

Διαχείριση της Προσοχής



The Beautiful Relations

René Magritte

**Πρακτικές Δόμησης της Σκέψης, Ενίσχυση της Προσοχής
στην Παρούσα Εμπειρία και η Αναδυόμενη Δράση**

**Καινοτόμο Πρόγραμμα για Ε' - ΣΤ' Δημοτικού,
Γυμνάσιο και Λύκειο**

Χρυσάννα Διαμαντή

Χρυσάννα Διαμαντή

Διαχείριση της Προσοχής Σκέψη - Συναισθημα - Σώμα - Δράση

Πρακτικές Δόμησης της Σκέψης, Ενίσχυση της Προσοχής
στην Παρούσα Εμπειρία και η Αναδυόμενη Δράση

Καινοτόμο Πρόγραμμα για Ε' - ΣΤ' Δημοτικού,
Γυμνάσιο και Λύκειο

Αύγουστος 2021

Τίτλος: «Διαχείριση της Προσοχής»

Επιμέλεια: Σοφία Μαυροπούλου

Φωτογραφίες: Έργα του καλλιτέχνη Rene Magritte που βρίσκονται στα μουσεία The Foundation Magritte, The Musée Magritte Museum
The Beautiful Relations
The Blank Signature
The Human Condition
The Large Family

Επικοινωνία: Χρυσάνα Διαμαντή chrissanna14@yahoo.gr

Web site: <https://eclass03.sch.gr/courses/9929101103/>
<https://www.openbook.gr/>

ISBN 978-618-00-3281-9

Αύγουστος 2021



[Creative Commons — Αναφορά Δημιουργού - Μη Εμπορική Χρήση - Παρόμοια Διανομή 4.0
Διεθνές — CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

*«Η αλλαγή συμβαίνει μόνο στο παρόν.
Οι μεγάλες αλλαγές είναι σειρά από μικρές αλλαγές στο παρόν.»*

Αφιερωμένο στον πατέρα μου

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	8
Κεντρικοί Στόχοι του Προγράμματος	8
Περιεχόμενο του Προγράμματος.....	9
Είδη Νοημοσύνης, Ενδεικτικές Δραστηριότητες & Ρουτίνες Σκέψης	12
Θεωρία Συστημικού Μετασχηματισμού, «Theory U» του Otto Scharmer	15
ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	21
ΣΤΟΧΟΙ ΤΩΝ 9 ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΩΝ	22
ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ – TIPS.....	25
ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ, ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΙ & ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ.....	29
1 ^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ «Εισαγωγή – Η σημασία του Προγράμματος» ..	30
ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΙ 1 ^{ης} Συνάντησης.....	32
ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1 ^{ης} Συνάντησης «Μίνι Παρουσίαση Εαυτού»	34
2 ^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ «Ερευνώ τη σκέψη μου»	35
ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΙ 2 ^{ης} Συνάντησης.....	38
ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ Α 2ης Συνάντησης «Γενικά: Σκέψη–Αντίληψη»	41
ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ Β 2ης Συνάντησης Άσκηση 1: «Ερευνώ τι σκέφτομαι».....	42
ΦΥΛΛΟ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ 2 ^{ης} Συνάντησης.....	43
3 ^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ «Έρευνα σχέσης: Σκέψη - Συναίσθημα»	44
ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΙ 3 ^{ης} Συνάντησης.....	47
ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 3 ^{ης} Συνάντησης Άσκηση 2: «Έρευνα σχέσης: Σκέψη - Συναίσθημα».....	49
ΦΥΛΛΟ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ 3 ^{ης} Συνάντησης.....	50
4 ^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ «Ερευνώ την Προσοχή μου στο παρόν Σκέψη – Συναίσθημα – Σώμα/Δράση»	51
ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΙ 4 ^{ης} Συνάντησης.....	56

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 4 ^{ης} Συνάντησης Άσκηση 3: «Ερευνώ την Προσοχή μου στο παρόν: Σκέψη – Συναίσθημα – Σώμα/Δράση»	57
ΦΥΛΛΟ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ 4 ^{ης} Συνάντησης.....	59
5 ^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ «Οι επιρροές που δεχόμαστε από το ψηφιακό περιβάλλον»	60
ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΙ 5 ^{ης} Συνάντησης.....	63
ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 5 ^{ης} Συνάντησης «Οι επιρροές που δεχόμαστε από το ψηφιακό περιβάλλον και η Διαχείριση Προσοχής».....	69
ΦΥΛΛΟ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ 5 ^{ης} Συνάντησης.....	71
6 ^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ «Εφαρμογές & Παραδείγματα – Α Μέρος»	72
ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΙ 6 ^{ης} Συνάντησης.....	74
ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ Α 6 ^{ης} Συνάντησης «Αγαπημένες δράσεις και Εφαρμογή της Προσοχής».....	76
ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ Β 6 ^{ης} Συνάντησης «Μουσική νοημοσύνη και η Εφαρμογή της Προσοχής».....	77
ΦΥΛΛΟ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ 6 ^{ης} Συνάντησης.....	78
7 ^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ «Εφαρμογές & Παραδείγματα – Β Μέρος»	79
ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΙ 7 ^{ης} Συνάντησης.....	82
ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ Α 7 ^{ης} Συνάντησης «Επιθυμητά χαρακτηριστικά & η Διαφήμιση του εαυτού».....	86
ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ Β 7 ^{ης} Συνάντησης «Βήματα & Εφαρμογή της παρατήρησης της σκέψης μου»	87
ΦΥΛΛΟ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ 7 ^{ης} Συνάντησης.....	88
8 ^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ «Εφαρμογές – Σκέψεις παιδιών»	89
ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 8 ^{ης} Συνάντησης «Αναστοχασμός»	91
9 ^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ «Η διαδρομή μου και της ομάδας μου»	92
ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ Α 9 ^{ης} Συνάντησης «Η διαδρομή μου».....	95
ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ Β 9 ^{ης} Συνάντησης «Ελεύθερη Γραφή Α» «Εντυπώσεις Β»	96
ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ μαθητή - μαθήτριας ..	97
ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ του/της εκπαιδευτικού για τον μαθητή/μαθήτρια.....	100

Σχόλια των μαθητών και μαθητριών Β1 και Β2 του Βαρβάκειου Πρότυπου Γυμνασίου.....	104
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	106
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΠΗΓΕΣ	108
ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ	111

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το καινοτόμο πρόγραμμα «Διαχείριση της Προσοχής» είναι μια διαδρομή εννέα (9) Συναντήσεων ατομικής και συλλογικής διερεύνησης με ασκήσεις, εφαρμογές και αναστοχασμό. Εστιάζει στην καλλιέργεια της ποιότητας της σκέψης, της προσοχής και της δράσης του ατόμου¹.

Αποτελεί μέρος μιας ευρύτερης προσέγγισης για τον τρόπο που ζούμε, σχετιζόμαστε, δημιουργούμε πολιτισμό και εστιάζουμε την προσοχή μας.

Για τη βαθύτερη κατανόηση της χρησιμότητας της διαχείρισης της προσοχής και τη σημασία της στον τρόπο που δρούμε και υλοποιούμε συλλογικά μέσα από ομάδες, συστήματα, οργανισμούς, θεσμούς κ.ά, καθώς και για το πώς άτομα και δομές εξελίσσονται και επιλύουν προβλήματα, παρατίθεται στο τέλος του κεφαλαίου μια σύντομη αναφορά στη Θεωρία Συστημικού Μετασχηματισμού «Theory U» του Otto Scharmer, Senior Lecturer, MIT University.

Κεντρικοί Στόχοι του Προγράμματος

- Να καλλιεργήσουν οι μαθητές και οι μαθήτριες τη δεξιότητα της μεταγνώσης² και τη διαχείριση της προσοχής, «Προσέχω τι προσέχω – Pay attention to my attention» κατά τον Otto Scharmer, MIT University.
- Να καλλιεργήσουν τη δεξιότητα να παρατηρούν και να έχουν συνολική επίγνωση του εαυτού: σκέψεων, συναισθημάτων και σωματικής δύναμης / διάθεσης για δράση στην καθημερινότητα.

¹ Αποτελεί συνέχεια του ebook «ΣΧΕΣΕΙΣ 2020»: Συνοπτικό εγχειρίδιο με ερωτήσεις, διαδρομές σκέψης και παιχνίδια για παιδαγωγούς, γονείς και παιδιά, <https://www.openbook.gr/scheseis-2020>, όμως μπορεί να αξιοποιηθεί και ανεξάρτητα.

² Flavell, J.H. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906-911. (1979).

- Να αποκτήσουν τη συνήθεια να έρχονται σε επαφή με τον εαυτό τους και να ερευνούν τη σκέψη, το συναίσθημα και τη δράση τους, να «ανοίγουν» συνειδητή συνομιλία με την εσωτερική τους πηγή «inner space» και να δίνουν λύση σε θέματα που τους απασχολούν.
- Να αντιληφθούν την επίδραση που έχει η πολύωρη και αδιάκριτη σχέση με τα media (τηλεόραση, internet, youtube, instagram, facebook, videogames, netflix κ.ά.) στις συνήθειες, στις πεποιθήσεις, στις ιδέες, στις οπτικές και στον τρόπο που επιλέγουν να σκέφτονται, να αισθάνονται και να ζουν.
- Να αναγνωρίσουν τη σημασία που έχουν στην ανάπτυξη της σκέψης και στη διαχείριση της προσοχής η καλλιέργεια όλων των δυνατοτήτων τους (Θεωρία Πολλαπλής Νοημοσύνης, Howard Gardner) με δραστηριότητες όπως ο αθλητισμός, η μουσική, η λογοτεχνία, η επαφή με τη φύση, η κίνηση, το τραγούδι, ο χορός κ.ά.
- Να μπορέσουν να το εφαρμόσουν στην πράξη και μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος: διαδικασία συνέχειας, δημιουργία νέας συνήθειας.

Περιεχόμενο του Προγράμματος

Το εκπαιδευτικό καινοτόμο πρόγραμμα αποτελείται από εννέα (9) διδακτικές συναντήσεις, διάρκειας 40–45 λεπτών, όπου προσεγγίζονται βιωματικά:

- Τρεις (3) βασικές ασκήσεις σκέψης και διαχείρισης της προσοχής.
- Άσκηση 1: «Ερευνώ τι σκέφτομαι»³
- Άσκηση 2: «Έρευνα σχέσης: Σκέψη – Συναίσθημα»
- Άσκηση 3: «Ερευνώ την Προσοχή μου στο παρόν»⁴

³Αρχικό μέρος του χάρτη αξιολόγησης της σκέψης «Thinking map assessment»: https://static1.squarespace.com/static/5e797706f259a3ea1d94af0/t/5e84f79ecb070e7b885e8a69/1585772452149/Thinking+map+assess+06_V4.pdf

⁴ Μέρος της άσκησης παρουσιάστηκε στο Συμπόσιο της Β΄ Φάσης Επιμόρφωσης του ΙΕΠ, 16.10.2020, από την Dr. Liz Dawes Duraisingh, Principal Investigator at Harvard Graduate School of Education and Co-Director in Out of Eden Learn Program, με τίτλο: “Slow down to observe the world carefully”.

- Έρευνα της σχέσης των μαθητών & μαθητριών με το ψηφιακό περιβάλλον (τηλεόραση, internet, youtube, instagram, facebook, videogames, netflix κ.ά.) και αναφορά στον ρόλο του ψηφιακού περιβάλλοντος, στη σκέψη, στην προσοχή, στη διάθεση για δράση και στη συνολική ανάπτυξη του ατόμου.
- Αναφορά στους διαφορετικούς τύπους νοημοσύνης της Θεωρίας της Πολλαπλής Νοημοσύνης του Gardner, σε αντίστοιχες ενδεικτικές δράσεις που καλλιεργούν την προσοχή και ενδεικτικές προτάσεις Ρουτινών Σκέψης της «Ορατής Σκέψης»⁵ που θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν⁶ για την αντίστοιχη νοημοσύνη.
- Ενδεικτικά βήματα εφαρμογής στην πράξη⁷ και εξάσκηση.
- Σχολιασμοί των συναντήσεων (βοηθητικά σχόλια) για τον/την εκπαιδευτικό σχετικά με τις ασκήσεις και τους προβληματισμούς. Οι σχολιασμοί αξιοποιούνται σύμφωνα με τις οδηγίες περιγραφής κάθε συνάντησης, άλλοτε ως εισαγωγικό υλικό, άλλοτε ως αφόρμηση για σκέψεις, συζητήσεις και άλλοτε ως ενίσχυση της διερεύνησης και των προβληματισμών μετά τις ασκήσεις. Δίνονται, κυρίως, με τη μορφή Ερωτήσεων & Απαντήσεων. Αποτελούν υλικό για διερεύνηση και όχι αυστηρό θεωρητικό πλαίσιο. Προτείνεται η μελέτη τους πριν από κάθε συνάντηση.
- Φύλλα Εργασίας και Φύλλα Αναστοχασμού.
- Ενδεικτικό Φύλλο Αυτοαξιολόγησης και Ενδεικτικό Φύλλο Αξιολόγησης.

Οι ασκήσεις αποτελούν σύνθεση προσεγγίσεων και δραστηριοτήτων από τον πλούτο της εκπαιδευτικής διαδικασίας και από σημαντικά εργαστήρια θεατρικής έρευνας. Έχουν εφαρμοστεί σε μεγάλες τάξεις

⁵ Η Ορατή Σκέψη, Ρουτίνες Σκέψης, Thinking Routines, Visible Thinking, Project Zero, Harvard University

⁶ Περισσότερα για την αξιοποίηση των Ρουτινών Σκέψης στη διδακτική διαδικασία: Διαμαντή Χ., «Η Ορατή σκέψη - Καλλιέργεια Δεξιοτήτων του Νου μέσα από Ρουτίνες Σκέψης και Αναστοχασμό», ΙΕΠ - Εργαστήρια Δεξιοτήτων - Μεθοδολογία Εμπύχωσης Δεξιοτήτων - Επιμορφωτικό Υλικό - Πράξη: «Επιμόρφωση των εκπαιδευτικών στις δεξιότητες μέσω εργαστηρίων» (MIS 5092064)

⁷ Προσαρμογή της ρουτίνας «Chalk talk», Thinking Routine, Project Zero, Harvard University.

του Δημοτικού στην Αθήνα και στις Κυκλάδες, στο Βαρβάκειο Πρότυπο Γυμνάσιο και στο 3^ο Λύκειο Χαϊδαρίου με εξαιρετικά αποτελέσματα και ανταπόκριση από τους μαθητές και τις μαθήτριες. Αποτελούν εισαγωγικά εργαλεία δεξιοτήτων του νου και διαχείρισης της προσοχής για όλες τις ηλικίες.

Οι ενήλικες –άτομα ή συστήματα– εφαρμόζοντας στην πράξη τις ασκήσεις μπορούν να συναντηθούν με τους δικούς τους τρόπους σκέψεις, να εμβαθύνουν και να διαχειριστούν προσωπικά και συλλογικά θέματα που θα ήθελαν. Να παρατηρήσουν την ποιότητα της προσοχής, της ακρόασης⁸ και της δράσης που εφαρμόζουν στις ενέργειές τους.

Το πρόγραμμα, λόγω του ότι απευθύνεται σε προεφήβους και εφήβους που είναι σε ηλικίες που συγκροτούν εαυτό, προτείνει να δρουν και να αξιοποιούν τα ταλέντα και τις δυνατότητές τους με παιγνιώδη, μεθοδικό και δημιουργικό τρόπο, καλλιεργώντας έτσι τις πολλαπλές τους δυνατότητες. Βασίζεται στη Θεωρία της Πολλαπλής Νοημοσύνης του Howard Gardner «*Theory of Multiple Intelligences*»⁹. Ακολουθεί σύντομη αναφορά.



Όπως κάθε καινοτόμο πρόγραμμα, αποτελεί μια διαδρομή αναζήτησης της ομάδας που το υλοποιεί. Η κάθε ομάδα μπορεί να μεταβάλει τον αριθμό των συναντήσεων, ανάλογα με τον δικό της ρυθμό, με τη δική της δυναμική, με τον τρόπο που το εφαρμόζει, με τα πράγματα που ανακαλύπτει και ανταλλάσσει στη διαδρομή, με τον χρόνο που έχει τη δυνατότητα να αφιερώσει.

Μετά την πρώτη εξοικείωση και την αυτόνομη υλοποίησή του, μέρη του προγράμματος –όπως οι ασκήσεις προσοχής– μπορούν να αξιοποιηθούν ανεξάρτητα και να συνδυαστούν σε διάφορα προγράμματα και δράσεις. Π.χ. «Οικολογική Συμπεριφορά και η σημασία της Προσοχής», «Καινοτομία, Δημιουργικότητα και η δύναμη της Προσοχής», «Διαδρομές στην πόλη μου και η Προσοχή που αφιερώνω», «Bullying και η δύναμη του Παρατηρητή» κ.ά.

⁸ 4 Levels of Listening, Otto Scharmer

⁹ Gardner H., *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences* Basic Books, New York, NY, 2011. Gardner H., *Multiple intelligences: New horizons*. New York: Basic Books. 2006.

Είδη Νοημοσύνης, Ενδεικτικές Δραστηριότητες & Ρουτίνες Σκέψης

Κινητική νοημοσύνη/σκέψη: Αφορά στην ικανότητα του ατόμου να έχει έλεγχο των σωματικών του κινήσεων, να χρησιμοποιεί με μεγάλη δεξιότητα τις κινητικές δυνατότητές του, να χειρίζεται το σώμα του –καθώς και αντικείμενα/εργαλεία– επιδέξια και με ακρίβεια, ώστε να δημιουργεί προϊόντα πολιτισμού για λειτουργικούς και άλλους σκοπούς, για την επίλυση προβλημάτων ή για την έκφραση συναισθημάτων, ιδεών κ.ά. Είναι αναπτυγμένη σε μηχανικούς, μάστορες, αθλητές, χορευτές, πιλότους, ηθοποιούς, γιατρούς, χειρουργούς, στρατιώτες κ.ά. **Δραστηριότητες:** αθλητισμός, χορός, ελεύθερη άσκηση, κατασκευές, μοντελισμός, πλέξιμο, κατασκευή κοσμημάτων, κίνηση και έκφραση κάθε είδους.

Κάθε είδους κίνηση ενεργοποιεί το σώμα και το πνεύμα, εστιάζει στη δράση και αλλάζει την αρνητική σκέψη διασκεδαστικά. Επίσης, θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν τα ψηφιακά μέσα για κίνηση, χορό, σωματική προπόνηση π.χ. μέσω youtube (ενεργός χρόνος στην οθόνη – active screen time).

Γλωσσική νοημοσύνη/σκέψη: Αφορά στην ικανότητα του ατόμου να σκέφτεται με λέξεις, να αναλύει τη γλωσσική πληροφορία και να δημιουργεί προϊόντα προφορικού και γραπτού λόγου. Να έχει ικανότητα λόγου και επιδέξιο χειρισμό της γλώσσας. Αναπτυγμένη γλωσσική νοημοσύνη παρουσιάζουν οι δικηγόροι, συγγραφείς, μεγάλοι ηγέτες, δημοσιογράφοι κ.ά. **Δραστηριότητες:** μελέτη λογοτεχνίας και ανταλλαγή απόψεων πάνω στο θέμα (ανακάλυψη του κόσμου και της οπτικής, της αφήγησης του συγγραφέα), συγγραφή ημερολογίου, περιγραφή σκέψεων, εκμάθηση ξένων γλωσσών, γνωριμία με γλωσσικούς τρόπους έκφρασης άλλων πολιτισμών (π.χ. μεταφράσεις παροιμιών σε ξένη γλώσσα, τραγούδια στην ξένη γλώσσα), παιχνίδια ρητορικής, debate μεταξύ ομάδων, π.χ. οι Ρουτίνες Σκέψης:

- «Tug of war» http://www.pz.harvard.edu/sites/default/files/Tug%20of%20War_0.pdf
- «How Else and Why?» http://www.pz.harvard.edu/sites/default/files/How%20Else%20and%20Why_3.pdf

Λογικο-Μαθηματική νοημοσύνη/σκέψη: Αφορά στην ικανότητα του ατόμου να λύνει προβλήματα και να επιδίδεται σε επαγωγικούς αλλά και παραγωγικούς συλλογισμούς. Άτομα με αναπτυγμένη τη συγκεκριμένη νοημοσύνη μπορούν να κατανοήσουν αφηρημένες σχέσεις μαθηματικής λογικής, να αναπτύξουν εξισώσεις και αποδείξεις, να υπολογίζουν και να επιλύουν. Είναι αναπτυγμένη σε μαθηματικούς, γεωμέτρους, αρχιτέκτονες, σκακιστές, επιστήμονες, ερευνητές, φιλοσόφους κ.ά. **Δραστηριότητες:** επίλυση μαθηματικών/γεωμετρικών προβλημάτων, μαθηματικά παιχνίδια, παιχνίδια λογικής που είναι διασκεδαστικά, π.χ. οι Ρουτίνες Σκέψης:

- «Hotspots» http://www.pz.harvard.edu/sites/default/files/Hotspots_0.pdf
- «True for Who?» http://www.pz.harvard.edu/sites/default/files/True%20for%20Who_0.pdf

– «Facts or Fiction»

<http://www.pz.harvard.edu/sites/default/files/Facts%20or%20Fiction.pdf>

Μουσική-Ρυθμική νοημοσύνη/σκέψη: Αφορά στην ικανότητα και στην επιδεξιότητα του ατόμου σε σχέση με τους ήχους, τις μελωδίες, τους τόνους, τους ρυθμούς της μουσικής και τον ρυθμό. Η ικανότητα να παράγει, να αναπαράγει, να συνθέτει και να δημιουργεί νόημα συνθέτοντας διαφορετικά μοτίβα ήχου. Το τραγούδι, η κίνηση στον ρυθμό, η επεξεργασία μουσικών ηχητικών πληροφοριών είναι κάποιες σχετικές δραστηριότητες. Είναι αναπτυγμένη σε μουσικούς, τραγουδιστές, συνθέτες, μαέστρους, χορευτές κ.ά. **Δραστηριότητες:** εκμάθηση μουσικού οργάνου, φωνητική, τραγούδι, άκουσμα ποιοτικών μουσικών κομματιών, χορός, ρυθμός, παιχνίδια διέυρυνσης της αντίληψης με αφορμή ήχους – ρυθμούς – τραγούδια.

π.χ. Ρουτίνα Σκέψης: «Listening: Ten Times Two»

<http://www.pz.harvard.edu/sites/default/files/Listening - Ten Times Two 0.pdf>

Νατουραλιστική-νοημοσύνη/σκέψη: Αφορά στην ικανότητα του ατόμου να σχετίζεται, να αναγνωρίζει και να ταξινομεί μεγάλο μέρος των έμβιων όντων, ζώων και φυτών. Επίσης, στην ικανότητα να φροντίζει και να λειτουργεί άνετα στη φύση και στον κόσμο των διαφορετικών έμβιων όντων και οργανισμών του οικοσυστήματος, του οποίου μικρό μέρος αποτελεί και η ανθρωπότητα. Είναι αναπτυγμένη σε γεωπόνους, βοτανολόγους, εξερευνητές, περιβαλλοντολόγους, εντομολόγους, γεωργούς, ψαράδες, κυνηγούς κ.ά. **Δραστηριότητες:** Η επαφή με τη φύση, τη γη, τη θάλασσα, το περιβάλλον, συμμετοχή σε περιβαλλοντικές δράσεις, παρατήρηση της φύσης, φροντίδα του κήπου, των φυτών, των δέντρων κ.ά.

π.χ. Ρουτίνα Σκέψης: « Looking: Ten Times Two»

<http://www.pz.harvard.edu/sites/default/files/Looking%20-%20Ten%20Times%20Two 0.pdf>

Χωρική νοημοσύνη/σκέψη: Αφορά στην ικανότητα του ατόμου να αντιλαμβάνεται τον χώρο με μεγάλη ακρίβεια, να διαχειρίζεται μεγάλης κλίμακας και λεπτομέρειας χωρικές εικόνες, όγκους, φόρμες. Έχει αναπτυγμένη αντίληψη του χώρου, του προσανατολισμού και της ικανότητας προσαρμογής σε διαφορετικά περιβάλλοντα. Αρχιτέκτονες, εξερευνητές, ιστιοπλόοι, σπηλαιολόγοι, γλύπτες είναι ενδεικτικά άτομα με αναπτυγμένη τη χωρική νοημοσύνη. **Δραστηριότητες:** Παιχνίδια όπως το κρυφό για μικρά παιδιά, η εξερεύνηση στη φύση ή στο αστικό περιβάλλον, μοντελισμός, γλυπτική, η απόδοση δομημένης φόρμας στο άμορφο κ.ά.

π.χ. Ρουτίνα Σκέψης: «Slow Complexity Capture - Find, Capture, Explain, Wonder»

<http://www.pz.harvard.edu/sites/default/files/Slow%20Complexity%20Capture%20-%20Exploring%20Complexity.pdf>

Ενδοπροσωπική νοημοσύνη/σκέψη: Αφορά στην ικανότητα του ατόμου «να γνωρίζει τον εαυτό του». Να καταλαβαίνει τις διαθέσεις, τις επιθυμίες, τα κίνητρα και τις προθέσεις του στις διαφορετικές εκφράσεις της ζωής του. Αναπτυγμένη

ενδοπροσωπική νοημοσύνη παρουσιάζουν φιλόσοφοι, ψυχοθεραπευτές, κοινωνιολόγοι, ηθοποιοί κ.ά. **Δραστηριότητες:** Ασκήσεις & παιχνίδια παρατήρησης της προσωπικής σκέψης και δράσης, καλλιέργειας και ελέγχου της. Ενδεικτικό παράδειγμα οι 3 ασκήσεις του προγράμματος.

π.χ. Ρουτίνα Σκέψης: «Who am I? Explore, Connect, Identify, Belong»

<http://pz.harvard.edu/sites/default/files/Who%20Am%20I%20-%20Exploring%20Complexity.pdf>

Διαπροσωπική νοημοσύνη/σκέψη: Αφορά στην ικανότητα του ατόμου να καταλαβαίνει και να αλληλεπιδρά αποτελεσματικά με τα άλλα άτομα. Να παρατηρεί και να διακρίνει μεταξύ των διαθέσεων, της ιδιοσυγκρασίας, των κινήτρων και των προθέσεων των άλλων ατόμων. Αναπτυγμένη διαπροσωπική νοημοσύνη παρουσιάζουν οι διαμεσολαβητές, διπλωμάτες, κοινωνιολόγοι, υπεύθυνοι δημόσιων σχέσεων, διαφημιστές, ηγέτες, παιδαγωγοί κ.ά. **Δραστηριότητες:** Ασκήσεις παρατήρησης των διαπροσωπικών σχέσεων, της τέχνης της διαπραγμάτευσης και της διαμεσολάβησης με θεατρικό παιχνίδι και σχετικές ασκήσεις ομάδων.

