



Werken aan verbinding en duurzaam (samen) leven.

Met proactieve cirkels kiezen voor sterke
relaties en een veilig klasklimaat

Anouk Vroemans

anouk@linkki.be

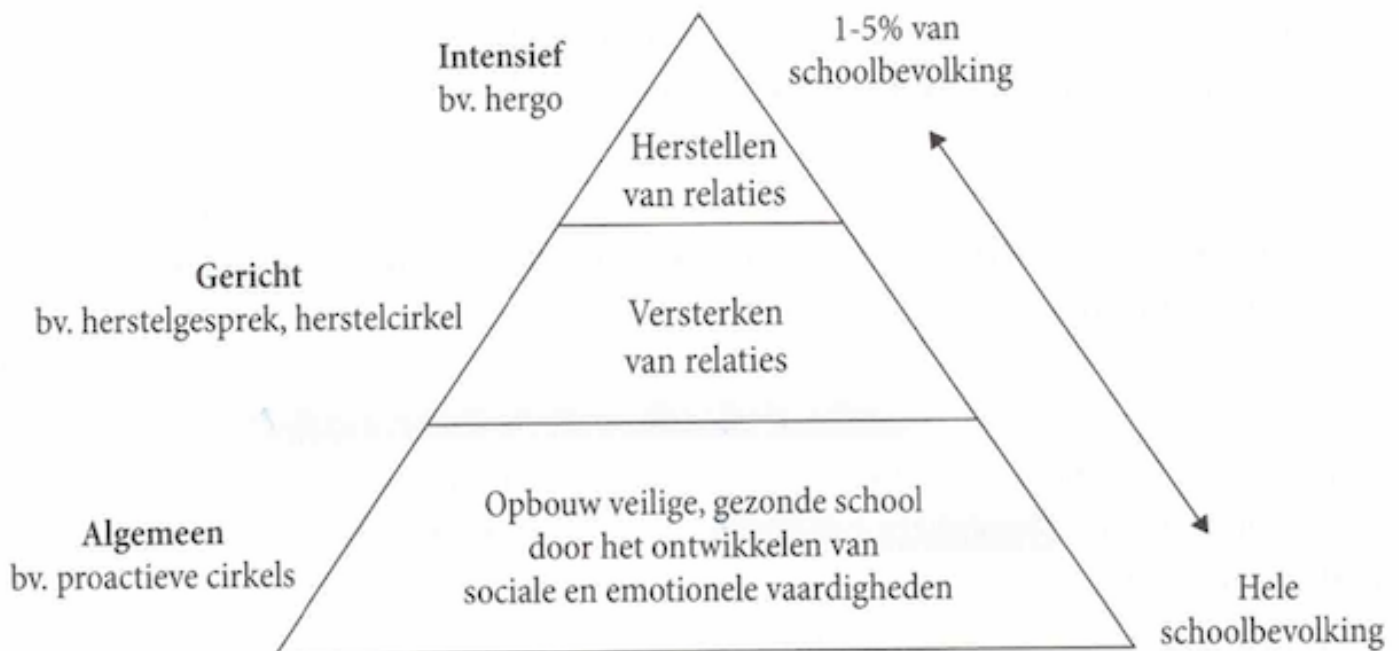
www.linkki.be

1. Wat is een proactieve cirkel?

Een proactieve cirkel is een methodiek die je als leraar kan inzetten om te werken aan **positieve relaties en een veilig klasklimaat**. Het verwijst naar een groepsgesprek geleid door een **facilitator**. Het gesprek kent duidelijke afspraken en volgt een bepaalde structuur volgens een vastgelegd **scenario**.

“Proactief” verwijst naar het moment waarop je de methodiek gebruikt: je cirkelt met je klas in “**vredetijd**” wanneer er nog geen spanningen of conflicten zijn. De eerste “gouden” weken van september bijvoorbeeld zijn ideaal om leerlingen te laten kennis maken met een proactieve cirkel.

