



Refl' Action

PRACTICE BRIEF

Συγγραφείς:
Francesca Salmeri
MarcoValerio Battaglia

Σε συνεργασία με:



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2021-1-FR02-KA210-YOU-000031035

Περιεχόμενα

1. Εισαγωγή

2. Έρευνα

3. Tool Kit

a. Τα ζάρια

b. Προετοιμασία μιας

δραστηριότητας

c. Πρακτικές δραστηριότητες

4. Επιστολές από εκπαιδευτές και

συμμετέχοντες

5. Συμπεράσματα

6. Βιβλιογραφία

Εισαγωγή

Το Refl'Action είναι ένα έργο που χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+, με στόχο την ευαισθητοποίηση σχετικά με τη χρήση του αναστοχασμού ως μέσου για την προώθηση της ευεξίας και της μετααφοράς μάθησης. Σκοπός του είναι να ενθαρρύνει την ανάπτυξη των νέων με βάση τις αξίες της ευηξίας και της συνειδητής προσωπικής και συλλογικής ανάπτυξης.

Κατά τη διάρκεια των διαφόρων δράσεων του έργου, ο πρωταρχικός μας στόχος ήταν να μοιραστούμε με επαγγελματίες της εκπαίδευσης, όπως δασκάλους, εκπαιδευτικούς, εκπαιδευτές, διαμεσολαβητές και εργαζόμενους με νέους, τις πιθανές χρήσεις των πρακτικών αναστοχασμού. Μέσα από συνεχή διάλογο με τα ενδιαφερόμενα μέρη, επιβεβαιώσαμε τη δυνατότητα του αναστοχασμού και των πρακτικών του για την ενίσχυση των μαθησιακών εμπειριών και των μακροπρόθεσμων εκπαιδευτικών οδών.

Για να απλοποιήσουμε και να μεταφέρουμε την ανταλλαγή των εμπειριών και της έρευνάς μας σχετικά με τον αναστοχασμό και τις σχετικές πρακτικές, αναπτύξαμε αυτό το εγχειρίδιο ως πρακτικό εργαλείο για την εκπαιδευτική εργασία και την ατομική ζωή. Η βασική ιδέα είναι να παρέχουμε στον αναγνώστη ένα εύχρηστο και ευανάγνωστο έργο που επιτρέπει τον

εμπλουτισμό των εκπαιδευτικών προτάσεων ή τη χρήση πρακτικών αναστοχασμού σε διαφορετικά περιβάλλοντα εργασίας όπου μπορούν να εφαρμοστούν. Για το σκοπό αυτό, αυτή το σύντομο practice brief επαναλαμβάνει τα διάφορα βήματα του ταξιδιού μας κατά τη διάρκεια δεκαοκτώ μηνών αφιερωμένων στη θεωρητική και πρακτική έρευνα για τον αναστοχασμό.

Το πρώτο κεφάλαιο συνοψίζει, με πιο συνοπτικό τρόπο, τα πέντε άρθρα που δημοσιεύτηκαν στον ιστότοπο του έργου.¹ Το δεύτερο κεφάλαιο παρέχει ορισμένες αναστοχαστικές πρακτικές που εφαρμόζονται σε διαφορετικές μεθόδους εκπαίδευσης, με ιδιαίτερη αναφορά στο ρόλο του συντονιστή. Η τελευταία ενότητα είναι αφιερωμένη σε μια συλλογή μαρτυριών από διεθνείς εκπαιδευτές που χρησιμοποιούν ή έχουν χρησιμοποιήσει αναστοχαστικές πρακτικές ή την έννοια του αναστοχασμού στα επαγγέλματά τους.

Ως αφετηρία, θέλουμε να χρησιμοποιήσουμε αυτό το απόφθεγμα του Dewey:² "Η ζωτική ανάγκη στην εκπαίδευση δεν είναι απλή ενημέρωση, αλλά η πνευματική και συναισθηματική επαφή. Το καθήκον της εκπαίδευσης, από την πνευματική της πτυχή, είναι να καλλιεργήσει τις συνθήκες στις οποίες θα παράγονται, θα διατηρούνται και θα ασκούνται οι συνήθειες της στοχαστικής σκέψης. Η πληροφορία γίνεται νους μόνο όταν εισέρχεται στο σχηματισμό της σκέψης ή σε μια συνεχή διαδικασία αμοιβαίας αλληλεπίδρασης και διεγερσης μεταξύ της παρόρμησης και της γνώσης.

1. John Dewey. 1859 – 1952. American philosopher, psychologist, and educational reformer.

2. J. Dewey, How we think, D.C. Heath & Company, Boston, 1910

Η νοημοσύνη και η κατανόηση υποδηλώνουν ότι τα διάφορα μέρη οι αποκτηθείσες πληροφορίες συλλαμβάνονται στην αμοιβαία σύνδεση τους - ένα αποτέλεσμα που διασφαλίζεται μόνο όταν η απόκτηση συνοδεύεται από προβληματισμό σχετικά με το νόημα αυτού που μελετάται".

Τι σημαίνει για εμάς ο αναστοχασμός; Σημαίνει να βιώνουμε και να συνειδητοποιούμε τις δικές μας εμπειρίες. Όταν αποδίδουμε ένα νόημα σε μια συγκεκριμένη μνήμη και ανατρέχουμε σε μια συγκεκριμένη περίπτωση και στις συγκεκριμένες μεταβλητές αισθήσεων, συναισθημάτων και ιδεών της, στοχαζόμαστε.

Εάν υπάρχει σωστός αναστοχασμός, είναι αυτός που βοηθά το άτομο να διαβάσει αυθεντικά τις εμπειρίες της ζωής του για να αναπτύξει μεγαλύτερη επίγνωση του εαυτού του και του κόσμου γύρω του. Από τη δική μας οπτική γωνία, αυτή η έννοια του αναστοχασμού επιτρέπει στο άτομο να διαβάσει και να εξετάσει τις πράξεις του, τη λειτουργία τους και τις πιθανές αιτίες και συνέπειες που σχετίζονται με τη συμπεριφορά του.

Η αναστοχαστική διαδικασία επιτρέπει την εκμάθηση μιας εμπειρίας. Συγκεκριμένα, ο αναστοχασμός είναι μια ανθρώπινη δράση που περιλαμβάνει τις συναισθηματικές, σωματικές και ψυχικές πτυχές της

ύπαρξής μας. Ο χρόνος που αφιερώνεται στον αναστοχασμό εξαρτάται από τον τύπο της εμπειρίας, την αξία και το βάθος της. Κάποιος μπορεί να αναλογιστεί πριν, μετά ή κατά τη διάρκεια μιας εμπειρίας. Αυτό που αλλάζει είναι ο στόχος που επιδιώκει κανείς να επιτύχει μέσω του στοχασμού.

Στην εκπαίδευση, ο αναστοχασμός συχνά ταυτίζεται με την αξιολόγηση μιας συγκεκριμένης κατάστασης, εμπειρίας, εργασίας ή διαδικασίας. Αυτό παρέχει την ευκαιρία να παρατηρηθούν και να αναλυθούν τα γεγονότα για να επαληθευτεί τι λειτουργεί και τι πρέπει να τροποποιηθεί για να βελτιωθεί η απόδοση ή η γνώση. Η εστίαση είναι πρωτίστως στην ενσωμάτωση νέων γνώσεων και εμπειριών με προηγούμενες για την απόκτηση νέων δεξιοτήτων ή τον εμπλουτισμό των υπαρχουσών. Ωστόσο, η ερμηνεία της στοχαστικής διαδικασίας ως διαδικασίας αξιολόγησης ενέχει τον κίνδυνο να τονιστούν μόνο ορισμένες πτυχές που δεν εξαντλούν τις δυνατότητές της, συμπεριλαμβανομένης της εφαρμογής της. Ο αναστοχασμός δεν μπορεί να οριστεί ως μια λογική διαδικασία αιτίου και αποτελέσματος. Μπορεί να περιλαμβάνει αίτια και αποτελέσματα, αλλά δεν περιορίζεται σε αυτά.

Στην πραγματικότητα, μέσα στην αναστοχαστική διαδικασία, βρίσκουμε διαφορετικά στοιχεία που δεν μπορούν να περιοριστούν σε αυστηρά λογικές διαδικασίες, συμπεριλαμβανομένων των συναισθημάτων, των πεποιθήσεων, των πολιτισμικών αποσκευών και των περιβαλλοντικών και αναπτυξιακών παραγόντων, στενά συνδεδεμένα με την ατομική και υποκειμενική περιοχή του αντανακλαστικού υποκειμένου. Για αυτούς τους λόγους, ο αναστοχασμός θα πρέπει να θεωρείται πολύτιμος πόρος για διαφορετικά πλαίσια, βοηθητικός στην κατανόηση όχι μόνο των εξωτερικών περιστάσεων αλλά και των εσωτερικών περιστάσεων, όπως οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές, με πιο βαθύ τρόπο.

Συνοψίζοντας, η στοχαστική πρακτική δεν πρέπει να γίνει κατανοητή ως μια απλή αξιολόγηση ή μια καθαρά λογική διαδικασία αιτίου και αποτελέσματος, αλλά ως μια πιο σύνθετη διαδικασία συνεχούς και απεριόριστης ανακάλυψης και κατανόησης. Είναι μια διαδικασία κατά την οποία τα άτομα ερευνούν ενεργά τα κίνητρα που τα καθοδηγούν για να επιτύχουν μεγαλύτερη επίγνωση του ποιοι είναι, τι αισθάνονται, τι σκέφτονται και ποια πρότυπα χρησιμοποιούν στις σχέσεις τους με τους άλλους. Αναστοχασμός σημαίνει απόκτηση δυναμικής ικανότητας αντιμετώπισης καταστάσεων. Η ιδέα μας είναι ότι ο αναστοχασμός είναι το κλειδί για τον εμπλουτισμό κάθε εμπειρίας κάνοντας τα άτομα να συνειδητοποιήσουν την ανάπτυξή τους.

Η προώθηση του αναστοχασμού ως τακτικής πρακτικής στον εκπαιδευτικό κόσμο φαίνεται θεμελιώδης για τη διαμόρφωση του ατόμου. Τα άτομα που είναι πιο επιρρεπή να προβληματιστούν σχετικά με τις εμπειρίες τους φαίνονται πιο διατεθειμένα να διερευνήσουν και να κατανοήσουν τη συμπεριφορά τους σε περίπλοκες και άγνωστες καταστάσεις.

Η επίγνωση που προέρχεται από εμπειρίες, που επιτυγχάνεται μέσω του στοχασμού, μπορεί να δημιουργήσει πεποιθήσεις και παραδείγματα στα οποία μπορεί κανείς να επιστρέψει όταν βιώνει μια παρόμοια κατάσταση σε πρακτικό, θεωρητικό, φυσικό και συναισθηματικό επίπεδο.

Συγκεκριμένα, η απόκτηση μεγαλύτερης ευαισθητοποίησης σχετικά με τις κοινωνικές και συναισθηματικές ικανότητές του, δηλαδή το σύνολο στάσεων και συμπεριφορών που χρησιμοποιεί στην καθημερινή ζωή, μπορεί να επιτευχθεί μέσω του στοχασμού.

Με την αύξηση της αυτογνωσίας, ο αναστοχασμός πυροδοτεί μια διαδικασία ανακάλυψης που, ξεκινώντας από το «πώς σκέφτομαι», «πώς αισθάνομαι» και «πώς σχετίζομαι με τους άλλους», οδηγεί σε συνεχή ανάπτυξη κινήτρων και δύναμης θέλησης με βάση τη μάθηση.

Έρευνα

Κατά τη διάρκεια δεκαοκτώ μηνών, η Δρ Francesca Salmeri³ προσπάθησε να συγκεντρώσει τα θεμελιώδη στοιχεία της έννοιας του αναστοχασμού, που προορίζονται στο πλαίσιο της βιωματικής εκπαίδευσης ως αναπόσπαστο μέρος κάθε εμπειρίας, καθώς και ορισμένες πιθανές προοπτικές για την ανάπτυξη των πρακτικών της. Ο σκοπός που επιδιώχθηκε στα άρθρα ήταν να τονιστεί η αξία του προβληματισμού ως χρήσιμης δράσης για εκπαιδευτική, επαγγελματική και προσωπική ανάπτυξη.

Ξεκινώντας από τις ρίζες του όρου αναστοχασμός, το πρώτο άρθρο εστιάζει στον ορισμό του αναστοχασμού στο πλαίσιο της βιωματικής εκπαίδευσης. Το δεύτερο διερευνά τις πτυχές του αναστοχασμού που σχετίζονται με τη σκέψη, την κριτική και την κρίση. Το τρίτο επιδιώκει να διερευνήσει, έστω και με ελάχιστους όρους, την πιο πνευματική και διαλογιστική πτυχή του στοχασμού, διερευνώντας τις συνδέσεις με διάφορες διαλογιστικές κοινές πρακτικές στην Ανατολή. Το τέταρτο διερευνά τις πιο επιστημονικές πτυχές που σχετίζονται με τη λειτουργία του σώματός μας, όπως ορισμένες νευρωνικές λειτουργίες και ορμόνες που εμπλέκονται σε γνωστικές, συναισθηματικές ή νοητικές ενέργειες που υπάρχουν στον αναστοχασμό.

