES PER DONAR RESPOSTA A LES NOSTRES NECESSITATS. CAL IDENTIFICAR LES ABANS DE PENSAR ESTRATÈGIES DE RESPOSTA.</p>	<p>Què necessites per tirar endavant? Què necessites per sentir-te reparada (només si hi ha hagut un dany)?</p>	<p>Capacitat d'identificar les necessitats i diferenciar-la d'estratègies.</p>	<p>Identificar les necessitats que hi ha darrera de cada conducta, identificar les necessitats derivades del fet.</p>
 <p>PRINCIPI 5. LES PERSONES AFECTADES PER UNA SITUACIÓ PROBLEMA SÓN LES MILLOR SITUADES PER RESOLDRE'L (EN COL·LABORACIÓ)</p>	<p>Què pots fer, què podem fer donar resposta a aquestes necessitats?</p>	<p>Identificar accions concretes a fer: què farem, quan ho farem, com ho farem?</p>	<p>Fer un pla d'acció concret.</p>

Poder parlar de PENSAMENTS, EMOCIONS i identificar les NECESSITATS que tenim TOTS els membres de la família és una gran revelació. El llenguatge de les emocions comença a ser quelcom assumit per a tothom.

Tanmateix, assumir que tots tenim NECESSITATS és iniciar un nou llenguatge. Sovint en els conflictes ens fixem en les POSICIONS, el QUÈ (blanc o negre, aquí o allà, pantalla sí o no, verdura sí o no ...).

La PROPOSTA RESTAURATIVA se centra en les necessitats: QUÈ NECESSITES (reconeixement, ajuda, amor, diversió, escolta, comprensió, solidaritat, llibertat,...). La participació en qualsevol procés restauratiu es proposa a les parts protagonistes però també a persones de la comunitat, alhora responsables i afectades (membres de la família afectats de manera indirecta). Cada part es fa responsable de posar-hi de la seva part per gestionar el conflicte. Els FACILITADORS de les preguntes restauratives poden ser qualsevol membre de la família (adult o un infant prou madur).

A continuació desenvolupem cadascun d'aquest elements en 4 fitxes sobre els principis i les preguntes restauratives, els cercles, el pensament restauratiu i la zona restaurativa, i, finalment, les reunions restauratives.

ACTIVITATS ASSOCIADES ALS PRINCIPIS I LES PREGUNTES RESTAURATIVES

- Imprimeix els cartells i parla amb la família sobre què signifiquen cadascun d'aquests principis (pots fer-ho en cercle, mira la fitxa 2). Fes cartells sobre els principis amb els teus fills i filles, dibuixeu-los vosaltres, poseu-los en algun lloc visible.
- Utilitza les targes d'emocions i necessitats per millorar la capacitat de cadascú per identificar emocions i necessitats.

L'enfocament restauratiu és responsiu i no reactiu, això implica donar-nos un temps, que poden ser uns segons abans de actuar, pensar sobre com ens expliquem nosaltres el que està passant, què pensem com ens sentim, quines són les nostres necessitat, ens promourà autoempatia, ens començarà a situar en un lloc més tranquil, un lloc més restauratiu per poder gestionar qualsevol situació donada. Un cop em connectat amb nosaltres es proposa, abans de fer res mirar de posar-nos en el lloc dels altres i fer-nos les preguntes en relació a ells i elles.

A això li diem entrar en la Zona Restaurativa, una zona de connexió abans de respondre i per respondre diferent.

Per tant, proposem això:

- Utilitza els principis i les preguntes restauratives per entrar en la zona restaurativa abans de respondre a qualsevol situació problema o conflicte familiar. En la pàgina següent trobaràs descrita la seqüència.

ENTRAR EN LA ZONA RESTAURATIVA

Abans de gestionar qualsevol incident necessitem aturar-nos, respirar i identificar que ens passa a nosaltres i que els passa a les persones que estan al nostre voltant, de manera que qualsevol resposta o acció que fem provingui d'un lloc tranquil i fonamentat. Aquest lloc tranquil és el que anomenem "**zona restaurativa**", hi arribem quan podem fer-nos les preguntes següents abans de "fer" cap acció.

5 preguntes d'autoconnexió:

- Què em passa ara mateix?
- Què m'estic dient a mi mateix sobre aquesta situació i, per tant, com em sento?
- Com m'afecta el que està passant?
- Què necessito ara mateix per poder donar el millor de mi mateix/a aquí i ara?
- Què puc fer per donar resposta a aquestes necessitats?