De proactieve cirkel vormt een belangrijke **pijl van een herstelgericht beleid** omdat het leerlingen vertrouwd maakt met het cirkelprincipe dat later de basis vormt voor een herstelcirkel. De ervaring leert dat leerlingen die vertrouwd zijn met het cirkelprincipe op een meer open en constructieve manier deelnemen aan herstelcirkels.



Figuur 1.1: Whole-school model of restorative justice (Morrison, 2005)

Figuur uit “Herstelgericht handelen. Groeikansen voor de hele school. (Maria Beerten 2020, pagina 31)

2. Doel van een proactieve cirkel

In de eerste plaats kunnen proactieve cirkels bijdragen aan sterke onderlinge relaties in de klas. **Veiligheid, vertrouwen en rust** dragen bij tot een positief **leer- en studieklimaat**. Een klas waarin gepest of geroepen wordt is immers geen veilige plek om te kunnen leren. Kinderen en jongeren moeten zich veilig voelen om te kunnen **groeien en leren**.

Door met elkaar in gesprek te gaan leren leerlingen en leraren elkaar beter kennen en leren ook zo elkaars waarden, behoeften en grenzen kennen. Een cirkelgesprek draagt op die manier ook bij tot **meer samenwerking en verbondenheid en minder conflicten**.



In een cirkel komt iedereen op een zelfde manier aan bod en worden leerlingen uitgenodigd om samen **verantwoordelijkheid** te dragen. Het delen van gemeenschappelijke verantwoordelijkheid vergroot **participatie en betrokkenheid (gevoel er bij te horen)**.

3. Principes van een proactieve cirkel

3.1. Iedereen heeft recht op een eigen antwoord

In een cirkel geven leerlingen en leraren om de beurt hun eigen antwoord op de gestelde cirkelvraag. Iedere deelnemer heeft eigen gedachten, gevoelens en behoeften en mag die uiten met respect voor anderen. Op die manier wordt er **erkenning** gegeven aan ieders inbreng.

Een leerling mag dus **passen**. Je kan op het einde van het rondje nog even terug komen bij die leerling om te checken of hij/zij nog iets wil delen maar ook dan mag een leerling nog passen.

3.2. Er wordt niet gereageerd op het antwoord van een ander

Dit principe vormt de belangrijkste afspraak in een cirkel. Elke deelnemer krijgt **ruimte** om zijn/haar inbreng **te delen en beluisterd te worden**. Er wordt ruimte gecreëerd zonder dat er onderbroken wordt of commentaar gegeven wordt.

3.3. Gelijkwaardigheid

Een cirkel vindt plaats in een **cirkelopstelling** met stoelen zonder tafels. Op die manier kunnen deelnemers elkaar zien en kan men zich niet verbergen achter een tafel. Deze opstelling draagt bij aan meer openheid en nodigt uit om in verbinding te gaan met de anderen.

3.4. Veiligheid

Als facilitator ben jij niet verantwoordelijk voor de antwoorden en de inhoud maar wel voor de veiligheid van de groep. Wanneer de afgesproken regels niet worden gerespecteerd is het jouw taak als facilitator te wijzen op de gemaakte afspraken en het belang van veiligheid, respect en rust.

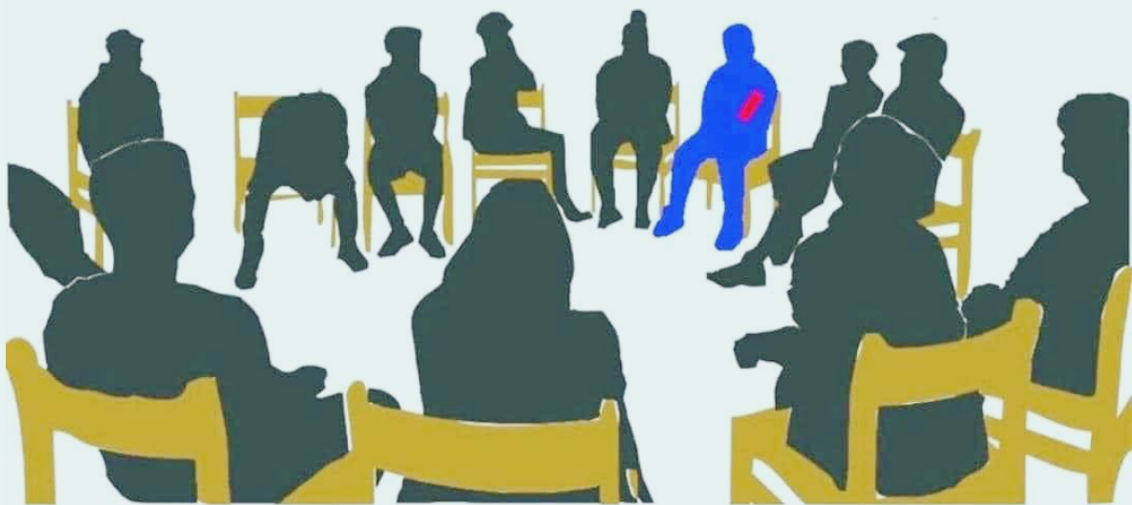
TIP:

