

UN MARC RESTAURATIU PER A LA TORNADA A L'ESCOLA DESPRÉS DEL CONFINAMENT

Propostes pràctiques elaborades Belinda Hopkins a restoreourschools.com



R
E
S
T
O
R
E

RECOGNITION of what's happened and that our experiences during lockdown have all been different, life-changing for many and significant for us all. How do we encourage everyone to share their story of the pandemic so far?

EMPATHY for the mix of emotions that we have in response to events at home, in school, the community and in the wider world. How can we respond with empathy, compassion and self-care, whether we are staff, students or parents?

SAFETY will be paramount, both emotional and physical. How do we re-establish a sense of safety for this new normal so that students are able to learn and all are able to thrive? How do we help those who may have felt unsafe whilst they've been away from school, feel safe again?

TRAUMA is now a collective as well as an individual experience, how does the school community process this? How do we support people who have experienced very particular traumas during lockdown or who are facing an even more uncertain future?

OPPORTUNITY to change what needs to be changed, to reflect on what matters to us and if we'd like to do anything differently. How do we learn from this experience, now that we know we can question even seemingly fixed aspects of our world?

RELATIONSHIPS are key, as they always have been. How do we reconnect, and (re-)build inclusive, responsive relationship at all levels in school?

ENGAGEMENT in our own health and well-being and with the issues that affect us: our teaching, learning and community. How do we foster a culture that enables staff and students to have ownership of and agency in their lives?

RESTORE provides a restorative perspective that can inform how we plan for the return to the classrooms, playgrounds and corridors of physical schools.

It highlights seven key areas which, alongside learning, are where we need to stimulate thinking and make decisions in order to collectively move forward into a healthy 'new normal'. The areas intersect, interconnect and affect each other, as we all do. RESTORE is a lens through which staff, children and parents can look at the strategy and plans that are needed for everyone's well-being in a fast changing environment and for a safe and healthy return to school.



Traduït i adaptat per Mònica Albertí

June 2020

www.encercle.cat

Presentació

Partint de l'acrònim **RESTORE** (recongnition, emphaty, safety, trauma, opportunity, relationships, engagement), restoreourschools planteja un marc restauratiu per treballar la tornada a l'escola.

En síntesi el marc proposa el següent:

R	RECOGNITION	RECONÈIXER el que ha passat i que les nostres experiències durant el confinament han estat diferents per a cadascú -canviant-nos la vida de manera significativa a molts de nosaltres- serà important. Com animarem a tothom a que pugui compartir la seva història?
E	EMPATHY	EMPATIA en relació a la barreja d'emocions sentides en resposta als esdeveniments viscuts tant a casa com a l'escola, a la comunitat i al món. Com podem respondre amb empatia, compassió i cura ja siguem educadors/es, pares o mares o alumnat?
S	SAFETY	La SEGURETAT serà primordial, tant emocionalment com físicament. Com establim una nova sensació de seguretat per a aquesta nova normalitat per tal que infants i joves siguin capaços d'aprendre i tirar endavant. Com podem ajudar a aquells que s'hagin pogut sentir insegurs mentre han estat fora de l'escola i fer que es tornin a sentir segurs?
T	TRAUMA	El TRAUMA és ara una experiència col·lectiva i també individual, com pot elaborar la comunitat escolar això? Com recolzem les persones que han experimentat traumes particulars durant el confinament o que tenen un futur incert?
O	OPPORTUNITY	L'OPORTUNITAT per canviar el que cal canviar, per reflexionar sobre el que ens importa i si ens agradaria fer alguna cosa diferent. Com aprenem d'aquesta experiència?
R	RELATIONSHIPS	Les RELACIONS són clau, com ho han esta sempre. Com podem tornar a connectar i tornar a construir una resposta inclusiva a tots nivells a l'escola?
E	ENGAGEMENT	La IMPLICACIÓ I COMPROMÍS en la nostra pròpia salut i benestar, en els nostres problemes, els processos d'ensenyament i aprenentatge. Com fomentem una cultura que permeti a l'alumnat ser propietaris de la seva vida?

Restoreourschools està format per un grup d'experts/es i entitats que es dediquen a l'impuls de l'enfocament restauratiu i és on Belinda Hopkins ha publicat una sèrie d'activitat o processos restauratius per a promoure una acollida restaurativa a l'escola. Tant el marc restauratiu com els processos i activitats s'ofereixen de manera gratuïta per compartir i ser utilitzats i traduïts per a tots i totes les que hi estem interessades.