Des d'aquest lloc d'autoconnexió estem preparades per moure'ns cap a la connexió amb les altres persones i preguntar-nos?

- Què els està passant a ells/elles?
- Què s'estaran dient a si mateixos/es (què pensen?) i, aquests pensaments quins sentiments els generen?
- Com els afecta el que passa?
- Quines necessitats insatisfetes poden ajudar a explicar què passa? Què podrien necessitar ara mateix per gestionar la situació de la millor manera en funció de la seva capacitat?
- Què puc fer o dir ara que els ajudi a ajudar-se a si mateixos?

Un cop ens hem fet aquestes 10 preguntes, ens trobem a la **ZONA RESTAURATIVA**, un bon lloc per facilitar un procés d'escolta o conversa restaurativa.

ELS CERCLES A CASA

Davant de totes les experiències viscudes durant la pandèmia, i especialment durant el confinament, a totes les llars familiars s'ha viscut la convivència de manera intensa. Les emocions han aflorat dia a dia en la convivència i s'ha pres consciència de la importància de donar-nos suport, animar-nos, escoltar, idear, proposar, planificar conjuntament, etc.

L'ENFOCAMENT RESTAURATIU és una manera de pensar, també una manera de fer que està enfocada a crear espais segurs i de confiança per a crear comunitats/famílies amables: reduir el tracte agressiu i el comportament violent, responsabilitzar-nos dels nostres actes, reparar danys ocasionats en els possibles conflictes i crear, cuidar, mantenir i quan cal, reparar, les relacions.

Els cercles són una metodologia que ens serveix per a facilitar la comunicació, l'escolta, compartir emocions, sentiments, vivències, dubtes que se'ns han generat durant tot aquest procés. Responen a la necessitat d'acollir-nos, escoltar-nos i empatitzar per a sentir-nos més reconfortats en els nostres espais relacionals.

“El cercle és un espai segur per a compartir històries”
Key Pranis

Els cercles proactius promouen:

- donar veu a tothom;
- l'escolta i el reconeixement dels punts de vista de cadascú;
- el respecte;
- la responsabilitat col·lectiva i la cooperació.

QUÈ ENS CAL SABER SOBRE EL CERCLE

Disposició	El cercle de diàleg es desenvolupa en una rotllana amb la disposició de les cadires en cercle o bé, asseguts a terra, en coixins, al llit de matrimoni... sempre en cercle i a l'espai que ens sembli més adient i confortable.
La persona facilitadora	És la persona que condueix el cercle, tot creant un espai segur i de confiança per compartir. Els primers cercles podem facilitar-los els adults després podem anar compartint aquest rol. Recordem que la responsabilitat de que el cercle funcioni és de tots i totes, no només de la persona facilitadora.
L'objecte per parlar	És l'objecte que passa de mà en mà de manera seqüencial donant la possibilitat que tothom parli.
Normes de funcionament	<ul style="list-style-type: none">● La persona facilitadora fa la pregunta inicial i la respon per donar un model especialment si hi ha infants menors de 5 anys.● L'objecte de diàleg es va passant de manera circular i seqüencial i així garantim que tothom tingui un moment per

	parlar. <ul style="list-style-type: none"> • Només parla qui té l'objecte de diàleg. Si un membre de la família no vol parlar, pot passar l'objecte. • La resta de la comunitat familiar escolta respectuosa i sense judici.
En els cercles escoltem per comprendre i no per respondre!	

LES FASES DEL CERCLE

Benvinguda i presentació	La persona facilitadora de la família dona la benvinguda, presenta l'objecte i recorda les normes del cercle. Podem fer algun ritual inicial com fer quatre respiracions profundes, llegir un text, escoltar una cançó, etc. Expliquem l'objectiu del cercle.
Ronda d'entrada per trencar el gel	Fem una pregunta agraïda perquè a què tothom pugui sentir-se a gust contestant-la: <ul style="list-style-type: none"> • Alguna cosa que has après avui que ahir no sabies? • Quina és l'emoció que més t'ha dominat avui? • Pots compartir alguna cosa interessant que hagis escoltat avui? • Alguna cosa que m'agrada fer els caps de setmana? • Com t'has llevat avui? • Alguna cosa que avui t'ha fet posar contenta? • Alguna cosa que avui t'ha fet sentir satisfeta de tu mateixa? • Si tinguessis un súper poder quin t'agradaria tenir i per què?
Rondes de paraula sobre un tema en concret	Preguntes centrades en el tema que volem compartir. Podem fer dues o tres rondes en funció de les edats, el moment, la situació, la quantitat de persones que estem fent el cercle...
Ronda de tancament	Tanquem el cercle. Una pregunta per agrair el cercle, per reconèixer el que ha estat útil del que hem escoltat, un comentari que aporti llum i formulat en positiu. <ul style="list-style-type: none"> • 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...