- reageer onmiddellijk als afspraken niet worden nageleefd
 - Veroordeel geen leerling
 - Benoem het gedrag
 - Herinner even aan de afspraken
 - Geef leerlingen altijd een **keuze** (een leerling mag ook plaats nemen in de buitencirkel)

3.5. Buiten cirkel

Leerlingen mogen zelf in de buitencirkel plaats nemen als ze het moeilijk vinden om deel te nemen. Ze kunnen dan enkel luisteren en zelf niet meer spreken. Soms kan het nodig zijn omwille van de rust en veiligheid om een leerling te laten plaats nemen in de buitencirkel. Check dan zeker wat de leerling nodig heeft om opnieuw te kunnen deelnemen volgens de gemaakte afspraken.

To make a difference in
someone's life, you don't have to
be brilliant, rich, beautiful, or
perfect. You just have to care.



4. Script van een proactieve cirkel

Een proactieve cirkel kent een duidelijk **stappenplan**.

1. **Verwelkomen** van de deelnemers
2. **Doel** verduidelijken (Waarom kies jij als facilitator voor een cirkel?)
3. Toelichten van de **afspraken** (sommige afspraken kan je visueel maken door ze op papier neer te leggen in de cirkel)

Voorbeelden van afspraken:

Je krijgt het woord (er is dus telkens maar één persoon aan het woord)
Je reageert niet op het antwoord van een andere deelnemer (geen feedback)
Je gebruikt positieve (lichaams-) taal
Je spreekt vanuit je "ik"
Wat in de cirkel gezegd wordt blijft in de cirkel
.....

4. Nagaan of **iedereen bereid** is de afspraken na te leven
5. Stellen van een **korte, duidelijke vraag** (voor inspiratie zie lijst)
6. Vragen wie wil starten (en eventueel "**talking piece**" doorgeven)
7. **Inbreng** van iedere deelnemer kort **waarderen** (bijvoorbeeld "dankjewel")

5. Houding van de facilitator

5.1. Meerzijdige partijdigheid

In je houding als facilitator is het belangrijk om bewust aanwezig te zijn bij alle antwoorden. Probeer op een zelfde, neutrale manier de verschillende antwoorden te ontvangen zo dat elke deelnemer zich welkom voelt. Wees bewust van de woorden die je gebruikt en je lichaamstaal.

5.2. Niet-oordelende houding

In een cirkel gaat het niet over juist-fout of goed-slecht maar wel over verbinden met elkaar door naar elkaars inbreng te luisteren zonder dat er meningen en oordelen op volgen.

Als facilitator heb dus je een belangrijke taak om deze milde, luisterende, niet-oordelende houding "voor te leven".

5.3. Empathisch luisteren

Onder elk antwoord zitten gevoelens en behoeften. Een leerling die bijvoorbeeld niet wil antwoorden is misschien bang en wil graag veiligheid.

Empathisch luisteren is een vaardigheid die een belangrijk onderdeel vormt van een cirkelgesprek en vraagt extra training voor een facilitator.

5.4. Waardering

Een cirkelmoment is, zeker in het begin, spannend voor leerlingen. Als facilitator kan je de inspanning die leerlingen leveren door een bijdrage te leveren waarderen.