Ocupades i preocupades per la tornada a l'escola i entenent que el que ens ofereix l'enfocament restauratiu i les seves pràctiques poden ser molt útils per promoure la connexió i la resiliència, ens

hem decidit a traduir la proposta, ho hem fet a velocitat de vertigen, així que si trobeu alguna errada disculpeu-nos i feu-nos-ho saber per esmenar-la. Entre tots i totes ho farem millor.

D'altra banda, us animem a consultar la seva versió original a [restoreourschools](http://restoreourschools.com) i aprofitem per agrair-los tant el marc com les activitats que ens han ofert.

Dir, també, que hem estat fidels a la proposta original però que en algun moment hem introduït alguna interpretació o adaptació, i en el cas que l'activitat impliqui algun recurs l'hem vinculat a recursos que ja tenim aquí.

Dit això, us deixem amb les activitats que proposa Belinda Hopkins que com diu ella s'inspira en el treball de Terry O'Connell, Marian Liebmann, Marshall Rosenberg, George Robinson, Barbara Maines i Teresa Bliss, nosaltres esperem que us inspiri ella!

ACTIVITATS PROPOSADES PER B.HOPKINS

Introducció

Les pràctiques restauratives són sobretot una manera de pensar en les relacions i el comportament. Quan s'implementen en una escola o en altres organitzacions influeixen en la manera de comunicar-se i relacionar-se de les persones que hi formen part, en la manera de respondre als reptes que planteja la gestió de la convivència i, per tant, en la regulació i les normatives que s'endeguin per a gestionar-la. Les persones que s'inspiren en aquestes pràctiques tenen un compromís comú en:

- Donar veu a tothom i valorar el que es diu.
- Mostrar atenció i fomentar l'expressió de pensaments i sentiments.
- Comprendre que tot comportament és un missatge (un senyal) motivat per necessitats no cobertes.
- Donar a les persones autonomia sobre la resolució dels seus problemes, conflictes i decisions, fomentant la resolució col·laborativa de problemes.

Els processos que és proposen a continuació es divideix en idees pràctiques basades en els següents processos restauratius:

1. L'Escolta, treball en parelles
2. Cercles en grups petits
3. Cercles amb tota la classe o amb l'equip educatiu

Els tres processos es basen en una manera de pensar en les relacions i les interaccions que anomenem **mentalitat restaurativa o pensament restauratiu**.

Pensament restauratiu

Abans de gestionar qualsevol situació relacional 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 que fem provingui d'un lloc tranquil i fonamentat. Aquest lloc tranquil és el que anomenem "**zona restaurativa**", i hi arribem quan podem fer-nos aquestes preguntes.

Per a cada situació donada, ens plantejem aquestes 10 preguntes que ens fe a nosaltres mateixes:

5 preguntes d'autoconnexió:

1. Què em passa ara mateix?
2. Què m'estic dient a mi mateix sobre aquesta situació i, per tant, com em sento?
3. Com m'afecta el que està passant?
4. Què necessito ara mateix per poder donar el millor de mi mateix/a aquí i ara?

5. 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 a nosaltres mateixes?

6. Què els està passant a ells/elles?
7. Què s'estaran dient a si mateixos/es (què pensen?) i, aquests pensaments quins sentiments els generen?
8. Com els afecta el que passa?
9. Quines necessitats insatisfetes poden ajudar a explicar que passa? Què podrien necessitar ara mateix per gestionar la situació de la millor manera en funció de la seva capacitat?
10. 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 qualsevol dels tres processos restauratius següents:

1. L'escolta, treball en parelles

Aquest procés pot ajudar les persones adultes a relacionar-se entre elles, i també en la relació amb infants i joves. Es pot utilitzar per escoltar algú que té una dificultat o per abordar un problema de comportament. En aquest moment de dificultat podem esperar comportaments insòlits i/o angoixats de companys/es, pares/mares/cuidadors i cuidadores, així com d'infants i joves. El procés que es mostra a continuació ajuda a respondre-hi amb empatia.

a) Escolta restaurativa com a resposta a conductes que poden afectar el benestar d'una persona i de les persones que l'envolten

Primer entreu en la zona Restaurativa! (vegeu més amunt). Respireu profundament, recordeu que tot comportament és una expressió d'una necessitat no satisfeta i que en aquest moment pot provenir d'un estat de confusió, angoixa o ansietat. Feu el possible per evitar reprimendes, desaprovació, judici, prendre partit, donar la vostra opinió o aconsellar. Ocupeu-vos d'estar preparats/des per escoltar i ajudar la persona a arribar al punt on es pugui responsabilitzar de la situació, redreçar-la i seguir endavant (i aprendre a fer-ho també la propera vegada que passi alguna cosa similar!)