π.χ. οι Ρουτίνες Σκέψης:

- « Step Inside: Perceive, Know About, Care About »

http://www.pz.harvard.edu/sites/default/files/Step%20Inside_2.pdf

- «Think Feel Care»

http://www.pz.harvard.edu/sites/default/files/Think%20Feel%20Care_1.pdf

- «Step In - Step Out - Step Back»

http://www.pz.harvard.edu/sites/default/files/Step%20In%20-%20Step%20Out%20-%20Step%20Back_1.pdf

Οι παραπάνω κατηγοριοποιήσεις της νοημοσύνης του ανθρώπου αποτελούν ένα ενιαίο σύνολο, είναι συνυφασμένες η μία με την άλλη και η μία ενισχύει την άλλη. Διαχωρισμένες είναι χρήσιμες γιατί μας βοηθούν να ερευνούμε τις ικανότητες και τις διαδικασίες του νου. (Gardner, 2011)



Θεωρία Συστημικού Μετασχηματισμού, «Theory U» του Otto Scharmer

Στη «Theory U» παρουσιάζεται η ευρύτερη συστημική εικόνα, η ανάγκη για ανάπτυξη συγκεκριμένων δεξιοτήτων τόσο από άτομα όσο από οργανισμούς και συστήματα, η ανάγκη για δράση τόσο ατομική όσο και συλλογική, και η σημασία υλοποίησης ανάλογων προγραμμάτων.

Ακολουθούν αποσπάσματα της σχετικής βιβλιογραφίας¹⁰ με τη μορφή ερωτήσεων και απαντήσεων για καλύτερη κατανόηση:

Διανύουμε μια εποχή αδιέξοδου όπου συν-δημιουργούμε συλλογικά αποτελέσματα που κανείς δεν θέλει: Κλιματική αλλαγή. Πείνα. Φτώχεια. Βία. Τρομοκρατία. Καταστροφή των κοινοτήτων, της φύσης, της ζωής: των θεμέλιων της κοινωνικής, οικονομικής, οικολογικής και πνευματικής μας ευημερίας.

Οι καιροί που ζούμε απαιτούν νέα επίγνωση και νέα συλλογική ηγεσία –ανάπτυξη ηγετικών δεξιοτήτων σε κάθε είδους δραστηριότητα του πολιτισμού μας– προκειμένου να αντιμετωπιστούν οι προκλήσεις με πιο συνειδητό, στοχευμένο και στρατηγικό τρόπο. Η ανάπτυξη τέτοιων δεξιοτήτων θα μας επιτρέψει να δημιουργήσουμε συλλογικά ένα μέλλον καλύτερων δυνατοτήτων.

Πώς μπορούμε να μεταμορφώσουμε Συλλογικά Συστήματα και Οργανισμούς;

Για να μπορέσουμε να μεταμορφώσουμε τη συμπεριφορά συστημάτων, χρειάζεται να **αλλάξουμε την ποιότητα της προσοχής** που εφαρμόζουν οι άνθρωποι στις ενέργειές τους εντός αυτών των συστημάτων, τόσο ατομικά όσο και συλλογικά¹¹.

¹⁰ Scharmer, Otto, Theory U: Leading from the Future as It Emerges, Berrett-Koehler Publishers, Oakland CA, 2016

Scharmer Otto, Kaeufer Katrin, Leading from the Emerging Future: From Ego-system to Eco-system Economies, San Francisco, CA: Berrett-Koehler Publishers, 2013

Hayashi Arawana, Social Presencing Theater - The Art of Making a True Move, 2021

¹¹ “Addressing the blind spot of our times” Otto Scharmer - Presence, Otto Scharmer, Senge, Jaworski, Betty Sue Flowers.

Πώς όμως επιτυγχάνουμε αυτή την αλλαγή στην ποιότητα της προσοχής;

Η ποιότητα των αποτελεσμάτων που παράγονται από οποιοδήποτε σύστημα εξαρτάται από την ποιότητα της ευαισθητοποίησης από την οποία λειτουργούν οι άνθρωποι που βρίσκονται στο σύστημα. Η επιτυχία των ενεργειών μας δεν εξαρτάται μόνο από το τι κάνουμε ή πώς το κάνουμε, αλλά από το εσωτερικό μέρος από το οποίο λειτουργούμε. Μπορούμε να παρατηρήσουμε τι κάνουμε και πώς το κάνουμε, αλλά η ποιότητα του εσωτερικού μέρους από το οποίο δραστηριοποιούμαστε στο «Τώρα» τείνει να είναι εκτός του εύρους της «συνήθους» παρατήρησης, προσοχής και επίγνωσης¹².

Αυτή η εικόνα της βαθύτερης πηγής δημιουργίας της πραγματικότητας οδήγησε τον Otto Scharmer και την ομάδα έρευνας του project στο MIT σε μια ενδιαφέρουσα πορεία διερεύνησης και ενοποίησης πρόσφατων ευρημάτων στη νευροεπιστήμη, στην ηγεσία, στη διοίκηση, στα οικονομικά, στις στοχαστικές πρακτικές και στην έρευνα πολυπλοκότητας. **Η ουσία της άποψής τους αφορά στη δύναμη της διαχείρισης της προσοχής και το εσωτερικό σημείο από το οποίο δρούμε** (*inner space from which we operate*).

Στον πυρήνα της, η οποιαδήποτε ηγεσία συστημάτων –στην περίπτωση μας η εκπαιδευτική ηγεσία– ενδιαφέρεται για τη διαμόρφωση, την εξέλιξη και τη βελτίωση του τρόπου με τον οποίο άτομα και ομάδες παρατηρούν και στη συνέχεια ανταποκρίνονται σε μια κατάσταση, σε ένα γνωστικό αντικείμενο ή σε μία σχέση.

Στην πράξη, για να γίνει οποιαδήποτε αλλαγή χρειάζεται αρχικά να μπορούν να αναγνωριστούν οι δομικές συνήθειες προσοχής και δράσης που χρησιμοποιούνται από άτομα, συστήματα και οργανισμούς.

Γιατί έχει σημασία να αναγνωρίζουμε τις συνήθειες προσοχής και δράσης που χρησιμοποιούμε; Γιατί έχει σημασία η προσοχή στο παρόν και ποια είναι η σχέση της με την παρούσα εμπειρία - δράση;

Οι εμπειρίες των καθημερινών στιγμών της ζωής μας μάς εμπλουτίζουν και μας θρέφουν: βλέποντας το φεγγάρι στον ουρανό, δοκιμάζοντας ένα γευστικό ανοιξιιάτικο φρούτο, παρατηρώντας τη στιγμή που το

¹² Αυτή την ποιότητα προσοχής προσεγγίζει η Άσκηση 3 «Ερευνώ την Προσοχή μου στο παρόν» σε συνδυασμό με την Άσκηση 2 και τα ενδεικτικά βήματα εφαρμογής που προτείνονται.

σούρουπο μετατρέπεται σε σκοτάδι. Αυτές οι στιγμές μας γεμίζουν με εκτίμηση για τη ζωή και για τον κόσμο.

Συνδεδεμένοι στο παρόν, αισθανόμαστε μια συνήχηση ανάμεσα στους εαυτούς μας και το περιβάλλον μας, νιώθουμε συνοχή και μια αίσθηση «ησυχίας», ακόμη και μέσα στην έντονη σύγχυση, στη διαφωνία, στο άγχος και στη δυσκολία που υπάρχουν στον κόσμο.

Μπορούμε να συνδεθούμε με έναν απλό και άμεσο τρόπο με την παρούσα στιγμή της εμπειρίας μας, όμως συχνά η ταχύτητα των «υποχρεώσεων» και ο συνεχής βομβαρδισμός με γεγονότα, απαιτήσεις, επιλογές ψυχαγωγίας και κατανάλωσης μας τραβούν την προσοχή και μας κρατούν καθηλωμένους σε έναν κόσμο σκέψεων, απόψεων, ανησυχιών και συνηθειών.

Ο υπολογιστής διαθέτει έναν προεπιλεγμένο μηχανισμό (*default mechanism*) που επανέρχεται αυτόματα σε μια προεπιλεγμένη επιλογή. Με αντίστοιχο τρόπο και εμείς επιστρέφουμε σε όλα τα νοητικά μοντέλα, τα πρότυπα σκέψεων και συναισθημάτων του παρελθόντος, ως αυτόματη απόκριση. Αυτή η φαινομενικά συνεχής ροή εννοιολογικών πλαισίων και οι συνήθεις αποκρίσεις μας μάς χωρίζουν από μια άμεση εμπειρία του κόσμου μας (άρα και δράση).

Γιατί το να μην έχουμε «άμεση εμπειρία του κόσμου μας» είναι δυσλειτουργικό για άτομα και συστήματα;

Γιατί πιστεύουμε αυτό που νομίζουμε για εμπειρία μας ως «αληθινό». Είτε συμφωνούμε είτε διαφωνούμε, είτε μας αρέσει είτε όχι, είτε πιστεύουμε ότι είναι κακό είτε καλό, το θεωρούμε αληθινό. Οι προεπιλεγμένοι μηχανισμοί γίνονται αντιληπτοί από το άτομο ως πραγματικοί, παραμερίζοντας την πραγματική του εμπειρία στο παρόν. Έτσι, συνήθως μέσω του προεπιλεγμένου μηχανισμού προβαίνουμε σε προβλεπόμενη σκέψη (άρα προβλέψιμη δράση) και όχι σε σκέψη που προκύπτει ως αποτέλεσμα της παρούσας εμπειρίας (άρα αναδυόμενη δράση στο εκάστοτε παρόν), δηλαδή επαναλαμβανόμαστε προβλέψιμα (ως άτομα και ως συστήματα).

Αυτό είναι πρόβλημα όταν άτομα και συστήματα εμφανίζουν παθολογία.

Τι μας προσφέρει η συγκέντρωση και η προσοχή στην εμπειρία του παρόντος, «στο τώρα»;

Η συγκέντρωση και η προσοχή στις λεπτομέρειες της εμπειρίας μας περιγράφει την απεριόριστη ικανότητα του νου να παρατηρεί, να γνωρίζει, να διαχειρίζεται προκλήσεις και να επιλύει προβλήματα. Από

αυτή την προσοχή, ανάλογα με τον τύπο ακρόασης, επισημαίνεται μια αίσθηση ανοίγματος και ευρυχωρίας του νου, αυτό που αποκαλείται πανοραμική συνειδητοποίηση. Η συγκέντρωση δεν αφορά πλέον μία περιορισμένη ιδιότητα ή εγωκεντρική άποψη (default mechanism), αλλά μία ανοιχτή –χωρίς επίκριση και εγωκεντρισμό– συνειδητοποίηση, έναν τρόπο προσέγγισης με πρόσβαση στην ανοιχτή εξελισσόμενη γνώση.

Όταν συνδεόμαστε με απλό και άμεσο τρόπο με την εμπειρία μας, συνδεόμαστε με την προσωπική και τη συλλογική μας δύναμη, καθώς και με ένα πλούσιο φάσμα δυνατοτήτων και επιλογών.

Σε έναν κόσμο συνεχώς αυξανόμενης Διαταραχής Ελλειμματικής Προσοχής & Υπερκινητικότητας – ΔΕΠΥ (Attention Deficit Hyperactivity Disorder – ADHD) που ενισχύεται από τις διάφορες εφαρμογές και ηλεκτρονικές συσκευές, τις οποίες αρχικά αγαπάμε και οι οποίες στη συνέχεια μας δυναστεύουν (όταν αποτυγχάνουμε να τις χρησιμοποιούμε με εστίαση και σκοπό), η διαχείριση της προσοχής γίνεται όλο και πιο σημαντική.

Πώς γίνεται αυτό στην εκπαιδευτική διαδικασία;

Υπάρχουν δύο διαφορετικές πηγές μάθησης: μαθαίνοντας από τις εμπειρίες του παρελθόντος και μαθαίνοντας από το μέλλον καθώς αναδύεται.

Ο πρώτη πηγή μάθησης, η μάθηση από το παρελθόν, είναι γνωστή και καλά αναπτυγμένη. Αντίθετα, η δεύτερη πηγή μάθησης, μαθαίνοντας από το παρόν/μέλλον καθώς αναδύεται, είναι ακόμη στην αρχή και καινοτόμα.

Όταν αντιμετωπίζουμε μία στιγμή κρίσης, μία αλλαγή αλλά και οποιαδήποτε αλληλεπίδραση και δράση, υπάρχουν δύο τρόποι για να ανταποκριθούμε. Ο ένας είναι να «κλείσουμε», να διατηρήσουμε και να επαναλάβουμε αυτό που ήδη γνωρίζουμε (προεπιλεγμένος μηχανισμός – default mechanism). Ο άλλος είναι να «ανοίξουμε» και να αγκαλιάσουμε το άγνωστο, το καινούριο με περιέργεια και ενδιαφέρον, **συνδεόμενοι με το παρόν που ταυτίζεται με το μέλλον καθώς αναδύεται.**

Την αλληλεπίδραση μεταξύ αυτών των δύο τρόπων, την ονομάζουμε αλληλεπίδραση μεταξύ της «παρουσίας» και της «απουσίας». Αυτό είναι κάτι που “παίζεται” ατομικά, μέσα στον καθένα και στην καθεμία μας, αλλά και συλλογικά. Έτσι, η πρώτη ενέργεια για την εξέλιξή μας είναι να δίνουμε προσοχή στην προσοχή μας.

Η εμπειρία δεν είναι αυτό που συμβαίνει σε εμάς. Η εμπειρία είναι αυτό που κάνουμε με αυτό που συμβαίνει σε εμάς:

Λειτουργούμε εκούσια με άμεση εμπειρία του κόσμου μας ή μήπως λειτουργούμε ακούσια από τον χώρο του προεπιλεγμένου μας μηχανισμού;

Όταν αρχίσουμε να προσέχουμε την προσοχή σας, όταν γυρίζουμε τον φακό σε εμάς, τι παρατηρούμε;

Και τι επιλέγουμε να κάνουμε ή να μην κάνουμε με αυτό που παρατηρούμε ότι μας συμβαίνει;

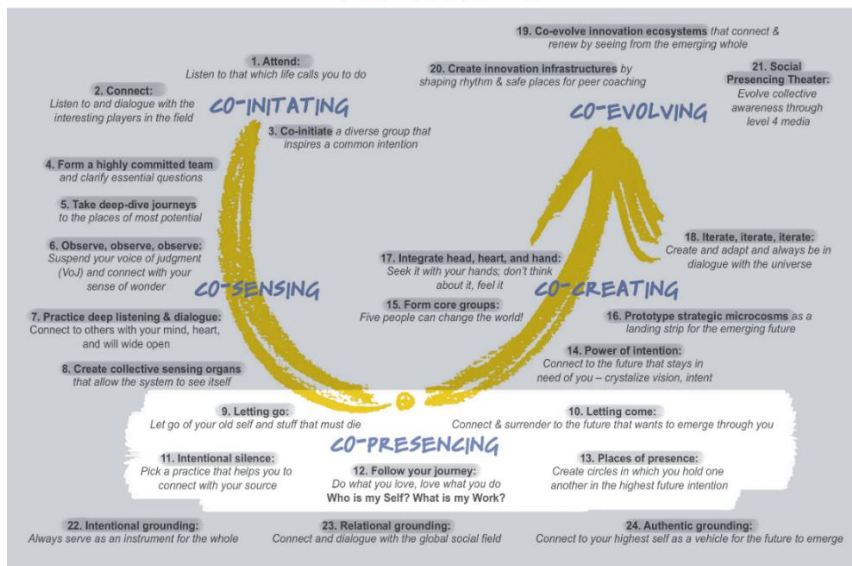
Συνοψίζοντας τη σύντομη παρουσίαση της «Theory U»

Η αληθινή δημιουργικότητα, η βαθιά καινοτομία, η ουσιαστική πολιτισμική ανανέωση και η επίλυση των συλλογικών προβλημάτων του πολιτισμού μας (περιβαλλοντική καταστροφή, κλιματική κρίση, πείνα, φτώχεια, βία, τρομοκρατία, καταστροφή των κοινοτήτων, της φύσης, της ζωής) βασίζονται στην ίδια πηγή: στην ικανότητα διατήρησης και διαχείρισης της προσοχής, στην ικανότητα να ενωθούμε με το αντικείμενο της προσοχής, να παραμείνουμε με αυτό και τελικά να πιάσουμε τη λάμψη της έμπνευσης και να κινηθούμε μαζί της ώστε να φέρουμε «το καινούριο στην πραγματικότητα». Όταν λειτουργούμε από «απουσία» είναι δύσκολο να δώσουμε λύσεις στα συλλογικά προβλήματα που μας απασχολούν.

«Δεν μπορούμε να λύσουμε τα προβλήματα χρησιμοποιώντας τον ίδιο τρόπο σκέψης που χρησιμοποιήσαμε όταν τα δημιουργήσαμε».

Albert Einstein

THEORY U



© ⓘ ⓘ Presencing Institute - Otto Scharmer - www.presencing.com/permissions/

Σε άτομα και ομάδες ή οργανισμούς που θέλουν να εμβαθύνουν περισσότερο σε μια ολοκληρωμένη, δομημένη και εφαρμοσμένη κοινωνικό-οικονομική πρόταση διαχείρισης της καινοτομίας προτείνεται η μελέτη και εφαρμογή του "Theory U – Leading from the future as it emerges" του Otto Scharmer¹³.

¹³ Ο Otto Scharmer είναι Καθηγητής στο MIT Sloan School of Management και συνιδρυτής του Ινστιτούτου Presencing. Προεδρεύει του προγράμματος του MIT IDEAS για την καινοτομία και εισήγαγε την έννοια της «Παρουσίας - Presencing - Μαθαίνω από το Αναδυόμενο Μέλλον - Learning from the Emerging Future". Το πιο πρόσφατο βιβλίο του, The Essentials of Theory U, συνοψίζει τις βασικές αρχές και εφαρμογές της αλλαγής συστημάτων που βασίζονται στην ευαισθητοποίηση της προσοχής. Έχει κερδίσει το βραβείο Jamieson for Teaching Excellence στο MIT και το European Leonardo Corporate Learning Award. Το 2021 έλαβε το Elevating Humanity Award από το Organizational Development Network. Ο Γενικός Γραμματέας των Ηνωμένων Εθνών τον διόρισε στο Learning Advisory Council των Ηνωμένων Εθνών για την Ατζέντα του 2030.

ТО ПРОГРАММА



The Blank Signature

by René Magritte

ΣΤΟΧΟΙ ΤΩΝ 9 ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΩΝ

1η Συνάντηση - Εισαγωγική

- Ενημέρωση για την αξία και τη σημασία των συναντήσεων και τους στόχους.
- Συγκέντρωση της σκέψης των παιδιών, περιγραφή της σημασίας του προγράμματος και νοηματοδότηση όλων των δράσεων που περιλαμβάνει.
- Γνωριμία των παιδιών με ένα παιγνιώδη, διαφορετικό και ουσιαστικό τρόπο με τον εαυτό τους και με τους άλλους.
- Να εκθέσουν την άποψη τους δημόσια και να αλληλεπιδράσουν.

2η Συνάντηση

- Παρατήρηση των σκέψεών τους.
- Παρατήρηση **του τρόπου** που σκέφτονται.
- Να διαπιστώσουν τις διαφορετικές ποιότητες σκέψεων που κάνουν.

3η Συνάντηση

- Παρατήρηση της σχέσης ανάμεσα στη σκέψη και το συναίσθημα.
- Να έρθουν σε επαφή με τη δύναμη της υποθετικής σκέψης και πώς επηρεάζει το συναίσθημα.
- Να καταλάβουν πώς η παρατήρηση του συναισθήματος δίνει πληροφορία για την ποιότητα της σκέψης και δράσης.

4η Συνάντηση

- Καλλιέργεια της ικανότητας να παρατηρούν τη σκέψη, το συναίσθημα, το σώμα.
- Εστίαση στις προσλαμβάνουσες από το περιβάλλον μέσω των 5 αισθήσεων και ανάπτυξη της προσοχής στην εμπειρία και την πληροφορία του παρόντος.

- Κατανόηση ότι η συγκέντρωση στο παρόν είναι εργαλείο καλλιέργειας της σκέψης και της πρωτότυπης αναδυόμενης δράσης και όχι της προεπιλεγμένης προβλεπόμενης.

5η Συνάντηση

- Έρευνα της σχέσης μας με το ψηφιακό περιβάλλον (tv, internet, youtube, instagram, facebook, videogames, netflix κ.ά.).
- Κατανόηση του ρόλου του ψηφιακού περιβάλλοντος στη σκέψη, στην προσοχή, στη διάθεση για δράση και στη συνολική ανάπτυξη του ατόμου.
- Ανάδειξη της σημασίας της ισορροπημένης αξιοποίησης του ψηφιακού περιβάλλοντος.
- Η προσοχή ως εργαλείο καλλιέργειας της σκέψης και της προσωπικής δύναμης.

6η Συνάντηση

- Σημασία της εξάσκησης – προπόνησης.
- Αναγνώριση της σημασίας που έχουν στην ανάπτυξη της σκέψης η καλλιέργεια όλων των δυνατοτήτων του ατόμου (Θεωρία Πολλαπλής Νοημοσύνης, Howard Gardner) με δραστηριότητες όπως ο αθλητισμός, η μουσική, η λογοτεχνία, η επαφή με τη φύση, η κίνηση, το τραγούδι, ο χορός κ.ά.
- Παράδειγμα εφαρμογής στην πράξη: ανάδειξη της προσοχής στην καλλιέργεια της μουσικής νοημοσύνης με αφορμή μία ρουτίνα σκέψης.
- Η κατανόηση ότι η δράση στο παρόν μας εξελίσσει, μας βοηθά να εμβαθύνουμε σε ότι κάνουμε, να διεκρινίζουμε την οπτική μας, να βρίσκουμε λύσεις.

7η Συνάντηση

- Παραδείγματα εφαρμογής στην πράξη – ανάδειξη της παρατήρησης και της παρουσίας, ως εργαλεία διαχείρισης του άγχους.
- Κατανόηση ότι η επιλογή και η δράση στο παρόν βοηθούν να κάνουν τα όνειρά τους πραγματικότητα (αποφυγή παθητικού

χρόνου «passive screen time» στις «οθόνες» & επιλογή «energy screen time»).

8η Συνάντηση

- Χρόνος για ερωτήσεις και απαντήσεις των παιδιών και εμβάθυνση σε προηγούμενους σχολιασμούς.
- Παρατήρηση και ανταλλαγή σκέψεων των παιδιών σχετικά με το πώς διαχειρίζονται τα θέματα που τους απασχολούν και τη σχέση τους με τα διάφορα ψηφιακά μέσα.
- Η εφαρμογή της διαχείρισης της προσοχής στην πράξη μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος, η σημασία της συνέχειας και της δημιουργίας νέας συνήθειας.

9η Συνάντηση - Κλείσιμο

- Ολοκλήρωση της εμπειρίας του κάθε παιδιού στην ομάδα και στη διαδρομή του προγράμματος.
- Ανασκόπηση των εργαστηρίων που υλοποιήθηκαν και αξιολόγηση της συμμετοχής των παιδιών.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ – TIPS

Προτάσεις για την υλοποίηση του προγράμματος

1. Προτείνεται ο/η εκπαιδευτικός να έχει δοκιμάσει τις ασκήσεις πριν τις εφαρμόσει στην τάξη. Δεδομένου ότι οδηγεί τα παιδιά σε μια διαδρομή αυτογνωσίας, χρειάζεται να υπάρχει ένας βαθμός εξοικείωσης για καλύτερο συντονισμό.
2. Ξεκινώντας το πρόγραμμα γίνεται η σύντομη ενημέρωση για την αξία και τη σημασία των Συναντήσεων. Έχει μεγάλη παιδαγωγική αξία γιατί συγκεντρώνει και δομεί τη σκέψη των παιδιών, αποδίδει τη σημασία του μαθήματος/προγράμματος και νοηματοδοτεί όλες τις δράσεις που θα ακολουθήσουν. Προτείνεται να ενημερωθούν παράλληλα και οι γονείς γύρω από το πρόγραμμα και τις σημαντικές παιδαγωγικές πρακτικές που χρησιμοποιούνται και συμβάλλουν στην καλλιέργεια των ποικίλων και απαιτητικών δεξιοτήτων του 21^{ου} αιώνα.

Έτσι διευκολύνεται η επικοινωνία και η υποστήριξη των γονέων και κηδεμόνων στις καινοτόμες διδακτικές διαδικασίες και δημιουργούνται καλύτερες συνθήκες εφαρμογής του προγράμματος.
3. Κατά τη διάρκεια του προγράμματος γίνονται πολλές **συζητήσεις στην ολομέλεια** που αποτυπώνονται σε χαρτί του μέτρου ή σε A3 χαρτί, από τους εθελοντές. Προτείνεται να τα έχετε αναρτημένα από τη μία Συνάντηση στην επόμενη, αλλά και για περισσότερο χρόνο αν υπάρχει δυνατότητα. Στην τελευταία Συνάντηση τα αναρτάτε όλα, ώστε τα παιδιά να μπορούν να περιηγηθούν και να κάνουν την «οπτική ανασκόπηση». Το «σταυρόλεξο των ονομάτων» της 1^{ης} Συνάντησης μπορεί να μείνει αναρτημένο όλη τη σχολική χρονιά ενισχύοντας την ενότητα της ομάδας.
4. **Φάκελος – Portfolio**: Τα φύλλα εργασίας, όπως και ότι άλλο ατομικό υλικό παραχθεί, μπαίνουν στον προσωπικό φάκελο (portfolio) κάθε παιδιού. Η συστηματική ενημέρωση του φακέλου (portfolio) έχει πολλά πλεονεκτήματα:

- Εστιάζει και συγκεντρώνει τη σκέψη του παιδιού.
 - Αποτελεί σημαντικό υλικό αυτοπαρατήρησης και αυτογνωσίας.
 - Δίνει τη δυνατότητα ανατροφοδότησης και περιγραφικής αποτύπωσης του βαθμού κατανόησης και εμπάθουσας στο θέμα.
 - Αποτελεί σημαντικό υλικό για να καταλάβουν και να επικοινωνήσουν οι γονείς με τα παιδιά τους.
 - Αξιοποιείται στην ομάδα, στην τελευταία Συνάντηση, όπου γίνεται ο συνολικός απολογισμός και η αναβίωση της διαδρομής της ομάδας.
5. Κάθε παιδί παίρνει τον προσωπικό του φάκελο στο τέλος του προγράμματος. Ο φάκελος αποτελεί ένα προσωπικό αποτύπωμα της περιόδου υλοποίησης του προγράμματος. Λέμε στα παιδιά ότι όλα όσα περιέχονται στον φάκελο (περιγραφές σκέψεων και συναισθημάτων, παρατηρήσεις διαχείρισης της προσοχής, του χρόνου κ.ά.) αλλάζουν, όπως όλα, μέσα στον χρόνο. Κάτι που τώρα είναι «έτσι» αύριο μπορεί να είναι «αλλιώς». Οι άνθρωποι μεγαλώνουμε, αλλάζουμε, ωριμάζουμε, εκπαιδευόμαστε, εμπαθύνουμε τον τρόπο σκέψης μας, συνειδητοποιούμε πράγματα κ.ά.

