

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΥΓΙΟΥΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

ΓΙΑ ΕΝΙΑΙΑ
ΚΑΙ ΙΣΟΤΙΜΗ
ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:
Η ΟΜΑΔΑ
HEALTH CREDU

Η ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ δημιουργήθηκε για να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς να ξεπεράσουν τα προβλήματα που σχετίζονται με το άγχος και την ασφάλεια στην τάξη, να δώσουν εργαλεία για την αύξηση της εμπλοκής των μαθητών/τριών στη μάθηση, ώστε να αυξηθεί το ενδιαφέρον τους για μάθηση. Επίσης να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον εμπιστοσύνης και ασφάλειας για συνεργασία και για αντιμετώπιση αρνητικών συναισθημάτων, και συγκρούσεων και για να αξιοποιήσουν καλύτερα την ομαδική εργασία.

Το έγγραφο είναι η πνευματική παραγωγή του χρηματοδοτούμενου από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή προγράμματος ERASMUS plus “HEALTH CREDU”, το οποίο προσπαθεί να δώσει λύσεις και να κάνει το μαθησιακό περιβάλλον ασφαλέστερο και υγιέστερο.

Πιστεύουμε ότι τα τρέχοντα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί στην τάξη δεν σχετίζονται με την έλλειψη γνώσεων στον τομέα, αλλά με την έλλειψη δεξιοτήτων για την εφαρμογή τους σε ορισμένες περιπτώσεις. Απαιτείται συστηματική προσέγγιση για τη μετατροπή της γνώσης σε δράση.

Ως εκ τούτου, η μεθοδολογία θα δώσει μια **συστηματική προσέγγιση** και θα βοηθήσει να γίνουν βιώμα δεξιότητες που απαιτούνται. Επίσης θα προσφέρει εργαλεία για να υποστηρίξει τις επιθυμητές αλλαγές στην τάξη.

Η μεθοδολογία αυτή δεν είναι ένα εργαλείο για τον εντοπισμό και την αλλαγή των μακροοικονομικών συνθηκών, όπως το εκπαιδευτικό σύστημα, τους κοινωνικοοικονομικούς και οικογενειακούς παράγοντες που επηρεάζουν τους μαθητές στην τάξη ή την κακή λήψη αποφάσεων από τη διοίκηση του σχολείου.

Θα βοηθήσει όμως να γίνουν αλλαγές σε **προσωπικό επίπεδο του εκπαιδευτικού** και θα βελτιώσει τις ικανότητες αντιμετώπισης ή πρόληψης δυσκολιών που εμφανίζονται.

Η ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΕΚΔΟΣΗΣ ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑ ΑΠΟΔΟΧΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΧΟΜΕΝΟΥ, ΤΟ ΟΠΟΙΟ ΑΝΤΙΚΑΤΟΠΤΥΣΣΕΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΤΙΣ ΑΠΟΨΕΙΣ ΤΩΝ ΣΥΝΤΑΚΤΩΝ, ΚΑΙ Η ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΝΑΛΑΒΕΙ ΤΗΝ ΕΥΘΥΝΗ ΓΙΑ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ ΣΕ ΑΥΤΗΝ.

Η μεθοδολογία.....	4
1. Ο εκπαιδευτικός ως καθοδηγητής – Coach.....	5
1.1 Η καθοδήγηση- coaching είναι εκπαιδευτική μεθοδος που εμπνέει.....	5
1.2 Αναπτυξη σχεσεων εμπιστοσύνης με τους μαθητες	8
1.3 Αναθεση ευθυνων για καλυτερη μαθηση στους μαθητες.....	12
1.4 Ενδυναμωση θετικης ανατροφοδοτησης	16
1.5 Τελικες ερωτησεις αυτοαξιολογησης για διερευνηση κατανοησης του κεφαλαιου 1.	20
2. Τεχνικές Αναστοχασμού - Αυτοσυγκέντρωσης για τους Εκπαιδευτικούς	21
2.1 Πως ο αναστοχασμος-αυτοσυγκεντρωση λειτουργουν και εφαρμοζονται στα σχολεια	21
2.2 Τεχνικες αναστοχασμου-αυτοσυγκεντρωσης για τους εκπαιδευτικους	24
2.3 Ο αναστοχασμός-αυτοσυγκέντρωση για τους μαθητές/τριες.	26
2.4 Ασκησεις μειωσης του αγχους κατα την διαρκεια ή μεταξυ των μαθηματων.....	29
2.5 Ερωτηματα για τελικη αυτοαξιολογηση για κατανοηση των θεμάτων του κεφαλαίου 2.....	31
3. Προληψη και διαχειριση των Συγκρουσεων στην ταξη	32
3.1 Ενεργη ακροαση βαση για προληψη συγκρουσεων.....	32
3.2 2+1 Στρατηγικες θετικης αντιμετωπισης Συγκρουσεων στην ταξη	35
3.2.1 Στρατηγική 1 – ο εκπαιδευτικός ως «Καθρέπτης που μιλά».....	35
3.2.2 Στρατηγικη 2 – coaching επικεντρωμενο στην επιλυση	35
3.3 Ομαδικη συνεργασια για ενδυναμωση σχεσεων φιλιας	37
3.4 Ερωτησεις τελικης αυτοαξιολογησης για κατανοηση των θεματων του κεφαλαιου 3	38