Feu algunes o totes les preguntes següents:

- Què ha passat/què va passar?
- Què pensaves en aquell moment (quines idees et venien al cap)?
- Com et vas sentir en aquell moment?
- Qui s'ha vist afectat pel que ha passat?
- Què necessites ara per redreçar la situació i tirar endavant? *
- Què pots fer per satisfer aquestes necessitats?

** Si la persona està familiaritzada amb les seves necessitats, pot ser que no requereixi cap tipus d'informació. Si no podríeu utilitzar un llistat de necessitats o les [cartes de necessitats o targetes de necessitats](#) i convidar a les persones a triar-ne alguna.*

La pregunta està dissenyada per adaptar-se a les necessitats subjacents no per fer demandes o proposar estratègies (necessita ... / Jo necessito ...).

b) Escolta restaurativa per ajudar les persones a parlar de les seves experiències durant el confinament

La proposta que trobareu a continuació és per al treball entre alumnes però també es pot utilitzar per a un oient adult amb un alumne/a o per a dues persones adultes.

Recursos

- [les cartes o targetes de necessitats](#)

- paper en blanc per al pla d'acció de cada persona
- retoladors, bolígrafs per escriure o dibuixar el pla d'acció

1) Una persona escolta, l'altra parla.

2) La persona que escolta anima el seu/a company/a a parlar mitjançant les preguntes següents:

- Què ha passat durant el confinament?
- Quines idees et venien al cap en aquell moment, què pensaves en aquella situació?
- I, aquests pensaments, com et feien sentir?
- Qui ha estat afectat i com?
- Què necessites ara per mantenir-te positiu/a, per tirar endavant?
- Què pots fer per satisfer aquestes necessitats? (accions concretes)

3) Les persones que escolten utilitzen els potenciadors mínims de la comunicació (ah, ha, digue'm més, etc.), miren als ulls del qui parla i acompanyen l'escolta amb la gestualitat corporal, però no fan cap comentari, ni diuen res, afavoreixen que la persona que parla vagi trobant el seu camí per donar-se suport i avançar.

4) Quan la persona que parla ha completat el seu pla d'acció (pregunta 5)- amb accions i dates concretes- la parella intercanvia els rols i repeteix l'activitat

c) Escolta reflexiva empàtica

Aquesta és una variant de l'activitat anterior, que desenvolupa la capacitat de l'oient per reflectir i parafrasejar allò que ha escoltat. També promou que la persona que parla se senti escoltada.

Recursos

- [cartes de necessitats](#)

- paper en blanc per al pla d'acció de cada persona
- retoladors i bolígrafs per escriure o dibuixar un pla

S'utilitza el marc de l'escolta restaurativa (preguntes anteriors), però cadascú té el seu torn per compartir la seva resposta a cada pregunta de manera alternativa i seqüencial.

A més a més, després que cada persona hagi parlat, la persona que escolta pot fer aquestes preguntes (parafrasejant o reflectint): "Aleshores, el que has sentit és ...?" (intentant repetir allò que ha escoltat, gairebé paraula per paraula). Si hi ha quelcom que la persona que escolta ha entès malament, aleshores, la persona que parla ho pot aclarir. Per tant, ens anirà bé acabar la frase amb un interrogant (N de T.).

A mesura que les persones vagin adquirint més fluïdesa amb aquesta habilitat de reflectir o parafrasejar, poden començar a utilitzar frases com les següents:

"Així, el que vas pensar era..., ho he entès bé ?", "I et senties ..., és això?", "Et sents fort perquè ... etc", "El que creus és ...", "El teu punt de vista és ..."