3. <https://reflectionproject.eu/research/>

Τέλος, το πέμπτο άρθρο αναφέρεται σε ορισμένες πιθανές στοχαστικές δραστηριότητες, τονίζοντας τη σημασία του ρόλου του εκπαιδευτή υπό το φως της θεωρίας των πέντε Ws.

Τα πέντε άρθρα αναπτύσσονται από την αντίληψη του αναστοχασμού ως φυσικής και απαραίτητης ανθρώπινης δραστηριότητας για να κατανοήσει κανείς βαθιά τον εαυτό του και την κοινότητα στην οποία ανήκει. Στο μονοπάτι που σχεδιάστηκε, θέλαμε να τονίσουμε τη σημασία των αναστοχαστικών πρακτικών στην καθημερινή ζωή.

Στο πρώτο άρθρο, με τίτλο «Η έννοια και η αξία του αναστοχασμού: εύρεση ενός κοινού ορισμού»⁴, εμβαθύνουμε στην ιστορία της έννοιας με την πιο πρακτική και συμβολική της έννοια, ανιχνεύοντάς την στη λατινική της ρίζα, *reflexio-reflexionis*, που κυριολεκτικά σημαίνει υποχώρηση, ακόμη και αγγίζοντας την ελληνική διάνοια ή συνειδητή γνώση.

Όπως οι αρχαίοι Έλληνες και οι Λατίνοι, ο αναστοχασμός στη βιωματική μεθοδολογία δεν είναι μια στατική έννοια αλλά μάλλον μια διαδικασία που επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες. Η σύνδεση με την εμπειρία είναι αναμφισβήτητη. Για τους Λατίνους, ο αναστοχασμός σήμαινε αναδίπλωση και αναδιάταξη, με τον ίδιο τρόπο που ο αναστοχασμός μετά από μια πράξη

4. Μπορείτε να διαβάσετε το άρθρο εδώ - <https://reflactionproject.eu/research/>

περιλαμβάνει τη συναρμολόγηση των τμημάτων που τη συνέθεσαν.

Ομοίως, η γνώση για τους αρχαίους Έλληνες δεν ήταν μια πεπερασμένη οντότητα αλλά μια συνεχής και δυναμική διαδικασία ανάπτυξης στην οποία τα άτομα συλλέγουν τις ιδέες, τις εμπειρίες και τα συναισθήματά τους μέσα τους για να επιτύχουν ευημερία και αυτογνωσία.

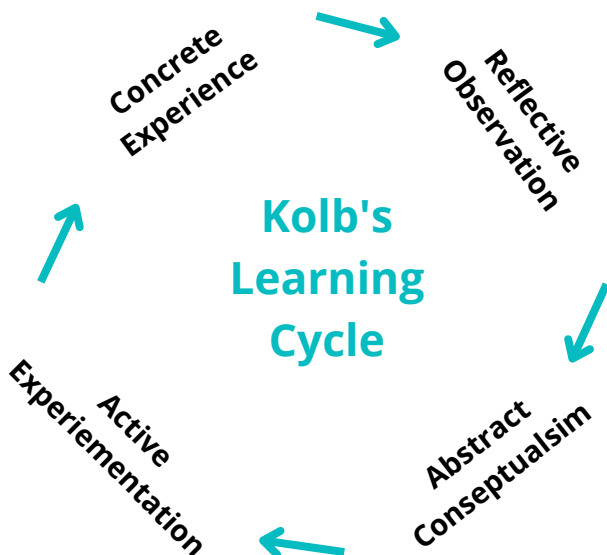
Μετά από πολλούς αιώνες φτάσαμε στη σύγχρονη εποχή και στην κοινή έννοια της βιωματικής μάθησης και του έργου του John Dewey. Ο τελευταίος στο βιβλίο του "Πώς σκεφτόμαστε"⁵ περιγράφει την αναστοχαστική σκέψη ως την "νοητική απόσυρση πάνω σε ένα θέμα και την ενασχόλησή του με μια σοβαρή και συνεχή εξέταση".

Από τον Dewey παίρνουμε την πρακτικότητα του αναστοχαστικού εργαλείου που προκύπτει από την ανάγκη να βγούμε από μια κατάσταση αμφιβολίας. Σύμφωνα με τον Αμερικανό στοχαστή, ο αναστοχασμός είναι μια δυναμική διαδικασία που αναπτύσσεται μέσα από συνδεδεμένες φάσεις και ρευστά στάδια και η διαδικασία επεκτείνεται για να φτάσει στη λύση. Δεν είναι μια ολοκληρωμένη διαδικασία αλλά ένας κύκλος που επαναλαμβάνεται, στον οποίο κάθε ολοκληρωμένος

αναστοχασμός αποτελεί την αφετηρία του επόμενου.

Για τις αναφερόμενες φάσεις παραπέμπουμε στο πρώτο άρθρο της έρευνάς μας, "Η έννοια και η αξία του αναστοχασμού: εύρεση ενός κοινού ορισμού",⁶ ή στη δημοσίευση "Μια ερμηνεία της θεωρίας της βιωματικής μάθησης του Dewey".⁷

Όλη αυτή η θεωρητική διαδρομή οδηγεί στον συγκεκριμένο κύκλο της βιωματικής μάθησης που χρησιμοποιήσαμε ως αφετηρία των πρακτικών μας δραστηριοτήτων: Τον κύκλο μάθησης του Kolb.^{8,9}



6. Μπορείτε να διαβάσετε το άρθρο εδώ - <https://reflectionproject.eu/research/>

7. <https://eric.ed.gov/?id=ED481922>

8. David Allen Kolb. 1939, Illinois. Theorist of experiential learning, individual and social change, career development, and executive and professional education.

9. To go further about it, please refer to <https://libguides.hull.ac.uk/reflectivewriting/kolb>

Στις μελέτες του, ο Kolb εστιάζει στις εξωτερικές εισροές που είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη του αναστοχασμού: ερωτήσεις ή εργαλεία ειδικά σχεδιασμένα για να διευκολύνουν τη φάση της αναστοχαστικής παρατήρησης, και από αυτή τη θεώρηση του αναστοχασμού-δράσης γεννήθηκε το Refl'Action.

Δεν υιοθετήσαμε τα στάδια που περιγράφει ο Kolb ως ουσιώδη δόγματα- αντίθετα, προσπαθήσαμε να βρούμε ένα σημείο συνάντησης στους σημαντικότερους εκπροσώπους της βιωματικής μάθησης, εμπλουτίζοντας τους κύκλους τους με τις θεωρίες του Shon¹⁰ και άλλων σύγχρονων και σύγχρονων ψυχολόγων και φιλοσόφων, συνδέοντας τη θεωρία με τις βιωματικές πρακτικές σήμερα.

Ως εκ τούτου, θεωρήσαμε ότι ο αναστοχασμός είναι μια συνειδητή ανθρώπινη δραστηριότητα που αποσκοπεί στη διάλυση μιας κατάστασης αμφιβολίας- μια κυκλική και μη ολοκληρωτική διαδικασία που συνδέεται στενά με τα χαρακτηριστικά των ατόμων και των πλαισίων στα οποία εφαρμόζεται. Ο αναστοχασμός νοείται ως παρατήρηση της πραγματικότητας, ένα εργαλείο που υποστηρίζει το άτομο στην επίτευξη μεγαλύτερης αυτογνωσίας όσον αφορά

- πλεονεκτήματα και περιορισμοί,
- προσδιορισμός και εστίαση στους στόχους,
- σαφέστερη αντίληψη του πλαισίου και της δυναμικής μέσα στην οποία ενεργεί κανείς.

Στο δεύτερο άρθρο, "Αναστοχασμός σκέψη, κρίση και κριτική",¹¹ η εστίαση διατυπώθηκε στις νοητικές έννοιες που σχετίζονται με την πράξη του αναστοχασμού, έννοιες που αφορούν την πράξη του αναστοχασμού "αλλά που δεν μπορούν και δεν πρέπει να την αντικαταστήσουν"¹²: σκέψη, κρίση και κριτική.

Όσον αφορά τη **σκέψη**, αυτή μπορεί να οριστεί ως μια έμφυτη και αναγκαία ανθρώπινη δραστηριότητα, αλλά όσον αφορά την έννοια του στοχασμού, ελλιπής, καθώς δεν περιλαμβάνει πάντοτε ορισμένους παράγοντες που υπάρχουν στον στοχασμό, όπως οι στόχοι, τα συναισθήματα και οι συγκεκριμένες περιστάσεις.

Η σκέψη είναι, στην πραγματικότητα, ένα πολύτιμο εργαλείο άμεσης διερεύνησης που συνδέεται στενά με τα αισθητηριακά ερεθίσματα, αλλά αν δεν καθοδηγείται, μπορεί επίσης να είναι επιβλαβής.

¹¹ Μπορείτε να διαβάσετε το άρθρο εδώ - <https://reflectionproject.eu/research/>

¹² Salmeri F. *Reflection thought, judgment, and criticism*. 2022

"Εκδηλώνεται, περιπλέκεται, γίνεται σαφής και υλοποιείται με βάση τον ορίζοντά της. Η δραστηριότητα της σκέψης υποτιμά ή ξεχνά να αναφέρεται σε έναν συγκεκριμένο ορίζοντα. Σκοντάφτει σε αυτό που συνήθως αναφερόμαστε με τον όρο Over thinking, σκέψη χωρίς σαφή ορίζοντα, η οποία μετατρέπεται σε παγίδα χωρίς διέξοδο".¹³

Η κρίση, ξεκινώντας από τη φιλοσοφική σημασία του όρου, είναι "μια λογική λειτουργία που συνδέει, επιβεβαιώνοντας ή αρνούμενη, ένα υποκείμενο με ένα κατηγορημα και εκφράζεται με τις διάφορες δυνατότητες εφαρμογής της".¹⁴ Με την κοινή λογική, η κρίση είναι μια απλή δήλωση που εκφράζει μια γνώμη για κάτι ή κάποιον από άποψη ποιότητας, αξίας κ.λπ. Παρόλα αυτά, αυτή η έννοια περιορίζει βαθύτατα το πεδίο εφαρμογής της, υποβιβάζοντας τον όρο σε μια σημασία, τις περισσότερες φορές αρνητική. Από τη σκοπιά της έρευνάς μας, η κρίση δεν μπορεί να οριστεί ως θετική ή αρνητική, ως κατάλληλη ή ακατάλληλη από άποψη εφαρμοσιμότητας, καθώς αντανακλά την ικανότητα κατανόησης και έκφρασης των απόψεων του ατόμου, οι οποίες μπορεί αναμφίβολα να είναι περισσότερο ή λιγότερο κατάλληλες για μια περίσταση, αλλά δεν είναι και δεν μπορεί ποτέ να οριστεί ως "σωστή ή λάθος", καθώς συνδέονται στενά με την προσωπική αντίληψη των ατόμων.

13. Salmeri F. *Reflection thought, judgment, and criticism*. 2022

14. Ibidem

Στενά συνδεδεμένη με την κρίση είναι η έννοια της **κριτικής**. Επίσης, ο όρος αυτός υποτιμάται έντονα στην κοινή γλώσσα.

Η κριτική εκφράζεται ως η ανθρώπινη ικανότητα να εξετάζει, να αξιολογεί και ενδεχομένως να υπογραμμίζει πτυχές βελτίωσης μιας δεδομένης κατάστασης. Αυτό σημαίνει ότι είναι σε θέση να "επιλέξει, να επιλέξει, να εκφράσει προτιμήσεις ή να προβεί σε οποιεσδήποτε αναγκαίες αλλαγές".¹⁵

Όπως έχουμε ήδη προβλέψει, ο αναστοχασμός συνδέεται με αυτές τις έννοιες, οι οποίες συμμετέχουν στην αναστοχαστική διαδικασία, χωρίς ωστόσο να την εξαντλούν, καθώς στο πλαίσιο της αναστοχαστικής διαδικασίας, οι ικανότητες σκέψης, κρίσης και κριτικής συνδέονται και συνοδεύονται πάντα από τις αισθητηριακές μας αντιλήψεις, από τη συναισθηματική μας ιστορία και την οπτική μας για την πραγματικότητα.

Στο τρίτο άρθρο, "Ταξιδεύοντας στο ίδιο ποτάμι μέσα από διαφορετικά νερά: σκέψεις από τον κόσμο του διαλογισμού",¹⁶ προσπαθήσαμε να ανατρέξουμε σε γενικές γραμμές στην ιστορία και τις ιδιαιτερότητες των διαφόρων σχολών και διαλογιστικών πρακτικών, προσπαθώντας να υπογραμμίσουμε τη δυνατότητα εφαρμογής τους στην ατομική καθημερινή ζωή. Για παράδειγμα, περιγράφεται η πρακτική του "διαλογισμού

15. Ibidem

16. Μπορείτε να διαβάσετε το άρθρο εδώ - <https://reflectionproject.eu/research>

της επίγνωσης" της Vipassana, η οποία, παρόμοια με τη χρήση του στοχασμού που θέλουμε να συνεχίσουμε, επιδιώκει να βοηθήσει το άτομο "να μην συγκρατείται και να μην προσκολλάται σε εκείνες τις σκέψεις που μπορούν να του προκαλέσουν άγχος και αρνητικότητα".¹⁷ Κατά τη διάρκεια του άρθρου, γίνεται επίσης αναφορά στον βουδιστικό διαλογισμό *Samatha* της "ήρεμης παραμονής", ο οποίος μέσα από εννέα στάδια, επιδιώκει να σταθεροποιήσει τις σκέψεις ώστε να φτάσει σε μια κατάσταση ισορροπίας.