Deze appreciatie kan mondeling, door dankjewel te zeggen, maar kan ook door lichaamstaal zoals bijvoorbeeld oogcontact en een knik met het hoofd.

Voor de veiligheid in de groep is het belangrijk om als facilitator ieder antwoord op eenzelfde manier te ontvangen en te waarderen, dus ook als leerlingen passen.

5.5. Omarm de stilte

Omdat er niet gereageerd wordt op het antwoord van een deelnemer ontstaat er rust en stilte. Voor sommige leerlingen voelt dit in het begin ongemakkelijk omdat ze dit niet kennen vanuit de gewone lessen. In een cirkel ontstaat er meer rust en vertraging en ook dat is nieuw voor veel leerlingen.

Neem als facilitator de tijd en ruimte om rustig een cirkel te kunnen starten.

6. Lijst met inspiratie-vragen

School - vak

- Wat was je eerste indruk van de school?
- Wat zou je veranderen aan de speelplaats?
- Als je directeur was, wat zou je veranderen?
- Wat moet er in deze lessen gebeuren zo dat jij de lessen als zinvol ervaart?
- Wat wil je over dit thema zeker weten? Wat wil je zeker zelf oefenen?
- Wat zal dit vak interessant maken?
- Wat neem je mee uit deze les? Wat vond je bijzonder interessant?
- Wat zal er voor zorgen dat je volgende les even aandachtig en enthousiast meewerkt?
-

Dagdagelijkse realiteit

- Wie is je favoriete acteur/actrice?
- Waar ben je het meest trots op?
- Wat is het meest avontuurlijke dat je ooit hebt gedaan?
- Wat is je favoriete tv-programma?
- Waar ben je geboren? In welke landen heb je gewoond?
- Heb je huisdieren?
- Wat is je favoriete vakantiebestemming?
- Welk seizoen vind je het leukst: lente, zomer, herfst of winter?
- Wat zijn de belangrijkste dingen die je zoekt in een vriendschap?
- Welk eten lust je niet?
- Waar zie je jezelf over tien jaar?
- Welk land wil je heel graag bezoeken?
- Wat is je beste versiertruc ooit?
- Hoe zou jij je beste vriend(in) je omschrijven?
- Als je iemand anders mag zijn voor een dag, wie zou dat zijn?
- Aan welk feest heb jij de leukste herinneringen?
- Waar kan je echt heel boos over worden?
- Welk boek lees je op dit moment?
- Welke film heb je voor het laatst gezien?
- Wat is een van je minder goede eigenschappen?
- Wat heb je vanochtend gegeten?
- Bij welk concert sta je het liefst vooraan?
- Wat lijkt jou de ideale leeftijd?
- Wat is je favoriete afhaalmaaltijd?
- Wat doe je het liefst in je vrije tijd?
- Waar ga je het liefst uit?
- Voor welk moment schaam jij je het meest?
- Wat is het meest roekeloze wat je ooit hebt gedaan?
-

Identiteit - zelfbeeld

- Op welke keuze ben je trots?
- Van welke keuze heb je spijt?
- Wat is grootste blunder? Waar schaam je je voor?
- Mocht je 1000 euro krijgen wat zou je dan kopen?
- Wat in de actualiteit vraagt je aandacht?
- Vertel een leuke anekdote uit je kindertijd/kleutertijd?

- Wat geeft jou stress? Hoe uit zich stress bij jou?
- Wat helpt bij jou om met stress om te gaan?
- Welk gedrag ervaar jij als storend?
- Welke persoon zou je heel graag nog eens terug zien?
- Wat maakt jou echt verdrietig?
- Wat kan jou ontroeren?
- Wat deed je ooit waar veel moed voor nodig was?
- Hoe wil je herinnerd worden?
- Als je voor één dag alle macht in handen had, wat zou je dan veranderen?
- Wat zou je doen als je kon toveren?
-

Het leven

- Wie is een belangrijk figuur in je leven en waarom?
- Wie bewonder je en waarom?
- Wat maakt jou gelukkig?
- Wat is jouw levensmotto?
- Wat geeft jouw leven zin?
- Vertel eens iets over je vader/moeder?
- Voor wie wil je nu een kaarsje branden?
- Waar geloof je in?
- Wat wil je bereiken in het leven?
- Wat was/is een mijlpaal in je leven?
- Wat is de beste raad die je ooit kreeg en van wie?
- Welke goed raad zou je aan iemand geven die het moeilijk heeft?
-
-

Werken met visueel materiaal

In bepaalde groepen en contexten is het meer aangewezen te werken met beelden dan met taal.