D'aquesta manera, la persona que escolta pot expressar experiències i visions que no necessàriament estan d'acord amb ella mateixa.

d) Storytelling creatiu

Objectius

- estimular l'expressió artística
- fomentar la imaginació
- afrontar experiències que no estan a nivell conscient
- ajudar les persones a comprendre més la profunditat de les seves pròpies experiències

Recursos

Posar a l'abast de tothom recursos per dibuixar, modelar, utilitzar figures de plàstic, fusta, etc., de manera que les persones puguin triar quin d'aquests prefereixen per expressar les seves experiències. També podeu mostrar només una o dues opcions en lloc de mostrar totes les possibilitats, ja que si donem masses opcions pot ser que hi hagi persones que es bloquegin.

Dibuix: paper, targetes de colors, pintures, llapis de colors, pastels, retoladors, adhesius, etc.

Modelatge: plastilina, fang, etc.

Altres: figures de plàstic (per exemple, Playmobil, models de plàstic), animals de plàstic / fusta (Playmobil, zoo de plàstic i animals de granja), petits edificis de fusta, blocs de fusta, etc.

Activitat

- 1) Una persona és la persona que parla i l'altra la que escolta.
- 2) L'oient anima al seu company/a a parlar simplement preguntant què ha passat.
- 3) S'anima la persona que parla que s'expressi utilitzant algun d'aquests materials.
- 4) La persona que escolta fa preguntes per promoure que la persona que parla pugui explicar-se.
- 5) Quan una persona ha acabat l'altra té el seu torn.
- 6) Les produccions realitzades durant la conversa es poden fotografiar per actuar com a estímul per a un treball posterior per escrit, per exemple, si les persones ho volen.

2. Cercles de petit grup

Les preguntes apreciatives donen un marc per a les converses que poden ser significatives i útils per quan ens retrobem.

Exemple d'activitat:

Treballem en grups de 3 persones. Doneu 5 minuts perquè cada persona respongui a aquestes preguntes. Una persona fa les preguntes, l'altra respon i la tercera fa de testimoni de la conversa.

P1. Parlem del confinament, quan us sentíeu més connectats amb vosaltres mateixos/es i amb les persones del vostre voltant, què estava passant, qui hi estava implicat/ada? Per què eren importants aquests moments per a tu?

P2. Durant aquest temps, que has valorat?

... sobre tu? ...sobre la teva vida? ... sobre la teva feina? ... sobre l'escola?

P3. Si poguessis demanar un desig sobre el que t'agradaria que passés ara que tornem a estar junts a l'escola, quin seria aquest desig?

3. Treball en cercle

L'enfocament restauratiu està orientat a les necessitats. Els cercles ajuden a tothom a reconnectar-se amb els altres i a crear una comunitat classe on tothom té cura de tothom i es promou el suport per generar seguretat a través de la comprensió d'un mateix i dels altres, i de l'acció conjunta. Entendre com ens podem ajudar a nosaltres mateixos i com podem donar suport als altres ens pot ajudar a desenvolupar una manera de ser i d'actuar que construirà un espai segur perquè la comunitat s'uneixi. Pot ser una bona idea tenir una aproximació fàcil, sezilla, curosa, inicialment i afavorir que infants i joves s'acostumin a tornar a estar en cercle (o a començar a estar en cercle -N de T.) i a parlar amb els companys i companyes. Aprofundir en les experiències de l'alumnat sense crear un espai segur i de confiança serà contraproduent.

Per a aquells que no coneixeu el procés del cercle, tingueu en compte que hi ha algunes pautes bàsiques que cal seguir per tenir èxit:

1. Tothom a la sala està al cercle. Si algú no vol participar o no pot participar-hi, és imprescindible que sigui en un altre lloc. L'impacte d'una persona "fora del cercle" a l'aula pot afectar negativament la dinàmica del grup i la sensació de seguretat i confiança. Dit això, és perfectament acceptable assegurar en cercle i quan t'arribi el torn per parlar no fer-ho.
2. L'objecte per parlar s'utilitza per indicar el torn de paraula. L'objecte gira al voltant del cercle, generalment en el sentit de les agulles del rellotge, donant a cada persona el seu torn per parlar, procurant que tothom tingui la mateixa oportunitat de contribuir. No es llança a través del cercle a qui vulgui parlar (una pràctica que afavoreix els més extravertits o més segurs).
3. Pot ser útil tenir alguna manera de gestionar el temps de paraula (un cronòmetre) i decidir amb antelació quant temps tenim per parlar.
4. Només la persona que té l'objecte pot parlar. Tothom té l'oportunitat d'escoltar-la (això vol dir que la persona facilitadora no ha de comentar res després de cada contribució o bé incomplirà la regla de l'objecte per parlar en lloc de fer de model!).
5. En cas que es produeixi un problema real (o es mostri alguna molèstia real durant el cercle) i la persona facilitadora se senti impulsada a intervenir, pot ser útil tenir un "objecte per parlar d'emergència", però això només s'ha d'utilitzar en situacions d'emergència.