Μια πτυχή που υπάρχει σε όλες τις διαλογιστικές πρακτικές που διερευνήθηκαν και η οποία πιστεύουμε ότι είναι θεμελιώδης για τη σύνδεση με τον αναστοχασμό ως εργαλείο προσωπικής ανάπτυξης είναι η έννοια της **συνήθειας**: "η υιοθέτηση καλών συνηθειών, ικανών να μετασχηματίσουν την αντίληψη, την κατάσταση του νου και μερικές φορές την υγεία του ανθρώπου."¹⁸

Στο τέταρτο άρθρο, "Νευρωνική πλαστικότητα, μνήμη και ορμόνες: τι συμβαίνει μέσα μας όταν αναστοχαζόμαστε",¹⁹ προσπαθήσαμε να αναδείξουμε τι συνεπάγεται ο αναστοχασμός από βιολογική άποψη, δηλαδή τι συμβαίνει στο σώμα μας όταν κάνουμε πράξη την πράξη του αναστοχασμού. Επικεντρωθήκαμε στην προσοχή, τη μνήμη, την αμυγδαλή και τον υποθάλαμο, στην παρουσία ορισμένων ορμονών και στο φαινόμενο της **νευρικής πλαστικότητας**- το τελευταίο, ειδικότερα,

17. Salmeri F. *Traveling the same river through different waters: reflections from the world of meditation*. 2022

18. Ibidem

19. Μπορείτε να διαβάσετε το άρθρο εδώ - <https://reflectionproject.eu/research>

συνδέεται στενά με την έννοια της εμπειρίας και, για το λόγο αυτό, έχει μεγάλη σημασία για το πρόγραμμά μας. Το φαινόμενο της νευρικής πλαστικότητας συγκεκριμενοποιεί κατά κάποιον τρόπο τις θεωρίες της εμπειρίας από φυσιολογική άποψη, καθώς αναδεικνύει πώς τα περιβαλλοντικά ερεθίσματα επηρεάζουν συγκεκριμένα¹⁸ την αντίληψη, τη σκέψη, τη μνήμη ή την εφαρμογή στρατηγικών συμπεριφοράς.

Ως εκ τούτου, αναρωτηθήκαμε αν η ιδέα μιας μακροχρόνιας εκπαίδευσης που υλοποιεί την **αναστοχαστική προσωπικότητα** με την οποία ασχολούνται πολλοί συγγραφείς της βιωματικής εκπαίδευσης ήταν δυνατή ή όχι.

Η εκπαίδευση των ατόμων να αναστοχάζονται σε σημείο που να τα καθιστά αυτόνομα στην ανάπτυξη της αναστοχαστικής προσωπικότητάς τους, ικανά να αλληλεπιδρούν με κάθε κατάσταση της καθημερινής ή της εργασιακής ζωής. Στο τέλος αυτής της διαδρομής, βασιζόμενοι σε ορισμένες σύγχρονες θεωρίες της νευροβιολογίας και τονίζοντας τη σημασία της συνήθειας, μπορούμε να εξετάσουμε τη δυνατότητα αποτελεσματικής ανάπτυξης μιας στοχαστικής προσωπικότητας.

Στο πέμπτο και τελευταίο άρθρο της έρευνάς μας, "Αναστοχαστικές πρακτικές: παραδείγματα και στοιχεία για την ανάπτυξη και τη διαχείριση μιας αναστοχαστικής δραστηριότητας", επισημάναμε ορισμένα²⁰ στοιχεία που μπορούν να υποστηρίξουν τους επαγγελματίες και τα άτομα στη διευκόλυνση και την υλοποίηση **αναστοχαστικών δραστηριοτήτων**.

Αν και παραπέμπουμε στο επόμενο κεφάλαιο για προτάσεις σχετικά με τις αναστοχαστικές δραστηριότητες, εδώ θα αναφερθούμε αντ' αυτού στις ιδέες που είναι χρήσιμες για τη διευκόλυνση πρακτικών και δραστηριοτήτων.

Αυτό που προκύπτει από τις εμπειρίες στο πεδίο είναι ότι το αποτέλεσμα μιας αναστοχαστικής δραστηριότητας εξαρτάται από πολλούς παράγοντες και ότι είναι σημαντικό να γνωρίζουμε και να λαμβάνουμε υπόψη τους τελευταίους για να διευκολύνουμε μια εξέλιξη που να επιτυγχάνει τον καθορισμένο στόχο.

Για να διευκολύνουμε την κατανόηση ορισμένων από αυτούς τους κοινούς παράγοντες κατά την υλοποίηση δραστηριοτήτων, επαναφέραμε αυτά τα στοιχεία με την επεξεργασία της περίφημης **μεθόδου 5W**.²¹

20. Μπορείτε να διαβάσετε το άρθρο εδώ- <https://reflectionproject.eu/research>

21. "The Five Ws of Online Help". by Geoff Hart, TECHWR-L. Retrieved April 30, 2012.

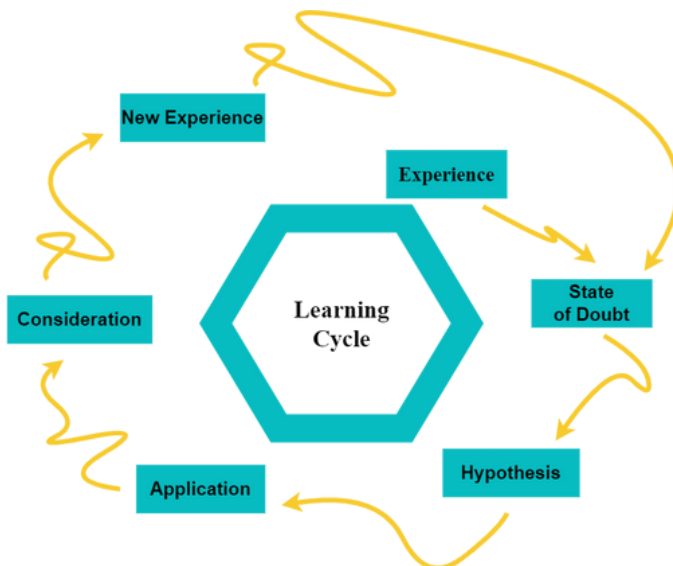
Η μέθοδος αυτή μας βοηθά να περιγράψουμε τις θεμελιώδεις πτυχές που κάθε εκπαιδευτής, παιδαγωγός, διευκολυντής κ.λπ. μπορεί να έχει κατά νου για να σχεδιάσει τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσει για να προτείνει μια αναστοχαστική δραστηριότητα:

- **Τι (What):** Ποια είναι η δραστηριότητα που σκοπεύετε να εκτελέσετε; Ποιοι είναι οι στόχοι της δραστηριότητας; Ποια είναι τα αναμενόμενα αποτελέσματα;
- **Ποιοι (Who):** Ποιοι θα συμμετάσχουν στη δραστηριότητα; Ποια είναι τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων; Ποιες είναι οι ειδικές ανάγκες των συμμετεχόντων;
- **Πότε (When):** Πότε θα πραγματοποιηθεί η δραστηριότητα; Ποιες είναι οι ημερομηνίες και οι ώρες; Πόσο θα διαρκέσει η δραστηριότητα;
- **Πού (Where):** Πού θα πραγματοποιηθεί η δραστηριότητα; Ποιες είναι οι εγκαταστάσεις και οι πόροι που απαιτούνται για τη λειτουργία της δραστηριότητας; Είναι διαθέσιμοι οι απαραίτητοι πόροι;
- **Γιατί (Why):** Γιατί θα πραγματοποιηθεί η δραστηριότητα; Ποιοι είναι οι λόγοι και οι μακροπρόθεσμοι στόχοι της επιχείρησης; Ποια είναι τα οφέλη για τους συμμετέχοντες και τον οργανισμό;

Η μέθοδος 5W μας επιτρέπει να προσδιορίσουμε τους στόχους και τους πόρους που απαιτούνται για τον σχεδιασμό μιας παρέμβασης. Ακόμα, μας ωθεί να έχουμε μια προκαταρκτική γνώση της ομάδας για να είμαστε συγκεκριμένοι στην πρότασή μας. Ένας συντονιστής πρέπει να είναι σε θέση να διαβάσει τις όποιες ανάγκες των συμμετεχόντων για να προσαρμόσει το πρόγραμμα στις ανάγκες τους και τελικά να επιτύχει τα καλύτερα μαθησιακά αποτελέσματα. Από αυτή την άποψη, η πρόσκληση είναι να παραμένουμε πάντα σε μια κατάσταση ενεργής παρατήρησης, χάρη στην οποία ο διαμεσολαβητής μπορεί πάντα να αποφασίσει να αλλάξει την κατεύθυνση της προτεινόμενης δραστηριότητας ή ακόμη και να την αντικαταστήσει όταν αντιληφθεί ότι αυτή δεν ανταποκρίνεται στις ανάγκες των συμμετεχόντων.

Στην αρχή του ταξιδιού μας, ορίσαμε τον προβληματισμό ως: "μια ανθρώπινη δραστηριότητα, η οποία προκύπτει από τη συνειδητοποίηση ότι δεν έχουμε όλες τις απαντήσεις (σαν μια παραδοχή άγνοιας). Σκοπός της είναι να διαλύσει τις αμφιβολίες από τις οποίες προκύπτει (ξεκινώντας από μια κατάσταση αμφιβολίας). είναι μια διαδικασία, στενά συνδεδεμένη με τα χαρακτηριστικά του ατόμου και το πλαίσιο αναφοράς (δηλαδή τη φύση του στοχασμού). κάθε στοχασμός αποτελεί αφετηρία για τον επόμενο, δεν είναι μια τελική διαδικασία, αλλά μια κυκλική πορεία".²²

Στο τέλος καταλήξαμε σε έναν ορισμό του αναστοχασμού που πιστεύουμε ότι θα μπορούσε να είναι χρήσιμος για την υλοποίηση και τη διευκόλυνση αναστοχαστικών δραστηριοτήτων που απευθύνονται σε ομάδες, άτομα ή τον εαυτό μας: "Ο αναστοχασμός είναι μια αναγκαία, εκούσια και συνειδητή ανθρώπινη ενέργεια (Refl'Action) που διαλύει μια κατάσταση αμφιβολίας. Περιλαμβάνει τις φυσικές, γνωστικές και συναισθηματικές διαστάσεις των ατόμων και μπορεί να αφορά τόσο το εσωτερικό επίπεδο όσο και να κατευθύνεται προς το εξωτερικό. Ποτέ δεν διαμορφώνεται ως μια μεμονωμένη ενέργεια αλλά ως ένας κύκλος που επαναλαμβάνεται ακατάπαυστα προς την κατεύθυνση της συνειδητοποίησης και της ισορροπίας των εμπλεκόμενων ατόμων".



Η διαδικασία μάθησης, που περιγράφεται στο συμπερασματικό μας μοντέλο, είναι, επομένως, το αποτέλεσμα ενός περάσματος φάσεων στις οποίες ο προβληματισμός εντάσσεται σε μια σπείρα χωρίς συμπέρασμα:

- **εμπειρία**
- **κατάσταση αμφιβολίας**
- **υπόθεση**
- **εφαρμογή**
- **εξέταση**
- **νέα εμπειρία**

Tool Kit

Κατά τη διάρκεια της έρευνάς μας, συνειδητοποιήσαμε ότι η δημιουργία και η διευκόλυνση των αναστοχαστικών δραστηριοτήτων είναι μία από τις πιο δύσκολες πτυχές. Σε αυτό το κεφάλαιο, περιγράφοντας ορισμένες από αυτές τις δραστηριότητες, θα προσπαθήσουμε να δώσουμε τροφή για σκέψη σε όσους θα πρέπει να αντιμετωπίσουν αυτές τις προκλήσεις.

Ένα από τα εργαλεία που επινοήθηκαν κατά τη διάρκεια του έργου ήταν ένα σετ με τρία ζάρια που μπορούν να υποστηρίξουν τους διευκολυντές στη δημιουργία των δραστηριοτήτων- τρία ζάρια τριών διαφορετικών χρωμάτων που κατευθύνουν τις δραστηριότητες προς μια διάσταση: γνωστική, σωματική και συναισθηματική- που βοηθούν να περιγραφούν τρόποι αναστοχασμού και αποκατάστασης: ατομικοί, υποομάδες, ολόκληρη η ομάδα- και που υποστηρίζουν στην επιλογή του μέσου που θα χρησιμοποιηθεί: μουσική, σώμα, δημιουργικό, οπτικό, αφηγηματικό.

Θα πρέπει να τονιστεί ότι κάθε δραστηριότητα περιλαμβάνει και τις τρεις διαστάσεις, αλλά ότι μπορούμε να προσπαθήσουμε να δώσουμε μεγαλύτερη έμφαση σε μία από τις τρεις. Πριν προχωρήσουμε στην περιγραφή αυτών των πρακτικών, ωστόσο, υπάρχουν ορισμένες πτυχές που θέλουμε να εμβαθύνουμε, οι οποίες είναι ζωτικής σημασίας για εμάς.

Η προετοιμασία και η διευκόλυνση των αναστοχαστικών πρακτικών.

