

Guide til brug af Cirkler

Et trivselsværktøj til at styrke relationsdannelse



ET TRIVSELSVÆRKTØJ

Cirkel er et trivselsværktøj, der styrker relationsdannelse og samhørighed i en gruppe. Metoden beror på et ressource- og gruppeorienteret syn på trivsel fremfor et individ/problemorienteret syn. Metoden går ud på, at ét spørgsmål ad gangen sendes rundt i en cirkel, hvor alle deltagere får mulighed for at byde ind med et svar. Metoden træner færdigheder i at skiftevis turde 'være på' og lytte til de øvrige deltagere, som både er relevant i et fagligt og et socialt dannelsesmæssigt perspektiv.

CIRKEL I PRAKSIS

Formen

- Deltagerne placeres siddende eller stående i en cirkel
- Brug en talepind for at skabe tydelighed i cirkelns formål med at lytte til hinanden og sørge for taletid til alle.
- Spørgsmålene sendes rundt fortløbende efter tur eller ved at man byder frit ind / håndsoprækning
- En cirkel startes altid med positive og lette spørgsmål

Facilitators rolle

Som facilitator er det dig, der sætter rammen for cirklen og sørger for at opretholde et trygt og rart rum for deltagerne. Derfor er det vigtigt at:

- Byde velkommen og forklare cirkelns formål:
 - Lære hinanden at kende på en ny måde
 - Lytte til hinanden og sørge for taletid til alle
 - Frivilligt at svare og der findes ikke noget forkert svar
- Introducere talepind og hvordan spørgsmål sendes rundt
- Svare som den første hvis metoden er ny for deltagerne
- Afrunde cirklen på en god måde





KOM GODT I GANG

STRUKTUR SKABER TRYGHED

Forudbestemte siddepladser kan være med til at gøre deltagerne trygge og undgå uro. Det kan også være et strategisk greb, hvor facilitator giver faste pladser til dem, der er trygge ved at sige noget i cirklen, så deres engagement kan smitte af på de andre og måske give dem mod på at sige noget.

TRÆN METODEN I "FREDSTID"

Jo mere metoden er trænet i "fredstid", hvor der er fokus på mere 'ufarlige' emner, jo nemmere bliver den at bruge konstruktivt i en konfliktsituation. For at gøre det til en

hyggelig aktivitet, kan man i opstartsfasen servere kage eller andet godt. Det kan serveres som afslutning på cirklen, hvor deltagerne evaluerer på, hvordan har været at være med.

VÆR TÅLMODIG OG VIS VEJEN

Manglende engagement fra deltagerne er ofte et tegn på, at de er utrygge i fællesskabet. Cirkelns formål er netop at opbygge et trygt rum, og det kan tage tid. Det er derfor vigtigt, at man ikke presser svar ud af deltagerne - vær tålmodig med dem og giv dem tid til at finde sig til rette i cirklen. Mist ikke modet og bliv ved med at vis vejen med dit engagement og din vedholdenhed. Det vil med tiden smitte af på deltagerne.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ SÅRBARE EMNER

Når der udvælges emner og spørgsmål, er det vigtigt, at man er opmærksom på sårbare emner eller spørgsmål, der kan skabe ulighed blandt deltagerne. Eksempel på sårbart spørgsmål: "Hvad er den bedste ferie, du har været på?" - det kan give anledning til at deltagerne sammenligner sig med hinanden, fordi det skaber fokus på ressourcer - én har været på ferie i Thailand og én har aldrig været uden for Danmark. Spørg i stedet: "Hvor ville du holde den bedste ferie, hvis du selv kunne vælge?".





FORÆLDREINDDRAGELSE

Cirkel kan praktiseres til forældremøder for at styrke relationen blandt forældrene. Her kan man bruge spørgsmål, der relaterer sig til forældrenes egen skoletid - fx. "Fortæl om et godt minde fra din skoletid". Derudover kan man tilbyde forældrene at komme med til en cirkel med sine børn i skoletiden. Det er en god måde at inddrage forældrene i børnenes hverdag og give dem et indblik i, hvordan dynamikken og stemningen er i klassen. Her vil forældrene være med i cirklen på lige fod med børnene, og de vil få stillet de samme spørgsmål. Det kan være en god idé at fokusere på spørgsmål fra barndommen, fx. "Hvad var dit yndlings tv-program, da du var lille".

Det er en god idé at tilbyde 3 forskellige dage, som forældrene kan melde sig på, således at de ikke alle deltager på en gang.

STYRK EJERSKAB OG ENGAGEMENT

Cirkler kan være en god metode til at styrke deltagernes følelse af ejerskab og kan samtidig være med til at forebygge uønsket adfærd. Det kan fx være retningslinjer for "hvordan er vi sammen på tur?", "hvordan holder vi gode frikvarter" osv., hvor deltageren i fællesskab finder frem til svarene. En anden måde at engagere deltagerne på, er ved at lade dem

vælge deres egne spørgsmål og facilitere cirklen selv. De kan fx vælge et emne i fællesskab og hver især skrive spørgsmål til emnet, som lægges i en krukke og bruges i cirklen, som én eller flere af deltagerne selv faciliterer.

HVORFOR CIRKLER?

Cirkler er ikke en magisk formel, som kan løse alle problemer. Men det er et godt redskab til at opbygge relationer og styrke trivslen i fællesskabet, hvilket gør det nemmere at håndtere problemer og konflikter i opløbet.

Systematisk brug af Cirkler kan være med til at:

- Opbygge forbindelser på tværs af fællesskabet og give mulighed for nye relationer
- Styrke tillid og tryghed blandt eleverne
- Styrke ligestilling i en klasse
- Give eleverne ansvar og ejerskab
- Træne evnen til at lytte og 'være på'
- Træne evnen til at facilitere





BAGGRUND FOR METODEN

Cirkler er ét ud af fire konkrete redskaber, som indgår i metoden Relationsdannende og Genoprettende Praksis (RGP). Det overordnede formål med RGP er at udvikle stærke fællesskaber og håndtere konflikter og spændinger ved at reparere skader og opbygge relationer. Redskaberne i RGP bruges til at genoprette forholdet mellem parterne i en konflikt, når skaden er sket, samt at opbygge stærke relationer og fremme den generelle trivsel, før konflikterne opstår.

Metoden har vist lovende resultater i forhold til at forebygge eksklusion, mistrivsel, mobning og fravær i skolerne samt mindske risikoen for vold og kriminalitet.

Siden 2017 har Albertslund kommune arbejdet systematisk med RGP på skole- og fritidsområdet, hvor alle medarbejdere er blevet uddannet i et samlet kompetenceløft i RGP.

Læs mere om RGP på www.albertslund.dk/rgp