Si encara s'està respectant el distanciament físic, hi ha algunes variacions a tenir en compte:

- En lloc de passar l'objecte amb la mà, es pot passar per terra amb el peu, o animar a cadascú que tingui un objecte propi a terra i quan sigui el seu torn l'agafi per parlar.
- Les cadires hauran d'espaiar-se més de l'habitual si és possible.

Hi ha tipus de cercles diferents. Aquí se'n descriuen tres:

- a) Cercles senzills
- b) Cercles programats, anomenats Temps de cercle
- c) Reunions en cercle: per a la presa de decisions, resolució de problemes i per resoldre problemes difícils

a) Cercles senzills

El més senzill és aquell on es realitzen una o dues rondes de paraula durant les quals tothom té la possibilitat de contribuir.

Normalment la persona facilitadora fa una pregunta i cadascú respon de la manera que desitgi.

Es recomana que si la primera pregunta es fa en relació amb problemes o dificultats, la segona pregunta convidi deliberadament a una resposta més positiva.

Ex. Pregunta 1: Què ha estat el més difícil durant el temps de confinament a casa?

Pregunta 2: Què trobaràs a faltar de quedar-te a casa?

b) Cercles programats (Temps de cercle)

Moltes escoles, tant a primària com a secundària, utilitzen un procés anomenat Temps de Cercle¹. Aquesta metodologia segueix la mateixa estructura cada vegada fet que facilita que tothom és vagi familiaritzant amb cadascuna de les fases (i, eventualment, infants i joves poden assumir la responsabilitat de dissenyar-los i facilitar-los).

Cercles com aquest s'utilitzen per desenvolupar l'educació socio-emocional, la salut i el benestar; la connexió, promouen la diversió i la responsabilitat compartida. Són el procés perfecte per promoure RESTAURAR les connexions a l'aula (els equips educatius també gaudeixen molt d'aquest tipus de cercles, les rialles són molt curatives!)

A continuació, compartim algunes idees i en compartirem més. Esteu atents a l'actualització de la pàgina web [restoreourschools](http://restoreourschools.com).

Estructura suggerida:

Ronda d'entrada: "Em dic _____ i una cosa que m'ha agradat fer durant el "confinament" ha estat _____"

Activitat de mescla: Promou que les persones es moguin i canviïn de lloc. Una activitat de mescla ràpida i fàcil és assignar una lletra a cadascú, A o B, i després convidar les persones A a aixecar-se i canviar de lloc amb altres persones A.

Activitat principal: activitat més en profunditat, sovint en parelles o grups reduïts.

Reflexió: un moment per compartir el que hem après.

Activitat energitzant: una activitat per moure'ns i divertir-nos.

Ronda de sortida: una pregunta final en ronda seqüencial, per exemple: "una cosa que m'ha agradat del cercle d'avui és _____"

Escalfament per a fer un cercle

En tornar a l'escola les persones no s'hauran assegut en cercle durant molt de temps (o potser serà la primera vegada que facin un cercle). Recordeu el funcionament curosament, i comenceu amb algunes activitats i jocs senzills.

Quan el grup estigui preparat, podeu fer les activitats següents que volen animar a compartir el que s'ha viscut.

¹ L'autora es refereix a UK, tot i que aquí cada vegada s'utilitza més (N de T.)

Objecte significatiu

- Es convida a tothom a portar un objecte que ha estat significatiu per a ells/elles durant el confinament i es proposa que per torn cadascú expliqui-ne el significat.

Pensa, combina i comparteix

Aquesta és una activitat útil per donar a les persones l'oportunitat de compartir idees i pensaments amb un company o companya abans de compartir amb tot el cercle.