Οι περιγραφές των πρακτικών σε αυτό το κεφάλαιο παρέχουν ουσιαστικές πληροφορίες για τη σκιαγράφηση της δραστηριότητάς σας, που κατασκευάζεται ad hoc για τους συμμετέχοντες. Ωστόσο, θέλουμε να ξεκινήσουμε περιγράφοντας τις γενικές συνθήκες που επηρεάζουν την επιτυχία της δραστηριότητας, με τις υποθετικές επιπτώσεις τους στους συμμετέχοντες και τους συντονιστές. Ο αναστοχασμός είναι πολύ προσωπικός και οι διάφοροι άνθρωποι μπορούν να τον βιώσουν με διαφορετικό τρόπο. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι δεν υπάρχει "σωστός" τρόπος για να καθορίσουμε τα κατάλληλα αποτελέσματα ενός συγκεκριμένου αναστοχασμού ή τον τρόπο με τον οποίο θα πρέπει να τον ζούμε, καθώς πολλά από αυτά εξαρτώνται από τα προσωπικά χαρακτηριστικά και τις περιβαλλοντικές συνθήκες.

Στο περιβάλλον της μη τυπικής εκπαίδευσης, λέγεται ότι η διευκόλυνση των μαθησιακών διαδικασιών είναι τέχνη. Ένας διευκολυντής θα πρέπει να είναι σε θέση να διαβάσει τους συμμετέχοντες και τις περιβαλλοντικές συνθήκες για να χειραγωγήσει τη δραστηριότητα και να διευκολύνει την επίτευξη του προγραμματισμένου εκπαιδευτικού στόχου κάποιου. Ο διαμεσολαβητής έχει διάφορους ρόλους: είναι παρατηρητής, τις περισσότερες φορές κριτής και μερικές φορές συμμετέχων. Πρέπει να είναι σε θέση να αλλάζει το ρόλο της κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Στην αρχή οδηγεί, στη συνέχεια δίνει περισσότερο χώρο και ακούει.

Πρέπει να βρεθεί μια ισορροπία μεταξύ της ευελιξίας για να ικανοποιήσει τις ανάγκες των μελών και της συνέπειας της διαδικασίας με το θέμα. Διασφαλίστε ότι κάθε μέλος της ομάδας έχει επαρκή και προστατευμένο χώρο για να εκφραστεί αυθεντικά.

Ένας καλός συντονιστής γνωρίζει πώς να θέτει στόχους και να προετοιμάζει την ομάδα για την επίτευξή τους. Θα πρέπει να είναι σε θέση να εξηγήσει και να κατανοήσει το νόημα, τις επιπτώσεις και τις πιθανές κρισιμότητες της προτεινόμενης δραστηριότητας; είναι υπεύθυνος για την ανάπτυξη της διαδικασίας.

Κατά το σχεδιασμό μιας αναστοχαστικής δραστηριότητας, θυμόμενοι τη σημασία της απλουστευμένης διαδικασίας 5W, πιστεύουμε ότι μπορεί να είναι υποστηρικτικό να περάσουμε από αυτά τα βήματα:

- Σκοπός και ειδικοί στόχοι της δραστηριότητας.
- Σχεδιασμός του τρόπου επίτευξής τους.
- Προετοιμασία του πλαισίου: το απαραίτητο περιβάλλον και τα εργαλεία.
- Έναρξη της δραστηριότητας και παρατήρηση των πρώτων αντιδράσεων.

- Εάν είναι απαραίτητο, αποφασίστε να κάνετε αλλαγές στη δραστηριότητα ώστε να ανταποκρίνεται στις τρέχουσες ανάγκες των συμμετεχόντων.
- Αφήστε τον κατάλληλο χώρο για την καθίζηση-αντικατάσταση

Στο επίπεδο των ατομικών πρακτικών, ο αναστοχασμός αποσκοπεί στη βελτίωση της κατάρτισης και στην καλύτερη συνειδητοποίηση των δικών μας αποφάσεων. Οι αναστοχαστικές πρακτικές βοηθούν στην απόδοση νοήματος στις εμπειρίες, στη διάλυση των ενοχλητικών σκέψεων και στη μεγαλύτερη διαύγεια των βιωμένων συναισθημάτων ή διαθέσεων.

Στις ατομικές πρακτικές, συχνά δεν ξεκινά κανείς με μια άμεση εμπειρία, αλλά μάλλον με μια ερώτηση που πρέπει να απαντηθεί. Οι συγκεκριμένες εμπειρίες αναφέρονται ως απόδειξη ή υποστήριξη. Θέλουμε να τονίσουμε ότι, σε αυτή την περίπτωση, εννοούμε εκείνη την τελετουργική αντανakλαστική πρακτική που θα μπορούσε, για παράδειγμα, να χρησιμοποιηθεί κυκλικά στην καθημερινή ζωή κάποιου.

Διάφορες ατομικές πτυχές, όπως οι αξίες και οι στάσεις, αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου ανάλογα με τις εμπειρίες μας. Μέσω του αναστοχασμού, μπορούμε να παρακολουθούμε αυτά τα στοιχεία κατανοώντας τις συναισθηματικές μας καταστάσεις πιο εύκολα και γρήγορα.

Μια πολύ σημαντική πτυχή των ατομικών πρακτικών είναι η δημιουργία ενός χώρου για να θέτουμε ερωτήσεις με αυθεντικότητα. Μπορεί να είναι χρήσιμο, ειδικά στην αρχή, να χρησιμοποιήσουμε τη γραφή για να κάνουμε τα αποτελέσματα του αναστοχασμού μας ορατά. Για παράδειγμα: Πώς αισθάνομαι; Τι μου αποστραγγίζει την ενέργεια;

Ο καθρέφτης

Η δραστηριότητα αυτή αποσκοπεί στον εντοπισμό των στοιχείων που προκαλούν άγχος μέσα στη δυναμική στην οποία το άτομο συνήθως δρα. Ο συμμετέχων θα δημιουργήσει έναν κύκλο που τον αντιπροσωπεύει χρησιμοποιώντας φυσικά στοιχεία που βρίσκονται στο περιβάλλον.

Μέσα σε αυτόν τον κύκλο, πρέπει να συμπεριλάβει στοιχεία που τον κάνουν να αισθάνεται καλά και ήρεμος (αναπαριστώντας τα πάντα με φυσικά στοιχεία). Έτσι, θα τοποθετήσει τα εξωτερικά στοιχεία που του προκαλούν άγχος και δυσαρέσκεια- όσο περισσότερο τον επηρεάζουν αρνητικά, τόσο πιο μακριά από τον κύκλο θα τα τοποθετεί.

Η αποκατάσταση πραγματοποιείται σε υποομάδες. Κάθε μέλος παρουσιάζει τον καθρέφτη του στους άλλους συμμετέχοντες όπως επιθυμεί.

Σημείωση: η φάση αυτή δεν πρέπει να δημιουργεί συζήτηση- οι ακροατές μπορούν να συμμετέχουν κάνοντας ερωτήσεις σχετικά με τα στοιχεία εντός ή εκτός του κύκλου, στις οποίες ο συμμετέχων δεν είναι υποχρεωμένος να απαντήσει.

Το χέρι

Κάθε συμμετέχων ζωγραφίζει ένα χέρι στο φύλλο του και προσπαθεί να δώσει σε κάθε δάχτυλο μια σημασία από την άποψη των συναισθημάτων:

- Αντίχειρας: κάτι που με έκανε να νιώσω καλά
- Δείκτης: Κάποιος που με έκανε να νιώσω υποστήριξη
- Μέσος: κάτι που με έκανε να νιώσω άβολα
- Παράμεσος: κάτι που δεν κατάλαβα για τον εαυτό μου ή τους άλλους
- Μικρό: μια δέσμευση για την επόμενη δραστηριότητα

Η ανάκτηση λαμβάνει χώρα στην ολομέλεια. Ο καθένας χρησιμοποιεί το χέρι του για να μοιραστεί. Ο συντονιστής θα πρέπει να προσπαθήσει να μην δημιουργήσει συζήτηση αλλά να διευκολύνει τα συναισθήματα που νιώθουν τα άτομα και να τα καταστήσει σαφή σε όλη την ομάδα.

Ενσυναισθητική εξερεύνηση

Η δραστηριότητα "Ενσυναισθητική εξερεύνηση" είναι μια ευκαιρία για την ανάπτυξη μιας βαθύτερης σύνδεσης και αμοιβαίας κατανόησης μεταξύ των μελών της ομάδας. Χωρίζουμε την ομάδα σε ζευγάρια. Αυτό θα ευνοήσει το άνοιγμα προς νέες απόψεις και μια ευρύτερη ενσυναίσθηση.

Κάθε ζευγάρι θα λάβει ένα χαρτί και ένα στυλό για να κρατάει σημειώσεις κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Εξηγούμε ότι θα υπάρχουν δύο ρόλοι: ο αφηγητής και ο ακροατής. Η Αφηγήτρια θα είναι εκείνη που θα μοιραστεί μια κατάσταση ή μια σημαντική στιγμή της ζωής της, ενώ ο Ακροατής θα συμμετέχει ενεργά στην ακρόαση και θα απαντά με ενάργεια.

Ο Αφηγητής ξεκινά περιγράφοντας με ειλικρίνεια και ανοιχτά την κατάσταση ή την εμπειρία που έχει επιλέξει να μοιραστεί. Ο Παραμυθάς πρέπει να εκφράσει όχι μόνο τις εξωτερικές πτυχές του περιστατικού αλλά και τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις προκλήσεις που αντιμετώπισε. Αυτό θα βοηθήσει τον Ακροατή να κατανοήσει πλήρως το συναισθηματικό και νοητικό πλαίσιο του Αφηγητή.

Ενώ ο Αφηγητής μιλάει, ο Ακροατής υιοθετεί στάση ενεργητικής ακρόασης. Επικεντρώνεται στη φωνή, τη μη λεκτική γλώσσα και τις συναισθηματικές ενδείξεις που παρέχει ο Αφηγητής. Ο Ακροατής προσπαθεί να μπει στη θέση του Αφηγητή, προσπαθώντας να κατανοήσει τα συναισθήματα, τις προκλήσεις και τις απόψεις που εκφράζονται.

Μόλις ο Αφηγητής ολοκληρώσει την περιγραφή του, ο Ακροατής παίρνει το φύλλο χαρτί και γράφει μια απάντηση με λεπτότητα και σεβασμό.

Η απάντηση αυτή αντανakλά την κατανόηση του Αφηγητή από τον Ακροατή, δείχνοντας μια συναισθηματική σύνδεση και μια ειλικρινή διάθεση κατανόησης. Ο Ακροατής μπορεί να μοιραστεί λόγια υποστήριξης, καθησυχασμού ή προσωπικούς προβληματισμούς.

Στη συνέχεια, οι ρόλοι αντιστρέφονται και ο Ακροατής γίνεται ο Παραμυθάς, επιτρέποντας και στα δύο μέλη του ζευγαριού να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και να αναπτύξουν μεγαλύτερη αμοιβαία ενσυναίσθηση.

Στο τέλος της δραστηριότητας, η ομάδα συγκεντρώνεται για να μοιραστεί τις εμπειρίες της. Αυτή η στιγμή του διαμοιρασμού σας επιτρέπει να εμβαθύνετε την αμοιβαία κατανόηση και να συζητήσετε τα συναισθήματα και τις προκλήσεις που αντιμετωπίσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Πού είναι η δύναμή σας;

Η δραστηριότητα "Πού είναι η δύναμή σου" έχει ως πρωταρχικό στόχο την αναγνώριση της δύναμης του ατόμου. Η δραστηριότητα ξεκινά με τη δημιουργία μιας προσωπικής σιλουέτας σε ένα λευκό πάνελ με την υποστήριξη των άλλων συμμετεχόντων. Ο πίνακας είναι υπερυψωμένος από το έδαφος, απαιτώντας έτσι τη σωματική υποστήριξη των συμμετεχόντων και τη βοήθεια κάποιου για να αποτυπώσει τη μορφή στον πίνακα.

Μόλις ολοκληρωθεί η σιλουέτα, ο εικονιζόμενος συμμετέχων καλείται να εισάγει ένα σχέδιο, μια λέξη ή ένα χαρακτηριστικό που αναγνωρίζει ως "υπερδύναμη" και επιθυμεί να το διαθέσει στην ομάδα. Το χαρακτηριστικό αυτό μπορεί επίσης να συνδεθεί με το μέρος του σώματος που ο συμμετέχων αντιλαμβάνεται ως το ισχυρότερο.

Μέσω αυτής της διαδικασίας, οι συμμετέχοντες μπορούν να αυτο-αναστοχαστούν, εντοπίζοντας και αναγνωρίζοντας τις μοναδικές τους ιδιότητες και τις δυνατότητές τους να συνεισφέρουν θετικά στην ομάδα. Η οπτική αναπαράσταση της "υπερδύναμης" του καθενός μέσα στην προσωπική σιλουέτα δημιουργεί μια αίσθηση σύνδεσης και μοιράσματος μεταξύ των συμμετεχόντων, παρέχοντας την ευκαιρία να γιορτάσει κανείς τις δυνάμεις του και να ενισχύσει το δέσιμο της ομάδας.

Η δραστηριότητα απαιτεί επίσης σωματική συνεργασία μεταξύ των συμμετεχόντων, καθώς υποστηρίζουν ο ένας

τον άλλον για να σηκώσουν τον πίνακα και να δημιουργήσουν το σχήμα. Αυτή η σωματική πτυχή της δραστηριότητας ενισχύει την αίσθηση αμοιβαίας εμπιστοσύνης και υποστήριξης μέσα στην ομάδα, δημιουργώντας ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς και ενσυναίσθηση.