Προτάσεις για την καλύτερη διαχείριση της ομάδας

6. Σε όλες τις ασκήσεις των Συναντήσεων περιγράφουμε την άσκηση, προετοιμάζουμε τα παιδιά και ορίζουμε ξεκάθαρα την έναρξη και το τέλος της άσκησης. Για παράδειγμα λέτε: «Ξεκινάμε... έχετε 2 λεπτά... τέλος άσκησης».
7. Δίνουμε έμφαση στον κανόνα: **«Όταν μιλάει κάποιος, οι υπόλοιποι είμαστε σε ενεργητική ακρόαση και σιωπή».**

8. **Ο χρόνος:** Προσοχή στη διαχείριση του χρόνου των Συναντήσεων. Οι συζητήσεις έχουν ενδιαφέρον και μπορεί να ξεφύγουμε στον χρόνο. Όσο και αν μπορεί να μας είναι δυσάρεστο, έχουμε ρολόι και το κοιτάμε... προσαρμοζόμαστε.
9. Στο κλείσιμο κάθε Συνάντησης, αφού βγουν τα παιδιά από την τάξη, προτείνεται να σημειώνουμε τις απαντήσεις του κλεισίματος, τις ποιότητες δεξιοτήτων που καλλιεργούνται και τις διακρίνουμε στα παιδιά ή άλλες παρατηρήσεις που έχουμε κάνει κατά τη διάρκειά της. Έτσι, έχουμε αποτυπωμένη την εικόνα της τρέχουσας Συνάντησης, την οποία μπορούμε να αξιοποιήσουμε, στη συνέχεια, ανάλογα με τις δυναμικές που δημιουργούνται στην ομάδα.
10. Η/ο εκπαιδευτικός επιλέγει σε ποιες συναντήσεις θέλει να μαζέψει και να δει συνολικά τις απαντήσεις των παιδιών. Έτσι, μπορεί να έχει εικόνα του βαθμού συμμετοχής και διερεύνησης του κάθε παιδιού.

Προτάσεις για την περιγραφική αξιολόγηση

Σχετικά με την περιγραφική αξιολόγηση¹⁴, αν και δεν είναι αντικείμενο του παρόντος εγχειριδίου, δίνεται μια ενδεικτική προσέγγιση.

Έτσι, στο συγκεκριμένο πρόγραμμα, αξιολογούμε τους μαθητές και τις μαθήτριες ως εξής:

A. ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Την ολοκλήρωση των δραστηριοτήτων.

Τη μεθοδικότητα στη συλλογή και οργάνωση των πληροφοριών.

Την τήρηση του προσωπικού φακέλου.

Την οργάνωση, την ικανότητα κατανόησης, ανάλυσης, κριτικής επεξεργασίας και σύνθεσης σε μια εργασία.

¹⁴ Βασισμένο στα:

- "Assessing Thinking: 5 Continua", Artful Thinking, Harvard Project Zero
- "8 Continua for Thinking", Cultures of Thinking, Harvard Project Zero 2008. Cultures of Thinking Initiative, Ron Ritchhart

Β. ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Τον τρόπο συμπεριφοράς, συμμετοχής και συνεργασίας στην ομάδα.

Γ. ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΧΩΝ ΚΑΘΕ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ

Την αποτελεσματικότητα στην επίτευξη των στόχων, η οποία αποτυπώνεται σε κάθε συνάντηση από τα Φύλλα Εργασίας και τα Φύλλα Αναστοχασμού. Έχουμε συνολική εικόνα από τον Φάκελο.

Δ. ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΤΟΥ ΝΟΥ (ΑΠΟ ΑΤΟΜΙΚΗ ΔΡΑΣΗ, ΣΥΖΗΤΗΣΕΙΣ, ΟΛΟΜΕΛΕΙΕΣ, ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ)

Τη διαχείριση πληροφορίας, τα επιχειρήματα, την ανασκευή επιχειρημάτων, τη συνδυαστική σκέψη, την επίλυση προβλήματος.

Την ικανότητα να κάνει ορατή τη σκέψη του με δικαιολόγηση, επεξήγηση, επαγωγική σκέψη.

Ε. ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Την ικανότητα να εφαρμόζει αυτά που έμαθε για να λύσει θέματα ή για να δημιουργήσει κάτι νέο, πρωτότυπο, καινοτόμο και τον τρόπο που το κάνει.

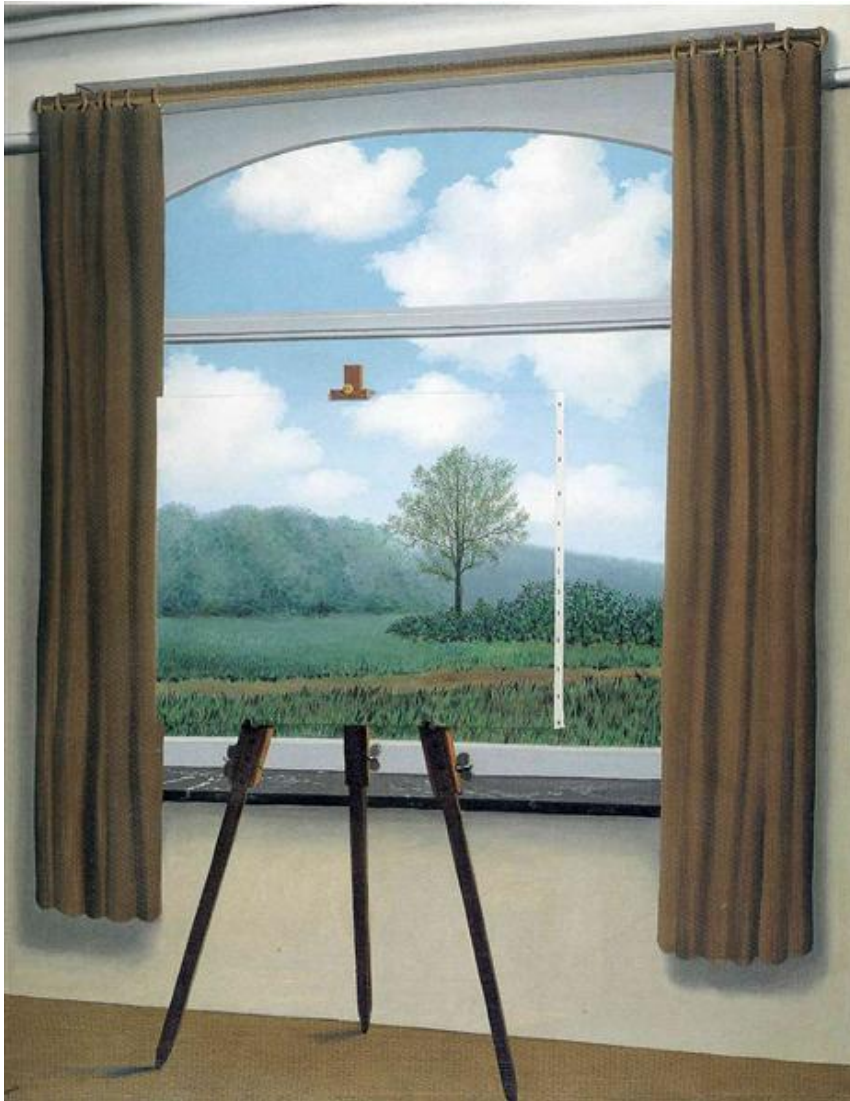
Στο τέλος του προγράμματος δίνονται:

- Ενδεικτικό Φύλλο Αυτοαξιολόγησης μαθητή/μαθήτριας.
- Ενδεικτικό Φύλλο Περιγραφικής Αξιολόγησης του/της εκπαιδευτικού για κάθε μαθητή/μαθήτρια.

Οι ερωτήσεις των φύλλων αξιολόγησης είναι ενδεικτικές. Προτείνεται να προσαρμοστούν ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα και τους στόχους που θέτει ο/η εκπαιδευτικός και η σχολική μονάδα και να δοθούν σε μορφή πίνακα.

Εξοικειώνουμε από την εισαγωγή τα παιδιά με το ερωτηματολόγιο που έχουμε αποφασίσει να χρησιμοποιήσουμε, ώστε να έχουν από την αρχή του προγράμματος εικόνα του πού χρειάζεται να προσέχουν.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ, ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΙ & ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



The Human Condition

Rene Magritte

1^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

«Εισαγωγή – Η σημασία του Προγράμματος»

Περιγραφή για την/τον εκπαιδευτικό

ΣΤΟΧΟΙ:

- Ενημέρωση για την αξία και τη σημασία των συναντήσεων (βλ. Σχολιασμοί).
- Συγκέντρωση της σκέψης των παιδιών, περιγραφή της σημασίας του προγράμματος και νοηματοδότηση όλων των δράσεων που περιλαμβάνει.
- Γνωριμία των παιδιών με ένα παιγνιώδη, διαφορετικό και ουσιαστικό τρόπο με τον εαυτό τους και με τους άλλους.
- Να εκθέσουν την άποψη τους δημόσια και να αλληλεπιδράσουν. (Συνήθως είναι στο ίδιο τμήμα για χρόνια και δεν έχουν μοιραστεί τέτοιους προβληματισμούς).

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

1. Εισαγωγή – ενημέρωση για τη δράση και στοχοθεσία (7')

Καλωσορίζουμε τους μαθητές και τις μαθήτριες και μιλάμε για το «Πρόγραμμα ή Εργαστήριο ή Όμιλο Καλλιέργειας Δεξιοτήτων» (ανάλογα πού το εντάσσουμε), τονίζοντας ότι θα λειτουργήσουμε διαφορετικά από τα άλλα μαθήματα.

Αναφέρουμε ότι οι βιωματικές δραστηριότητες που θα υλοποιήσουμε στις επόμενες συναντήσεις μοιάζουν πολύ με παιχνίδια, αλλά δεν είναι μόνο αυτό. Πρόκειται για μια ευκαιρία να αλληλεπιδράσουν, να γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους και τους άλλους, να επεξεργαστούν σκέψεις και συναισθήματα, να αναπτύξουν δεξιότητες και να ανακαλύψουν καινούργια πράγματα. (Μεγαλύτερη ανάλυση βρίσκεται στους Σχολιασμούς 1^{ης} Συνάντησης).

2. Δράσεις

- **Ατομικά (7')**

Ζητάμε από τα παιδιά να κάνουν μία «μίνι παρουσίαση του εαυτού». Τους δίνουμε ένα μικρό φύλλο χαρτί (Φύλλο Εργασίας) όπου συμπληρώνουν ένα ή δύο θετικό/ά χαρακτηριστικό/ά τους.

Αφού το έχουν συμπληρώσει, στη συνέχεια παίζουν το Παιχνίδι Γνωριμίας: «Το σταυρόλεξο των ονομάτων μας».

- **Ολομέλεια (20')**

Παιχνίδι γνωριμίας: «Το σταυρόλεξο των ονομάτων¹⁵»

Κολλάμε ένα χαρτί μέτρου/χαρτί Α3 στον τοίχο και προσκαλούμε τα μέλη να φτιάξουν ένα μωσαϊκό ονομάτων μέσα από ένα σταυρόλεξο. Ο πρώτος που θα σηκωθεί (μπορεί να είναι ο/η εκπαιδευτικός) γράφει το όνομά του **στο κέντρο της αφίσας**, με όποιον τρόπο ο ίδιος επιλέξει. Παράλληλα λέει κάτι για τον εαυτό του/της, ένα χαρακτηριστικό που θεωρεί θετικό, καθώς και αν έχει κάποιες σκέψεις για την ομάδα που ξεκινάει σήμερα.

Στη συνέχεια, κάθε επόμενο μέλος γράφει το όνομά του έτσι ώστε να σχηματίζεται σταυρόλεξο.

3. Κλείσιμο (7')

Το κάθε παιδί λέει μια λέξη ή μικρό σχόλιο (1-2 προτάσεις) για το πώς νιώθει, πώς φεύγει από τη συνάντηση.

¹⁵ Το παιχνίδι «Το σταυρόλεξο των ονομάτων» της εισαγωγικής συνάντησης είναι από το πρόγραμμα «Εμείς και οι άλλοι» του Κέντρου πρόληψης των εξαρτήσεων και προαγωγής της ψυχοκοινωνικής υγείας Ανατολικής Θεσσαλονίκης "ΕΛΠΙΔΑ".

ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΙ 1^{ης} Συνάντησης

Τι είναι αυτό το πρόγραμμα που κάνουμε;

Είναι πρόγραμμα που υλοποιείται στο πλαίσιο προγραμμάτων Αγωγής Υγείας, στα Εργαστήρια Δεξιοτήτων και σε Ομίλους.

Πρόκειται για συναντήσεις/προγράμματα/εργαστήρια, όπου οι μαθητές και οι μαθήτριες συμμετέχουν ενεργά και καλλιεργούν δεξιότητες του 21ου αιώνα με βιωματικό τρόπο: δεξιότητες της ζωής (life skills), ήπιες δεξιότητες (soft skills) και δεξιότητες τεχνολογίας και επιστήμης.

Γιατί έχει αξία το πρόγραμμα; Γιατί αυτές οι δεξιότητες έχουν σημασία;

- Αποτελούν τη βάση της προσωπικής και εργασιακής επιτυχίας του ατόμου τον 21^ο αιώνα.
- Καθιστούν το άτομο ικανό να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά τις απαιτήσεις της προσωπικής και επαγγελματικής ζωής.
- Διαμορφώνουν έναν ενεργό πολίτη για τον οποίο η εκπαίδευση και η βελτίωσή του είναι διαρκής προτεραιότητα.

Ποιες είναι αυτές οι δεξιότητες;

Παρουσιάζεται μία ενδεικτική πρόταση κατηγοριοποίησης δεξιοτήτων.
Στο συγκεκριμένο πρόγραμμα καλλιεργούνται συνδυαστικά οι δεξιότητες με τονισμένα γράμματα.

1. Δεξιότητες του Νου

- **Στρατηγική σκέψη**
- **Ρουτίνες Σκέψης και Αναστοχασμός**
- **Επίλυση προβλημάτων**
- **Μελέτη περιπτώσεων (case studies)**
- Κατασκευές
- Πλάγια σκέψη

2. MIT: Δεξιότητες της Τεχνολογίας και της Επιστήμης

- Δεξιότητες Μοντελισμού και προσομοίωσης
- Πληροφορικό γραμματισμό (ICT literacy)
- Ψηφιακό γραμματισμό (digital literacy)

- Τεχνολογικό γραμματισμό (technology literacy)
- Γραμματισμό στα μέσα (media literacy)
- Ευχέρεια στην Ηλεκτρονική Διακυβέρνηση
- Ψηφιακές Ανθρωπιστικές Επιστήμες
- Ασφαλή πλοήγηση στο διαδίκτυο (αντιμετώπιση phishing, cyberbullying, κ.ά.)
- **Προστασία από εξαρτητικές συμπεριφορές στις τεχνολογίες**
- Δεξιότητες δημιουργίας και διαμοιρασμού ψηφιακών δημιουργημάτων
- **Συνδυαστικές δεξιότητες ψηφιακής τεχνολογίας, επικοινωνίας και συνεργασίας**
- Δεξιότητες ανάλυσης και παραγωγής περιεχομένου σε έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα
- Δεξιότητες διεπιστημονικής και διαθεματικής χρήσης των νέων τεχνολογιών

3. Δεξιότητες Ζωής

- **Αυτομέριμνα**
- Κοινωνικές Δεξιότητες- Πολιτειότητα
- **Ενσυναίσθηση και ευαισθησία**
- **Προσαρμοστικότητα**
- Ανθεκτικότητα
- Υπευθυνότητα
- **Πρωτοβουλία**
- **Οργανωτική ικανότητα**
- Προγραμματισμός, Παραγωγικότητα

4. Δεξιότητες Μάθησης

- **Κριτική σκέψη** (Critical thinking)
- **Επικοινωνία** (Communication)
- **Συνεργασία** (Collaboration)
- **Δημιουργικότητα** (Creativity)

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1^{ης} Συνάντησης
«Μίνι Παρουσίαση Εαυτού»

Ένα – δύο χαρακτηριστικό/ά της προσωπικότητάς μου που θεωρώ «θετικό/ά» είναι:

Όνομα.....
Ημερομηνία.....

2^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ «Ερευνώ τη σκέψη μου»

Περιγραφή για την/τον εκπαιδευτικό

ΣΤΟΧΟΙ:

- Παρατήρηση των σκέψεών τους.
- Παρατήρηση **του τρόπου** που σκέφτονται.
- Να διαπιστώσουν τις διαφορετικές ποιότητες σκέψεων που κάνουν.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

1. Εισαγωγή – ενημέρωση για τη δράση και στοχοθεσία (5-7΄)

Ερευνούμε τι είναι σκέψη, τι σκέψεις κάνουμε, τον τρόπο που σκεφτόμαστε για διάφορα θέματα.

Τι σημαίνει ερευνώ; (λένε τη γνώμη τους)

- Έχω περιέργεια.
- Κάνω ερωτήσεις χωρίς να τις κρίνω.
- Δεν κρίνω ούτε τις απαντήσεις μου γιατί αποτελούν μέρος της έρευνας και μπορεί να οδηγήσουν σε πολύ σημαντικά μονοπάτια σκέψης.
- Ακούω με προσοχή τις ερωτήσεις και τις απαντήσεις, τις δικές μου και των άλλων.

2. Δράσεις

• Ατομική δράση Α (7΄)

Ξεκινάμε το παιχνίδι έρευνας και αυτοπαρατήρησης με το Φύλλο Εργασίας Α ζητώντας από τα παιδιά να σκεφτούν γενικά γύρω από τη σκέψη και τον τρόπο που αντιλαμβάνονται την πραγματικότητα. Π.χ. Ξέρετε τι γίνεται με τη σκέψη σας; Ξέρετε τι γίνεται στο μυαλό σας;

Τα παιδιά συμπληρώνουν το **Φύλλο Εργασίας Α**:

- Τι είναι σκέψη για εσάς;
- Τι θα πει «σκέφτομαι»;
- Τι σημαίνει αντιλαμβάνομαι; Τι ακριβώς αντιλαμβανόμαστε;
- Με ποιον τρόπο αντιλαμβανόμαστε;
- Πώς και από πού παίρνουμε πληροφορίες οι άνθρωποι;

Οδηγίες προς τα παιδιά: «Οι ερωτήσεις είναι “ανοιχτές”, δηλαδή δεν υπάρχει μία μόνη σωστή απάντηση. Δεν έχουν συγκεκριμένη σειρά, απαντήστε όποιες και με όποια σειρά θέλετε, αυθόρμητα, χωρίς κριτική – δεν υπάρχει σωστό και λάθος. Ερευνούμε και πειραματιζόμαστε με τις απαντήσεις μας.»

(Χωρίς πολλά σχόλια αφήνουμε τα παιδιά να προβληματιστούν και να γράψουν τις σκέψεις τους στο φύλλο εργασίας Α).

- **Ολομέλεια Α: (7')**

Διαβάζονται κάποιες από τις απαντήσεις των παιδιών (ή και όλες ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας) και αποφασίζουμε ποιες θα γράψουμε σε χαρτί του μέτρου/Α3.

Αξιοποιούμε τις απαντήσεις των παιδιών και συμπληρώνουμε με ανάλογα σχόλια (βλ. Σχολιασμοί 2^{ης} Συνάντησης).

- **Ατομική δράση Β: Άσκηση 1 «Ερευνώ τι σκέφτομαι» (7')**

Οδηγίες άσκησης:

Προσκαλούμε τα παιδιά να παρακολουθήσουν το μυαλό τους, να παρατηρήσουν τις σκέψεις και τις υποθέσεις που κάνουν.

Δίνουμε ένα μικρό παράδειγμα στα παιδιά: π.χ. «εγώ τώρα σκέφτομαι τον θόρυβο που ακούω, αναρωτιέμαι αν έχω βάλει στο αθόρυβο το κινητό, ακούω που μιλάει ο Κώστας στον διπλανό του, θυμάμαι τη χθεσινή συζήτηση με τον τάδε κ.ά.» και αναφέρουμε 5-6 σκέψεις που παρατηρήσαμε ότι κάναμε εκείνη τη στιγμή.

Καταγράφουν στο **Φύλλο Εργασίας Β**:

- (α) Όσες σκέψεις μπορούν να ξεχωρίσουν, χωρίς να τις κρίνουν, για 2 λεπτά και
- (β) απαντούν στις ερωτήσεις: Τι είδους σκέψεις κάνω; Είναι διαφορετικές; Είναι ίδιες; Είναι παράξενες; Έχουν συνειρμό;

Ολομέλεια Β: (7')

Συζητούνται τα αποτελέσματα της έρευνας και κυρίως ενδιαφέρει η (β) ερώτηση του Φύλλου Εργασίας.

Στις απαντήσεις των παιδιών συμπληρώνουμε με ανάλογα σχόλια, όπως για παράδειγμα: «Παρατηρούμε ότι αυτό που, συνήθως, αποκαλούμε «σκέψη» είναι ένα συνονθύλευμα ποικίλων ποιοτήτων, ιδεών και ερεθισμάτων κ.ά.» (βλ. Σχολιασμοί 2^{ης} Συνάντησης - Άσκηση 1: «Ερευνώ τι σκέφτομαι»).

3. Αναστοχασμός και Κλείσιμο (5')

Το κάθε παιδί αναστοχάζεται πάνω στη συνάντηση:

- Τι νέες ιδέες απέκτησαν για τη «σκέψη»;
- Πώς σκέφτονταν πριν; Το είχαν σκεφτεί;
- Συνεχίζουν να σκέφτονται όπως πριν για το θέμα;
- Άλλαξαν γνώμη ή διαμόρφωσαν άλλη γνώμη;

Τα σημειώνουν στο **Φύλλο Αναστοχασμού**¹⁶.

Όλες οι εργασίες, μετά την επεξεργασία, μπαίνουν στον προσωπικό φάκελο των παιδιών.

¹⁶ Τα Φύλλα Αναστοχασμού είναι βασισμένα στη ρουτίνα σκέψης «Νόμιζα... τώρα νομίζω...»

(I used to think...now I think... https://pz.harvard.edu/sites/default/files/I_Used_to_Think_-_Now_I_Think_1.pdf).

Σχολιασμός μετά τη Δράση Α: «Γενικά: Σκέψη - Αντίληψη»

Τι αντιλαμβάνομαστε;

Από τη στιγμή που γεννιόμαστε δεχόμαστε συνέχεια πληροφορίες από:

- Τον εαυτό μας που μεγαλώνει και αλλάζει συνεχώς,
- τον κόσμο γύρω μας,
- το περιβάλλον μας,
- τη φύση,
- τους κοντινούς μας ανθρώπους και
- τους τρόπους που σχετιζόμαστε με όλα αυτά.

Πώς παίρνουμε τις πληροφορίες;

Τις πληροφορίες (δεδομένα) από όλες τις πηγές που προαναφέραμε, τις ενσωματώνουμε (φορτώνουμε) μέσω της διαδικασίας της αντίληψης του νευρικού μας συστήματος. Η αντίληψή μας είναι αυτή που μας τροφοδοτεί με τεράστιες ποσότητες δεδομένων και πληροφοριών.

Τι είναι το νευρικό σύστημα;

- Το ανθρώπινο νευρικό σύστημα είναι ένα εκπληκτικό σύστημα επικοινωνίας: εγκέφαλος – νωτιαίος μυελός – περιφερικά συστήματα επικοινωνίας που αποτελούν το πληροφοριακό σύστημα του ανθρώπινου οργανισμού.
- Είναι ένα υπερ-κομπιούτερ, δηλαδή, μια υπέρ-εξελιγμένη δομή δικτύωσης και επικοινωνίας, ροής δεδομένων και πληροφορίας.
- Η πρόσβαση σε μέρος αυτών των πληροφοριών που αντιλαμβάνεται και διαχειρίζεται, γίνεται μέσω των 5 αισθήσεων: όραση – ακοή – όσφρηση – γεύση – αφή.

Από πού προσλαμβάνουμε δεδομένα;

Από όλα όσα προαναφέραμε:

- Τον εαυτό μας.
- Το κοντινό μας ανθρώπινο περιβάλλον.
- Το περιβάλλον γύρω μας: φυσικό περιβάλλον – αστικό περιβάλλον – ηλεκτρονικό περιβάλλον – ψηφιακό περιβάλλον (TV, internet, youtube, Instagram, facebook, videogames, γιγαντοαφίσες, διαφήμιση κ.ά.).

Τι είναι σκέψη;

- Σκέψη είναι η διαχείριση των διαφόρων πληροφοριών, ιδεών, δεδομένων.
- Ο τρόπος σκέψης είναι το προσωπικό αφήγημα, η προσωπική οπτική.
- Είμαι παρών και παρούσα στη ζωή μου όταν έχω καλή και σταθερή σύνδεση/σχέση με το περιβάλλον μου (εαυτός – άλλοι – εξωτερικό περιβάλλον – αστικό τοπίο – φύση – ηλεκτρονικό τοπίο – ψηφιακό τοπίο κ.ά.).
- Για να έχω καλή και σταθερή σχέση με όλα τα παραπάνω, χρειάζεται πρώτα από όλα να την έχω με τον εαυτό μου και τον τρόπο που σκέφτομαι.

Σχολιασμός μετά τη Δράση Β: Άσκηση 1 «Ερευνώ τι σκέφτομαι»

Τι παρατηρούμε όταν παρατηρούμε τη σκέψη μας;

Παρατηρούμε ότι αυτό που συνήθως αποκαλούμε «σκέψη» είναι ένα συνονθύλευμα ποικίλων ιδεών, περιγραφή ερεθισμάτων και αντιδράσεις σε αυτά. Η παρατήρηση των σκέψεών μας είναι σημαντικό εργαλείο για όλη μας τη ζωή.

Πού μας βοηθά:

- Να «τακτοποιούμε» τις ιδέες και τις αντιδράσεις μας.
- Να μπορούμε να δίνουμε λύσεις σε θέματα που μας απασχολούν.

- Να έχουμε δυνατότητα επιλογών.
- Να έχουμε αυτογνωσία: να καταλαβαίνουμε τον εαυτό μας, τι νιώθουμε και γιατί.
- Να βρίσκουμε τρόπους να δρούμε και να υλοποιούμε τα σχέδιά μας ή όνειρά μας.

Είναι πάντα οι σκέψεις ένα συνονθύλευμα; Πότε δεν ισχύει αυτό;¹⁷

Όταν χρειάζεται να πετύχουμε κάποιον στόχο, τότε η σκέψη μας και η δράση μας είναι εστιασμένες και συγκεντρωμένες στη δράση, στην επίλυση, στην απόλαυση μιας πρόκλησης που μπορεί να είναι μαθηματική, γλωσσική, μουσική, κινητική, επικοινωνιακή κ.ά.