- Assigna el cercle per parelles
- Es planteja una pregunta.
- Es dóna un minut per pensar en la resposta.
- Es munten parelles, cada persona de la parella té el seu torn per explicar a l'altre la seva resposta a la pregunta.
- Utilitzant un objecte per parlar en ronda seqüencial cada persona del cercle té el seu torn per compartir la seva resposta

Es poden fer servir tot un seguit de preguntes diferents durant un període de temps. Trieu tan sols una pregunta per cercle i convideu a tots a que la responguin.

- 1) El meu menjar preferit durant el confinament (cal ser curiosos i tenir en compte les particularitats de cadascú en el grup, pot ser que algú depengués del banc dels aliments per menjar?).
- 2) La meua activitat preferida durant el confinament.
- 3) Alguna cosa que vaig aprendre a fer durant el confinament que abans no sabia fer.
- 4) La meua experiència de confinament més estranya.
- 5) La cançó que associaré al confinament serà

També pot ser bo convidar a que els membres del grup puguin fer suggeriments de preguntes per a les rondes, es poden escriure preguntes en un tros de paper, posar-les en un barret i treure'n un per fer la ronda. Feu una ullada abans a les preguntes no sigui que hi hagi alguna pregunta que pugui resultar massa molesta o inadequada.

Negatiu a positiu

Aquí es proposen una sèrie de 2 rondes per cercle, es comença amb una pregunta negativa i s'acaba amb una de positiva.

- 1a El pitjor del confinament va ser ...
- 1b El millor del confinament per a mi va ser ...

- 2a El més difícil del confinament per a mi va ser ...
- 2b El més senzill del confinament va ser...

- 3a El que trobaré a faltar del confinament és ...
- 3b El que sens dubte no trobaré a faltar del confinament és ...

Coses en comú 1

- Assigneu parelles al voltant del cercle.
- Cada parella té uns minuts per identificar dues coses que els agradava fer durant el confinament.
- A continuació, utilitzant l'objecte per parlar en ronda segueix aquesta seqüència perquè tothom pugui participar:

La primera persona de la parella que li arriba l'objecte per parlar diu : "a tots dos ens va agradar..." i nomena una de les coses que hagin triat.

La segona persona que parla diu la segona cosa que hagin escollit.

I així successivament al voltant del cercle

Coses en Comú 2

Construcció piramidal (2-4-8)

- Assigneu parelles al voltant del cercle
- Cada parella té 3 minuts per identificar 3 coses que els ha agradat fer durant el confinament.
- Cada parella s'ajunta amb una altra fent grups de 4 persones. Aquests grups de 4 persones tenen ara 3 minuts per identificar 3 coses que a tots els va agradar fer durant el confinament.
- Cada grup de 4 persona s'ajunta amb un altre grup de 4. Els grups de 8 persones tenen ara 6 minuts per identificar 3 coses que a tots 8 els va agradar fer durant el confinament.
- Finalment, el grup de 8 prepara una escenificació de mímica mostrant les 3 coses que a tots els agradava fer i els altres han d'endevinar quines eren.

Activitats basades en el la representació escenificació també es podrien fer servir per donar vida a les experiències durant el confinament, com ara fer escultures amb el cos individualment, en parelles o en petit grup.

c) Reunions en cercle

Si el grup se sent segur i amb confiança, es pot utilitzar un procés de compartir més profundament les experiències de cadascú amb les preguntes restauratives.

Prepareu un paquet de [targes o cartes de necessitats](#) per posar el mig del cercle en la 4a pregunta.

La persona facilitadora compta amb un objecte per parlar i planteja una pregunta per ronda. Cada persona respon quan li arriba l'objecte per parlar, en ronda seqüencial (es pot acordar que tothom no tingui més de 2 minuts per parlar)

1. Què passava durant el confinament, quina va ser la teva experiència?
2. Quins pensaments i sentiments et van sorgir durant aquest període?
3. Qui ha estat afectat per aquest situació i com?
4. Què necessites ara per mantenir-te positiu?
5. Què pots fer per satisfer aquestes necessitats?

Si algú opta per no parlar és lliure de fer-ho. La persona facilitadora, un cop l'objecte ha rodat per tot el cercle, pregunta si aquelles persones que no han parlat ho volen fer abans de passar a la pregunta següent.