Je kan dan kaarten, foto's afbeeldingen in de cirkel leggen en leerlingen uitnodigen om er één te nemen en er iets over te vertellen.

Je kan dit materiaal zelf ontwikkelen bijvoorbeeld

- Landschappen (bergen, strand, natuur, woestijn, bos, weide, stad,.....)
- Weertypes (regen, zon, wind, onweer, hagel,....)
- Schatkis (wat koester je?), Vuilzak (waar wil je niet? Afscheid van nemen?) Reiskoffer (waar wil je mee aan de slag?)
- Schoeisel (slipper, wandelschoen, sportschoen, laarzen, schoon met hakken,)
- Sporten (zwemmen, lopen, karate, wandelen, fietsen, skaten, basketballen,....)
- Dieren (paard, ezel, egel, konijn, hond, vogel,...)
-

Er bestaat ook materiaal dat aangekocht kan worden via organisaties als

- Ligand (kaartjes met vragen om te cirkelen)
- Human Matters (gevoelens- en behoeftekaarten)
- Praatkracht (ronde kaartjes met afbeeldingen die verwijzen naar behoeften)
- KC Gezinswetenschappen (verteldooisje "wortelen in nieuwe aarde over")
- Feedback Box Martin Van der Meulen
-

Als je een cirkel doet om proactief te werken aan een veilig klasklimaat kan het interessant zijn om een soort “klasagreement” te maken op basis van de behoeften van de deelnemers.

Voor dit soort cirkel is het interessant te werken met gevoelens- en behoeftekaarten die je zelf op maat van het doelpubliek kan maken.

Bijvoorbeeld:

	GEVOELENSKAART	
blij		zenuwachtig
tevreden		gespannen
rustig		geschrokken
vrolijk		schaamte
open		machteloos
trots		boos (verontwaardigd)
sterk (krachtig)		ongerust
hoopvol (optimistisch)		verdrietig
gelukkig		somber
opgelucht		angstig / bang
dankbaar		teleurgesteld
geïnspireerd (geïnteresseerd)		ongelukkig
		onzeker
		ongeïnteresseerd / verveeld
		jaloers
		vermoeid / leeg / futloos
		gevoelig / kwetsbaar

BEHOEFTEKAART

eerlijkheid
creativiteit (creatief kunnen zijn)
uitdaging (uitgedaagd worden)
begrepen worden
geven en ontvangen
inspiratie
aanvaard worden / erbij horen
samenwerken
gelijkwaardigheid (iedereen gelijk behandelen)
stilte
rust en kalmte
structuur en duidelijkheid
vertrouwen
orde, structuur
vrijheid (vrij kunnen zijn)
onafhankelijk / zelfstandig kunnen zijn
jezelf kunnen zijn
erkenning (gerespecteerd worden)
gehoord en gezien worden
kunnen bewegen
alleen zijn
leren en groeien

Gevoelenskaart

Gelukkig

Blij | Opgewekt
Geamuseerd
Uitbundig | Vrolijk | Tevreden
Uitgelaten | Gelukzalig

Levendig

Uitgerust | Opgeladen
Hersteld | Vernieuwd
Stralend | Vurig
Opgewonden | Energiek

Zelfverzekerd

Krachtig | Open | Trots
Gesterkt | Veilig | Zelfbewust
Zeker | Vastberaden
Optimistisch | Bemoedigd

Geïnspireerd

Verbaasd | Verrast
Geboeid | Verwonderd
Onder de indruk
Geïnteresseerd
Gepassioneerd
Geprikkeld | Hoopvol
Betrokken

Tevreden

Helder | Kalm | Gerust | Stil
Ontspannen | Comfortabel
Sereen | Opgelucht | Vredig
Voldaan, rustig