Διαμόρφωση του πηλού

Στη δραστηριότητα "Διαμόρφωση με πηλό", οι συμμετέχοντες έχουν δεμένα τα μάτια και τους δίνεται μια μπάλα πηλού για να τη χειριστούν. Ο πηλός είναι ένα "ζωντανό" υλικό που διαμορφώνεται εύκολα και είναι ένα "καθαρό" υλικό γνωστό για τις καθαριστικές και εξυγιαντικές του ιδιότητες. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες με δεμένα μάτια διαμορφώνουν τον πηλό ακολουθώντας τη ροή των συναισθημάτων τους, δημιουργώντας ένα σχήμα που αντιπροσωπεύει την έκφραση της συναισθηματικής τους κατάστασης.

Το γεγονός ότι τα μάτια είναι δεμένα επιτρέπει μια έντονη αισθητηριακή εμπειρία, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να επικεντρωθούν στις απτικές και κινητικές αισθήσεις, δημιουργώντας μια μορφή που αντιπροσωπεύει οπτικά τον εσωτερικό τους κόσμο.

Θα ήταν χρήσιμο να συνοδεύσετε τη δραστηριότητα με ελαφριά μουσική που προάγει ένα χαλαρωτικό περιβάλλον και να καθοδηγήσετε τη διαδικασία με μια ήρεμη φωνή που βοηθά τους συμμετέχοντες να ανατρέξουν στα βήματα μιας συγκεκριμένης εμπειρίας ή

να εστιάσουν σε μια συγκεκριμένη συναισθηματική κατάσταση, διευκολύνοντας τη διαδικασία σύνδεσης με τα συναισθήματα και τη μεταμόρφωση του πηλού, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να εκφραστούν με έναν πιο αυθεντικό και απελευθερωτικό τρόπο.

Στο τέλος της δραστηριότητας, τα έργα από πηλό μπορούν να μοιραστούν και να συζητηθούν στην ομάδα, επιτρέποντας μια στιγμή προβληματισμού και σύνδεσης μέσω της καλλιτεχνικής έκφρασης και της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Ο διαλογισμός της φλόγας

Ο διαλογισμός της φλόγας είναι μια δραστηριότητα που έχει ως στόχο να οδηγήσει τους συμμετέχοντες σε μια κατάσταση εσωτερικής ηρεμίας και γαλήνης του νου. Πρόκειται για μια καθοδηγούμενη εμπειρία διαλογισμού που διαρκεί μόλις λίγα λεπτά και μπορεί να ασκηθεί καθισμένος άνετα σε ένα μαξιλάρι στο πάτωμα, σε μια καρέκλα ή ξαπλωμένος.

Πριν ξεκινήσετε, βρείτε ένα ήσυχο μέρος για να συγκεντρωθείτε χωρίς περισπασμούς. Βρείτε μια άνετη θέση: με την πλάτη σας ίσια αλλά χαλαρή ή ξαπλωμένη, με τα χέρια σας να ακουμπούν στα γόνατά σας και τα μάτια σας απαλά κλειστά.

Για να προετοιμαστείτε για αυτόν τον διαλογισμό, αφιερώστε λίγα λεπτά για να αφήσετε τις έγνοιες και τις υποχρεώσεις της ημέρας. Αφήστε το μυαλό σας να χαλαρώσει και να ανοιχτεί στην παρούσα εμπειρία.

Αυτή η στιγμή είναι αποκλειστικά αφιερωμένη σε εσάς και την εσωτερική σας γαλήνη.

Ξεκινήστε με μια βαθιά αναπνοή, εισπνέοντας αργά τον αέρα και αφήνοντάς τον να βγει από το σώμα σας με μια αργή, προσεκτική εκπνοή. Επαναλάβετε αυτή τη βαθιά αναπνοή άλλες δύο φορές, επιτρέποντας στο σώμα σας να χαλαρώνει όλο και περισσότερο με κάθε εκπνοή.

Τώρα φανταστείτε ότι μια μικρή φλόγα ανάβει από το πιο απομακρυσμένο σημείο του σώματός σας, από την άκρη του μεγάλου δαχτύλου του ποδιού σας. Αυτή η φωτεινή, ζεστή φλόγα αρχίζει να ανεβαίνει αργά στο σώμα σας, φέρνοντας ένα αίσθημα ηρεμίας, γαλήνης και ζεστασιάς.

Συγκεντρωθείτε στο σημείο από το οποίο περνάει η φλόγα, νιώθοντας τη ζεστασιά της να τυλίγει απαλά κάθε μέρος της ύπαρξής σας. Αφήστε όλα τα άλλα να ξεθωριάσουν στιγμιαία και να είστε πλήρως παρόντες σε αυτή την καταπραϋντική ηρεμία.

Συνεχίστε να ακολουθείτε την πορεία της φλόγας, νιώθοντας κάθε μέρος του σώματός σας να υποδέχεται την ειρηνική της ενέργεια. Αναπνεύστε απαλά και αφήστε το μυαλό σας να ξεκουραστεί στη γαλήνη αυτής της στιγμής.

Όταν νιώσετε ότι έχετε φτάσει σε μια κατάσταση εσωτερικής γαλήνης και ηρεμίας, πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές και ανοίξτε σταδιακά τα μάτια σας. Μεταφέρετε αυτή την ηρεμία και τη γαλήνη μαζί σας για το υπόλοιπο της ημέρας σας.

Ο διαλογισμός με φλόγα είναι ένα απλό αλλά ισχυρό εργαλείο για την αποκατάσταση της ισορροπίας και την αντιμετώπιση του καθημερινού άγχους και των εντάσεων. Πειραματιστείτε τακτικά με αυτόν και απολαύστε τα οφέλη που μπορεί να φέρει στη ζωή σας.

Αισθητηριακή εμπειρία σε ζευγάρια

Για αυτή τη δραστηριότητα, θα χωρίσουμε την ομάδα σε "συμμετέχοντες με δεμένα μάτια" και "οδηγούς". Ο στόχος είναι να δημιουργήσουμε μια ελκυστική εμπειρία που θα ωθήσει όλους έξω από τη ζώνη άνεσής τους και θα οικοδομήσει την εμπιστοσύνη μεταξύ των συμμετεχόντων.

Ξεκινάμε δημιουργώντας ένα κλίμα εμπιστοσύνης μεταξύ των συμμετεχόντων. Καλύπτουμε τα μάτια ορισμένων συμμετεχόντων και τους αναθέτουμε έναν "οδηγό" συνεργάτη.

Ζητάμε από τους συμμετέχοντες με δεμένα μάτια να περπατήσουν στο περιβάλλον με τον συνεργάτη τους να τους καθοδηγεί μέσω της φωνής. Κατά τη διάρκεια αυτής της εμπειρίας, ενθαρρύνουμε τους συμμετέχοντες να βιώσουν την έλλειψη όρασης, να βασιστούν εξ ολοκλήρου στην καθοδήγηση του συντρόφου τους και να εξερευνήσουν τον κόσμο μέσω των άλλων αισθήσεών τους.

Στα μισά της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες μπορούν να αλλάξουν ρόλους, έτσι ώστε όλοι να βιώσουν την εμπειρία τόσο της οδήγησης όσο και των δεμένων ματιών.

Στο τέλος του περιπάτου, επιστρέφουμε όλοι μαζί και αφιερώνουμε χρόνο για μια φάση αναστοχασμού. Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, μοιραζόμαστε τις εμπειρίες και τους προβληματισμούς μας. Κάποιες διεγερτικές ερωτήσεις θα μπορούσαν να είναι οι εξής:

- Πώς αισθανθήκατε στην αρχή της δραστηριότητας, βιώνοντας την έλλειψη της αίσθησης της όρασης;
- Τι σας στήριξε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας και τι δεν σας βοήθησε;
- Πώς πιστεύετε ότι η αυτοπεποίθηση μπορεί να βοηθήσει τόσο σε αυτή τη δραστηριότητα όσο και στην καθημερινή σας ζωή;

Μπορούμε να προσθέσουμε προκλήσεις κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, όπως για παράδειγμα να αγγίξετε διαφορετικά αντικείμενα. Αυτό επιτρέπει στους συμμετέχοντες με δεμένα μάτια να εξερευνήσουν περαιτέρω τον αισθητηριακό κόσμο και να διευρύνουν την ευαισθητοποίησή τους μέσω της αίσθησης της αφής.

Υποβλητικές κάρτες

Για τη δραστηριότητα αυτή, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κάρτες με υποβλητικές εικόνες, για παράδειγμα, αυτές του παιχνιδιού Dixit. Διασκορπίζουμε τις κάρτες Dixit σε μια καθορισμένη περιοχή και ετοιμάζουμε μια κατευθυντήρια γραμμή.

Στόχος της δραστηριότητας είναι να μοιραστούμε πώς βλέπουμε σήμερα τον εαυτό μας και να προωθήσουμε την αυτογνωσία μέσω της προβολής. Σιωπηλά, οι συμμετέχοντες εισέρχονται στην περιοχή και βρίσκουν έναν οδηγό γραμμένο στην είσοδο.

Οι συμμετέχοντες περπατούν ανάμεσα στις κάρτες αναζητώντας εκείνη που αντιπροσωπεύει καλύτερα τη διάθεσή τους ή την αντίληψή τους για την παρούσα στιγμή.

Όταν όλοι έχουν επιλέξει μια κάρτα, στεκόμαστε σε κύκλο και κάθε συμμετέχων δείχνει την κάρτα του μεταξύ των άλλων.

Σε αυτό το σημείο, οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν αν το επιθυμούν. Κάποιες κατευθυντήριες ερωτήσεις για συζήτηση θα μπορούσαν να είναι οι εξής:

- Τι σας εντυπωσίασε περισσότερο στην κάρτα σας;
- Ποια συναισθήματα θα συνδέατε με αυτή την κάρτα;
- Πώς σας φάνηκε να ακούτε τους άλλους να μοιράζονται;

Η συζήτηση είναι ανοιχτή και οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να μοιραστούν τις σκέψεις τους χωρίς πίεση ή υποχρέωση.

Αυτή η δραστηριότητα προσφέρει έναν μη λεκτικό τρόπο να εξερευνήσουμε και να επικοινωνήσουμε τα συναισθήματα, τις διαθέσεις και τις αντιλήψεις μας μέσω των υποβλητικών εικόνων των καρτών Dixit.

Μας επιτρέπει να ακούμε και να μαθαίνουμε από τους άλλους, ανακαλύπτοντας νέες προοπτικές και συναισθηματικές συνδέσεις. Είναι μια ευκαιρία να αυξήσουμε την αυτογνωσία και την κατανόηση των άλλων μέσα στην ομάδα.

Επιστολές από εκπαιδευτές και συμμετέχοντες

Αυτή η ενότητα είναι αφιερωμένη σε τέσσερις μαρτυρίες που αποφασίσαμε να συμπεριλάβουμε.

Δύο εκπαιδευτές και δύο συμμετέχοντες προσφέρουν μια πολύτιμη προοπτική για την κατανόηση της χρησιμότητας και της αποτελεσματικότητας των αναστοχαστικών πρακτικών στην προώθηση της ατομικής και ομαδικής ευημερίας και ανάπτυξης.

ΕΠΙΣΤΟΛΗ Α - Εκπαιδευτής

Θέλω να μοιραστώ μια εκπαιδευτική εμπειρία που πραγματοποίησα με μια ομάδα 15χρονων, όπου ο αναστοχασμός αποτέλεσε θεμελιώδες μέρος της εμπειρίας και επέτρεψε στους συμμετέχοντες να εμβαθύνουν στην κατανόηση των δικών τους εμπειριών και των εμπειριών των άλλων. Τους επέτρεψε να αναπτύξουν μεγαλύτερη αυτογνωσία και να εφαρμόσουν όσα έμαθαν σε πραγματικές καταστάσεις.

Η αναστοχαστική δραστηριότητα που οργάνωσα έλαβε χώρα σε ένα δάσος μετά από μια φυσική ομαδική δραστηριότητα που συνίστατο στην κατασκευή ενός κοινού καταφυγίου με τα κλαδιά του δάσους.

Η αναστοχαστική δραστηριότητα ήταν δομημένη ως μια μοναδική στιγμή κατά την οποία οι συμμετέχοντες αποσύρθηκαν στη μοναξιά και τη σιωπή, εξερευνώντας το περιβάλλον μέσω των αισθήσεων και ανατρέχοντας στις διάφορες στιγμές των προηγούμενων εμπειριών της ημέρας.

Στο τέλος της δραστηριότητας, η αποκατάσταση πραγματοποιήθηκε σε μια ομάδα και αποφάσισα να χρησιμοποιήσω μια αναστοχαστική προσέγγιση που διερευνούσε τις συναισθηματικές καταστάσεις και τα αντιληπτά όρια- απέφυγα να κάνω ερωτήσεις όπως

"Τι μάθατε;" ή "Πώς αισθάνεστε;" και να χειραγωγήσω τη συζήτηση για να καταλήξω σε προκατασκευασμένες τυποποιημένες απαντήσεις.

Προσπάθησα, αντίθετα, να δημιουργήσω έναν ασφαλή, ανοιχτό χώρο όπου οι συμμετέχοντες θα μπορούσαν να μοιραστούν αυθεντικά τις εμπειρίες, τις απόψεις, τα συναισθήματα και τις αισθήσεις τους χρησιμοποιήσα ερωτήσεις ανοικτού τύπου που τους καλούσαν να σκεφτούν πώς αισθάνονταν και την προσωπική τους εμπειρία, όπως "Τι συνέβη;", "Ποια λέξη μπορεί να περιγράψει την εμπειρία σας;".