ALTRES IDEES A TENIR EN COMPTE

1. També es pot iniciar el cercle amb algun activitat de mescla per reactivar-nos i sentir-nos propers!

De l'Havana ha vingut un vaixell carregat de persones que (porten ulleres, tenen més de 45 anys, tenen menys de..., porten pantaló curt, 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 característiques i quan es diu la paraula MACEDÒNIA tothom ha de canviar de lloc.

2. Les rondes de paraula sobre un tema en concret es poden convertir en una activitat cooperativa o artística (fem un mural amb les nostres emocions utilitzant

les cartes, dibuixem la nostra emoció, escenifiquem les emocions que sentim perquè la resta de persones les endevinin, etc.)

PREGUNTES PER A LES RONDES O ACTIVITATS CENTRALS DEL CERCLE

Per compartir emocions

Què penses i com et sents quan has de posar-te la mascareta (pots utilitzar qualsevol situació)?

Què ha estat el primer que has pensat en despertar-te, com t'has sentit?

Com has viscut la setmana al casal?

Què pensem i sentim quan parlen de les mesures a les escoles per al setembre?

Què trobem a faltar quan no podem anar a l'escola o fer les coses presencials?

...

Recorda que pots utilitzar les cartes de les emocions per fer-ho, jugar en la part central del cercle, és una opció a tenir en compte.

Per planificar, recollir idees, proposar, etc.

Què podem fer a l'estiu?

Com ens repartim les tasques domèstiques?

Quins són els plats preferits de cadascú de la família per a poder confeccionar un menú al gust de tothom?

Quins horaris de pantalles decidim?

A quina hora podem anar a dormir ara a l'estiu?

Com podem compartir la tablet sense barallar-nos? Què podem fer?

Què passa quan algú no fa el seu càrrec ...

...

Per reforçar vincles, cultivar relacions i forjar una sana autoestima

Alguna cosa positiva de cadascú?

Un desig?

Quin és el teu somni?

Si fem preguntes sobre quelcom que podem millorar, està bé que les associem amb preguntes sobre quelcom que funciona, ho podem fer en dues rondes per cada tema:

- Una cosa que t'agradaria que milloréssim a casa?
- Una cosa que t'agrada de la nostra família?
- Una cosa que t'agradaria millorar de tu mateix/a?
- Una cosa que t'agrada de tu mateix/a?

Per compartir els principis restauratius

Pots fer una pregunta per ronda, pots fer un cercle per cada principi associant-ho a l'elaboració d'un dibuix i un cartell per penjar a casa. Abans de fer les rondes de preguntes explica que són principis per mirar de decidir com volem gestionar les relacions i els conflictes a casa.

- Què et fa pensar aquest principi: tots i totes tenim un punt de vista particular i valuós?. Això ho posem en pràctica a casa?
- Què et fa pensar aquest principi: els pensaments condicionen les nostres emocions i ambdós les nostres accions?
- Què et fa pensar aquest principi: a casa sabem les nostres accions ens afecten a nosaltres i a les persones del nostre costat?
- Què et fa pensar aquest principi: abans de pensar en resoldre els conflictes cal que puguem identificar les nostres necessitats?
- Què et fa pensar aquest principi: les persones més ben situades per resoldre un conflicte són les protagonistes.

LES CONVERSES I REUNIONS RESTAURATIVES

L'enfocament restauratiu en ajuda també a gestionar enfrontament, conflictes i baralles entre els membres de la unitat familiar. Les converses o reunions restauratives ajuden a reduir el tracte agressiu i el comportament violent, responsabilitzar-nos dels nostres actes, reparant danys ocasionats en els possibles conflictes i restaurant les relacions. L'objectiu no és cercar culpables sinó cercar solucions on les persones tinguin les seves necessitats cobertes i les relacions es restableixin.