Betrokken

Aandachtig | Geboeid
Gefascineerd | Gestimuleerd

Dankbaar

Geraakt | Ontroerd

Hartelijk

Warm | Liefdevol
Teder | Vriendelijk
Mild | Zachtmoedig

Onrustig

Verontrust | Nerveus
Gespannen | Prikkelbaar
Ongemakkelijk | Verschrikt
Op mijn hoede | Wantrouwig

Kwaad

Woedend | Boos | Razend
Overweldigd
Verontwaardigd

Verdrietig

Bedroefd | Triest
Ontmoedigd | Ongelukkig
Somer | Wanhopig

Beschaamd

Schuldig | Verward
Ongemakkelijk

Jaloers

Afgunstig | Verlangend
Nostalgisch

Geërgerd

Gefrustreerd | Verbitterd
Geïrriteerd | Ontevreden
Ongeduldig

Afkeer

Haatdragend | Minachtend
Bitter | Afschuw
Walging | Vijandig

Machteloos

Hulpeloos | Zonder hoop
Moedeloos

Pijn

Alleen | Ellendig | Spijt
Gebroken | Beroerd
Geschokt | Ontredderd
Slap | Ademloos | Klein

Angstig

Bang | In paniek | Ongerust
Verlamd | Geschrokken
Achterdochtig | Wantrouwig

Vermoeid

Uitgeput | Opgebrand
Verslagen | Moe | Lusteloos
Leeg | Futloos

Niet betrokken

Verveeld | Afwezig
Verveemd

Behoeftenkaart

Betekenis

Bijdragen | Bewustzijn
Helderheid | Hoop | Waardigheid
Participatie | Inspiratie | Uitdaging
Ertoe doen | Wilskracht
Zelfexpressie | Eenvoud

Verbinding

Affectie | Zien, gezien worden
Horen, gehoord worden
Acceptatie | Erbij horen
Geven en ontvangen
Zorg, liefde, tederheid,
intimiteit | Vriendelijkheid
Nabijheid | Ondersteuning
Respect | Erkenning
Vertrouwen | Veiligheid
Waardering | Warmte
Wederkerigheid | Aandacht
Openheid | Betrokkenheid
Delen | Uitwisselen

Leren

Ontwikkeling | Uitdaging
Groeit | Effectiviteit
Verantwoordelijkheid

Eerlijkheid

Authenticiteit | Aanwezigheid
Integriteit | Zelfexpressie
Transparantie | Openheid

Spelen

Humor | Plezier | Spontaniteit
Passie | Ontdekken
Avontuur | Levendigheid

Vieren en rouwen

Dankbaarheid | Schoonheid
Waardering | Kwetsbaarheid
Ruimte | Zingeving

Autonomie

Keuze | Vrijheid | Ruimte
Tijd | Onafhankelijkheid

Welzijn

Aanraking | Beschutting | Licht
Beweging | Kracht | Lucht
Comfort | Slaap | Seksualiteit
Veiligheid | Rust | Gezondheid

Begrijpen

Aanvaarding | Delen
Helderheid | Nieuwsgierigheid
Steunen | Vertrouwen

Harmonie en vrede

Balans | Kalmte | Heelheid
Ontspanning | Schoonheid
Orde | Structuur | Stabiliteit
Vertrouwen | Veiligheid
Voorspelbaarheid

Samenwerking

Erbij horen | Gelijkwaardigheid
Gemeenschap | Wederkerigheid
Verantwoordelijkheid
Gezelschap | Delen

7. Aanbevolen literatuur

Beerten, M. & van Waterschoot T. (2020). *Herstelgericht handelen. Groeikansen voor de hele school.*

Heye, D. (2020). *Start met cirkelen. 20 cirkels voor meer magie in je klas*

Hopkins, B. (2011). *The restorative Classroom*

Ligand (2014). *Samen wijs! Herstelgericht werken op school*

Rosenberg, M. (2014). *Verbindende communicatie*



Uit: *The Boy, the mole, the fox and the horse* (Charlie Mackesy, 2019)