Η αναστοχαστική στιγμή τους επέτρεψε να διερευνήσουν διάφορες πτυχές της εμπειρίας, να κατανοήσουν καλύτερα τον εαυτό τους, να βελτιώσουν την κατανόηση των άλλων και να αναπτύξουν μεγαλύτερη επίγνωση της κατάστασης.

Το πιο ενδιαφέρον κομμάτι ήταν η γενίκευση των συναισθηματικών καταστάσεων συνδέοντάς τις με πραγματικές καταστάσεις και η χρήση της εμπειρίας για να αναπτυχθούν προσωπικά και συναισθηματικά και να σχεδιάσουν διαφορετικές μελλοντικές συμπεριφορές.

ΕΠΙΣΤΟΛΗ Β - Εκπαιδευτής

Ήμουν στα βουνά πριν από περίπου δύο χρόνια.

Ήμουν με την ομάδα μου για λίγες μέρες. Δεν γνωρίζαμε ακόμα καλά ο ένας τον άλλον. Κατά τη διάρκεια των πρώτων ημερών, συνήθως αφιερώνουμε πολύ χώρο για να γνωριστούμε μεταξύ μας, ώστε να είναι δυνατή η πιο άμεση δημιουργία και εδραίωση της ομάδας. Μεταξύ των αγοριών και των κοριτσιών, περίπου δεκαπέντε συνολικά, δημιουργήθηκε ένα καλό κλίμα.

Μόνο ένας από αυτούς, ο Μ., έδειξε μεγαλύτερη δυσκολία να αφεθεί στη γνώση των άλλων.

Ένα πρωί, ήμασταν στο δάσος, και ζήτησα από την ομάδα να δοκιμάσει μια νέα δραστηριότητα: "Δεν το έχω δοκιμάσει ποτέ με την ηλικιακή σας ομάδα, αλλά νομίζω ότι μπορεί να σας αρέσει. Είναι μια δραστηριότητα εμπνευσμένη από το λουτρό στο δάσος, μια πολύ χρήσιμη ιαπωνική πρακτική για την αύξηση της χαλάρωσης και τη σύνδεση με τη φύση".

Ζήτησα από τα αγόρια να καθίσουν σε έναν κύκλο ανάμεσα στα φύλλα και τα κλαδιά της οξιάς που μας περιέβαλλε. Κλείσαμε τα μάτια μας και ακούσαμε τους ήχους της φύσης. Είπα στην ομάδα ότι ο καθένας μπορούσε να επιλέξει αν θα παρέμενε καθιστός ή πάντα με κλειστά μάτια, σηκώνοντας το

κεφάλι του για να πάει προς την κατεύθυνση του ήχου που τον αιχμαλωτίζει περισσότερο. Θα τους βοηθούσα να μετακινηθούν αν το χρειαζόνταν.

Στην αρχή, μόνο ο Μ. δεν μετακινήθηκε. Οι υπόλοιποι αργά και προσεκτικά, ακούγοντας τη φύση που μας περιβάλλει, διάλεξαν τις θέσεις τους, λίγο πιο μακριά από εμένα και τον Μ.

Ακούγαμε, προσπαθώντας να αφεθούμε στο χάδι των φύλλων, στον άνεμο και στον ήχο των κλαδιών που έσπαγαν μερικά μακρινά βήματα. Κάποια στιγμή, ο Μ. άρχισε να μιλάει. Με μια φωνή ούτε πολύ ψηλά ούτε πολύ χαμηλά, με δική του πρωτοβουλία, άρχισε να απαγγέλλει το "Cinque Maggio" του Manzoni, ένα σημαντικό ποίημα για την ιταλική λογοτεχνία.

Εκείνες τις μέρες, πολλά από τα αγόρια και τα κορίτσια της ομάδας είχαν αρχίσει να γνωρίζονται μεταξύ τους, να παίζουν μαζί και να μοιράζονται σημαντικές στιγμές. Για τον Μ., αυτό ήταν πιο δύσκολο. Δεν μπορούσε να βρει μια κοινή πορεία ανάμεσα στον εαυτό του και τους άλλους. Δεν ήθελε να παίξει ποδόσφαιρο με τα άλλα αγόρια, δεν ενδιαφερόταν να επικοινωνήσει με τα κορίτσια και δεν του άρεσαν ιδιαίτερα οι υπαίθριες δραστηριότητες που περιλάμβανε το πρόγραμμα. Συμμετείχε σε όλα, αλλά ήταν ορατό ότι εκδήλωνε μια διαφορετική ανάγκη να εκφραστεί και να συνδεθεί με τους άλλους.

Ως δια μαγείας, καθώς η φωνή του συγχωνεύτηκε με τους ήχους της φύσης γύρω μας, η ομάδα άρχισε να κινείται ξανά. Τα αγόρια και τα κορίτσια σηκώθηκαν, ακόμα με τα μάτια τους κλειστά, και ενώθηκαν με τον ήχο του ποιήματος που τους συνόδευε. Μετά την απαγγελία του Μ., πολλά από αυτά έκλαψαν ενθουσιασμένα.

Ανοίξαμε τα μάτια μας και μείναμε σιωπηλοί για λίγο. Σε εκείνο το σημείο, τους έκανα μια απλή ερώτηση: "Τι συνέβη;" Μια κοπέλα άρχισε να μιλάει: "Γνωρίσαμε τον Μ. και τελικά ήρθε σε μας".

Συνεχίσαμε να μιλάμε για την εμπειρία, για το πώς η φύση μας βοήθησε να χαλαρώσουμε και να παρατηρήσουμε, έστω και με κλειστά μάτια, πτυχές του εαυτού μας που δεν γνωρίζαμε. Ο προβληματισμός αφορούσε το συναίσθημα, τον εγκέφαλο και το σώμα.

Τα πάντα σε αυτά κινήθηκαν προς έναν νέο στόχο, αλλάζοντας τον ίδιο τον στόχο της δραστηριότητας. Ο σκοπός της ομάδας δεν ήταν πλέον να βιώσει μια στιγμή γαλήνης σε επαφή με τη φύση, αλλά να αφήσει τον εαυτό της να παρασυρθεί από την ίδια γαλήνη προς ένα επιπλέον κομμάτι της κατασκευής της ομάδας της.

Ο προβληματισμός που συνεχίσαμε μετά τη δραστηριότητα μας άνοιξε τα μάτια για τα χαρακτηριστικά μας, τα πάθη μας και τους χώρους που χρειαζόμαστε για να εκφραστούμε, να γνωρίσουμε τους άλλους και να δείξουμε τον εαυτό μας χωρίς να φοβόμαστε ότι θα δεχτούμε αρνητικές κρίσεις.

Πολλές στιγμές και εμπειρίες ακολούθησαν εκείνο το πρωί. Όμως αυτή η ομάδα παραμένει χαραγμένη στη μνήμη μου, όπως και η στιγμή που κατάλαβα πραγματικά την αξία του προβληματισμού μέσα στη δουλειά μας.

Αυτός ο προβληματισμός μου χάρισε μια από τις πιο γλυκές αναμνήσεις που μπορεί να κρατήσει ένας εκπαιδευτής υπαίθρου.

.

ΕΠΙΣΤΟΛΗ Γ - Συμμετέχων

Σήμερα μοιράζομαι την εμπειρία μου σχετικά με μια εκδήλωση της Kamaleonte που παρακολούθησα.

Το πρώτο μέρος της δραστηριότητας, αυτό του ιστού αράχνης, ήταν μια ενθαρρυντική εμπειρία. Στην αρχή, ήμουν κάπως απρόθυμη να περάσω μέσα από τις τρύπες του ιστού της αράχνης. Ένιωθα ανασφαλής και ανησυχούσα μήπως εκτροχιάσω την ομάδα. Στη συνέχεια, όμως, με την ενθάρρυνση των άλλων και την υποστηρικτική ατμόσφαιρα που είχε αναπτυχθεί μεταξύ μας, αποφάσισα να ξεπεράσω τον φόβο μου.

Οι άλλοι συμμετέχοντες με έκαναν να νιώσω ασφάλεια και μου έδειξαν ότι μπορούσα να τους εμπιστευτώ. Και έτσι, ένας προς έναν, καταφέραμε να περάσουμε τη δοκιμασία. Ήταν ένας απόλυτος θρίαμβος της εμπιστοσύνης και της ομαδικής συνεργασίας.

Παρόλο που η όλη εμπειρία ήταν πολύ σημαντική για μένα, η δεύτερη στιγμή - η δραστηριότητα προβληματισμού σε ζευγάρια - μου άφησε έντονη εντύπωση.

Ενώ περπατούσαμε στο δάσος με έναν άλλο συμμετέχοντα, μπορούσαμε να απαντήσουμε σε ερωτήσεις που μας έδωσε ο συντονιστής μας. Κάθε ερώτηση παρουσιαζόταν μόνο αφού απαντούσαμε

στην προηγούμενη. Αυτή η μέθοδος δημιούργησε ένα είδος "αξιολόγησης καταρράκτη", η οποία μας επέτρεψε να εμβαθύνουμε την ευαισθητοποίησή μας.

Αυτή η δραστηριότητα με έκανε να συνειδητοποιήσω πόσο σημαντικό είναι να προβληματίζομαι για τον εαυτό μου και πόσο χρήσιμο ήταν να το κάνω με έναν άλλο συμμετέχοντα που δεν γνώριζα πριν από εκείνη την ημέρα.

Κατάλαβα τα όριά μου και είχα την ευκαιρία να τα εκφράσω και να τα μοιραστώ με τον σύντροφό μου στη δραστηριότητα.

Η στιγμή του αναστοχασμού ως ζευγάρι μου επέτρεψε να εξερευνήσω τις συναισθηματικές μου καταστάσεις και τα όριά μου και να κατανοήσω καλύτερα τι ένιωθα κατά τη διάρκεια του πρώτου μέρους της δραστηριότητας, αυτού του ιστού αράχνης, και τι με βοήθησε να διασυνδεθώ με αυτό που βίωνα.

Στην αρχή ήμουν πολύ διστακτική, δεν ήθελα να ανακουφιστώ, αλλά χάρη στην παρουσία των άλλων συμμετεχόντων, κατάλαβα ότι δεν υπήρχε τίποτα να φοβηθώ. Ήμουν ασφαλής και μπορούσα να ξεπεράσω τους φόβους μου.

Το να μοιραστώ τα συναισθήματά μου και να ακούσω εκείνα του συντρόφου μου, μου επέτρεψε να δω τα πράγματα από διαφορετική οπτική γωνία. Κατάλαβα ότι,

συχνά, τα όρια που νιώθουμε είναι μόνο στο μυαλό μας και ότι, χάρη στη συνεργασία και την υποστήριξη των άλλων, μπορούμε να τα ξεπεράσουμε.

Ελπίζω να μπορέσω να συμμετάσχω σε περισσότερες δραστηριότητες όπως αυτή στο μέλλον και να συνεχίσω να εξερευνώ τον εαυτό μου σε μεγαλύτερο βάθος.

ΕΠΙΣΤΟΛΗ Δ - Συμμετέχων

Ήθελα να μοιραστώ μια δυνατή εμπειρία από την Εκπαίδευση Εκπαιδευτών στη Sabaudia που με επηρέασε βαθιά.

Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, όλοι οι συμμετέχοντες είχαν φυσικούς περιορισμούς, προκαλώντας μας να συνεργαστούμε για την επίτευξη ενός στόχου. Αργότερα, κατά τη διάρκεια του προβληματισμού, ανοίξαμε τα συναισθήματα και τις ανησυχίες μας, συνειδητοποιώντας τη σημασία της κατανόησης και της ανταλλαγής συναισθημάτων για την αποφυγή του αποκλεισμού.

Η δραστηριότητα στη Sabaudia παρουσίασε μια μοναδική πρόκληση, καθώς κάθε συμμετέχων είχε έναν σωματικό περιορισμό. Αρχικά, προέκυψε απογοήτευση και αδυναμία καθώς παλεύαμε να φέρουμε εις πέρας την εργασία.

Ωστόσο, κατά τη διάρκεια της επόμενης συνεδρίας αναστοχασμού, συνέβη κάτι εξαιρετικό. Μοιραστήκαμε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας, δημιουργώντας έναν χώρο ευαλωτότητας και σύνδεσης.

Ανακαλύψαμε τη σημασία της ενσυναίσθησης και της κατανόησης, αναγνωρίζοντας ότι τα άτομα μπορεί να αισθάνονται αποκλεισμένα χωρίς αυτά.

Αυτή η εμπειρία ανέδειξε τη δύναμη του αναστοχασμού για την προώθηση της συμμετοχικότητας και την οικοδόμηση ισχυρότερων κοινοτήτων.

Η στιγμή στη Sabaudia παραμένει μια μόνιμη ανάμνηση, υπενθυμίζοντάς μου τον μεταμορφωτικό αντίκτυπο του προβληματισμού.

Είμαι ευγνώμων για την ευκαιρία που μου δόθηκε να συμμετέχω στη Refl'Action και ανυπομονώ να συνεχίσω αυτό το ταξίδι προσωπικής ανάπτυξης και συλλογικής μεταμόρφωσης.