Ενδεικτικά παραδείγματα προκλήσεων:

- Αθλητική: η απόλυτη εστίαση για να πετύχω το καλάθι στο μπάσκετ,
- μουσική: να παίξω το μουσικό κομμάτι στην κιθάρα,
- κινητική: κόβω προσεκτικά και με απόλυτη ακρίβεια κάποια χειροτεχνία ή κατασκευή,
- εξερευνητική: περπατώ και ανακαλύπτω πού οδηγεί ο άγνωστος δρόμος ή το μονοπάτι,
- γλωσσική: επιχειρηματολογώ υπέρ κάποιας ιδέας,
- μαθηματική: επιλύω κάποιο πρόβλημα, αίνιγμα, παιχνίδι.

Επίσης, οι σκέψεις μας δεν είναι συνονθύλευμα σε στιγμές που δεν σκεφτόμαστε τίποτα γιατί τις ζούμε απόλυτα. Όπως για παράδειγμα όταν χαιρόμαστε κάτι χωρίς σκέψη, μια βουτιά στη θάλασσα, το τρέξιμο στην αυλή, τα γέλια με μια φίλη ή φίλο, όταν απολαμβάνουμε την ομορφιά ενός τοπίου, μια ανατολή, ένα ηλιοβασίλεμα...

Είναι σημαντικό οι σκέψεις μας να μην είναι ένα κουβάρι. Να έχουμε ξεκάθαρη αντίληψη του πού βρίσκεται η προσοχή μας και της ποιότητας της πληροφορίας και των σκέψεων που τη συνοδεύουν.

¹⁷ Βλέπε **Εισαγωγή**: Είδη Νοημοσύνης, Ενδεικτικές Δραστηριότητες & Ρουτίνες Σκέψης και Theory U (Γιατί έχει σημασία να αναγνωρίζουμε τις συνήθειες προσοχής και δράσης που χρησιμοποιούμε;)

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ Α 2ης Συνάντησης
«Γενικά: Σκέψη-Αντίληψη»

1. Πιστεύετε ότι ξέρετε τι γίνεται στη σκέψη σας; Στο μυαλό σας;

2. Τι είναι σκέψη για εσάς;

3. Τι θα πει «σκέφτομαι»;

4. Τι σημαίνει αντιλαμβάνομαι; Τι ακριβώς αντιλαμβανόμαστε;

5. Με ποιον τρόπο αντιλαμβανόμαστε;

6. Με άλλα λόγια, πώς και από πού θεωρείτε ότι παίρνουμε πληροφορίες οι άνθρωποι;

Όνομα.....
Ημερομηνία.....

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ Β 2ης Συνάντησης
Άσκηση 1: «Ερευνώ τι σκέφτομαι»

Παρακολουθώ τις σκέψεις και τις υποθέσεις που κάνω και καταγράφω όσες σκέψεις μπορώ να ξεχωρίσω: σημαντικές ή ασήμαντες. (2 λεπτά)

Παρατηρώ αυτά που έχω καταγράψει: Τι είδους σκέψεις κάνω; Είναι διαφορετικές; Είναι ίδιες; Είναι παράξενες; Έχουν συνειρμό; Σημειώνω τις παρατηρήσεις μου.

Όνομα.....
Ημερομηνία.....

ΦΥΛΛΟ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ 2^{ης} Συνάντησης

Αναστοχάζομαι πάνω στην Άσκηση: «Ερευνώ τι σκέφτομαι»

- A) Τι σκεφτόμουν μέχρι τώρα για τις σκέψεις που κάνω;
- B) Συνεχίζω να σκέφτομαι όπως πριν, άλλαξα γνώμη, διαμόρφωσα γνώμη;
- Γ) Τι νέες ιδέες απέκτησα;

Όνομα.....

Ημερομηνία.....

3^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ
«Έρευνα σχέσης: Σκέψη - Συναίσθημα»

Περιγραφή για την/τον εκπαιδευτικό

ΣΤΟΧΟΙ:

- Παρατήρηση της σχέσης ανάμεσα στη σκέψη και το συναίσθημα.
- Να έρθουν σε επαφή με τη δύναμη της υποθετικής σκέψης και πώς επηρεάζει το συναίσθημα.
- Να καταλάβουν πώς η παρατήρηση του συναισθήματος δίνει πληροφορία για την ποιότητα της σκέψης και δράσης.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

1. Εισαγωγή – ενημέρωση για τη δράση και στοχοθεσία (5')

Περιγράψουμε τους στόχους της συνάντησης.

2. Δράσεις

• **Ατομική Δράση (13')**

Άσκηση 2: «Έρευνα σχέσης: Σκέψη - συναίσθημα»

με προφορική καθοδήγηση από τον/την εκπαιδευτικό:

Ζητάμε από τα παιδιά να παρατηρήσουν τη σχέση μεταξύ σκέψης και συναισθήματος.

Παρατηρούν την υποθετική σκέψη 1 και την υποθετική σκέψη 2, καθώς και τα συναισθήματα που δημιουργούνται: συναίσθημα 1 και συναίσθημα 2.

Καθοδηγούμε την άσκηση και τα παιδιά συμπληρώνουν το **Φύλλο Εργασίας**.

Οδηγίες καθοδήγησης Άσκησης 2

Έχετε μοιράσει τα φύλλα εργασίας, τα οποία έχουν αναποδογυρισμένα.

Οδηγία: «Αναπνέετε βαθιά, κλείνετε τα μάτια και συγκεντρώνεστε σε δύο διαφορετικές σκέψεις που θα ακούσετε».

(Αφήνετε λίγο χρόνο πριν ξεκινήσετε την κάθε υποθετική σκέψη.)

Υποθετική Σκέψη 1: «Αγχώδες» περιεχόμενο

«Σκεφτείτε ότι είστε σε ένα περιβάλλον που είναι αγχώδες, ότι έχετε πολλά μαθήματα, ότι έχετε λίγο χρονικό διάστημα και δεν προλαβαίνετε να είσαστε έτοιμοι/ες.

Παρατηρήστε πώς είναι το συναίσθημα – πώς είναι η διάθεσή σας. Περιγράψτε το».

(Τα παιδιά συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας, το ξαναγυρνούν ανάποδα για την επόμενη υποθετική σκέψη, διάρκεια περίπου 1 λεπτό)

Υποθετική Σκέψη 2: «Ευχάριστο» περιεχόμενο

«Σκεφτείτε ότι είναι καλοκαίρι, ότι είστε σε ένα περιβάλλον που αγαπάτε μαζί με φίλους και αγαπημένους ανθρώπους, είστε ξένοιαστοι/ες και ανέμελοι/ες και έχετε απεριόριστο χρόνο. Παρατηρήστε πώς είναι το συναίσθημα – πώς είναι η διάθεσή σας. Περιγράψτε το».

(Τα παιδιά συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας, χρόνος 1 λεπτό)

Στη συνέχεια ρωτάτε:

Δείτε τι συναισθήματα καταγράψατε για τις δύο **υποθετικές σκέψεις** που σας περιέγραψα και συμπληρώστε ένα-δύο:

- Αγχωτική σκέψη – συναίσθημα που σας δημιούργησε
- Ευχάριστη σκέψη – συναίσθημα που σας δημιούργησε

(Το βήμα αυτό βοηθάει τα παιδιά να αντιληφθούν το συναίσθημα και να το απομονώσουν)

Τι παρατηρείτε να συμβαίνει μεταξύ σκέψης και συναισθήματος;

Καταγράψτε τις παρατηρήσεις σας.

(Τα παιδιά συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας, χρόνος 1 λεπτό)

- **Ολομέλεια: (17')**

Ζητάμε από τα παιδιά να σχολιάσουν τις παρατηρήσεις τους και κυρίως να σχολιάσουν τι παρατηρούν στη σχέση μεταξύ σκέψης και συναίσθηματος. Διαπιστώνουν ότι, συνήθως, η σκέψη δημιουργεί συναίσθημα; Πού πιστεύουν ότι μπορεί να χρησιμεύει μια τέτοια άσκηση;

Αξιοποιούμε τις απαντήσεις των παιδιών και συμπληρώνουμε με ανάλογα σχόλια, όπως για παράδειγμα:

- Παρατηρώ ότι, συνήθως, το συναίσθημα ακολουθεί τη σκέψη.
Δυσάρεστη σκέψη = δυσάρεστο συναίσθημα
Ευχάριστη σκέψη = ευχάριστο συναίσθημα
- Το να καταλάβω πώς σκέφτομαι και πώς αντιδρώ είναι πολύ σημαντικό και με βοηθά να λύσω καταστάσεις και πιέσεις της καθημερινότητας.
- Αν παρατηρώ τη σκέψη μου συχνά θα διαπιστώσω ότι πολλές από τις σκέψεις μου είναι η «προσωπική άποψη - ιδέα» για ένα θέμα ή για τον εαυτό μου.

(Βλ. Σχολιασμοί 3^{ης} Συνάντησης)

Γράφουμε κάποιες από τις απαντήσεις των παιδιών σε χαρτί του μέτρου/A3.

3. Αναστοχασμός και Κλείσιμο (5')

Το κάθε παιδί αναστοχάζεται πάνω στη συνάντηση:

- Τι νέες ιδέες απέκτησαν για τη σχέση μεταξύ σκέψης και συναίσθηματος;
- Πώς σκέφτονταν πριν;
- Συνεχίζουν να σκέφτονται όπως πριν για το θέμα;
- Άλλαξαν γνώμη ή διαμόρφωσαν άλλη γνώμη;
- Άλλα ερωτήματα που αναδύονται.

Τα σημειώνουν στο **Φύλλο Αναστοχασμού**.

**Σχολιασμός μετά την Άσκηση 2
«Έρευνα σχέσης: Σκέψη - συναίσθημα»**

Τι παρατηρούμε στη σχέση υποθετικής σκέψης και συναισθήματος;

Παρατηρούμε ότι το συναίσθημα ακολουθεί τη σκέψη.

Δυσάρεστη σκέψη = δυσάρεστο συναίσθημα

Ευχάριστη σκέψη = ευχάριστο συναίσθημα

Τι γίνεται στην πράξη; Ένα παράδειγμα.

Συνήθως, ο τρόπος που σκεφτόμαστε είναι αυτός που μάς δημιουργεί το ανάλογο συναίσθημα.

Παράδειγμα: Σκέφτομαι ότι δεν θα τα καταφέρω ή ότι δεν είμαι αρκετά καλός/καλή σε κάτι. Η σκέψη αυτή επηρεάζει τη διάθεσή μου, την αποτελεσματικότητά μου, τον τρόπο που θα δράσω. Πολύ πιθανόν αν αυτή η σκέψη μου κυριαρχήσει να μην δράσω καν.

Σε τι χρησιμεύει αυτή η άσκηση;

- Το να καταλαβαίνω πώς σκέφτομαι σε διάφορες φάσεις της ζωής μου και πώς αντιδρώ είναι πολύ σημαντικό και με βοηθά να λύσω καταστάσεις και πιέσεις της καθημερινότητας.
- Αν παρατηρώ τη σκέψη μου, συχνά θα διαπιστώσω ότι πολλές από τις σκέψεις μου είναι η «υποκειμενική ιδέα - άποψη» για ένα θέμα ή για τον εαυτό μου.
- Μόλις καταλάβω τη σχέση που υπάρχει ανάμεσα στον «υποκειμενικό» τρόπο που σκέφτομαι και στην πίεση που νοιώθω, τότε έχω την επιλογή να τον αλλάξω, να βρω λύση και να δράσω.

«Δηλαδή, αν σκέφτομαι ότι δεν θα τα καταφέρω & ότι δεν είμαι αρκετά καλός-καλή σε κάτι, αλλά σκεφτώ ότι θα τα καταφέρω, θα συμβεί;» *

Ο στόχος της συνάντησης δεν είναι να αλλάξω τη σκέψη μου άκριτα, χωρίς σκέψη, αλλά να παρατηρώ τη σκέψη μου ώστε να είναι ξεκάθαρη, να μην είναι αποκαρδιωτική και να με μπλοκάρει χωρίς λόγο. Αν υπάρχει λόγος, να μπορώ να τον διακρίνω, να μπορώ να **δώσω λύσεις** σε αυτό που με απασχολεί και με δυσκολεύει, να αλλάξω την υπόθεση ή ιδέα που έχω και να δράσω δημιουργικά (βλ. ενδεικτικά παραδείγματα στους σχολιασμούς της 6^{ης} Συνάντησης).

«Γιατί να σκέφτομαι έτσι;»*

Στο μυαλό μας υπάρχουν ανακατεμένες διαφορετικές ποιότητες ιδεών:

- Υποθέσεις,
- γνώμες και πεποιθήσεις άλλων,
- επαναλήψεις του παρελθόντος,
- εικόνες, ιδέες, μηνύματα φορτισμένα συναισθηματικά από το ευρύτερο περιβάλλον: ψηφιακό, ηλεκτρονικό, τοπικό κ.ά.

*** Ερωτήσεις μαθητών και μαθητριών.**

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 3^{ης} Συνάντησης
Άσκηση 2: «Έρευνα σχέσης: Σκέψη - Συναίσθημα»

1. Ακούστε την αφήγηση της Υποθετικής Σκέψης 1 «αγχωτική». Παρατηρήστε πώς είναι το συναίσθημα σας, πώς είναι η διάθεσή σας. Περιγράψτε το με λίγες λέξεις.

2. Ακούστε την αφήγηση της Υποθετικής Σκέψης 2 «ευχάριστη». Παρατηρήστε πώς είναι το συναίσθημα σας, πώς είναι η διάθεσή σας. Περιγράψτε το με λίγες λέξεις.

3. Διαβάστε τα συναισθήματα που περιγράψατε για τις δύο υποθετικές σκέψεις που ακούσατε και συμπληρώστε ένα-δύο.
Αγχωτική σκέψη – συναίσθημα που σας δημιούργησε

Ευχάριστη σκέψη - συναίσθημα που σας δημιούργησε

4. **Τι παρατηρείτε να συμβαίνει μεταξύ σκέψης και συναισθήματος;**
Καταγράψτε τις παρατηρήσεις σας.

Όνομα.....

Ημερομηνία.....

ΦΥΛΛΟ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ 3^{ης} Συνάντησης

Αναστοχάζομαι πάνω στην Άσκηση 2: «Έρευνα σχέσης: Σκέψη - Συναίσθημα»

A) Τι σκεφτόμουν μέχρι τώρα, δηλαδή ποια θεωρούσα ότι ήταν η σχέση μεταξύ των σκέψεων που κάνω και των συναισθημάτων που έχω; Το είχα σκεφτεί;

B) Συνεχίζω να σκέφτομαι όπως πριν, άλλαξα γνώμη, διαμόρφωσα γνώμη;

Γ) Τι νέες ιδέες απέκτησα;

Δ) Άλλα ερωτήματα, σκέψεις, προβληματισμοί που αναδύονται.

Όνομα.....

Ημερομηνία.....

4^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

«Ερευνώ την Προσοχή μου στο παρόν Σκέψη - Συναισθημα - Σώμα/Δράση»

Περιγραφή για την/τον εκπαιδευτικό

ΣΤΟΧΟΙ:

- Καλλιέργεια της ικανότητας να παρατηρούν τη σκέψη, το συναίσθημα, το σώμα.
- Εστίαση στις προσλαμβάνουσες από το περιβάλλον μέσω των 5 αισθήσεων και ανάπτυξη της προσοχής στην εμπειρία και την πληροφορία του παρόντος.
- Κατανόηση ότι η συγκέντρωση στο παρόν είναι εργαλείο καλλιέργειας της σκέψης και της πρωτότυπης αναδυόμενης δράσης και όχι της προεπιλεγμένης προβλεπόμενης.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

1. Εισαγωγή – ενημέρωση για τη δράση και στοχοθεσία (5')

Καλωσορίζουμε τους μαθητές και τις μαθήτριες και συνδέουμε με προηγούμενα:

- Στην άσκηση 1 «ερευνώ τη σκέψη μου» παρατηρήσαμε πώς οι σκέψεις μας, συχνά, είναι ένα συνονθύλευμα ιδεών, σχολιασμών, υποθέσεων για το μέλλον ή για το παρελθόν.
- Στην άσκηση 2 «ερευνώ τη σχέση σκέψη-συναίσθημα» παρατηρήσαμε πώς ενώ οι σκέψεις μας, συχνά, είναι μόνο υποθέσεις και εικόνες που φτιάχνουμε –για το μέλλον ή για το παρελθόν– άλλες με φόβους και αγωνία και άλλες με όμορφα όνειρα και επιθυμίες, **δημιουργούν συναίσθημα σαν να είναι πραγματικότητα!**
- Όμως ήταν μόνο υποθέσεις! Στην άσκηση 2 καθόσασταν σε θρανίο (ή δωμάτιο στην τηλεκπαίδευση) και ακούγατε τις υποθετικές εικόνες που σας περιέγραφα. Πώς άλλαζαν οι σκέψεις στο μυαλό σας; Με την προσοχή, την επιλογή και την περιγραφή της συγκεκριμένης σκέψης και την εικονοποίηση (η δημιουργία της λεπτομέρειας της εικόνας στο μυαλό).
- Τους επισημαίνουμε ότι τα συναισθήματά μας αλλάζουν ανάλογα με τις σκέψεις και τις υποθέσεις που κάνουμε.

Στην 4^η Συνάντηση:

- Θα ερευνήσουμε τον βαθμό συγκέντρωσής μας στο παρόν και συνολικά τον εαυτό μας (σκέψη – συναίσθημα – σώμα/δράση).
- Θα συζητήσουμε αν έχει σημασία η προσοχή μας στο παρόν και τι είναι αυτό που μας βοηθά να κάνουμε τα όνειρά μας πραγματικότητα μέσω δράσης.

2. Δράσεις

• Ατομική δράση

Άσκηση 3: «Ερευνώ την Προσοχή μου στο παρόν: Σκέψη – Συναίσθημα – Σώμα/Δράση» (με την καθοδήγηση εκπαιδευτικού)

Προσκαλούμε τα παιδιά να συμπληρώσουν το **Φύλλο Εργασίας**.

- Απαντούν στην ερώτηση Α μέρος (2 λεπτά).
- Συγκρίνουν την απάντηση αυτή με την απάντηση στο τέλος του Β μέρους και απαντούν στην ερώτηση Β5.
- Το Β μέρος έχει 4 φάσεις όπου κάθε φάση διαρκεί 2-3 λεπτά και την ερώτηση Β5 (συνολικός χρόνος άσκησης περίπου 12-15 λεπτά).

Α μέρος: Ερώτηση (1')

«Τι πιστεύετε; Πόσο παρόντες και παρούσες είστε αυτή τη στιγμή;»
Δώστε έναν αριθμό από 1 έως το 7.

Οδηγία καθοδήγησης: Παρατηρείστε τον εαυτό σας και το περιβάλλον. Αισθανθείτε, σκεφτείτε, προσέξτε και δώστε ένα αριθμό από το 1-7 για το πόσο παρόντες και παρούσες πιστεύετε ότι είστε.

Ενδεικτικά:

1 = Αισθάνομαι απών-απούσα, οι σκέψεις μου είναι «αλλού».

4 = Είμαι έτσι κι έτσι, μισός/μισή εδώ όμως σκέφτομαι και άλλα θέματα.

7 = Αισθάνομαι απόλυτα παρών και παρούσα, είμαι απόλυτα συγκεντρωμένος/η σε αυτό που συμβαίνει εδώ.

B μέρος: Άσκηση 3 (12'-14')

Οδηγίες καθοδήγησης

Προσκαλείτε τα παιδιά σε ένα συνολικό ταξίδι ενημερότητας εαυτού.

Οδηγία: «Παρατηρείστε τον εαυτό σας και το περιβάλλον, αισθανθείτε, σκεφτείτε, προσέξτε τις οδηγίες. Μετά από την περιγραφή κάθε σταδίου, συμπληρώνετε στο Φύλλο Εργασίας την παρατήρησή σας. Η διάρκεια κάθε σταδίου είναι σύντομη και αυθόρμητη».

B1. Ερευνώ τον νου/τη σκέψη μου (2')

- Νους: Τι σκέφτεστε;

(Παρατηρείτε και γράφετε 1-2 σκέψεις σας εκείνη τη στιγμή)

- Πώς νιώθετε το μυαλό/κεφάλι σας;
 - Περιγράψτε με 1-3 λέξεις: π.χ. ανοιχτό, διαυγές, με χώρο, ζαλισμένο, βαρύ, δεν νιώθετε κάτι, σφιγμένο, στενό, καθαρό κ.ά.
 - Δίνετε έναν αριθμό 1-7, π.χ. 1 = το κεφάλι είναι πολύ βαρύ και σφιγμένο, 7 = το κεφάλι μου το νιώθω «καθαρό», έχω μεγάλη διαύγεια και ξεκάθαρη σκέψη.

B2. Ερευνώ το συναίσθημα (2')

Πώς είναι το συναίσθημά σας; Παρατηρείτε πώς νιώθετε την καρδιά σας ή το στομάχι σας;

- Το περιγράψτε με 1-3 λέξεις: χαρά, ενθουσιασμό, ηρεμία, γαλήνη, τίποτα, νιώθετε σφίξιμο, μούδιασμα, άγχος, αγωνία κ.ά.
- Δίνετε έναν αριθμό από το 1-7, π.χ. 1 = σφίξιμο – δεν νιώθω τίποτα, 7 = νιώθετε υπέροχα γεμάτοι/ες ενθουσιασμό – ενδιαφέρον.

B3. Ερευνώ το σώμα μου (2')

Πώς νιώθετε τη δύναμη σας; Παρατηρείτε πώς νιώθετε την επιθυμία σας για δράση;

- Το περιγράψτε με 1-3 λέξεις: ζωντάνια, μέτρια, κούραση, αδιαθεσία κ.λπ.
- Γράψτε έναν αριθμό από το 1-7, π.χ. 1 = πολύ κούραση – βαρεμάρα, 7 = νιώθετε γεμάτη/ος δύναμη και όρεξη για δράση.

B4. Ερευνώ τις 5 αισθήσεις: όραση, ακοή, όσφρηση, αφή, γεύση (5')

Παρατηρούμε τον εξωτερικό χώρο με τις 5 αισθήσεις μας.

1. Όραση: διευρύνουμε το οπτικό μας πεδίο στις 180° και ενεργοποιούμε την περιφερειακή όραση. Παρατηρούμε γύρω μας λεπτομέρειες που δεν είχαμε προσέξει πριν... (30''- 60'').
2. Ακοή: συνδεόμαστε με την αίσθηση της ακοής. Παρατηρούμε και τον παραμικρό ήχο (σούρσιμο καρέκλας, βήχας, μηχανάκι...) (30''- 60'').
3. Όσφρηση: συνδεόμαστε με την αίσθηση της όσφρησης. Παρατηρούμε τις μυρωδιές (αέρας, ξύλο, λουλούδια, άρωμα διπλανού...) (30''- 60'').
4. Αφή: συνδεόμαστε με την αίσθηση της αφής (επαφή με ρούχα, με κάθισμα, με πάτωμα...) – γυρνάμε τις παλάμες – νοιώθω τον αέρα; (30''- 60'').
5. Γεύση: συνδεόμαστε με την αίσθηση της γεύσης. Παρατηρούμε πώς νιώθουμε το στόμα μας, τη γεύση μας (στεγνό, υδαρές, γεύση γλυκιά, ξινή, πικρή...) (30''- 60'').

Ζητάμε από τα παιδιά να απαντήσουν την ερώτηση B4:

- Πώς αντιλαμβάνεστε την παρουσία σας τώρα; Πόσο ενήμεροι νιώθετε για ότι συμβαίνει στο παρόν σας (μέσα σας και έξω σας);
- Γράψτε ένα βαθμό παρουσίας από το 1-7.

B5 - Ερώτηση σύγκρισης των A και B4 (2')

Καταγράψτε παρατηρήσεις σε σχέση με το A και το B μέρος. Συγκρίνετε την παρουσία **πριν** και **μετά** τη συγκέντρωσή σας στον νου-συναίσθημα-σώμα και στις 5 αισθήσεις.

- **Ολομέλεια: (15΄)**

Κύκλος ανταλλαγής απόψεων

Ζητάμε από τα παιδιά: να σχολιάσουν τι παρατήρησαν στη σχέση της παρουσίας πριν και μετά την άσκηση και πώς παρατήρησαν τον νου – συναίσθημα – σώμα και τις αισθήσεις τους. Πού πιστεύουν ότι μπορεί να χρησιμεύει μια τέτοια η άσκηση;

Αξιοποιούμε τις απαντήσεις των παιδιών και συμπληρώνουμε με ανάλογα σχόλια, όπως για παράδειγμα: Παρατηρούμε, λοιπόν, ότι συχνά «χανόμαστε» στις σκέψεις μας και δεν είμαστε τόσο «παρόντες και παρούσες» όσο νομίζουμε.

Ζητάμε από τα παιδιά να προβληματιστούν:

- Γιατί πιστεύετε ότι συμβαίνει αυτό;
- Τι νομίζετε; Είναι σημαντικό να είμαστε παρούσες & παρόντες;
- Γιατί είναι σημαντικό να προσέχουμε πού προσέχουμε;

(Η παραπάνω συζήτηση είναι βασική και επανέρχεται στις επόμενες συναντήσεις. Βλ. Σχολιασμοί 4^{ης} Συνάντησης).

Γράφουμε κάποιες από τις απαντήσεις των παιδιών στο Β5 ερώτημα σε χαρτί του μέτρου/Α3.

3. Αναστοχασμός και Κλείσιμο (5΄)

Το κάθε παιδί αναστοχάζεται πάνω στη συνάντηση:

- Τι νέες ιδέες απέκτησαν σχετικά με την προσοχή τους στο παρόν;
- Πώς σκέφτονταν πριν;
- Άλλαξαν γνώμη ή διαμόρφωσαν άλλη γνώμη;
- Άλλα ερωτήματα που αναδύονται.

Τα σημειώνουν στο **Φύλλο Αναστοχασμού**.

Σχολιασμός μετά την Άσκηση 3 «Ερευνώ την προσοχή μου στο παρόν»

Τι παρατηρούμε στη σχέση με τις δυο προσοχές (Α και Β4);

Μοιράζονται τα παιδιά την εμπειρία τους.

Συνήθως η άσκηση 3 αυξάνει την προσοχή, δίνει περισσότερες πληροφορίες για την παρούσα στιγμή και συνολική ενημερότητα σχετικά με το σώμα, το συναίσθημα και τη σκέψη.

Γιατί με ενδιαφέρει να παρατηρώ συνολικά τι συμβαίνει στο νου/σκέψη – συναίσθημα – σώμα; (Ασκήσεις 1-2-3);

Αν θέλουμε να βελτιώσουμε μια σκέψη/συναίσθημα/δράση/ συμπεριφορά, χρειάζεται πρώτα να την παρατηρήσουμε – πιο απλά: «να ξέρουμε τι μας γίνεται», να μην ζούμε «σαν υπνωτισμένοι», χαμένοι σε «σκέψεις» ή στις «οθόνες» όπου δεν βλέπουμε, δεν ακούμε, δεν επικοινωνούμε με ό,τι γίνεται γύρω μας.