Les converses restauratives i reunions restauratives igual que els cercles de diàleg **PROMOUEN**:

- Una manera d'escoltar-nos, de preguntar-nos, de parlar i de posar consciència al que l'altre em vol dir de manera respectuosa i empàtica.
- El respecte i reconeixement de la percepció de cadascú.
- La responsabilitat col·lectiva i la cooperació.

L'objectiu no és cercar culpables sinó cercar solucions on les persones tinguin les seves necessitats cobertes i les relacions es restableixin

Els adults que poden formar part de la unitat familiar i conviuen habitualment en un mateix sostre (pare i/o mares, parelles -famílies reconstituïdes- avis, família extensa en general) són un model a seguir.

El model de reunió restaurativa o conversa té més presència i força quan és usat habitualment tant en els conflictes entre adults, com adults-infants com infants entre sí.

Demandar als infants que tinguin entre ells converses restauratives (on cadascú assumeix part de la seva responsabilitat davant d'un conflicte i està disposat a restituir les relacions) si, els adults referents no ho fan entre ells en la convivència diària, dificulta la credibilitat d'aquest model.

Què ens cal saber?

- Persona facilitadora: el rol del facilitador (pare, mare, germà/na, àvia/avi, filla o filla ...) és "facilitar el procés restauratiu" formulant unes preguntes concretes. Ajuda a crear un espai segur, genera confiança i, dona i facilita la paraula.
- Parlem de converses restauratives quan gestionem un conflicte o problema que tenim a una altra persona: un altre adult de la família, un fill o filla, una amic, amiga, utilitzant les preguntes restauratives.
- Parlem de petites reunions restauratives quan utilitzem el procés restauratiu i les seves preguntes per gestionar un conflicte entre dues persones i nosaltres fem de facilitadors/es formulant les preguntes.
- Parlem de reunions restauratives en cercle quan totes les persones afectades directa o indirectament es posen en cercle per poder resoldre una situació o conflicte.
- Abans de gestionar qualsevol situació que t'afecti, entra en la "zona restaurativa".

Com ho fem?

La persona facilitadora de la família dona la benvinguda i recorda les normes. Podem utilitzar l'objecte per parlar. Anem fent una pregunta per ronda, recordem que no jutgem, no culpabilitzem, volem generar un espai d'escolta i permetre que tothom pugui expressar com s'ha sentit, que necessita i cercar estratègies per a donar respostes a aquestes necessitats.

1. Què ha passat?
2. Què pensaves en aquell moment? I per tant, com et senties? Què has pensat de llavors ençà? I, aleshores, com et sents?
3. Com t'ha afectat la situació? Què t'ha afectat més?

Pots incloure les següents preguntes de transició: hi ha alguna cosa que vulguis afegir? **Hi ha alguna cosa més que vulguis dir?** Com et sents després d'escoltar el que s'ha dit?

4. Que necessites per tirar endavant? Per millorar la situació? Per sentir-te reparat (si hi ha hagut un dany)?
5. Què pots/podem fer per millorar la situació (i donar resposta a les necessitats de tothom)? Què podem fer perquè les coses quedin bé? (concreteu un pla d'acció, què farem, qui, quan i com).

Acabem enunciant els acords o les conclusions de la reunió restaurativa i, si es creu convenient, es pot escriure els acords, signar una carta de compromisos o fer algun ritual de reconciliació.

A tenir en compte:

Va molt bé tenir impreses les cartes de necessitats quan ens preguntem sobre les mateixes. Pels més petits podem utilitzar les cartes il·lustrades pels més gran les no il·lustrades. Les trobareu [aquí](#)

Lectures recomanades

[Temps de Cercle i Reunions en Cercle. Belinda Hopkins](#)

Llibret molt pràctic sobre la metodologia del Temps de Cercle que proposa Belinda Hopkins. Trobareu idees per dissenyar temps de cercle i moltes activitats de mescla i energitzants.

[V. Rul.lan. Círculos de diàlego. Revista Convives. Monográfico núm. 21.](#)

En aquest monogràfic de la revista Convives trobareu molts articles interessants, i un article específic sobre cercles de diàleg d'en Vicenç Rul.lan, amb exemples i respostes a les preguntes més freqüents que ens podem fer en relació amb el disseny i la implementació dels cercles proactius.

[Les pràctiques restauratives a l'aula. Belinda Hopkins](#)

Llibret síntesi del model restauratiu que proposa Belinda Hopkins on trobareu els principis i les preguntes restauratives.