Αναστοχασμός για τον αναστοχασμό

Πώς μπορούμε να είμαστε σίγουροι ότι η δραστηριότητα ή η στιγμή του αναστοχασμού που θέλουμε να αναπτύξουμε με μια ομάδα είναι κατάλληλη; Το πρώτο βήμα στο σχεδιασμό ενός προγράμματος δραστηριοτήτων είναι να εξετάσουμε την ομάδα-στόχο.

Είτε πρόκειται για αναστοχαστικές, δημιουργικές, αθλητικές ή εκπαιδευτικές δραστηριότητες, είναι πάντα ζωτικής σημασίας να εξετάζουμε την ομάδα που θα αντιμετωπίσει το πρόγραμμα, ώστε να αναπτύξουμε μια μαθησιακή διαδικασία που να είναι πραγματικά ρεαλιστική και χρήσιμη για τους συμμετέχοντες που συμμετέχουν.

Οι άνθρωποι έχουν διαφορετικές ανάγκες και απαιτήσεις, και πολύ συχνά, είναι δύσκολο να γνωρίζει κανείς την προσωπικότητά τους πριν από τη συμμετοχή σε ένα μάθημα- ωστόσο, έχοντας κατά νου ορισμένα γενικά χαρακτηριστικά και κατηγορίες - Χαρακτηριστικά όπως η ηλικιακή ομάδα, το φύλο, η κοινότητα στην οποία ανήκει κανείς, τα κίνητρα και οι προσδοκίες σχετικά με το μάθημα στο οποίο συμμετέχει, κ.λπ. - και συνδέοντάς τα με τους στόχους που θέλουμε να επιτύχουμε με την πρόταση των δραστηριοτήτων μας, είναι δυνατόν να δημιουργήσουμε ένα σημείο εκκίνησης που να

λαμβάνει υπόψη τις διαφορές και τις ιδιαιτερότητες των συμμετεχόντων.

Όπως αναφέραμε στην έρευνα του έργου μας, ο στόχος ενός προβληματισμού μπορεί να είναι πολύ μεταβλητός, ανάλογα με τις περιστάσεις και τα άτομα που συμμετέχουν.

Από τα γράμματα της προηγούμενης ενότητας, γίνεται αντιληπτό πώς μια αναστοχαστική δραστηριότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί στη φάση σχηματισμού της ομάδας για να διευκολύνει τη γνώση μεταξύ των συμμετεχόντων και να τους βοηθήσει να παρατηρήσουν και να κατανοήσουν διαφορετικές απόψεις- ταυτόχρονα, μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ατομικό επίπεδο και να προτείνει μια δραστηριότητα που επιτρέπει στους συμμετέχοντες ως άτομα να αναστοχαστούν σχετικά με τις δυνάμεις ή τους περιορισμούς τους.

Λογικά, οι ομάδες-στόχοι και οι στόχοι από μόνες τους δεν μπορούν να μας βοηθήσουν στην ανάπτυξη ενός προγράμματος. Μια άλλη θεμελιώδης πτυχή παραμένει αυτή της τοποθεσίας: διαφορετικοί χώροι προσφέρουν διαφορετικές εισροές και δυνατότητες για προβληματισμό- η απόφαση για το αν θα πραγματοποιήσει κανείς τις δραστηριότητες του σε εσωτερικούς, εξωτερικούς ή διαδικτυακούς χώρους μπορεί επίσης να είναι μια καθοριστική επιλογή όσον αφορά την επίτευξη των στόχων που θέλουμε να

επιτύχουμε μέσω του προγράμματός μας.

Είναι σημαντικό να εξετάζουμε τις διαθέσιμες τοποθεσίες, το εξωτερικό και το εσωτερικό περιβάλλον και τα εργαλεία που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε, διότι αυτά επηρεάζουν πρακτικά τις ευκαιρίες μάθησης που μπορούμε να προσφέρουμε στις ομάδες μας, είτε πρόκειται για προσωπικές είτε για ομαδικές προκλήσεις, έχοντας πάντα κατά νου ότι η παροχή χώρων που δεν ανήκουν στην καθημερινή ζωή των συμμετεχόντων σημαίνει ότι θέτουμε ήδη ένα σημαντικό επίπεδο πρόκλησης για τον αναστοχασμό: αυτό της προσαρμοστικότητας.

Αφού εξεταστούν αυτές οι πτυχές, μπορούμε να επιλέξουμε ποιες αναστοχαστικές δραστηριότητες θέλουμε να συμπεριλάβουμε στο πρόγραμμά μας.

Από προσωπική άποψη, θεωρώ πολύ χρήσιμο να σχεδιάζω τις πρώτες ημέρες του μαθήματος και να οργανώνω τις επόμενες μόνο αφού έχω γνωρίσει μια ομάδα σε βάθος.

Ακόμη και στην περίπτωση μιας μόνο ημέρας δραστηριότητας, μπορεί να είναι ενδιαφέρον να ξεκινήσει η διαδικασία με μερικές δραστηριότητες που επιτρέπουν στον εκπαιδευτή να ανακαλύψει κάτι προσωπικό για τους συμμετέχοντες του/της, ώστε να μπορέσει να συλλέξει βασικά δεδομένα για την

κατασκευή των επόμενων δραστηριοτήτων και των συνακόλουθων στιγμών αναστοχασμού.

Είναι καλό να προετοιμάζουμε διάφορες εναλλακτικές λύσεις, οι οποίες μπορεί να ποικίλλουν ανάλογα με τις περιστάσεις, τις καιρικές συνθήκες και τις προσωπικότητες που συναντάμε.

Ο αναστοχασμός είναι μια κυκλική διαδικασία- όταν αποφασίζουμε να αναστοχαστούμε τον εαυτό μας, κατά κάποιο τρόπο, μαθαίνουμε πάντα. Γιατί επιτρέπουμε στον εαυτό μας να αναπτυχθεί, να θέσει στον εαυτό του ερωτήματα και να βρει απαντήσεις που μπορεί να μην γνώριζε προηγουμένως. Προφανώς, αυτό δεν σημαίνει ότι κάθε τύπος αναστοχασμού μπορεί να θεωρηθεί λειτουργικός με τον ίδιο τρόπο και ότι το έργο του εκπαιδευτή που αποφασίζει να χρησιμοποιήσει το εργαλείο του αναστοχασμού περιορίζεται στο να προτείνει οποιαδήποτε ερώτηση, αφού πρώτα εξεταστούν η ομάδα-στόχος, οι στόχοι και οι χώροι.

Ο προβληματισμός που έχει από αντίκτυπο στους συμμετέχοντες σε ένα μάθημα είναι αυτός που, υιοθετώντας τον Dewey, τους βοηθά να διαλύσουν μια κατάσταση αμφιβολίας, ένα εσωτερικό ερώτημα που μέχρι τότε δεν είχε βρει απάντηση.

Ο αναστοχασμός, για παράδειγμα, σχετικά με το πώς μπορούμε να επιτύχουμε έναν ομαδικό στόχο χωρίς

να μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τις δυνάμεις μας, μας επιτρέπει να δούμε τον εαυτό μας μέσα από έναν πιο ακριβή καθρέφτη, ο οποίος μας ζητά να εμπλακούμε και να πιστέψουμε όχι μόνο στις δυνατότητές μας αλλά και στα όριά μας, τα οποία παρατηρώντας τα από μια άλλη οπτική γωνία μπορεί να είναι ευκαιρίες.

Η παρατήρηση των ανθρώπων με τους οποίους αλληλεπιδρούμε είναι απαραίτητη. Για να μπορέσω να τους προσφέρω έναν προβληματισμό ή μια ερώτηση που είναι χρήσιμη και λειτουργεί, πρέπει να έχω αλληλεπιδράσει με την ομάδα μου. Πρέπει να την έχω μελετήσει με κάποιο τρόπο. Έτσι, οι ερωτήσεις που θα θέσουμε είναι σχεδιασμένες για τους ανθρώπους που θα πρέπει να απαντήσουν και δεν είναι απλώς γενικές ιδέες αλλά χρήσιμες για τις συγκεκριμένες προσωπικότητες. Για να γίνει αυτό, η αυθεντικότητα του εκπαιδευτή είναι ένας κρίσιμος παράγοντας. Δεν μπορείτε να κατευθύνετε μια αναστοχαστική διαδικασία προσποιούμενοι ότι είστε κάτι άλλο από αυτό που είστε. Η αυθεντικότητα είναι το κλειδί για κάθε λειτουργικό αναστοχασμό.

Επικοινωνώντας στην ομάδα τι έχει παρατηρηθεί, αναφερόμενος σε συγκεκριμένες στιγμές και εύκολα κατανοητά παραδείγματα, και προσπαθώντας ποτέ να μην εκφράσετε αξιολογικές κρίσεις, μπορείτε να ξεκινήσετε μια πορεία που έχει ως στόχο να αποτελέσει αναπόσπαστο, αν όχι το πιο ουσιαστικό

μέρος, της μαθησιακής διαδικασίας.

Είμαστε εκπαιδευτές και παιδαγωγοί, αλλά ταυτόχρονα είμαστε και άνθρωποι. Είναι απολύτως φυσιολογικό η προσωπικότητά μας να μας επηρεάζει στη δουλειά μας. Για το λόγο αυτό, ο έλεγχος των αντιδράσεών μας, των συμπεριφορών μας και των όσων αποφασίζουμε να διερευνήσουμε μέσω των αναστοχαστικών δραστηριοτήτων είναι και πρέπει να είναι συνεχής εργασία, ελέγχοντας διαρκώς ότι αναπτύσσουμε τα ερωτήματα και τη διαδικασία σε σχέση με τις ανάγκες των συμμετεχόντων, ακόμη και στην περίπτωση που αυτοί δεν τις έχουν μοιραστεί.

Μπορεί να συμβεί να αντιδρούν διαφορετικά άτομα, ιδίως στις πρώτες στιγμές ενός εκπαιδευτικού προγράμματος, με διαφορετικούς τρόπους. Σκεφτόμαστε απλώς τη συστολή των συμμετεχόντων. Μπορεί να είναι δύσκολο για ένα άτομο να συμφωνήσει να μοιραστεί τις σκέψεις και τα συναισθήματά του με έναν εκπαιδευτή που, μέχρι τότε, είναι κάτι περισσότερο από ένας ξένος, όπως μπορεί να είναι περίπλοκο να αποφασίσει να ανοιχτεί σε μια ομάδα στην οποία συμμετέχει για λίγα λεπτά, είναι απαραίτητο από αυτή την άποψη να δημιουργηθεί μια φιλική και καθησυχαστική ατμόσφαιρα και περιβάλλον. Και στο μυαλό μου, ο πρώτος τρόπος για να γίνει αυτό εξακολουθεί να αφορά την αυθεντικότητα. Σε αυτή την περίπτωση, ο ρόλος του εκπαιδευτή είναι να κερδίσει την

εμπιστοσύνη των συμμετεχόντων του για να θέσει τις βάσεις για τη διαδικασία του αναστοχασμού.

Ως εκπαιδευτές, διαμεσολαβητές και εκπαιδευτές, είναι πάντα καλό να σεβόμαστε τα διαφορετικά "σημεία εισόδου" και τις διαφορετικές ανάγκες των ανθρώπων. Κάποιοι μπορεί να βοηθηθούν στον προβληματισμό από την κίνηση, κάποιοι πρέπει να προτιμούν το φυσικό περιβάλλον και κάποιοι από τη γλώσσα.

Η ανάπτυξη ενός μεταβλητού προγράμματος, ανοιχτού σε πιθανές αλλαγές, και η προσπάθεια χρήσης διαφορετικών μεθοδολογιών, όπως δημιουργικά, τεχνολογικά, ανθρώπινα, αθλητικά εργαλεία κ.λπ. είναι αναμφίβολα ένα καλό σημείο εκκίνησης.

Κατ' αρχάς, είναι σημαντικό να σκεφτούμε γενικές αντανakλαστικές δραστηριότητες που μπορούν να αγκαλιάσουν όσο το δυνατόν περισσότερους ανθρώπους και προσωπικότητες. Για παράδειγμα, αφήνοντας τους συμμετέχοντες σε μια δραστηριότητα να επιλέξουν τα εργαλεία που θα χρησιμοποιήσουν στον αναστοχασμό τους: μπορούν να αποφασίσουν να γράψουν, να ζωγραφίσουν ή να σιωπήσουν... δεν είναι το εργαλείο με το οποίο εκφράζομαι αυτό που με ταυτίζει, αλλά για κάποιους, μπορεί να είναι πιο δύσκολο να μοιραστούν με λέξεις ή να γράψουν για συναισθήματα.

Μερικές φορές, η έκφραση του προσώπου ενός συμμετέχοντα μπορεί να πει πολύ περισσότερα από μια λέξη. Επιπλέον, κατά το σχεδιασμό των αναστοχαστικών δραστηριοτήτων, είναι σημαντικό να προσπαθήσουμε να εισάγουμε μια σκάλα στο πρόγραμμα, η οποία οδηγεί σταδιακά τους συμμετέχοντες σε μια πιο σημαντική φάση αναστοχασμού.

Ξεκινήστε με απλές καθοδηγητικές ερωτήσεις και αφήστε επαρκή χώρο για να εκφραστείτε χωρίς να απαιτήσετε ή να επιμείνετε υπερβολικά.