Βλέπε τις απαντήσεις στην Εισαγωγή – Theory U, σελ. 16-18, στις ερωτήσεις:

- Γιατί έχει σημασία να αναγνωρίζουμε τις συνήθειες προσοχής και δράσης που χρησιμοποιούμε; Γιατί έχει σημασία η προσοχή στο παρόν και ποια είναι η σχέση της με την παρούσα εμπειρία - δράση;
- Γιατί το να μην «έχουμε άμεση εμπειρία του κόσμου μας» είναι δυσλειτουργικό για άτομα και συστήματα;
- Τι μας προσφέρει η συγκέντρωση και η προσοχή στην εμπειρία του παρόντος, «στο τώρα»;

Πού βοηθά η παρακολούθηση της ποιότητας των σκέψεων μας;

- Ενισχύει την ικανότητα κρίσης, διάκρισης σε όλα τα θέματα.
- Ξεκαθαρίζει το συναίσθημα, το οποίο επηρεάζει την ικανότητα υγιών σχέσεων και ισορροπημένης αλληλεπίδρασης, διαπραγμάτευσης και δράσης στη ζωή μας.
- Βελτιώνει τη σχέση με το σώμα μας, τη συνολική υγεία & δύναμή μας, η οποία επηρεάζει την «όρεξή» μας για δράση, τη συμπεριφορά μας στην πράξη, την ικανότητά μας σε κάθε είδους δραστηριότητα, άρα και στην πραγματοποίηση των ονείρων μας.

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 4^{ης} Συνάντησης
Άσκηση 3: «Ερευνώ την Προσοχή μου στο παρόν:
Σκέψη - Συναισθημα - Σώμα/Δράση»

Α μέρος: Πόσο παρόντες και παρούσες πιστεύετε ότι είστε:
Επιλέξτε έναν αριθμό από το 1-7:

Β μέρος (Άσκηση 3)

B1. Ερευνώ τον νου / τη σκέψη μου

- **Νους: Τι σκέφτεστε;**
Σημειώνετε 1-2 σκέψεις σας;

 - **Πώς νιώθετε το μυαλό ή/και το κεφάλι σας;**
Το περιγράφετε με 1-3 λέξεις:
- Επιλέξτε έναν αριθμό από το 1-7:
-

B2. Ερευνώ το συναίσθημα

Συναίσθημα: Πώς είναι το συναίσθημά σας; (Πώς νιώθετε την καρδιά σας - στομάχι;)
Το περιγράφετε με 1-3 λέξεις:

Επιλέξτε έναν αριθμό από το 1-7:

B3. Ερευνώ το σώμα μου

Σώμα: Πώς νιώθετε τη δύναμη σας; (Πώς νιώθετε την επιθυμία σας για δράση;)
Το περιγράφετε με 1-3 λέξεις:

Επιλέξτε έναν αριθμό από το 1-7:

B4. Ερευνώ τις 5 αισθήσεις: όραση, ακοή, όσφρηση, αφή, γεύση

Πόσο ενήμεροι είστε **τώρα** για ό,τι συμβαίνει στο παρόν (μέσα σας και έξω σας);

Επιλέξτε έναν βαθμό παρουσίας από το 1-7:

B5. Ερώτηση σύγκρισης των A και B4:

Συγκρίνετε την παρουσία **πριν** και **μετά** τη συγκέντρωσή σας στον νου-συναίσθημα-σώμα και στις 5 αισθήσεις. Καταγράψτε παρατηρήσεις σε σχέση με την απάντηση στο A μέρος και στο B4.

Όνομα.....

Ημερομηνία.....

ΦΥΛΛΟ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ 4^{ης} Συνάντησης

Αναστοχάζομαι πάνω στην Άσκηση 3: «Ερευνώ την Προσοχή μου στο παρόν: Σκέψη – Συναίσθημα – Σώμα/Δράση»

Α) Τι σκεφτόμουν μέχρι τώρα, δηλαδή τι εννοούσα όταν έλεγα είμαι παρών ή παρούσα; Το είχα σκεφτεί;

Β) Συνεχίζω να σκέφτομαι όπως πριν, άλλαξα γνώμη, διαμόρφωσα γνώμη;

Γ) Τι νέες ιδέες απέκτησα;

Δ) Άλλα ερωτήματα, σκέψεις, προβληματισμοί που αναδύονται.

Όνομα.....

Ημερομηνία.....

5^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

«Οι επιρροές που δεχόμαστε από το ψηφιακό περιβάλλον»

Περιγραφή για την/τον εκπαιδευτικό

ΣΤΟΧΟΙ:

- Έρευνα της σχέσης μας με το ψηφιακό περιβάλλον (tv, internet, youtube, instagram, facebook, videogames, netflix κ.ά.).
- Κατανόηση του ρόλου του ψηφιακού περιβάλλοντος στη σκέψη, στην προσοχή, στη διάθεση για δράση και στη συνολική ανάπτυξη του ατόμου.
- Ανάδειξη της σημασίας της ισορροπημένης αξιοποίησης του ψηφιακού περιβάλλοντος.
- Η σημασία της προσοχής μας στο παρόν και η σχέση της με την ικανότητα δράσης - δημιουργίας.
- Η προσοχή ως εργαλείο καλλιέργειας της σκέψης και της προσωπικής δύναμης.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

1. Εισαγωγή – ενημέρωση για τη δράση και στοχοθεσία (7')

Καλωσορίζουμε τους μαθητές και τις μαθήτριες. Συνδέουμε με τα προηγούμενα, παρουσιάζοντας και συνοψίζοντας ξανά την άσκηση 1 και 2 και στη συνέχεια την 3:

- Στην άσκηση 1 «**Ερευνώ τη σκέψη μου**» παρατηρήσαμε πώς οι σκέψεις μας, συχνά, είναι ένα συνονθύλευμα υποθέσεων ή σχολιασμών για το μέλλον ή για το παρελθόν.
- Στην άσκηση 2 «**Ερευνώ τη σχέση σκέψη-συναίσθημα**» παρατηρήσαμε πώς ενώ οι σκέψεις μας, συχνά, είναι μόνο υποθέσεις ή εικόνες δημιουργούν συναίσθημα σαν να είναι πραγματικότητα.
- Στην άσκηση 3 «**Ερευνώ την Προσοχή μου στο παρόν: Σκέψη – Συναίσθημα – Σώμα/Δράση**» παρατηρήσαμε ότι ενώ νομίζουμε ότι είμαστε παρόντες και παρούσες, συχνά, η ταχύτητα των «υποχρεώσεων» και ο συνεχής βομβαρδισμός με γεγονότα,

απαιτήσεις, επιλογές ψυχαγωγίας και κατανάλωσης μας τραβούν την προσοχή και μας κρατούν καθηλωμένους σε έναν κόσμο σκέψεων, απόψεων, ανησυχιών και συνηθειών. Και ότι μπορούμε με αυτή την απλή άσκηση να συνδεθούμε με έναν άμεσο τρόπο με την παρούσα στιγμή της εμπειρίας μας.

Στην 5^η Συνάντηση θα ερευνήσουμε και θα συζητήσουμε:

- Ποια είναι η σχέση μας με το ψηφιακό περιβάλλον.
- Ποια η σχέση της προσοχής στο παρόν με την ικανότητα δράσης και δημιουργίας.
- Πώς τα συστήματα πληροφορίας επηρεάζουν τη σκέψη μας, τη συγκέντρωσή μας, τη διάθεση για δράση και κατ' επέκταση τη συνολική μας ανάπτυξη.
- Πώς η δράση στο παρόν μας βοηθά να κάνουμε τα όνειρά μας πραγματικότητα.

Είναι απαραίτητη η μελέτη των Σχολιασμών της 5^{ης} Συνάντησης.

2. Δράσεις

• Ολομέλεια (15')

Κύκλος ανταλλαγής απόψεων

Τι πιστεύετε; Μας επηρεάζουν ή όχι τα διάφορα μέσα;

Ξέρετε τι είναι οι προεπιλεγμένοι μηχανισμοί; (default mechanisms)

Δίνουμε στα παιδιά πληροφορίες από το υλικό του Σχολιασμού της 5^{ης} Συνάντησης.

• Ατομική Δράση (8')

Ζητάμε από τα παιδιά να παρατηρήσουν την καθημερινότητά τους και να απαντήσουν στο **Φύλλο Εργασίας** και να σημειώσουν ερωτήματα ή σκέψεις ή προβληματισμούς.

• Ολομέλεια (8')

Κύκλος ανταλλαγής απόψεων

Τα παιδιά σχολιάζουν τα φύλλα εργασίας τους και τι διαπιστώνουν για τη σχέση τους με το ψηφιακό περιβάλλον.

3. Αναστοχασμός και Κλείσιμο (5΄)

Το κάθε παιδί αναστοχάζεται πάνω στη συνάντηση:

- Τι νέες ιδέες απέκτησαν για τη σχέση τους με το ψηφιακό περιβάλλον;
- Πώς σκέφτονταν πριν;
- Άλλαξαν γνώμη, διαμόρφωσαν άλλη γνώμη ή συνεχίζουν να σκέφτονται όπως πριν για το θέμα;
- Άλλα ερωτήματα που αναδύονται.

Τα σημειώνουν στο **Φύλλο Αναστοχασμού**.

Προετοιμασία για την επόμενη συνάντηση: Επιλογή μουσικού κομματιού

Τα παιδιά προσκαλούνται να σκεφτούν (σε εύλογο χρονικό διάστημα) και να σημειώσουν σε ένα χαρτάκι, τα ονόματα από 1-2 μουσικά κομμάτια που τους αρέσουν. Ο/η εκπαιδευτικός θα μαζέψει τα προτεινόμενα μουσικά κομμάτια και θα επιλέξει ένα που ενεργοποιεί ευχάριστα τα παιδιά και είναι κοινής αποδοχής. Αυτό θα χρησιμοποιηθεί στην άσκηση Β της επόμενης συνάντησης.

ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΙ 5^{ης} Συνάντησης

Παρουσιάζουμε τι συμβαίνει με τους προεπιλεγμένους μηχανισμούς δράσης (default mechanisms) και άλλες επιλογές από τους παρόντες Σχολιασμούς στην ολομέλεια και πριν το φύλλο εργασίας.

Το Συμβούλιο της Ευρώπης¹⁸ θεωρεί τις δεξιότητες σκέψης από τις βασικότερες δεξιότητες της δημοκρατίας και των αρμονικών, υγιών κοινωνιών. Ενδεικτικά:

- Την αυτόνομη, δημιουργική και κριτική σκέψη,
- την πρωτοβουλία,
- την ενεργή ακρόαση,
- την ικανότητα προσοχής και παρατήρησης, τη διαυγή σκέψη και
- **τη διάκριση της πληροφορίας που προέρχεται από τα media.**

Πώς σχετιζόμαστε με την τεχνολογία, το ψηφιακό περιβάλλον; Το χρησιμοποιούμε για την εξέλιξή μας; Ή μήπως κατευθυνόμαστε και εξουσιαζόμαστε από αυτό (default mechanisms); (Tristan Harris – «Η οικονομία της Προσοχής»)

Ο Tristan Harris¹⁹ έχει διατυπώσει την έννοια της «οικονομίας της προσοχής» (“attention economy”) και έχει φέρει τη σημασία της **διαχείρισης της προσοχής** στο επίκεντρο της παγκόσμιας συζήτησης. Ως πρώην σχεδιαστής (ethics designer) στην Google, ασχολήθηκε με την ηθική ευθύνη των εταιρειών τεχνολογίας και το επιχειρηματικό τους μοντέλο. Θεωρεί ότι, συνήθως, δεν έχουν στόχο να ενισχύσουν την ευφυΐα μας, αλλά να ερευνήσουν και να εκμεταλλευτούν τις αδυναμίες μας για περισσότερη κατανάλωση (προϊόντων – ιδεών – πεποιθήσεων) για δικούς τους σκοπούς, με σοβαρές συνέπειες στις κοινωνίες μας.

Η ελευθερία ξεκινά από έναν ελεύθερο νου και χρειαζόμαστε τεχνολογία που είναι με το μέρος μας για να μας βοηθήσει να ζήσουμε,

¹⁸ Συμβούλιο της Ευρώπης: «Πλαίσιο Αναφοράς Ικανοτήτων για Δημοκρατικό Πολιτισμό» The Council of Europe Reference Framework of Competences for Democratic Culture (RFCDC) (τόμος 1),(2018)

¹⁹ Tristan Harris TEDx 2017 – https://www.ted.com/talks/tristan_harris_how_a_handful_of_tech_companies_control_billions_of_minds_every_day?language=en

να νιώσουμε, να σκεφτούμε και να δράσουμε ελεύθερα. Τα smartphone, οι οθόνες ειδοποιήσεων και τα προγράμματα περιήγησης ιστού μας εκπαιδεύουν σε **προεπιλεγμένους μηχανισμούς** (default mechanisms) και δομές για το μυαλό μας και τις διαπροσωπικές μας σχέσεις. Είναι σημαντικό και απαραίτητο να έχουν ως προτεραιότητα τις αξίες μας και όχι τις παρορμήσεις μας. Ο χρόνος των ανθρώπων είναι πολύτιμος και θεωρεί ότι πρέπει να τον προστατεύσουμε με την ίδια αυστηρότητα όπως το απόρρητο, την ιδιωτικότητα και άλλα ψηφιακά δικαιώματα.

Πέρα από τη διαχείριση του χρόνου, η αφθονία των πληροφοριών στη σημερινή κοινωνία της πληροφορίας δημιουργεί μια έλλειψη σε έναν άλλο σημαντικό τομέα. Στην προσοχή και τον χρόνο που χρειάζεται για την επεξεργασία των πληροφοριών.

Η οικονομική επιτυχία μιας εταιρείας βασίζεται στην προσέλκυση της προσοχής των πελατών και στην αγορά του προϊόντος. Αυτό σημαίνει ότι η αυξανόμενη ελλειμματική - διασπασμένη προσοχή γίνεται ένα επιδιωκόμενο είδος.

Διεξάγεται ένας σκληρός αγώνας των εταιρειών-αγορών για **την προσοχή** του «ανθρώπου - καταναλωτή - ψηφοφόρου» και **τη συνεχή διάσπασή της**, ώστε να είναι πιο ασταθής, άρα πιο **διαχειρίσιμη**.

Παρατηρούμε τι κάνουμε; Προσέχουμε πού προσέχουμε;²⁰

Ένα παράδειγμα αυτής της σχέσης είναι η παρακολούθηση τηλεόρασης ή ταινιών - σειρών στο Netflix, YouTube και γενικά στο διαδίκτυο, κάτι που είναι η αγαπημένη απασχόληση εκατομμυρίων ανθρώπων στον κόσμο γιατί το βρίσκουμε «χαλαρωτικό».

Γιατί το θεωρούμε «χαλαρωτικό»;

Αν προσέξουμε τι γίνεται εκείνες τις ώρες, βλέπουμε ότι σταματά η σκέψη και ο εσωτερικός μας διάλογος, γύρω από τα διάφορα θέματα που «μας απασχολούν».

Οι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι, όταν σταματάει η ακατάστατη σκέψη, ηρεμεί το κεντρικό νευρικό σύστημα. Οπότε δημιουργείται εσωτερικός χώρος και έχουμε μεγαλύτερη αντιληπτικότητα, διαύγεια σκέψης και ικανότητα ποιοτικής συγκροτημένης σκέψης και κρίσης.

²⁰ Βλέπε **Εισαγωγή**: Θεωρία Συστημικού Μετασχηματισμού, Theory U του Otto Scharmer.

Δημιουργεί, όμως, αυτήν την ποιότητα σκέψης η παρακολούθηση των διαφόρων προγραμμάτων στις διάφορες οθόνες;

Όχι, όταν γίνεται μηχανικά - παθητικά.

Ο νους μας έχει συνδεθεί και σκέφτεται τις σκέψεις της εκπομπής/ταινίας/videogame, του ηλεκτρονικού/ψηφιακού νου (TV-internet – social media) που παρακολουθούμε.

Ο νους μας δεν παράγει τις δικές μας σκέψεις (τις συχνά ακατάστατες, διασπαστικές, κουραστικές, αγχωτικές) όμως, αντί αυτού, απορροφά τις σκέψεις, τις εικόνες και τα νοήματα που μας κατακλύζουν μέσω της οθόνης του εκάστοτε μέσου.

Ποικίλες σκέψεις και συναισθήματα είναι: φόβος, αγωνία, τρόμος, εγκλήματα, video games, καταστροφές, δολοφονίες, κοινωνικά δίκτυα, εικόνες «ευτυχίας» μέσα από την απόκτηση αγαθών ή σχέσεων με συγκεκριμένους τύπους ανθρώπων, life styles, likes, no likes, συχνά υποσυνείδητες συγκρίσεις «οι άλλοι έχουν... και όχι εγώ...», «πού είναι όμως η ευτυχία;» κ.ά.

Ενώ οι σκέψεις και οι εικόνες που γεμίζουν το κεφάλι μας δεν είναι δικές μας σκέψεις, **όπως είδαμε στην Άσκηση 2, εμείς έχουμε συναισθήματα σαν να συμβαίνουν σε εμάς.**

Ο νους μας, σε αυτές τις συνθήκες θεωρείται εν δυνάμει ευάλωτος και επηρεάζεται, σε σημείο που τον συγκρίνουν με τον νου ενός ανθρώπου σε ύπνωση.

Χαρακτηριστικά στην Αμερική, τους διαφημιστές, τους δημιουργούς και παραγωγούς ειδήσεων ή ταινιών και γενικά, όλους όσους ο στόχος τους είναι η κατανάλωση προϊόντων και η διαχείριση - χειραγώγηση της κοινής γνώμης, τους αποκαλούν με τα παρατσούκλια «Υπνωτιστές και μάγους των media» (Tristan Harris).

Έτσι, λοιπόν, παρατηρούμε ότι η μηχανική παρακολούθηση των διαφόρων καναλιών και εκπομπών των media, ναι μεν, μας δίνει κάποια ανακούφιση από τον μηχανικό – επαναλαμβανόμενο νου μας, αλλά δυσκολεύει την ήδη απαιτητική υπόθεση της καθαρής σκέψης και δράσης.

Δηλαδή να αποφεύγουμε την Τεχνολογία;

Η ψηφιακή τεχνολογία είναι ένα καταπληκτικό επίτευγμα του συλλογικού ανθρώπινου νου με πολύ μεγάλα δώρα, όταν τη χρησιμοποιούμε συνειδητά.

Είναι σημαντικό να παραμείνουμε πιο «smart» από τα «smart phone μας», πιο έξυπνοι από τις «έξυπνες συσκευές» που εμείς δημιουργήσαμε.

Να διατηρήσουμε τον πλούτο και το δυναμικό της πρωτότυπης σκέψης μας, την επαφή με το αυθεντικό συναίσθημά μας, τη δύναμη του σώματός μας και να τα αξιοποιούμε για την ατομική και συλλογική πρόοδο.

Έχει σημασία να είμαστε παρόντες για να έχουμε, ως ελεύθεροι σκεπτόμενοι πολίτες του κόσμου, ελευθερία επιλογής, δυνατότητα δράσης και συνδημιουργία πολιτισμού.

«Οι σκέψεις μας μπορούν να επηρεάσουν και τις σκέψεις των άλλων;»*

Ναι, υπό συνθήκες!

Η ανταλλαγή σκέψεων και η επίδρασή τους είναι μέρος του ανθρώπινου πολιτισμού με τις πολλαπλές του εκφράσεις:

- Σε προσωπικό επίπεδο: πείθω με επιχειρήματα για μία άποψή μου.
- Σε κοινωνικό επίπεδο: η οικογένεια, οι συγγενείς, οι φίλοι, οι γνωστοί μας μεταφέρουν ιδέες, σκέψεις, πεποιθήσεις.
- Σε επαγγελματικό επίπεδο: η τέχνη της ρητορικής, της πολιτικής, της δικηγορίας, του marketing, της διαφήμισης που στόχος τους είναι να επηρεάζουν τις σκέψεις των άλλων.
- Σε καλλιτεχνικό επίπεδο: έργα τέχνης, λογοτεχνία, μουσική μας επηρεάζουν και μας διαμορφώνουν σκέψεις, απόψεις, συναισθήματα.
- Σε φιλοσοφικό επίπεδο: σκέψεις φιλοσόφων μας ανοίγουν διαδρομές σκέψης.
- Επιστημονικό επίπεδο: οι ανακαλύψεις αλλάζουν τον τρόπο που σκεφτόμαστε, ζούμε και βλέπουμε τον κόσμο.
- κ.ά.

Είναι σημαντικές οι σκέψεις που κάνουμε και η παρακολούθησή τους. Για παράδειγμα έχει διαφορά να διαβάζω ένα βιβλίο ή να βλέπω μια ταινία και άλλο να μοιράζομαι τις σκέψεις μου για ένα βιβλίο που διάβασα ή μια ταινία που είδα. Δηλαδή, να δίνω χρόνο στο **να προσέχω πού προσέχω** και να δίνω τον χρόνο που χρειάζεται για την επεξεργασία των πληροφοριών που προσέλαβα.

«Ποιες είναι οι “συνθήκες” που μπορούν να επηρεάσουν τις σκέψεις μας τα media;»*

- Μία συνθήκη είναι η συνεχής επανάληψη, κάτι που γνωρίζουν και εφαρμόζουν οι διαφημιστές και οι άνθρωποι των media. Για παράδειγμα, οι διαφημίσεις είναι υποθετικές σκέψεις που επηρεάζουν μαζικά τον κόσμο να αγοράσει το εκάστοτε προϊόν (π.χ. υλικό εμπόρευμα καλό ή κακό, ιδέα, τάση, άνθρωπος – ηθοποιός, persona, influencer) μέσω της επανάληψης.
- Άλλη συνθήκη είναι να αγγίζει το συναίσθημα: φόβο, χαρά, ευτυχία κ.ά. Συνήθως, οι διαφημίσεις είναι ελκυστικές και «πουλάνε» συναίσθημα ευτυχίας, προβάλλουν ότι αν έχεις το τάδε προϊόν θα είσαι υγιής, με ωραίες σχέσεις και θα σε αγαπάνε όλοι και όλες, άρα ευτυχισμένος κάτι που οι περισσότεροι άνθρωποι θέλουμε και ελκυσόμαστε γιατί νομίζουμε ότι έτσι θα έχουμε ευτυχία.
- Παραλλαγή της παραπάνω συνθήκης είναι η προσφορά κάποιου είδους περιοδικής επιβράβευσης ή/και ματαίωσης. Όπως λέει ο Sean Parker «Η διαδικασία σκέψης είναι η εξής: Πώς θα γίνει να καταναλώσουμε όσο το δυνατόν περισσότερο από τον χρόνο και την προσοχή σας; Αυτό σημαίνει πως κάθε τόσο θα πρέπει να σας δίνουμε μια μικρή δόση ντοπαμίνης, αν κάποιος έκανε like ή σχολίασε κάποια φωτογραφία ή ανάρτησή σας ή κάτι τέτοιο και αυτό θα σας παρακινήσει να ανεβάσετε περισσότερο περιεχόμενο το οποίο θα σας φέρει περισσότερα like και σχόλια». Απόσπασμα από συνέντευξη του Sean Parker (1ος πρόεδρος του Facebook)²¹.
- Άλλη συνθήκη είναι ο αφηρημένος νους του ανθρώπου – θεατή, ο οποίος θεωρείται ευάλωτος και διαχειρίσιμος.

²¹ Sean Parker - Facebook Exploits Human Vulnerability (We Are Dopamine Addicts): <https://www.youtube.com/watch?v=R7jar4KgKxs>

«Γιατί δεν σκέφτομαι θετικά; Τι επηρεάζει τις σκέψεις μου;»*

Οι παράγοντες είναι πολλοί.

Στο συγκεκριμένο πρόγραμμα εξετάζουμε τις προσλαμβάνουσες από το ψηφιακό περιβάλλον. Τι γίνεται με την άκριτη και διαρκή έκθεση στα media.

Μία περίπτωση είναι η –συνεχώς και αδιακρίτως– ανοιχτή τηλεόραση. Για παράδειγμα, τα γεγονότα σε όλο τον κόσμο, όπως και στην χώρα μας, έχουν μεγάλη ποικιλία. Η επιλογή τους, όμως, από τα δελτία ειδήσεων ακολουθεί συγκεκριμένες «συνταγές» για ποικίλους λόγους. «Τα νέα» είναι πολύ φορτισμένα συναισθηματικά κυρίως με φόβο, αγωνία, θυμό κ.ά. Όταν έχουμε ανοιχτή την τηλεόραση, αδιακρίτως, γεμίζουμε από σκέψεις και συναισθήματα που μας επηρεάζουν, χωρίς να το καταλαβαίνουμε.

Η **διαχείριση της προσοχής** μας βοηθά να έχουμε διάκριση, να παρατηρούμε και να επιλέγουμε με τι είδους συναισθηματικές σκέψεις «κάνουμε παρέα». Επιπλέον, η συγκρότηση ισχυρού εαυτού, μέσω εξάσκησης των πολλαπλών νοημοσύνων ²², μας κάνει λιγότερο ευάλωτους στη χειραγώγηση.

* Ερωτήσεις μαθητών και μαθητριών.

(Οι Σχολιασμοί της 5^{ης}, 6^{ης} και 7^{ης} συνάντησης είναι ένα ενιαίο υλικό, μέρη του οποίου μπορούν να αξιοποιηθούν και σε επόμενες συναντήσεις).

²² Βλέπε **Εισαγωγή**: Είδη Νοημοσύνης, Ενδεικτικές Δραστηριότητες & Ρουτίνες Σκέψης.

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 5^{ης} Συνάντησης
«Οι επιρροές που δεχόμαστε από το ψηφιακό περιβάλλον και η Διαχείριση Προσοχής»

1. Ποια είναι η σχέση μου με το ψηφιακό περιβάλλον:

Υπολογίζω περίπου τον χρόνο που αφιερώνω (λεπτά – ώρες/την ημέρα – μήνα – χρόνο):

Σχέση με ψηφιακό περιβάλλον	Χρόνο που αφιερώνω & είμαι προσεκτικός/ή	Χρόνο που αφιερώνω & είμαι αφηρημένος/η
Να βλέπω τηλεόραση		
Να είναι στο σπίτι ανοιχτή η τηλεόραση και να «παίζει»		
Να παίζω video games		
Να βλέπω you tube βιντεάκια		
Να ασχολούμαι με τα social media: instagram, fb κ.ά.		
Να πλοηγούμαι στο internet		
Να ασχολούμαι γενικά με το κινητό		

2. Ποια η σχέση της προσοχής στο παρόν με την ικανότητα δράσης - δημιουργίας

Υπολογίζω περίπου τον χρόνο που αφιερώνω (λεπτά – ώρες/την ημέρα – μήνα – χρόνο):

Η προσοχή μου στο παρόν σε σχέση με τη δράση –έκφραση - δημιουργία	Δια ζώσης	Ψηφιακά
Να συζητώ με φίλους		
Να παίζω κάποιο παιχνίδι με το σώμα		
Να ασκούμαι σε κάποιο άθλημα (μόνο δια ζώσης)		
Να χορεύω		
Να παίζω – να ασκούμαι – να χορεύω		

Να εξερευνώ - απολαμβάνω τη φύση: περίπατος, ορειβασία, κολύμπι, κηπουρική, ψάρεμα		
Να διαβάζω βιβλία		
Να μοιράζομαι τις σκέψεις μου για το βιβλίο		
Να βλέπω μία ταινία		
Να μοιράζομαι τις σκέψεις μου για την ταινία		
Να ακούω μουσική		
Να παίζω μουσική		
Να τραγουδάω		
Να με ακούν να τραγουδάω – παίζω μουσική		
Να κάνω κατασκευές, μοντελισμός		
Να δημιουργώ με τα χέρια: ξύλογλυπτα, κεραμικά, κοσμήματα, ζωγραφική κ.ά.		
Άλλο (αν έχω)		

Όνομα.....

Ημερομηνία.....

ΦΥΛΛΟ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ 5^{ης} Συνάντησης

Αναστοχάζομαι πάνω στις συζητήσεις και το φύλλο εργασίας.

A) Τι σκεφτόμουν μέχρι τώρα, ήξερα πόσο χρόνο αφιερώνω στα ψηφιακά μέσα;

B) Ήξερα για τους προεπιλεγμένους μηχανισμούς (default mechanisms);

Γ) Άλλαξα γνώμη, διαμόρφωσα γνώμη ή συνεχίζω να σκέφτομαι όπως πριν;

Δ) Τι νέες ιδέες απέκτησα;

Ε) Άλλα ερωτήματα, σκέψεις, προβληματισμοί που αναδύονται.

Όνομα.....

Ημερομηνία.....

6^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ «Εφαρμογές & Παραδείγματα - Α Μέρος»

Περιγραφή για την/τον εκπαιδευτικό

ΣΤΟΧΟΙ:

- Σημασία της εξάσκησης – προπόνησης.
- Αναγνώριση της σημασίας που έχουν στην ανάπτυξη της σκέψης η καλλιέργεια όλων των δυνατοτήτων του ατόμου (Θεωρία Πολλαπλής Νοημοσύνης, Howard Gardner) με δραστηριότητες όπως ο αθλητισμός, η μουσική, η λογοτεχνία, η επαφή με τη φύση, η κίνηση, το τραγούδι, ο χορός κ.ά.
- Παράδειγμα εφαρμογής στην πράξη: ανάδειξη της προσοχής στην καλλιέργεια της μουσικής νοημοσύνης με αφορμή μία ρουτίνα σκέψης.
- Η κατανόηση ότι η δράση στο παρόν μας εξελίσσει, μας βοηθά να εμβαθύνουμε σε ότι κάνουμε, να διευρύνουμε την οπτική μας, να βρίσκουμε λύσεις.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

1. Εισαγωγή – ενημέρωση για τη δράση και στοχοθεσία (10΄)

Είναι απαραίτητη η μελέτη των Σχολιασμών της 6^{ης} Συνάντησης.

Δίνουμε το υλικό του Σχολιασμού της 6^{ης} Συνάντησης:

- Η Εξάσκηση – η Προπόνηση.
- Παραδείγματα συγκροτημένης σκέψης και δράσης από τη Θεωρία Πολλαπλής Νοημοσύνης του Gardner.

2. Δράσεις

• Ατομική δράση Α – «Παρατήρηση αγαπημένων δραστηριοτήτων» (7΄)

Τα παιδιά προσκαλούνται να παρατηρήσουν τις πιο αγαπημένες τους δραστηριότητες και αν καθώς η προσοχή στο παρόν αυξάνεται, γίνονται καλύτεροι και βρίσκουν λύσεις.

Στη συνέχεια, συμπληρώνουν το **Φύλλο Εργασίας Α**.

- **Ολομέλεια: (7')**

Τα παιδιά μοιράζονται τις απαντήσεις τους.

- **Ατομική δράση Β – «Εφαρμογή της Προσοχής με αφορμή την καλλιέργεια της Μουσικής νοημοσύνης» Παραδείγματα Α μέρος» (8')**

Από την προηγούμενη συνάντηση και μέσα στις επόμενες μέρες έχουν μαζευτεί τα μουσικά κομμάτια που αρέσουν στα παιδιά και ο/η εκπαιδευτικός έχει διαλέξει αυτό που θα χρησιμοποιήσει σήμερα.

Διαβάζουμε στα παιδιά τις οδηγίες του **Φύλλου Εργασίας Β**. Είναι οι ερωτήσεις της ρουτίνας σκέψης «Listening: Ten Times Two» τις οποίες θα απαντήσουν αξιοποιώντας την άσκηση 3 «Ερευνώντας την Προσοχή μου στο παρόν» που υπενθυμίζουμε εν συντομία.

Τα παιδιά απολαμβάνουν το μουσικό κομμάτι χωρίς άλλα σχόλια και συμπληρώνουν το **Φύλλο Εργασίας Β**.

- **Ολομέλεια: (7')**

Τα παιδιά σχολιάζουν την εμπειρία τους στην ολομέλεια.

(Αν οι συνθήκες και η εξοικείωση της ομάδας το επιτρέπουν μπορεί να δημιουργηθεί η συνθήκη για κινητική έκφραση των παιδιών).

3. Αναστοχασμός και Κλείσιμο (7')

Το κάθε παιδί αναστοχάζεται πάνω στη συνάντηση:

- Τι νέες ιδέες απέκτησαν για τις αγαπημένες τους δραστηριότητες και τον τρόπο που η προσοχή τους βοηθά στην παρατήρηση μιας δυσκολίας και στην επίλυσή της;
- Τι παρατήρησαν σε σχέση με τον τρόπο που άκουγαν ένα μουσικό κομμάτι παλαιότερα;
- Τι σκέφτονται για τον νέο τρόπο που άκουσαν μουσική;
- Τι νέες ιδέες απέκτησαν;
- Άλλα ερωτήματα που αναδύονται.

Τα σημειώνουν στο **Φύλλο Αναστοχασμού**.

ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΙ 6^{ης} Συνάντησης

«Είμαι η Σκέψη μου; Είμαι το μυαλό μου; Είμαι τα συναισθήματά μου; Τι είμαι τελικά;»*

Είμαστε όλα αυτά (νους/σκέψη – συναίσθημα – σώμα) και παραπάνω, γιατί μπορούμε και τα παρατηρούμε όλα αυτά.

Είμαστε παραπάνω από τις σκέψεις μας. Είμαστε αυτός/αυτή που παρατηρεί, ο/η παρατηρητής/τρια. Έχουμε την ικανότητα της μεταγνώσης²³, δηλαδή την ικανότητα να παρατηρούμε τον τρόπο που εξελισσόμαστε, που μαθαίνουμε και που δημιουργούμε.

Σχόλια στην εισαγωγή της Συνάντησης

Εξάσκηση – Παραδείγματα συγκροτημένης σκέψης και δράσης (βάση της Θεωρίας της Πολλαπλής Νοημοσύνης)²⁴

«Τι μπορώ να κάνω για να βελτιώσω τις σκέψεις μου;»*

Εξάσκηση & Προπόνηση της δεξιότητας

1. Το πρώτο συστατικό είναι η έρευνα και η γνωριμία με τις ασκήσεις και τα εργαλεία για την εκπαίδευση της σκέψης.
2. Το δεύτερο συστατικό είναι η εξάσκηση και η προπόνηση. Στην πράξη, είναι σημαντικό να συνεχίσετε να παρατηρείτε τη σκέψη, το συναίσθημα και την επιθυμία σας για δράση και να ερευνάτε τα αποτελέσματα της παρατήρησής σας. Οι σκέψεις που κάνετε σας εξελίσσουν ή σας «μπλοκάρουν» και σας «αποκοιμίζουν»; (βλ. παρακάτω: Ενδεικτικά Παραδείγματα στην πράξη).
3. Το τρίτο συστατικό είναι η ποιοτική δράση, δηλαδή η καλλιέργεια και η εξάσκηση των πολλαπλών δυνατοτήτων/δεξιοτήτων μας με ισορροπία πειθαρχίας και χαράς.

²³ Flavell, J.H. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906-911. (1979).

²⁴ Βλέπε **Εισαγωγή**: Είδη Νοημοσύνης, Ενδεικτικές Δραστηριότητες & Ρουτίνες Σκέψης.

«Πώς εξάσκηση και προπόνηση χρειάζεται;»*

Η αλλαγή είναι ανάλογη με τη συχνότητα της προπόνησης. Π.χ. για να βάζω βολές στο μπάσκετ, προπονούμαι σε χιλιάδες βολές, το μωρό για να περπατήσει προπονείται ώρες κ.ά.

«Πώς μπορώ να έχω συγκεντρωμένη σκέψη και δράση;»*

Μειώνετε την παθητική σχέση με τη σκέψη της κάθε οθόνης (passive screen time): τηλεόραση, youtube, instagram, social media, videogames κ.ά. Όταν τα χρησιμοποιείτε φροντίστε «να μην σας χρησιμοποιούν» και να έχετε ενεργητική σκέψη και δράση μπροστά στην οθόνη (active screen time).

Βρίσκεστε στην ηλικία που χτίζετε, που αναπτύσσετε τον εαυτό σας. Θέλετε και σας αξίζει να χαρείτε και να γευτείτε τη ζωή και τα όνειρά σας.

Για να γίνει αυτό συναντηθείτε με όλα σας τα προσόντα, τα ταλέντα, τις δυνατότητες και τις δεξιότητες. Δραστηριοποιηθείτε δημιουργικά και συγκροτείστε τη σκέψη σας.

Τι είδους δραστηριότητες βοηθούν τα παιδιά;

Οι άνθρωποι επιθυμούμε τη δια βίου προσωπική μας ανάπτυξη και ενδυνάμωση του εαυτού μέσω χαράς, πειθαρχίας, επίλυσης προβλημάτων και υπέρβασης δυσκολιών.

Εισάγουμε τα παιδιά στα είδη Νοημοσύνης, στις Ενδεικτικές Δραστηριότητες & στις Ρουτίνες Σκέψης (βλ. Εισαγωγή σελ. 12-14).

«Τι να κάνω όταν έχω “κολλήσει”; Π.χ. με τα video games;»*

Ζήσε «με όλο το σώμα», κινήσου, τρέξε, εκτονώσου, τραγούδα και άλλαξε τη σκέψη σου διασκεδαστικά.

* Ερωτήσεις μαθητών και μαθητριών.

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ Α 6^{ης} Συνάντησης
«Αγαπημένες δράσεις και
Εφαρμογή της Προσοχής»

Αναστοχαστείτε και σχολιάστε (μερικά ή/και όλα):

1. Αναφέρετε αγαπημένες σας δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο σας π.χ. παιχνίδι (φανταστικό παιχνίδι – video games – κινητικό παιχνίδι κ.ά.), άθλημα, συζήτηση με φίλους και φίλες, συγγραφή ημερολογίου, τραγούδι, χορός, ζωγραφική, μελέτη βιβλίων, κατασκευές – puzzle, άλλο:

2. Ποιες ξεχωρίζετε ως τις πιο σημαντικές;

3. Τι είναι αυτό που τις κάνει ιδιαίτερες;

4. Έχετε παρατηρήσει **αν και πώς αλλάζει η προσοχή σας και η σκέψη σας** όταν θέλετε να επιτύχετε τον στόχο σας; Μπορείτε να δώσετε παράδειγμα ή παραδείγματα;

5. Έχετε παρατηρήσει **αν και πώς αλλάζετε και γίνεστε καλύτεροι** ακριβώς τη στιγμή που θέλετε να επιτύχετε έναν στόχο; Μπορείτε να δώσετε παράδειγμα ή παραδείγματα;

Όνομα.....

Ημερομηνία.....

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ Β 6^{ης} Συνάντησης
«Μουσική νοημοσύνη και
η Εφαρμογή της Προσοχής»

Εφαρμογή των ασκήσεων στην καλλιέργεια της μουσικής νοημοσύνης με αφορμή τη ρουτίνα σκέψης «Listening: Ten Times Two»

1. Ακούστε το μουσικό κομμάτι που έχει επιλεγθεί με ησυχία. Αφήστε την αίσθηση της ακοής αλλά και όλες τις αισθήσεις να περιπλανηθούν και να το απολαύσουν. Εφαρμόστε την Άσκηση 3: «Ερευνώ την προσοχή μου στο παρόν».

2. Ερευνήστε τον ήχο με τις 5 αισθήσεις σας. Ποιες εικόνες ήρθαν στο μυαλό, σχήματα ή χρώματα, ποιες μυρωδιές ή ποιες γεύσεις; Γράψτε 10 λέξεις ή φράσεις για οποιαδήποτε πτυχή αυτού που ακούτε.

3. Ακούστε δεύτερη φορά το μουσικό κομμάτι. Συνεχίστε την Άσκηση 3 και ερευνήστε τον ήχο με τον νου, το συναίσθημα και το σώμα. Ποιες σκέψεις σας έρχονται στον νου, μνήμες, εικόνες; Τι νοιώθετε στην καρδιά, στο στομάχι; Ποια συναισθήματα αναδύονται και τι νοιώθει το σώμα; Πώς θέλει να κινηθεί; Πώς φαντάζεστε την κίνηση του σώματος σε αυτό το κομμάτι; Μπορείτε να «δείτε» τον ρυθμό; Προσπαθήστε να γράψετε 10 ακόμη λέξεις ή φράσεις στη λίστα σας.

Όνομα.....

Ημερομηνία.....

ΦΥΛΛΟ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ 6^{ης} Συνάντησης

Αναστοχάζομαι πάνω στις συζητήσεις και τα φύλλα εργασίας.

- A)** Πώς σκεφτόμουν πριν για τον τρόπο που αλλάζει η προσοχή μου και η σκέψη μου όταν ασχολούμαι με κάτι που μου αρέσει και προσπαθώ να επιτύχω κάτι;

Τι νέες ιδέες απέκτησα;

- B)** Τι παρατήρησα σε σχέση με τον τρόπο που άκουγα ένα μουσικό κομμάτι πριν και σήμερα; Τι σκέφτομαι για τον νέο τρόπο που άκουσα μουσική;
Άλλαξα γνώμη, διαμόρφωσα γνώμη ή συνεχίζω να σκέφτομαι όπως πριν;

Τι νέες ιδέες απέκτησα;

- Γ)** Άλλα ερωτήματα, σκέψεις, προβληματισμοί που αναδύονται.

Όνομα.....

Ημερομηνία.....

7^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

«Εφαρμογές & Παραδείγματα - Β Μέρος»

Περιγραφή για την/τον εκπαιδευτικό

ΣΤΟΧΟΙ:

- Παραδείγματα εφαρμογής στην πράξη – ανάδειξη της παρατήρησης και της παρουσίας, ως εργαλεία διαχείρισης του άγχους.
- Κατανόηση ότι η δράση στο παρόν βοηθά να κάνουν τα όνειρά τους πραγματικότητα (αποφυγή παθητικού χρόνου «passive screen time» μπροστά σε «οθόνες» & επιλογή «energy screen time»).

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

1. Εισαγωγή – ενημέρωση για τη δράση και στοχοθεσία (10΄)

Είναι απαραίτητη η μελέτη των Σχολιασμών της 7^{ης} Συνάντησης.

Δίνουμε το υλικό του Σχολιασμού της 7^{ης} Συνάντησης:

- Βήματα & Παραδείγματα εφαρμογής της παρατήρησης της σκέψης, όπου παρουσιάζουμε σύντομα την εφαρμογή του πώς μπορούμε να αξιοποιήσουμε τον τρόπο που σκεφτόμαστε σε άλλα θέματα που μας απασχολούν και μας δημιουργούν άγχος ή στενοχώρια.
- Περιγράφουμε ένα Ενδεικτικό Παράδειγμα στην πράξη που υπάρχει στους Σχολιασμούς ενώ έχουμε γραμμένα και αναρτημένα τα παρακάτω βήματα σε χαρτί του μέτρου.

1. Παρατηρώ τον εαυτό μου κάνοντας την άσκηση 3, ερευνώ το συναίσθημα και διαπιστώνω τυχόν δυσκολία.
2. Αναγνωρίζω το συναίσθημά μου, ερευνώ τη σκέψη μου και διακρίνω την υποθετική σκέψη που τη δημιουργεί.
3. Αναλύω τις σκέψεις μου γύρω από την κατάσταση αυτή: Γιατί το πιστεύω αυτό; Γιατί σκέφτομαι έτσι; Με βοηθά αυτή η σκέψη ή με δυσκολεύει; Μήπως με μπλοκάρει; Μήπως με δυσκολεύει να πράξω; Έχει βάση η σκέψη μου ή είναι μία υποθετική ιδέα;
4. Καταγράφω όλα τα δεδομένα της παραπάνω ανάλυσης.
5. Αξιολογώ τις απαντήσεις μου. Σκέφτομαι τι μπορώ να κάνω για να λύσω τη δυσκολία μου και να κάνω πραγματικότητα αυτό που επιθυμώ. Π.χ. Μπορώ να αλλάξω κάτι; Τι μπορώ ν' αλλάξω; Πώς; Τι μπορώ ν' αφήσω πίσω; Τι καινούριο επιτρέπω να ζήσω; Τι θα «έβλεπα» ως λύση;
6. Αποφασίζω ποια δράση με βοηθά και την κάνω πράξη.

2. Δράσεις

• Ολομέλεια (5')

Στη συνέχεια, τα παιδιά προσκαλούνται να βρουν χαρακτηριστικά που επιθυμούν σε φίλους και φίλες τους με το παιχνίδι «**Επιλέγω Φίλους, Παρέες, Ομάδες**»²⁵.

Τι χαρακτηριστικά θα θέλατε να έχει κάποιος/κάποια για να τον επιλέξετε:

A. Αν θέλετε να πάτε ένα ταξίδι.

B. Αν θέλετε να διαβάσετε για το σχολείο.

Γ. Αν θέλετε να εμπιστευτείτε ένα μυστικό.

(Οι σκέψεις τους αναγράφονται σε χαρτί του μέτρου)

²⁵ Προσαρμογή παιχνιδιού από το πρόγραμμα «Εφηβεία και Σχολική ζωή» του Κέντρου Πρόληψης «Πυξίδα».

- **Ατομική δράση Α – «Διαφήμιση εαυτού» (10΄)**

Στη συνέχεια, συμπληρώνουν το **Φύλλο Εργασίας Α**, όπου:

- Τα παιδιά επιλέγουν και αντιγράφουν, από το χαρτί του μέτρου, τα χαρακτηριστικά που τους έκαναν εντύπωση και τους άρεσαν στο προηγούμενο παιχνίδι.
- Προσκαλούνται να διαφημίσουν τον εαυτό τους με βάση τα παραπάνω χαρακτηριστικά.

- **Ατομική δράση Β – «Βήματα & Εφαρμογή της παρατήρησης της σκέψης» (10΄)**

Τα παιδιά προσκαλούνται να παρατηρήσουν το συναίσθημά τους, στην προσπάθειά τους να βρουν τα θετικά τους χαρακτηριστικά και να διαφημίσουν τον εαυτό τους. Εντοπίζουν τυχόν δυσκολία και συμπληρώνουν το **Φύλλο Εργασίας Β** εφαρμόζοντας τα βήματα.

(Εξηγούμε στα παιδιά ότι εφόσον αφορά σε προσωπική διερεύνηση μοιράζονται μόνο όσα επιθυμούν.)

- **Ολομέλεια: (3΄)**

Προσκαλούμε τα παιδιά να σχολιάσουν σύντομα κάτι που θα ήθελαν σχετικό με το Φύλλο Εργασίας Β (προαιρετικά).

3. Αναστοχασμός και Κλείσιμο (7΄)

Το κάθε παιδί αναστοχάζεται πάνω στη συνάντησή:

- Τι νέες ιδέες απέκτησαν για τη σχέση τους με την παρατήρηση μιας δυσκολίας και την επίλυση της;
- Πώς επιλύαν πριν κάποια θέματα που τους δυσκόλευαν; Είχαν σκεφτεί κάποια στρατηγική;
- Θα συνεχίσουν να το κάνουν όπως πριν;
- Άλλαξαν τρόπο δράσης;
- Άλλα ερωτήματα που αναδύονται.

Τα σημειώνουν στο **Φύλλο Αναστοχασμού**.

Στη συνάντηση αυτή θα δούμε πώς μπορούμε να εφαρμόσουμε την Άσκηση 3: «Ερευνώ την προσοχή μου στο παρόν – Σκέψη, Συναίσθημα, Σώμα/Δράση» και τα ενδεικτικά μεταγνωστικά της βήματα σε θέματα καλλιέργειας της ενδοπροσωπικής νοημοσύνης και προσωπικής εξέλιξης.

Η δράση αυτή αποτελεί ένα παράδειγμα του πώς μπορεί να αξιοποιηθεί στην πράξη σε θέματα που αφορούν την καθημερινότητα των μαθητών/τριών, όμως η περαιτέρω διερεύνηση και επίλυση θεμάτων είναι εκτός του περιορισμένου χρόνου και πλαισίου του συγκεκριμένου προγράμματος.

Στην Ατομική Δράση Β που εφαρμόζεται το 2^ο Ενδεικτικό Παράδειγμα, εξηγούμε στα παιδιά ότι εφόσον αφορά σε προσωπική διερεύνηση μοιράζονται μόνο όσα επιθυμούν.

Μεταγνωστικά Βήματα & Παραδείγματα Εφαρμογής Παρατήρησης της Σκέψης

Ενδεικτικά βήματα

1. Παρατηρώ τον εαυτό μου κάνοντας την άσκηση 3, ερευνώ το συναίσθημα και διαπιστώνω τυχόν δυσκολία.
2. Αναγνωρίζω το συναίσθημα, ερευνώ τη σκέψη μου και διακρίνω την υποθετική σκέψη που τη δημιουργεί.
3. Αναλύω τις σκέψεις μου γύρω από την κατάσταση αυτή: Γιατί το πιστεύω αυτό; Γιατί σκέφτομαι έτσι; Με βοηθά αυτή η σκέψη ή με δυσκολεύει; Μήπως με μπλοκάρει; Μήπως με δυσκολεύει να πράξω; Έχει βάση η σκέψη μου ή είναι μία υποθετική ιδέα;
4. Καταγράφω όλα τα δεδομένα της παραπάνω ανάλυσης.
5. Αξιολογώ τις απαντήσεις μου. Σκέφτομαι τι μπορώ να κάνω για να λύσω τη δυσκολία μου και να κάνω πραγματικότητα αυτό που επιθυμώ. Π.χ. Μπορώ να αλλάξω κάτι; Τι μπορώ ν' αλλάξω; Πώς; Τι μπορώ ν' αφήσω πίσω; Τι καινούριο επιτρέπω να ζήσω; Τι θα «έβλεπα» ως λύση;
6. Αποφασίζω ποια δράση με βοηθά και την κάνω πράξη.

Ενδεικτικά Παραδείγματα στην πράξη

Πώς οι Ασκήσεις μπορούν να βοηθήσουν στη διαχείριση της «πίεσης» που αισθανόμαστε από διάφορα γεγονότα.

1^ο Ενδεικτικό Παράδειγμα

1. Κάνω καθημερινά την άσκηση 3, παρατηρώ συνολικά τον εαυτό μου, ερευνώ το συναίσθημά μου και διαπιστώνω δυσκολία: έχω σφίξιμο στο στήθος.
2. Το αναγνωρίζω ως «άγχος». Ερευνώ τη σκέψη μου & διακρίνω ότι έχω άγχος εξαιτίας της υποθετικής σκέψης ότι «δεν θα τα καταφέρω στο διαγώνισμα».

Σημαντική παρατήρηση:

Πώς είμαι σίγουρος/η ότι το συναίσθημα του άγχους προέρχεται από αυτή την υποθετική σκέψη;

Το ελέγχω κάνοντας την Άσκηση 2 «Ερευνώ τη σχέση μεταξύ σκέψης και συναίσθηματος», δηλαδή φέρνω μία ευχάριστη εικόνα στο μυαλό μου και παρατηρώ το συναίσθημα, επαναφέρω την υποθετική σκέψη και παρατηρώ το συναίσθημα που έχω.

3. Στη συνέχεια αναλύω τη σκέψη μου ότι «δεν θα τα καταφέρω στο διαγώνισμα»: Γιατί σκέφτομαι έτσι; Γιατί το πιστεύω αυτό; Με βοηθά αυτή η σκέψη ή με δυσκολεύει; Μήπως με μπλοκάρει; Μήπως με δυσκολεύει να πράξω; Έχει βάση η σκέψη μου ή είναι μία υποθετική ιδέα;
4. Καταγράφω όλα τα δεδομένα της παραπάνω ανάλυσης. Π.χ. Οι σκέψεις έχουν βάση γιατί υπάρχει έλλειψη διαβάσματος ή δυσκολία κατανόησης γνωστικών δεδομένων. Οι σκέψεις μου δεν έχουν βάση γιατί είναι υποθετικές σκέψεις αποτυχίας ή έχω χαμηλή εμπιστοσύνη στον εαυτό μου ή νιώθω μια ακαθόριστη απαισιοδοξία κ.ά.
5. Αξιολογώ τις απαντήσεις μου. Σκέφτομαι τι μπορώ να κάνω για να λύσω τη δυσκολία μου και να κάνω πραγματικότητα αυτό που επιθυμώ. Π.χ. Μπορώ να αλλάξω κάτι; Τι μπορώ ν' αλλάξω; Πώς; Τι μπορώ να αφήσω πίσω; Τι καινούριο επιτρέπω να ζήσω; Τι θα «έβλεπα» ως λύση; Για παράδειγμα απαντώ: οργανώνω τον χρόνο της μελέτης μου, εστιάζω στα σημεία που δεν έχω κατανοήσει, οργανώνω δημιουργικά τον ελεύθερο χρόνο μου, ζητάω βοήθεια

για το μάθημα, προσπαθώ να αυξήσω την εμπιστοσύνη στον εαυτό μου διαφημίζοντας τον εαυτό μου σε μένα, απλώς σηκώνομαι και το κάνω κ.ά.

6. Αποφασίζω ποια δράση με βοηθά και την κάνω πράξη. Π.χ. στο συγκεκριμένο παράδειγμα συμπεράνα ότι για να βγω από το άγχος χρειάζεται να οργανώσω καλύτερα τον χρόνο μου, να μοιράσω πιο ισορροπημένα τις δραστηριότητές μου και να αφιερώσω 1 ώρα μελέτης την ημέρα για το συγκεκριμένο διαγώνισμα. Το βάζω σε εφαρμογή και διαπιστώνω ότι το συναίσθημα άλλαξε.