Σταδιακά, μέσα από την άριστη γνώση της ομάδας σας, θα είναι ευκολότερο να κατευθύνετε τον προβληματισμό σας προς τους συγκεκριμένους στόχους των ανθρώπων που την απαρτίζουν. Το κλειδί είναι πάντα η παρατήρηση και η ανάγνωση από τον εκπαιδευτή.

Η τεχνολογία είναι επίσης ένα εργαλείο και, ως τέτοιο, δεν μπορεί να οριστεί ως καλή ή κακή. Είναι ένας πλούσιος πόρος από τον οποίο μπορούμε να αντλήσουμε πλεονεκτήματα και περιορισμούς. Όπως και πολλά άλλα εργαλεία, πιστεύω ότι η τεχνολογία μπορεί να είναι χρήσιμη για τον προβληματισμό, για παράδειγμα, αξιοποιώντας τις πηγές που μας θέτει στη διάθεσή της.

Κατά τη διάρκεια ενός εκπαιδευτικού σεμιναρίου για τη σημασία της φύσης, κάναμε μια δραστηριότητα που περιελάμβανε τη χρήση μιας φωτογραφικής μηχανής τηλεφώνου για να φωτογραφίσουμε ένα ιδιαίτερα ενδιαφέρον φυσικό στοιχείο. Για άλλη μια φορά, μέσω του smartphone, κληθήκαμε να ανακαλύψουμε την υπερδύναμη αυτού του φυσικού στοιχείου που επιλέξαμε.

Στο τέλος της δραστηριότητας, μοιραστήκαμε τις ανακαλύψεις μας και προβληματιστήκαμε σχετικά με τις αντιλήψεις και τις προτιμήσεις μας. Αναπτύξαμε ένα αίσθημα ενσυναίσθησης που δημιουργήθηκε απλά και μόνο ανακαλύπτοντας "τι είναι ενδιαφέρον για τον άλλον". Έκτοτε έχω κάνει τη δραστηριότητα με πολλές διαφορετικές ομάδες.

Το πιο συναρπαστικό πράγμα για μένα ήταν πάντα ο προβληματισμός με τα παιδιά σχετικά με τις διαφορετικές χρήσεις των εργαλείων.

Στην περίπτωση αυτής της δραστηριότητας, η τεχνολογία υπήρξε ένα χρήσιμο εργαλείο για την ανακάλυψη της φύσης που μας περιβάλλει, αλλά και το σημείο εκκίνησης για έναν προβληματισμό σχετικά με τη χρήση που αποφασίζουμε να κάνουμε με τα εργαλεία που έχουμε στη διάθεσή μας.

Ενώ από τη μία πλευρά, τα τεχνολογικά εργαλεία μπορούν να επιτρέψουν σε περισσότερους

ανθρώπους να συμμετάσχουν στις προτεινόμενες δραστηριότητες, ας σκεφτούμε τους φυσικούς περιορισμούς που μπορούν να θέσουν ένα άτομο σε συνθήκες ακινησίας, τις βιντεοκλήσεις που μας επιτρέπουν σήμερα να συνεργαζόμαστε με τους εταίρους μας στο εξωτερικό, όλα εκείνα τα παιδιά που βρήκαν την απάντηση σε μια σωματική αναπηρία στα τεχνολογικά εργαλεία- την ίδια στιγμή, όμως, μπορεί να περιορίσει μια αυθεντική σχέση που βασίζεται στην αλληλεπίδραση των σωμάτων.

Δεν υπάρχει απάντηση στο αν έχει νόημα ή όχι η χρήση της τεχνολογίας στο πλαίσιο προγραμμάτων που αποσκοπούν στην ανάπτυξη του προβληματισμού. Από τη μία πλευρά, στις μέρες μας, φαίνεται περιττό να σκεφτόμαστε ότι μπορούμε να κάνουμε χωρίς αυτήν, αλλά πιστεύω ότι είναι σημαντικό να έχουμε επίγνωση της χρήσης που θέλουμε να κάνουμε από τα εργαλεία που έχουμε στη διάθεσή μας.

Ένας εκπαιδευτής μπορεί να επιλέξει αναστοχαστικές δραστηριότητες που διευκολύνουν τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν τον εαυτό τους. Πώς να βάλουμε έναν καθρέφτη μπροστά από την προσωπικότητά μας και τις ικανότητές μας. Επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να παρατηρούν ο ένας τον άλλον χωρίς κριτική αλλά με ειλικρίνεια, ο εκπαιδευτής χτίζει το δρόμο προς την αλλαγή. Ας υποθέσουμε, για παράδειγμα, ότι κατά τη διάρκεια

μιας δραστηριότητας οικοδόμησης ομάδας, οι συμμετέχοντες θεωρούν πρόκληση να ακούν ή να σέβονται ο ένας τον άλλον.

Στην περίπτωση αυτή, ένας καλός προβληματισμός θα τους δείξει τις διαφορές μεταξύ μιας δραστηριότητας που πραγματοποιείται μέσω της ακρόασης.

Σε αυτό το σημείο, μετά τον αναστοχασμό, μπορεί να είναι χρήσιμο να δοθεί η δυνατότητα επανάληψης της πρόκλησης, τονίζοντας ότι μέρος της προσπάθειας θα αφιερωθεί στην ακρόαση. Αποκτώντας διαφορετικά πρακτικά αποτελέσματα, θα είναι ευκολότερο για τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν τις δικές τους αλλαγές και να αποφασίσουν τι πρέπει να δοκιμάσουν για να αναπτυχθούν.

Παρατηρώντας τις αλλαγές μέσα στις ομάδες, αυτή η απάντηση στην αξίωσή μας να γνωρίζουμε το αποτέλεσμα της εργασίας μας. Δεν νομίζω ότι είναι δυνατόν να υποδείξουμε μια κλίμακα ψήφων, από το ένα έως το δέκα, για την επιτυχία ενός προβληματισμού.

Τις περισσότερες φορές, πρόκειται για ένα προσωπικό γεγονός, μια μεταμόρφωση που απαιτεί διαφορετικούς χρόνους και ευαισθητοποίηση. Ως εκπαιδευτής, προσπαθώ να αναπτύσσω

δραστηριότητες και αναστοχασμούς σχεδιασμένους ρητά για την ομάδα στην οποία εργάζομαι. Προσπαθώ να δουλέψω πάνω στη συστολή και τη δημόσια επικοινωνία, αν οι συμμετέχοντες δυσκολεύονται να εκφραστούν, και πάνω στην αυτογνωσία, βοηθώντας τους να ανακαλύψουν κάτι νέο για τον εαυτό τους, αν βλέπω ότι μπορεί να τους φανεί χρήσιμο.

Ο προβληματισμός που δεν λειτουργεί είναι ο "κανονικός", που οργανώνεται a priori από την ομάδα, χωρίς να παρατηρούνται προσεκτικά τα χαρακτηριστικά των ανθρώπων με τους οποίους εργαζόμαστε.

Όταν δουλεύουμε με αυθεντικότητα, αναρωτιόμαστε ως άνθρωποι, περισσότερο από ό,τι ως εκπαιδευτές, τι θα ήταν καλό για εμάς αν ήμασταν στη θέση τους, τι θα ήταν καλό για μένα, σε μια παρόμοια κατάσταση, και στη συνέχεια, στο τέλος της διαδικασίας, πολύ συχνά είναι οι ίδιοι οι συμμετέχοντες που έρχονται από εσάς για να σας ευχαριστήσουν, είναι οι αξιολογήσεις τους που σας κάνουν να καταλάβετε αν κάνατε εξαιρετική δουλειά ή όχι. Για να το κάνετε αυτό, πρέπει να εξασκηθείτε, όπως σε όλα. Όπως σε κάθε εμπειρία, το τελικό βήμα δεν είναι τίποτα περισσότερο από το πρώτο ενός νέου μονοπατιού.

Francesca Salmeri

δραστηριότητες και αναστοχασμούς σχεδιασμένους ρητά για την ομάδα στην οποία εργάζομαι. Προσπαθώ να δουλέψω πάνω στη συστολή και τη δημόσια επικοινωνία, αν οι συμμετέχοντες δυσκολεύονται να εκφραστούν, και πάνω στην αυτογνωσία, βοηθώντας τους να ανακαλύψουν κάτι νέο για τον εαυτό τους, αν βλέπω ότι μπορεί να τους φανεί χρήσιμο.

Ο προβληματισμός που δεν λειτουργεί είναι ο "κανονικός", που οργανώνεται a priori από την ομάδα, χωρίς να παρατηρούνται προσεκτικά τα χαρακτηριστικά των ανθρώπων με τους οποίους εργαζόμαστε.

Όταν δουλεύουμε με αυθεντικότητα, αναρωτιόμαστε ως άνθρωποι, περισσότερο από ό,τι ως εκπαιδευτές, τι θα ήταν καλό για εμάς αν ήμασταν στη θέση τους, τι θα ήταν καλό για μένα, σε μια παρόμοια κατάσταση, και στη συνέχεια, στο τέλος της διαδικασίας, πολύ συχνά είναι οι ίδιοι οι συμμετέχοντες που έρχονται από εσάς για να σας ευχαριστήσουν, είναι οι αξιολογήσεις τους που σας κάνουν να καταλάβετε αν κάνατε εξαιρετική δουλειά ή όχι. Για να το κάνετε αυτό, πρέπει να εξασκηθείτε, όπως σε όλα. Όπως σε κάθε εμπειρία, το τελικό βήμα δεν είναι τίποτα περισσότερο από το πρώτο ενός νέου μονοπατιού.

Francesca Salmeri

Βιβλιογραφία

Aurelija Jakube, Ginte Jasiene, Mark. E. Taylor, Bert Vandenbussche, *Holding the space. Facilitating reflection and inner readiness for learning*, 2016

David Kolb, *Experiential Learning: experience as the source of learning and development*, 1984

Donald Shon, *Educating the Reflective Practitioner*, 1987

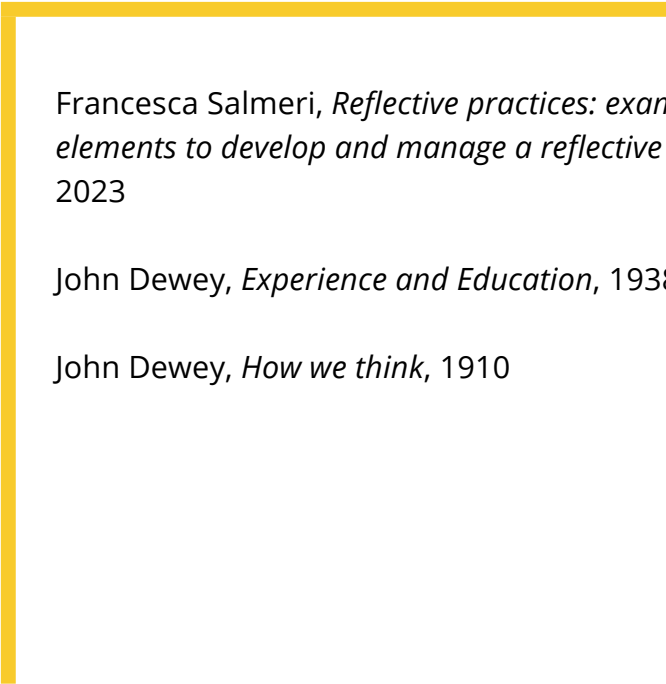
Donald Shon, *The Reflective Practitioner: How professionals think in action*, 1983

Francesca Salmeri, *The meaning and value of reflection: finding a common definition*, 2022

Francesca Salmeri, *Reflection thought, judgment, and criticism*, 2022

Francesca Salmeri, *Traveling the same river through different waters: reflections from the world of meditation*, 2022

Francesca Salmeri, *Neuronal plasticity, memory and hormones: what happens inside us when we reflect*, 2022



Francesca Salmeri, *Reflective practices: examples and elements to develop and manage a reflective activity*, 2023

John Dewey, *Experience and Education*, 1938

John Dewey, *How we think*, 1910



Χρήσιμοι Σύνδεσμοι

<https://reflactionproject.eu/research/> our research

<https://libguides.hull.ac.uk/reflectivewriting/kolb> Simple summary of Kolb's experiential cycle

https://www.researchgate.net/profile/Jon-Ord2/publication/270338098_John_Dewey_and_Experiential_Learning_Developing_the_theory_of_youth_work/links/54a7c6010cf267bdb90a3779/John-Dewey-and-ExperientialLearning-Developing-the-theory-of-youth-work.pdf John Dewey and Experiential Learning: Developing the theory of youth work

<http://www.kamaleonte.org/wp-content/uploads/REFLECT-Holding-the-space.pdf> Ένα χρήσιμο εγχειρίδιο για τον αναστοχασμό, που εκδόθηκε από την Kamaleonte για το ευρωπαϊκό πρόγραμμα "Ο αναστοχασμός ως βασική μεταβιβάσιμη ικανότητα στην τριτοβάθμια εκπαίδευση και την εκπαίδευση ενηλίκων" (REFLECT)

Συνεργασία

Αν θέλετε να μάθετε περισσότερα για το έργο και τα αποτελέσματά του, επικοινωνήστε με τον οργανισμό της χώρας σας ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα reflectionproject.eu.



A RINASCITA

Isabella Pancaldi

ipancaldi@cpie-centrecorse.fr



Spyridoula Loukopoulou

spyridoula.loukopoulou@youthmakershub.com



Marco Valerio Battaglia

mvbattaglia@kamaleonte.org

Francesca Salmeri

francescasalm@gmail.com