2° Ενδεικτικό Παράδειγμα

1. Κάνω την άσκηση 3 (σε σχέση με τη διαφήμιση εαυτού), παρατηρώ συνολικά τον εαυτό μου, ερευνώ το συναίσθημά μου και διαπιστώνω δυσκολία: έχω σφίξιμο στο στομάχι.
2. Ερευνώ τη σκέψη μου & διακρίνω ότι το σφίξιμο προέρχεται από την υποθετική σκέψη ότι «δεν μπορώ να βρω κάτι θετικό για μένα».
3. Στη συνέχεια, αναλύω τη σκέψη μου ότι «δεν μπορώ να βρω κάτι θετικό για μένα»: Γιατί σκέφτομαι έτσι; Γιατί το πιστεύω αυτό; Με βοηθά αυτή η σκέψη ή με δυσκολεύει; Μήπως με μπλοκάρει; Μήπως με δυσκολεύει να πράξω; Έχει βάση η σκέψη μου ή είναι μία υποθετική ιδέα;
4. Καταγράφω όλα τα δεδομένα της παραπάνω ανάλυσης. Π.χ. Οι σκέψεις έχουν βάση γιατί είμαι ένα άτομο που δεν έχει κανένα θετικό στοιχείο. Οι σκέψεις μου δεν έχουν βάση γιατί είναι υποθετικές σκέψεις ανεπάρκειας ή έχω έλλειψη εμπιστοσύνης στον εαυτό μου ή νιώθω μια ακαθόριστη απαισιοδοξία κ.ά.
5. Αξιολογώ τις απαντήσεις μου. Σκέφτομαι τι μπορώ να κάνω για να λύσω τη δυσκολία μου και να κάνω πραγματικότητα αυτό που επιθυμώ. Π.χ. Μπορώ να αλλάξω κάτι; Τι μπορώ ν' αλλάξω; Πώς; Τι μπορώ ν' αφήσω πίσω; Τι καινούριο επιτρέπω να ζήσω; Τι θα «έβλεπα» ως λύση; Για παράδειγμα απαντώ: εστιάζω στα θετικά μου σημεία, περιγράφω πράγματα που κάνω καλά, προσπαθώ να αυξήσω την εμπιστοσύνη στον εαυτό μου διαφημίζοντας τον εαυτό μου σε μένα, απλώς μιλάω καλά για μένα κ.ά.
6. Αποφασίζω ποια δράση με βοηθά και την κάνω πράξη. Π.χ. στο συγκεκριμένο παράδειγμα συμπεράνα ότι για να βρω κάτι θετικό

για μένα χρειάζεται να εστιάσω στα θετικά μου σημεία και στα πράγματα που κάνω καλά. Μόλις το κάνω αυτό αλλάζει ο τρόπος που σκέφτομαι για τον εαυτό μου, βελτιώνεται η αυτοπεποίθησή μου και διαπιστώνω ότι το συναίσθημα άλλαξε.

Συμπληρωματικές Πληροφορίες

Η Σχέση με τις Σκέψεις μας στην Πράξη

Στην πράξη, όταν θέλουμε να αλλάξουμε κάτι που μας ενοχλεί, το πρώτο βήμα είναι να πάρουμε μια απόσταση και να το παρατηρήσουμε.

Όταν δεν αισθανόμαστε καλά, είναι ένα μήνυμα από τον οργανισμό ότι κάτι συμβαίνει. Οπότε, παρατηρούμε τις σκέψεις μας και αξιολογούμε την ποιότητά τους: αν είναι διαυγείς ή όχι, αν είναι βάσιμες ή όχι, αν είναι αποτέλεσμα καθαρών νοητικών διαδικασιών ή υποθέσεων και προκαταλήψεων.

- Αν οι σκέψεις μας έχουν βάση και μπορούμε να κάνουμε κάτι συγκεκριμένο για να καθαρίσουμε την εσωτερική μας αναστάτωση, τότε το κάνουμε.
- Αν, όμως, οι σκέψεις μας δεν έχουν βάση (όπως π.χ. ομιχλώδεις συναισθηματικές και ψυχολογικές σκέψεις από το παρελθόν ή συναισθηματικές και αγχώδεις σκέψεις για το μέλλον ή απροσδιόριστες συναισθηματικές σκέψεις –δυσαρέσκιας, εκνευρισμού κ.ά.– που συνήθως μας συσκοτίζουν και δυσκολεύουν την αποτελεσματικότητα στη δράση μας) η παρατήρησή τους μας δίνει επιλογές. Επιλέγουμε, αν θέλουμε, να συνεχίσουμε να τις έχουμε ή να τις αλλάξουμε.

Στις ηλικίες των μαθητών και μαθητριών που απευθύνεται το πρόγραμμα, η εξάσκηση των ασκήσεων οδηγεί σε ενδυνάμωση της προσοχής, της συγκέντρωσης, της καλλιέργειας δεξιοτήτων του νου, όπως κριτική και αναλυτική σκέψη, στρατηγική σκέψη, επίλυση προβλημάτων και εστίαση σε δράση και δραστηριότητες που αναπτύσσουν τις νοημοσύνες και τις δυνατότητές τους. Κατά συνέπεια, δυναμώνει η αυτοεικόνα, η αυτοπεποίθηση και η ικανότητα δράσης.

Στους ενήλικες, επιπλέον, με κατάλληλη διαχείριση μπορεί να βοηθήσει σε επίλυση βαθύτερων ατομικών και συστημικών θεμάτων.

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ Α 7^{ης} Συνάντησης
«Επιθυμητά χαρακτηριστικά &
η Διαφήμιση του εαυτού»

Συμπληρώνετε τα χαρακτηριστικά που κάνουν εντύπωση και σας αρέσουν από το παιχνίδι «**Επιλέγω Φίλους, Παρέες, Ομάδες**»:

Διαφήμιση του Εαυτού

Από τα παραπάνω χαρακτηριστικά:

1. Ποια χαρακτηριστικά έχω; (αναφέρετε όσα θέλετε)

2. Ποια θα ήθελα να έχω; Ή αλλιώς, ποια χαρακτηριστικά θαυμάζω στους άλλους;

3. Υπάρχουν κάποια που έχω και δεν αναφέρθηκαν;

4. Από τα 1, 2 & 3 διαλέγω τα πιο «δυνατά» μου χαρακτηριστικά και φτιάχνω την προσωπική μου διαφημιστική παρουσίαση (presentation).

Όνομα.....

Ημερομηνία.....

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ Β 7^{ης} Συνάντησης
«Βήματα & Εφαρμογή
της παρατήρησης της σκέψης μου»

- Παρατηρώ τον εαυτό μου, ερευνώ το συναίσθημά μου στην προσπάθειά μου να βρω τα θετικά μου χαρακτηριστικά και να διαφημίσω τον εαυτό μου και εντοπίζω τυχόν δυσκολία. Τη σημειώνω.

- Ερευνώ τη σκέψη μου & διακρίνω ποια σκέψη συνοδεύει αυτό το συναίσθημα. Τη σημειώνω.

- Αναλύω την παραπάνω σκέψη: Γιατί σκέφτομαι έτσι; Γιατί το πιστεύω αυτό; Με βοηθά αυτή η σκέψη ή με δυσκολεύει; Μήπως με μπλοκάρει; Μήπως με δυσκολεύει να πράξω; Έχει βάση η σκέψη μου ή είναι μία υποθετική ιδέα; Καταγράφω τις απαντήσεις.

- Αξιολογώ τις απαντήσεις μου. Σκέφτομαι τι μπορώ να κάνω για να λύσω τη δυσκολία μου και να κάνω πραγματικότητα αυτό που επιθυμώ. Μπορώ να αλλάξω κάτι; Τι μπορώ ν' αλλάξω; Πώς; Τι μπορώ ν' αφήσω πίσω; Τι καινούριο επιτρέπω να ζήσω; Τι θα «έβλεπα» ως λύση; Καταγράφω τις απαντήσεις.

- Αποφασίζω ποιο/ποια από τα παραπάνω με βοηθούν. Τα καταγράφω και τα κάνω πράξη.

Όνομα.....

Ημερομηνία.....

ΦΥΛΛΟ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ 7^{ης} Συνάντησης

Αναστοχάζομαι πάνω στις συζητήσεις και τα φύλλα εργασίας.

- A)** Τι σκεφτόμουν μέχρι τώρα, ήξερα τα θετικά μου χαρακτηριστικά;
Το είχα σκεφτεί;

Συνεχίζω να σκέφτομαι όπως πριν, άλλαξα γνώμη, διαμόρφωσα γνώμη;

Τι νέες ιδέες απέκτησα;

- B)** Πώς έλυνα τα θέματα που με δυσκόλευαν; Το είχα σκεφτεί;

Συνεχίζω να δρω όπως πριν; Άλλαξα τρόπο δράσης;

Τι νέες ιδέες απέκτησα;

- Γ)** Άλλα ερωτήματα, σκέψεις, προβληματισμοί που αναδύονται.

Όνομα.....

Ημερομηνία.....

8^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

«Εφαρμογές - Σκέψεις παιδιών»

Περιγραφή για την/τον εκπαιδευτικό

ΣΤΟΧΟΙ:

- Χρόνος για ερωτήσεις και απαντήσεις των παιδιών και εμπάθυνση σε προηγούμενους σχολιασμούς.
- Παρατήρηση και ανταλλαγή σκέψεων των παιδιών σχετικά με το πώς διαχειρίζονται τα θέματα που τους απασχολούν και τη σχέση τους με τα διάφορα ψηφιακά μέσα.
- Η εφαρμογή της διαχείρισης της προσοχής στην πράξη μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος, η σημασία της συνέχειας και της δημιουργίας νέας συνήθειας.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

1. Εισαγωγή – ενημέρωση για τη δράση και στοχοθεσία (5΄)

Ερωτήσεις, παραδείγματα, συζήτηση:

- Σχετικά με το πώς διαχειρίζονται τα θέματα που τους απασχολούν και τη σχέση τους με τα διάφορα ψηφιακά μέσα.
- Πώς φαντάζονται την εφαρμογή στην πράξη μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος (η σημασία της συνέχειας και της δημιουργίας νέας συνήθειας).

(Προτείνεται η περαιτέρω διερεύνηση του υλικού των Σχολιασμών της 5^{ης}, 6^{ης} & 7^{ης} Συνάντησης ή άλλης σχετικής έρευνας του/της εκπαιδευτικού.)

2. Δράσεις

• Στην Ολομέλεια: (10΄)

Κύκλος ανταλλαγής απόψεων

Προσκαλούμε τα παιδιά να σκεφτούν και να σχολιάσουν το **Φύλλο Εργασίας Β** της προηγούμενης Συνάντησης, σχετικά με την παρατήρηση της σκέψης τους.

- **Ατομικά: (5')**

Έχοντας κοντά τους τον προσωπικό τους φάκελο (portfolio) ώστε αν χρειαστούν κάτι να ανατρέξουν, συμπληρώνουν το **Φύλλο Εργασίας** «Εφαρμογή – Αναστοχασμός».

- **Ολομέλεια: (10')**

Κύκλος ανταλλαγής απόψεων

Προσκαλούμε τα παιδιά να σκεφτούν, να σχολιάσουν και να μοιραστούν τις σκέψεις τους σχετικά με το Φύλλο Εργασίας.

- Πώς διαχειρίζονται τα θέματα που τους απασχολούν.
- Άλλα ερωτήματα ή/και σχόλια που έχουν σχετικά με την εφαρμογή στην πράξη.

3. Αναστοχασμός και Κλείσιμο (5')

Το κάθε παιδί αναστοχάζεται πάνω στη συνάντηση:

- Πώς σκέφτονταν πριν;
- Τι νέες ιδέες απέκτησαν:
 - ο Για το πώς διαχειρίζονται τα θέματα που τους απασχολούν.
 - ο Για τον τρόπο που διαχειρίζονται τον χρόνο τους και την προσοχή τους.
 - ο Για τη σχέση τους με τα διάφορα ψηφιακά μέσα.
 - ο Για το ποιες νοημοσύνες καλλιεργούν.

Τα σημειώνουν στο **Φύλλο Αναστοχασμού**.

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 8^{ης} Συνάντησης «Αναστοχασμός»

Αναστοχαστείτε και σχολιάστε (μερικά ή/και όλα):

- Πώς διαχειρίζεστε, συνήθως, τα θέματα που σας απασχολούν; Τι κάνετε συνήθως; (δώστε παράδειγμα)
- Έχετε δοκιμάσει τις ασκήσεις; Πού σας βοήθησαν; Πού θα θέλατε περισσότερη διευκρίνιση; (δώστε παράδειγμα)
- Ποια σημεία σας φαίνονται εύκολα ή/και ποια σας φαίνονται δύσκολα στην εφαρμογή;
- Τι νέες ιδέες αποκτήσατε για τη διαχείριση των θεμάτων που σας απασχολούν;
- Ποια είναι η σχέση σας με τα διάφορα ψηφιακά μέσα; Ποια χρησιμοποιείτε περισσότερο;
- Ποιες από τις νοημοσύνες καλλιεργείτε περισσότερο?
- Υπολογίστε πόσο χρόνο αφιερώνετε σε σωματική κίνηση. Περιγράψτε τι είδους κίνηση (ποδήλατο, χορός, ποδόσφαιρο, περπάτημα, κ.ά.).
- Πώς σκεφτόσασταν πριν για τον τρόπο που διαχειρίζεστε τον χρόνο σας και την προσοχή σας;
- Τώρα, συνεχίζετε να σκέφτεστε όπως πριν για το θέμα του προσωπικού χρόνου και της προσοχής; Αλλάξατε γνώμη ή/και διαμορφώσατε άλλη γνώμη; Ποια;
- Άλλα ερωτήματα - σκέψεις που έχετε.

Όνομα.....

Ημερομηνία.....

9^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

«Η διαδρομή μου και της ομάδας μου»

Περιγραφή για την/τον εκπαιδευτικό

ΣΤΟΧΟΙ:

- Ολοκλήρωση της εμπειρίας του κάθε παιδιού στην ομάδα και στη διαδρομή του προγράμματος.
- Ανασκόπηση των εργασιών που υλοποιήθηκαν.
- Αξιολόγηση της συμμετοχής των παιδιών.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

1. Εισαγωγή – ενημέρωση για τη δράση και στοχοθεσία (2-3')

- Ξεκινάμε λέγοντας στην ομάδα ότι είναι η τελευταία συνάντηση του προγράμματος και ότι σήμερα θα αποχαιρετίσουμε το πρόγραμμα, κάνοντας ανασκόπηση όλων των Συναντήσεων.
- Σε χαρτί του μέτρου έχουμε ήδη σχεδιάσει μία γραμμή με 8 κουκκίδες που έχουν απόσταση η μία από την άλλη. Συμβολίζουν τις 8 Συναντήσεις και αναπαριστούν τη διαδρομή τους, το «μονοπάτι» της ομάδας²⁶.
- Πάνω στο «μονοπάτι» τα παιδιά θα κολλήσουν μικρά χαρτάκια της Δράσης Β – Φύλλο Εργασίας Β.

2. ΔΡΑΣΕΙΣ

• Ολομέλεια: Οπτική Ανασκόπηση του Προγράμματος (5')

- Έχουμε αναρτημένα στους τοίχους της τάξης όλα τα Α3/χαρτιά του μέτρου, όπου έχουν εργαστεί ομαδικά τα παιδιά όλο αυτό το διάστημα στις συναντήσεις.
- Δίνουμε χρόνο ώστε τα παιδιά να κινηθούν στον χώρο και να τα δουν.
- Επίσης, ανοίγουν τον φάκελό τους και τον επεξεργάζονται.

²⁶ Το «μονοπάτι της ομάδας μου» είναι από το πρόγραμμα «Εμείς και οι άλλοι» του Κέντρου πρόληψης των εξαρτήσεων και προαγωγής της ψυχοκοινωνικής υγείας Ανατολικής Θεσσαλονίκης «ΕΛΠΙΔΑ».

- **Ατομικά: Καθοδηγούμενη Ανασκόπηση & Ελεύθερη Γραφή (8' + 8')**
- Δίνουμε στα παιδιά το **Φύλλο Εργασίας Α** «Η διαδρομή μου». Καθοδηγούμε τα παιδιά σε μια Ανασκόπηση των 8 Συναντήσεων και τα προσκαλούμε να αναστοχαστούν και να γράψουν τις σκέψεις τους, για τον εαυτό τους και για την ομάδα, για κάθε Συνάντηση. Σημειώνουν στον αντίστοιχο αριθμό κατά τη διάρκεια της καθοδήγησης. Μπορούν να αναστοχάζονται κοιτώντας τα Φύλλα Εργασίας, τα Φύλλα Αναστοχασμού και το υλικό που έχουν στους φακέλους τους.

Ενδεικτική Καθοδηγούμενη Ανασκόπηση των Συναντήσεων

[1] Εισαγωγή: Συζητήσαμε τη σημασία του προγράμματος, τη **σημασία των δεξιοτήτων** του 21^{ου} αιώνα και το ότι αποτελούν τη βάση της προσωπικής και εργασιακής επιτυχίας του ατόμου στην εποχή μας. Γνωριστήκαμε παίζοντας το Σταυρόλεξο των Ονομάτων.

[2] Ασχοληθήκαμε με τον τρόπο που σκεφτόμαστε και **παρατηρήσαμε τις σκέψεις μας** με την Άσκηση 1 «Ερευνώ τη σκέψη μου».

[3] Κάναμε ασκήσεις για να καταλάβουμε τις σκέψεις μας και τα συναισθήματά μας. Διαπιστώσαμε **πώς οι σκέψεις που κάνουμε διαμορφώνουν τα συναισθήματά μας** με την Άσκηση 2.

[4] Ερευνήσαμε τον **βαθμό συγκέντρωσής μας στο παρόν**. Μάθαμε ασκήσεις-παιχνίδια που βελτιώνουν την ικανότητα συγκέντρωσής μας με την Άσκηση 3 «Ερευνώ την Προσοχή μου στο παρόν».

[5] Ερευνήσαμε τη **σχέση μας με τα ψηφιακά συστήματα πληροφοριών**, όπως η τηλεόραση, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, δικτυακοί τόποι αναπαραγωγής ταινιών, κ.ά.

[6] Κατανοήσαμε την ανάγκη να καλλιεργούμε την προσοχή μας, να αναπτύσσουμε καθημερινά **τα ταλέντα και τις δεξιότητές μας** με γνώμονα την Πολλαπλή Νοημοσύνη του Gardner. Έτσι γινόμαστε όλο και πλουσιότεροι ως προσωπικότητες και αποκτούμε περισσότερα προσόντα για να πραγματοποιούμε τα όνειρά μας.

[7] Ακούσαμε με προσοχή μουσική. Παρατηρήσαμε **στην πράξη** πώς η προσοχή αλλάζει την ποιότητα των αγαπημένων μας δραστηριοτήτων.

[8] Εφαρμόσαμε **στην πράξη τα βήματα** για τη διερεύνηση του τρόπου που σκεφτόμαστε σε σχέση με την εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας (Διαφήμιση Εαυτού).

- Όταν ολοκληρωθεί η ανασκόπηση τα παιδιά ξαναδιαβάζουν αυτά που σημείωσαν στο Φύλλο Εργασίας Α και προχωρούν στο **Φύλλο Εργασίας Β**:

Α. Ελεύθερη Γραφή: Γράφουν κάτι συνολικό, αυθόρμητα, για τον εαυτό τους και την ομάδα.

Β. Εντυπώσεις: Γράφουν αυτά που τους έκαναν εντύπωση, που ξεχώρισαν, που τους άρεσαν, που πρόσφεραν στην ομάδα, που παίρνουν μαζί τους.

Γ. Συμμετοχή στο «μονοπάτι»: Διαλέγουν από τις Εντυπώσεις και το/τα σημειώνουν σε ένα μικρό κομμάτι χαρτί (τύπου post-it) για να το κολλήσουν στο «μονοπάτι».

3. Σκέψεις - Κλείσιμο (15')

Όταν ολοκληρωθεί η παραπάνω διαδικασία:

- Διαβάζουν το χαρτάκι τους από τη **Συμμετοχή στο «μονοπάτι» (Γ)** και το κολλούν στο «μονοπάτι» της ομάδας.
- Κλείνοντας, σχολιάζουν πώς νιώθουν βλέποντας το «μονοπάτι» της ομάδας (ανάλογα με τον χρόνο όποιος/όποια θέλει διαβάζει στην ολομέλεια αυτά που έγραψε στο φύλλο εργασίας Β).
- Προτείνετε να τραβηχτεί μια αναμνηστική φωτογραφία.

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ Α 9^{ης} Συνάντησης
«Η διαδρομή μου»

Κάνουμε ανασκόπηση όλων των Συναντήσεων και σημειώνουμε λέξεις ή σχόλια που μας έρχονται στο μυαλό, καθώς ακούμε την καθοδήγηση για την κάθε Συνάντηση.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Όνομα.....

Ημερομηνία.....

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ Β 9^{ης} Συνάντησης
«Ελεύθερη Γραφή Α»
«Εντυπώσεις Β»

Α. Ελεύθερη γραφή: Γράψτε κάτι συνολικό, αυθόρμητα, για τον εαυτό σας και την ομάδα.

Β. Εντυπώσεις: Γράψτε αυτά που σας έκαναν εντύπωση, που ξεχωρίσατε, που σας άρεσαν, που «προσφέρατε» στην ομάδα, που «παίρνετε» μαζί σας.

Γ. Συμμετοχή στο «μονοπάτι»: Διαλέξτε από τις **Εντυπώσεις** ότι θέλετε και γράψτε το σε ένα μικρό κομμάτι χαρτί (τύπου post-it).

Όνομα.....

Ημερομηνία.....

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ μαθητή - μαθήτριας

ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

- 1 = Αρχόμενη
- 2 = Αναπτυσσόμενη
- 3 = Ικανοποιητική
- 4 = Εξαιρετική

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

A) Πώς συμμετέχω ατομικά στη δραστηριότητα.

Έχω την ικανότητα να ολοκληρώνω τις δραστηριότητες εντός των προγραμματισμένων συνθηκών;

Έχω την οργανωτική ικανότητα και μεθοδικότητα να διατηρώ τον προσωπικό μου φάκελο;

Έχω την ικανότητα να συμμετέχω στις δράσεις παρατηρώντας προσεκτικά, περιγράφοντας, διακρίνοντας λεπτομέρειες και ανακαλύπτοντας μοτίβα επανάληψης;

Έχω αποτελεσματικότητα στην επίτευξη των στόχων των συναντήσεων;

B) Πώς συνεργάζομαι με την ομάδα μου.

Ο τρόπος που συναναστρέφομαι έχει ευγένεια;

Πώς υποστηρίζω τις απόψεις μου:

- Υποστηρίζω την άποψή μου αδιαπραγμάτευτα μέχρι τέλους;
- Διαπραγματεύομαι και βρίσκω συνδυαστικές λύσεις;
- Μήπως υποχωρώ συνεχώς;
- Μήπως είμαι αμέτοχος/η και ακολουθώ ότι αποφασίσουν οι άλλοι;

Γ) Σε τι βαθμό ολοκλήρωσα τους επιμέρους στόχους των συναντήσεων.

Εξετάζω τον φάκελο μου και τη συνολική πορεία ως προς τους στόχους κάθε συνάντησης;

Δ) Σε τι βαθμό καλλιεργώ δεξιότητες του Νου στις συζητήσεις, στην ολομέλεια, στην εφαρμογή στην πράξη.

ΜΕΤΑΓΝΩΣΗ

Παρακολουθώ τους συλλογισμούς μου;
Διακρίνω τα βήματα που ακολουθεί η σκέψη μου;
Μπορώ να παρακολουθήσω τη σκέψη μου και τη ροή της, τους συσχετισμούς που κάνω;
Οι συλλογισμοί μου έχουν επαγωγική σκέψη;

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ – ΚΡΙΤΙΚΗ – ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ

Κάνω ερωτήσεις που δείχνουν ότι έχω κατανοήσει τις θέσεις των άλλων;
Μπορώ να αναγνωρίζω μοτίβα επανάληψης, να τα συσχετίσω με το θέμα και να διατυπώσω επιχειρήματα;
Μπορώ να συγκρίνω, να συνδέσω και να συσχετίσω ένα θέμα με άλλα θέματα της καθημερινότητας ή του κόσμου;
Μπορώ να εμβαθύνω σε ένα θέμα ξεσκεπάζοντας πολυπλοκότητες, προκλήσεις, blind spots;

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ – ΠΟΛΛΑΠΛΟΤΗΤΑ ΟΠΤΙΚΩΝ & ΑΠΟΨΕΩΝ

Ακούω τις απόψεις/προτάσεις των συμμαθητών και των συμμαθητριών μου; Ή μήπως γίνομαι συναισθηματικός/ή (νοιώθοντας θυμό, ευθιξία, εκνευρισμό, αίσθημα απόρριψης) διότι ταυτίζομαι με την ιδέα μου, προσπαθώ να την υποστηρίξω και δεν ακούω τίποτα άλλο; Μπορώ να παρατηρήσω τη σκέψη μου και το συναίσθημά μου;
Μπορώ να διακρίνω κοινά σημεία στις διαφορετικές οπτικές και απόψεις των άλλων;
Μπορώ να διακρίνω τι άλλα σημεία «φωτίζει» στο θέμα που εξετάζουμε η διαφορετική οπτική των άλλων;
Μπορώ να διακρίνω τι σημεία «λείπουν» στην προσωπική μου άποψη;
Μπορώ να εξετάσω τις διαφορετικές ιδέες και τυχόν να τις συμπεριλάβω;
Μπορώ να παρατηρήσω τη σκέψη μου και το συναίσθημά μου σε σχέση με τις απόψεις μου; Μήπως τις υποτιμώ και τις παραμερίζω εύκολα;

ΠΡΩΤΟΤΥΠΗ ΣΚΕΨΗ – ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ

Οι ιδέες μου είναι πρωτότυπες;
Αναρωτιέμαι εκτός της «τρέχουσας» θεώρησης;
Αναδύω θέματα καινούρια και δείχνω ενδιαφέρον για το αντικείμενο της έρευνας;

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΚΦΡΑΣΗΣ ΤΗΣ ΣΚΕΨΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Μπορώ να εκφράζω με επάρκεια τις σκέψεις μου για ένα θέμα;
Μπορώ να εκφράζω με αποδεικτικό τρόπο και να υποστηρίζω τις απόψεις μου με γεγονότα και λογική;
Μπορώ να φτιάχνω τις δικές μου εξηγήσεις, θεωρίες, υποθέσεις ή ερμηνείες;
Μπορώ να παρουσιάσω κατανοητά στην ολομέλεια το έργο της ομάδας;
Μπορώ και ξεχωρίζω το «ζουμί», την κεντρική ιδέα, τον πυρήνα, να διαμορφώνω συμπεράσματα και να πιάνω την ουσία των πραγμάτων;

Ε) Σε τι βαθμό εφαρμόζω τη γνώση, επιλύω προβλήματα και προκλήσεις στην πράξη.

Χρησιμοποιώ και εφαρμόζω αυτά που έμαθα για να λύσω θέματα ή για να δημιουργήσω κάτι νέο, πρωτότυπο, καινοτόμο;
Εξασκώ τις δεξιότητες και τις διαδικασίες που έμαθα στην τάξη;
Προσέχω και διακρίνω τα βήματα που χρειάζονται για να ολοκληρώσω έναν επιθυμητό στόχο;
Μπορώ να βάλω ρεαλιστικά κριτήρια επιτυχίας; Μπορώ να τα πραγματοποιώ;
Μπορώ να σχεδιάσω, να δράσω, να αξιολογήσω τη δράση μου, να δω τα σημεία που χρειάζονται βελτίωση, να επανασχεδιάσω και να δράσω εκ νέου;

Όνομα.....

Ημερομηνία.....

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ
του/της εκπαιδευτικού
για τον μαθητή/μαθήτρια

ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

- 1 = Αρχόμενη
- 2 = Αναπτυσσόμενη
- 3 = Ικανοποιητική
- 4 = Εξαιρετική

Περιγραφική Αξιολόγηση²⁷ για τον/την _____

A) Πώς συμμετέχει ατομικά στη δραστηριότητα.

Έχει την ικανότητα να ολοκληρώνει τις δραστηριότητες εντός των προγραμματισμένων συνθηκών;

Έχει την οργανωτική ικανότητα και μεθοδικότητα να διατηρεί τον προσωπικό του/της φάκελο;

Έχει την ικανότητα να συμμετέχει στις δράσεις, να παρατηρεί προσεκτικά, να περιγράφει, να διακρίνει λεπτομέρειες να ανακαλύπτει μοτίβα επανάληψης;

Έχει αποτελεσματικότητα στην επίτευξη των στόχων των συναντήσεων;

B) Πώς συνεργάζεται με τους άλλους στην ομάδα.

Ο τρόπος που συναναστρέφεται έχει ευγένεια;

Πώς υποστηρίζει τις απόψεις του/της:

- Υποστηρίζει την άποψή του/της αδιαπραγμάτευτα μέχρι τέλους;
- Διαπραγματεύεται και βρίσκει συνδυαστικές λύσεις;
- Μήπως υποχωρεί συνεχώς;

²⁷ Βασισμένο στα:

- "Assessing Thinking: 5 Continua", Artful Thinking, Harvard Project Zero
- "8 Continua for Thinking", Cultures of Thinking, Harvard Project Zero 2008
- Cultures of Thinking Initiative, Ron Ritchhart 2011

- Είναι αμέτοχος/η και ακολουθεί ότι αποφασίσουν οι άλλοι;

Γ) Σε τι βαθμό ολοκλήρωσε τους επιμέρους στόχους των συναντήσεων.

Εξετάζουμε τον φάκελο και τη συνολική πορεία ως προς τους στόχους κάθε συνάντησης.

Δ) Σε τι βαθμό καλλιεργεί δεξιότητες του Νου στις συζητήσεις, στην ολομέλεια, στην εφαρμογή στην πράξη.

ΜΕΤΑΓΝΩΣΗ

Παρακολουθεί τους συλλογισμούς του/της;
Διακρίνει τα βήματα που ακολουθεί η σκέψη του/της;
Μπορεί να παρακολουθεί τη σκέψη του/της και τη ροή της, τους συσχετισμούς που κάνει;
Οι συλλογισμοί του/της έχουν επαγωγική σκέψη;

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ – ΚΡΙΤΙΚΗ – ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ

Κάνει ερωτήσεις που δείχνουν ότι έχει κατανοήσει τις θέσεις των άλλων;
Μπορεί να αναγνωρίζει μοτίβα επανάληψης, να τα συσχετίσει με το θέμα και να διατυπώσει επιχειρήματα;
Μπορεί να συγκρίνει, να συνδέσει και να συσχετίσει ένα θέμα με άλλα θέματα της καθημερινότητας ή του κόσμου;
Μπορεί να εμβαθύνει σε ένα θέμα ξεσκεπάζοντας πολυπλοκότητες, προκλήσεις, blind spots;

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ – ΠΟΛΛΑΠΛΟΤΗΤΑ ΟΠΤΙΚΩΝ & ΑΠΟΨΕΩΝ

Ακούει τις απόψεις/προτάσεις των συμμαθητών και των συμμαθητριών του/της;
Μπορεί να παρατηρήσει τη σκέψη του/της και το συναίσθημά του/της σε σχέση με τις απόψεις του/της;
Μήπως γίνεται συναισθηματικός/ή (νοιώθοντας θυμό, ευθιξία, εκνευρισμό, αίσθημα απόρριψης) διότι ταυτίζεται με την ιδέα του/της και δεν ακούει τίποτα άλλο;
Μήπως, αντίθετα, τις υποτιμά και τις παραμερίζει εύκολα; Ακούει μόνο τους άλλους και δεν ακούει τον εαυτό του/της;
Μπορεί να διακρίνει κοινά σημεία στις διαφορετικές οπτικές και απόψεις των άλλων;

Μπορεί να διακρίνει τι άλλα σημεία «φωτίζει» στο θέμα που εξετάζεται η διαφορετική οπτική των άλλων;
Μπορεί να διακρίνει τι σημεία «λείπουν» στην προσωπική του/της άποψη;
Μπορεί να εξετάσει τις διαφορετικές ιδέες και τυχόν να τις συμπεριλάβει;

ΠΡΩΤΟΤΥΠΗ ΣΚΕΨΗ – ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ

Οι ιδέες του/της είναι πρωτότυπες;
Αναρωτιέται εκτός της «τρέχουσας» θεώρησης;
Αναδύει θέματα καινούρια και δείχνει ενδιαφέρον για το αντικείμενο της έρευνας;

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΚΦΡΑΣΗΣ ΤΗΣ ΣΚΕΨΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Μπορεί να εκφράζει με επάρκεια τις σκέψεις του/της για ένα πρόβλημα;
Μπορεί να εκφράζεται με αποδεικτικό τρόπο και υποστηρίζει τις απόψεις του/της με γεγονότα και λογική;
Μπορεί να φτιάχνει τις δικές του/της εξηγήσεις, θεωρίες, υποθέσεις ή ερμηνείες;
Μπορεί να παρουσιάσει κατανοητά στην ολομέλεια το έργο της ομάδας;
Μπορεί και ξεχωρίζει το «ζουμί», την κεντρική ιδέα, τον πυρήνα, να διαμορφώνει συμπεράσματα και να πιάνει την ουσία των πραγμάτων;

Ε) Σε τι βαθμό εφαρμόζει τη γνώση, επιλύει προβλήματα και προκλήσεις στην πράξη.

Χρησιμοποιεί και εφαρμόζει αυτά που έμαθε για να λύσει θέματα ή για να δημιουργήσει κάτι νέο, πρωτότυπο, καινοτόμο;
Εξασκεί τις δεξιότητες και τις διαδικασίες που έμαθε στην τάξη;
Προσέχει και Διακρίνει τα βήματα που χρειάζονται για να ολοκληρώσει έναν επιθυμητό στόχο;
Μπορεί να βάλει ρεαλιστικά κριτήρια επιτυχίας. Μπορεί να τα πραγματοποιεί;
Μπορώ να σχεδιάσει, να δράσει, να αξιολογήσει τη δράση του/της, να δει τα σημεία που χρειάζονται βελτίωση, να επανασχεδιάσει και να δράσει εκ νέου;



The large family

Rene Magritte

Σχόλια των μαθητών και μαθητριών Β1 και Β2 του Βαρβάκειου Πρότυπου Γυμνασίου

B1 «Τι μου άρεσε» – Αναστοχασμός Εργαστηρίων

Μου άρεσε η σύνδεση, που υπήρχε από το ένα εργαστήριο στο άλλο, η προσπάθεια να προσδιορίσουμε ποιοι είμαστε και να σκεφτούμε τα θετικά μας στοιχεία (κάτι πολύ σημαντικό, γιατί πολλές φορές τα ξεχνάμε και το αποτέλεσμα είναι η έλλειψη αυτοπεποίθησης). Επίσης ξεχώρισα τη διαδικασία του να αναλογιστούμε πότε είμαστε πραγματικά παρόντες και να εκμεταλλευτούμε τη δυνατότητα των 5 αισθήσεών μας.

Πιστεύω ότι το μάθημα ήταν πολύ βοηθητικό όσον αφορά την διατήρηση της ψυχραιμίας και των θετικών σκέψεων. Μου έκανε εντύπωση η ερευνά για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Η ηρεμία και η γαλήνη που μπορώ να αποκτήσω εάν προσπαθήσω να χαλαρώσω για λίγα λεπτά.

Μπόρεσα να καθαρίσω το μυαλό μου και να μη σκεφτώ τίποτα άλλο

Μου άρεσε που περάσαμε το χρόνο μας δημιουργικά και ευχάριστα.

Όλες οι εργασίες και τα θέματά τους ήταν πολύ ενδιαφέρονται και άξιζαν τον χρόνο και την προσοχή μας.

Κατά τη γνώμη μου όλα όσα κάναμε ήταν εξαιρετικά ενδιαφέροντα αλλά αν επέλεγα ένα σημείο αυτό θα ήταν η τέχνη της σκέψης.

Στην αρχή δεν ήξερα τι συναισθήματα και σκέψεις είχα και δεν τους έδυνα σημασία. Τώρα έμαθα να τα ξεχωρίζω και συνειδητοποίησα ότι δεν έχω αρνητικά συναισθήματα. Πλέον είμαι ικανοποιημένη από τη ζωή μου, εκτιμώ κάθε πράγμα που μου συμβαίνει και αυτό μου αρέσει πολύ.

Προσωπικά, ξεχώρισα θετικά το PowerPoint που φτιάξαμε για τη διαφήμιση του εαυτού μας.

Τα σημεία που ξεχώρισα ήταν κυρίως αυτά που αφορούσαν την αντιμετώπιση των αρνητικών σκέψεων και την αντικατάστασή τους με αντίστοιχες θετικές. Διάλεξα αυτά καθώς πιστεύω ότι μου χρειάζονται και πρέπει να αρχίσω να τα εφαρμόζω στην καθημερινή μου ζωή.

Κάτι που ξεχώρισε στην εμπειρία μου στα εργαστήρια δεξιοτήτων ήταν το πρώτο εργαστήριο, στο οποίο μιλήσαμε για τα θετικά και τα αρνητικά του χαρακτήρα μας, αλλά και οι συναντήσεις μας με την Κ. Χ. Διαμαντή.

Μου άρεσε η παρουσίαση του εαυτού μας.

Αυτό που μου άρεσε περισσότερο ήταν η διαφήμιση του εαυτού μας γιατί μας έκανε να καταλάβουμε ποιοι είμαστε.

Από την διαδρομή μας μέχρι εδώ σε αυτήν την ενότητα του μαθήματός μας, ξεχώρισα δύο σημεία. Αρχικά μου άρεσε ο τρόπος που σχολιάσαμε και παρουσιάζαμε τον εαυτό μας στην υπόλοιπη τάξη. Έπειτα η διαδικασία ανάλυσης και κατανόησης της σκέψης μας.

Μου άρεσε ιδιαίτερα το κομμάτι που συζητούσαμε για τις σκέψεις μας και πως μπορούμε να έχουμε καθαρές τις σκέψεις αυτές ή να τις βάλομε στην άκρη. Μου άρεσαν επίσης οι ασκήσεις σε σχέση με αυτό και το θεωρώ πολύ σημαντικό κάποιος να έχει καλή ψυχολογία και να είναι 100% παρών σε μία κατάσταση.

ΒΑΡΒΑΚΕΙΟ ΠΡΟΤΥΠΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ 2020-2021 ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

B2 «Τι μου άρεσε;» – Αναστοχασμός Εργαστηρίων

Ένωσα πώς αυτό το μάθημα ήταν αφιερωμένο σε εμάς και είχε ως αποτέλεσμα να σκεφτούμε βαθύτερα τι κάνουμε στα μαθήματα και τι νιώθουμε. Αυτό μας βοηθά να βελτιωνόμαστε αφού ασκούμε στον εαυτό μας κάποιου είδους κριτική (αυτοκριτική).

Αφού μάθαμε ότι οι σκέψεις μας συνδέονται άρρηκτα με τα συναισθήματά μας σκέφτηκα ότι σε περίπτωση που κάποιος έχει αρνητικές και ανησυχητικές σκέψεις θα μπορούσε να κάνει μία δραστηριότητα που να του προκαλεί χαρά και χαλάρωση, όπως μαγειρέμα, ζωγραφική, χορό, κάποιο άθλημα ή να ακούσει κάποιο τραγούδι.

Το κομμάτι που μου άρεσε πιο πολύ ήταν το "ερευνώ την σκέψη μου" γιατί έμαθα να ελέγχω την σκέψη μου και τον νου μου.

Έμαθα να ελέγχω την σκέψη μου και τα περιορίζω τα social media.

Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα να γεμίσει με ωραία συναισθήματα άρα και οι σκέψεις του να είναι πιο γαλήνιες και χαρούμενες και ύστερα να δει το πρόβλημα που του προκαλούσε άγχος από μια άλλη οπτική.

Τα κύρια σημεία του μαθήματος, που με βοήθησαν να εξελίξω την ψυχική διαύγεια του εαυτού μου ήταν τα εξής: η σημασία της οργανωμένης σκέψης και της κριτικής ικανότητας, οι κίνδυνοι που караδοκούν πίσω από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, η έννοια της δημιουργικότητας και της οργάνωσης κ.α.

Ο τρόπος που με έπεισε η κυρία Χρυσάνα να μην χρησιμοποιώ τα Μ.Κ.Δ

Από τη μια τα media μας χαλαρώνουν κι από την άλλη χειραγωγούν τη σκέψη μας.

Προσωπικά ξεχώρισα την δραστηριότητα με τα ζώα και έμαθα να διαχειρίζομαι το άγχος μου.

Ένα σημείο που μου άρεσε ήταν όταν για πρώτη φορά κάναμε την άσκηση των σκέψεων μας.

Μου άρεσε που παρουσιάσαμε τον εαυτό μας και που κάνουμε ένα τόσο ωραίο και δημιουργικό μάθημα.

Μπόρεσα να καταλάβω στοιχεία του χαρακτήρα μου και ανακάλυψα νέα. Έμαθα τρόπους χαλάρωσης, ώστε να ξεκουράζομαι από τα τηλεμάθημα.

Οι συμβουλές που μας δόθηκαν για το πώς να αξιοποιούμε καλύτερα τον χρόνο μας και πώς να είμαστε πιο συγκεντρωμένοι σε ό,τι κάνουμε.

Έμαθα να διαχειρίζομαι τη σκέψη μου και να βρίσκω τρόπους να αποφυγώ τα αρνητικά συναισθήματα.



Βρήκα ενδιαφέρουσες, αλλά και κάπως υπερβολικές τις απόψεις για τα social media

Το στοιχείο που μου άρεσε περισσότερο ήταν η αλληλεπίδραση με τους συμμαθητές μου και η διερεύνηση κάποιων βασικών για την ζωή πραγμάτων.

Εμένα μου άρεσε αρκετά η δραστηριότητα κατά την οποία παρομοιάσαμε τον εαυτό μας με ένα ζώο. Επίσης, τα ηλεκτρονικά μας μαθήματα με τη συντροφιά της Κυρίας Χρυσάνας μου φάνηκαν επίσης ενδιαφέροντα.

Για μένα ξεχώρισε περισσότερο η τέχνη της σκέψης μας (online) και η δραστηριότητα με τα χαρακτηριστικά του καθενός (στην τάξη).

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Το παρόν εγχειρίδιο είναι αποτέλεσμα εργασίας πολλών ετών που πήρε γραπτή μορφή το διάστημα 2020- 2021. Στη διάρκεια αυτού του έτους μια σειρά από διαδικασίες και γεγονότα βοήθησαν την ολοκλήρωσή του. Θέλω να ευχαριστήσω όλους όσους και όσες συνεργαστήκαμε και που με τον τρόπο τους συνετέλεσαν να γίνει πραγματικότητα.

Ευχαριστώ την Ευαγγελία Κοντοπίδη με τη συνεργασία της οποίας υλοποιήθηκε το Πρόγραμμα στα τμήματα Β1 και Β2 του Βαρβάκειου Πρότυπου Γυμνασίου στο πλαίσιο της πιλοτικής εφαρμογής των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων. Η ποιότητα εκπαίδευσης που προσφέρει στους μαθητές και στις μαθήτριές της, η συνεργασία και οι υπέροχες συζητήσεις που είχαμε προσπαθώντας να υλοποιήσουμε τα βιωματικά εργαστήρια και να υπερβούμε τις δυσκολίες των συνθηκών της τηλεεκπαίδευσης στην πράξη ήταν ανεκτίμητες. Ευχαριστώ τους μαθητές και τις μαθήτριες του Βαρβάκειου Γυμνασίου για τις ενδιαφέρουσες συζητήσεις, ερωτήσεις, προβληματισμούς και όσα μοιραστήκαμε κατά τη διάρκεια της υλοποίησης των εργαστηρίων διαδικτυακά. Παρατίθενται σχόλια των μαθητών και μαθητριών από τον αναστοχασμό της τελευταίας μας συνάντησης κατά την ολοκλήρωση του προγράμματος.

Ευχαριστώ τη Βασιλική Κουκουζέλη για το μοίρασμα και την ανατροφοδότηση από την υλοποίηση του προγράμματος στο 1^ο Δημοτικό Σχολείο Μυκόνου.

Ευχαριστώ την Ευαγγελία Πέτρου για τη θερμή ανατροφοδότηση κατά την υλοποίηση ασκήσεων του προγράμματος σε τάξεις του 3ου Λυκείου Χαϊδαρίου, όπως επίσης για το ενδιαφέρον της και τα πολύτιμα σχόλιά της στη μορφοποίηση του υλικού.

Ευχαριστώ τη Σοφία Μαυροπούλου για την αμέριστη συμπαράστασή της σε όλη τη διαδρομή, την ποιότητα της συνεργασίας μας, την εμπνευστική και διεισδυτική ματιά της στο κείμενο.

Ευχαριστώ τη Δρ. Ειρήνη Τσαβαλά, Οργανωτική Συντονίστρια του 1^{ου} ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Ν. Αιγαίου, για την υπέροχη συνεργασία και την αστείρευτη διάθεσή της για εκπαιδευτική έρευνα και προσφορά, καθώς και τους Συντονιστές Εκπαιδευτικού Έργου, Μαριλένα Γιαννούλη και Πέτρο Προβελέγγιο.

Ευχαριστώ τον Χρήστο Καφτηράνη, Δ/ντή Π.Ε. Κυκλάδων, για τον ουσιαστικό τρόπο που υποστηρίζει τις καινοτόμες δράσεις και τον

τρόπο που ήταν παρόν σε ότι χρειάστηκε κατά τη διάρκεια αυτής της απαιτητικής χρονιάς.

Ευχαριστώ τον Διονύση Μεσσάρη, Γενικό Διευθυντή των Εκπαιδευτηρίων Δελασάλ, για τις σημαντικές συζητήσεις που είχαμε, για την υποστήριξή του με την έμπειρη ματιά του στην καινοτομία και το ενδιαφέρον του για το πρόγραμμα με την ιδιαίτερη ικανότητα να αναδύει ερωτήματα, δομές και τρόπους υλοποίησης.

Ευχαριστώ την Παναγιώτα Βαρθαλίτου και τη Φωτεινή Θεοδωροπούλου, μέλη της Επιστημονικής Ομάδας του Κέντρου Πρόληψης «Θησέας Κυκλάδων», για τον ουσιαστικό τρόπο που συνεργαστήκαμε στην προσπάθειά μας να δημιουργήσουμε τα εργαστήρια-περιβάλλοντα έρευνας για εκπαιδευτικούς, σχετικά με την προσοχή-σκέψη και την αλλαγή-μετάβαση.

Τέλος, θέλω να ευχαριστήσω όλους και όλες –συνεργάτες, εκπαιδευτικούς, φίλους, φίλες, μαθητές και μαθήτριες– για τις ανταλλαγές μας όλα αυτά τα χρόνια που συνετέλεσαν στην ολοκλήρωση της παρούσας διδακτικής πρότασης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΠΗΓΕΣ

- Flavell, J.H.* Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906-911. (1979).
- Gardner Howard*, *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences* Basic Books, New York, NY, 2011
- Gardner Howard*, *Multiple intelligences: New horizons*. New York: Basic Books. 2006.
- Hayashi Arawana*, *Social Presencing Theater - The Art of Making a True Move*, 2021
- Perkins D., Tishman S.*, Learning that matters, Toward a Dispositional Perspective on Education and Its Research Needs. Harvard University, 2006,
[http://www.pz.harvard.edu/sites/default/files/Learning that Matters.pdf](http://www.pz.harvard.edu/sites/default/files/Learning%20that%20Matters.pdf)
- Ritchhart Ron and Perkins David*, *Teaching Students to Think - Making Thinking Visible*, Educational leadership. (2008)
- Scharmer Otto, Kaeufer Katrin*, *Leading from the Emerging Future: From Ego-system to Eco-system Economies*, San Francisco, CA: Berrett-Koehler Publishers, 2013,
https://www.ottoscharmer.com/sites/default/files/Ego2Eco_Intro.pdf
- Scharmer, Otto*, *Theory U: Leading from the Future as It Emerges*, Berrett-Koehler Publishers, Oakland CA, 2016.
- Senge, P., Scharmer, C.O., Jaworski, J., & Flowers, B.S.* (2004). *Presence: Human Purpose and the Field of the Purpose*. Cambridge, MA: The Society for Organizational Learning.
- Summary:*
<http://www.theoryulab.nl/wp-content/uploads/2015/07/Executive-summary-Presence.pdf>
- Jaworski, Joseph et al.* "Setting the Field: Creating the Conditions for Profound Institutional Change." May 6, 1998,
www.generationconsulting.com.
- Vygotsky L. S.*, *Νους στην κοινωνία. Η ανάπτυξη των ανώτερων ψυχολογικών διαδικασιών*, Gutenberg, 1997
- Vygotsky L. S.*, *Σκέψη και Γλώσσα, Γνώση*, 2008

Διαμαντή Χ., ΣΧΕΣΕΙΣ 2020, Συνοπτικό εγχειρίδιο με ερωτήσεις, διαδρομές σκέψης και παιχνίδια για παιδαγωγούς, γονείς και παιδιά, 2020, <https://www.openbook.gr/scheseis-2020>

Διαμαντή Χ., «Η Ορατή σκέψη - Καλλιέργεια Δεξιοτήτων του Νου μέσα από Ρουτίνες Σκέψης και Αναστοχασμό», ΙΕΠ - Εργαστήρια Δεξιοτήτων - Επιμορφωτικό - Υποστηρικτικό Υλικό - Πράξη: «Επιμόρφωση των εκπαιδευτικών στις δεξιότητες μέσω εργαστηρίων» (MIS 5092064)

Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Ανατολικής Θεσ/νίκης «Ελπίδα»: Εκπαιδευτικό υλικό «Εγώ και οι Άλλοι», Πλατφόρμα ΙΕΠ – Εργαστήρια Δεξιοτήτων 2020

Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας «ΠΥΞΙΔΑ»: Εκπαιδευτικό υλικό «Εφηβεία και Σχολική ζωή», Πλατφόρμα ΙΕΠ – Εργαστήρια Δεξιοτήτων 2020

Συμβούλιο της Ευρώπης: «Πλαίσιο Αναφοράς Ικανοτήτων για Δημοκρατικό Πολιτισμό» The Council of Europe Reference Framework of Competences for Democratic Culture (RFCDC) (τόμος 1), 2018

ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ

Cultures of Thinking, Improving learning and collaboration by honing group and individual thinking processes:

<http://www.pz.harvard.edu/projects/cultures-of-thinking>

For Teachers and Leaders - Handouts to guide a COT (Culture of Thinking) Classroom:

<http://www.pz.harvard.edu/resources/for-teachers-and-leaders-handouts-to-guide-a-cot-classroom>

Project Zero's Thinking Routine Toolbox:

<http://www.pz.harvard.edu/thinking-routines>

Ron Ritchhart - Creating places where thinking is valued, visible, and actively promoted: www.ronritchhart.com

The social Dilemma,

<https://www.humanetech.com/the-social-dilemma>

Thinking Pathways:

<https://thinkingpathwayz.weebly.com/thinkingroutines.html>

Tristan Harris, Center for Humane Technology, Your Undivided Attention, <https://www.humanetech.com/podcast>

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ ΑΡΘΡΑ - LINKS

Nine tips for healthy social media use – MIT Campus news:

<https://news.mit.edu/2020/mindhandheart-nine-tips-healthy-social-media-use-0123>

Sean Parker - Facebook Exploits Human Vulnerability (We Are Dopamine Addicts)

<https://www.youtube.com/watch?v=R7jar4KgKxs>

Tristan Harris TEDx 2017 – How a handful of tech companies control billions of minds every day

https://www.ted.com/talks/tristan_harris_how_a_handful_of_tech_companies_control_billions_of_minds_every_day?language=en

Ο χρόνος μπροστά στην οθόνη: Συμβουλές για γονείς

<https://saferinternet4kids.gr/nea/screentimeparentaltips/>

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ

Η Χρυσάννα Διαμαντή είναι εκπαιδευτικός, με μεταπτυχιακές σπουδές στο Θέατρο (Master of Fine Arts in Theatre) και υπηρετεί ως Υπεύθυνη Σχολικών Δραστηριοτήτων στη Διεύθυνση Π.Ε. Κυκλάδων.

Ασχολείται, συστηματικά, με την τέχνη στην εκπαίδευση στις διάφορες εκφράσεις της και με τις δυναμικές που αναπτύσσονται στις ομάδες παιδιών και ενηλίκων, τόσο από την πλευρά της θεωρίας όσο και από την πλευρά της εφαρμογής.

Η διαχείριση της προσοχής, η παρατήρηση του τρόπου σκέψης, της συμπεριφοράς, της αφήγησης εαυτού, των παιχνιδιών ρόλων ατόμων & ομάδων και πώς μπορούν αυτά να εξελιχθούν και να βελτιωθούν αποτελεί αντικείμενο έρευνας και πρακτικής ετών.

Έχει μελετήσει και εφαρμόσει διάφορες καινοτόμες προσεγγίσεις στη διδακτική πράξη. Ανάμεσά τους: «Η Ορατή σκέψη» (Visible Thinking” Project Zero – Harvard University) και οι Ρουτίνες Σκέψης και Αναστοχασμού, το “Social Presencing Theatre” και η σημασία της εμπειρίας στο παρόν (MIT University – Presencing Institute).

Έχει μαθητεύσει δίπλα σε σημαντικούς δασκάλους. Ανάμεσά τους: ο Richard Nieoczym (δάσκαλος, σκηνοθέτης και συνεργάτης του J. Grotowski), η Lorna Marshall (συγγραφέας του βιβλίου «Το σώμα μιλά»), ο Otto Scharmer (“Theory U – Leading from the emerging Future”, MIT University), η Arawana Hayashi (“Social Presencing Theatre” – Presencing Institute).

Εκπόνησε το επιμορφωτικό υλικό με θέμα «Η Ορατή Σκέψη – Καλλιέργεια Δεξιοτήτων του Νου μέσα από Ρουτίνες Σκέψης και Αναστοχασμό», για Δημοτικό και Γυμνάσιο, στο πλαίσιο της εφαρμογής των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής (ΙΕΠ) 2020-21 του Άξονα ΕΥ ΖΗΝ, κατηγορία Δεξιότητες του Νου.

Τα τελευταία χρόνια ζει και εργάζεται στη Σύρο.