Η ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ που παρουσιάζεται σε αυτό το κείμενο, βασίζεται στη βιωματική μάθηση που σημαίνει μάθηση μέσω προβληματισμού και εμπειριών.

Η ευαισθητοποίηση και η ευρύτερη κατανόηση της αιτίας των δύσκολων καταστάσεων θα συμβάλει, έτσι ώστε οι εκπαιδευτικοί να έχουν περισσότερες επιλογές για την επίλυση των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν.

Η μελέτη και η πρακτική άσκηση του εκπαιδευτικού υλικού που παρουσιάζεται σε αυτό το έγγραφο, θα βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς στην βαθύτερη αυτογνωσία, στον αυτοπροβληματισμό και στην αναγκαιότητα να αναθεωρήσουν τις πεποιθήσεις τους για το τρόπο που προσφέρουν τη διδασκαλία, αλλά και τα επίπεδα των αμφίδρομων σχέσεων μεταξύ εκπαιδευτικών και μαθητών.

Έτσι, παρακαλούμε να προετοιμαστείτε για μια πρακτική, βιωματική εργασία και άσκηση και να είστε έτοιμοι να βελτιώσετε τον τρόπο διδασκαλίας σας.

Η μεθοδολογία προωθεί τόσο την ατομική δραστηριότητα όσο και την ομαδική συνεργασία με το ευρύτερο περιβάλλον του σχολείου π.χ συνεργασία με τους γονείς.

Η ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΧΩΡΙΖΕΤΑΙ ΣΕ ΤΡΙΑ ΚΕΦΑΛΑΙΑ:

- α) “Ο εκπαιδευτικός ως καθοδηγητής (για να αναπτυχθεί και να καθιερωθεί αποτελεσματική επικοινωνία στην τάξη)”,
- β) “Ανάπτυξη τεχνικών Αναστοχασμού και Αυτοσυγκέντρωσης για τους εκπαιδευτικούς και για την τάξη (αντιμετώπιση και πρόληψη άγχους και συναισθηματικής υπερφόρτωσης)”,
- γ) “Πρόληψη και διαχείριση συγκρούσεων στην τάξη”.

Όλα τα κεφάλαια έχουν την ίδια δομή, γεγονός που διευκολύνει την κατανόηση του μαθησιακού υλικού.

Η Μεθοδολογία υποστηρίζεται με βίντεο για να εμπλουτίσει το υλικό και να δώσει ευρύτερη αντίληψη του εκπαιδευτικού υλικού.

Θα χρειαστεί σύνδεση στο Διαδίκτυο για να παρακολουθήσετε τα βίντεο στο youtube.

Η ΔΟΜΗ ΣΕ ΚΑΘΕ ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΤΑ ΕΞΗΣ ΜΕΡΗ:

- Ορισμός-έννοια του θέματος και η πιο πρόσφατη εφαρμογή στην πράξη.
- Εργαλείο για να προχωρήσετε σε αυτοαξιολόγηση όπως και προσδιορισμό των βημάτων για βελτιώσεις εάν είναι απαραίτητο.
- Βίντεο για καλύτερη κατανόηση του θέματος.
- Ατομική ή συλλογική άσκηση.

Στο τέλος κάθε κεφαλαίου υπάρχει δοκιμή ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ για να ελέγξει εάν τα θέματα έχουν κατανοηθεί σωστά.

Δίνονται τα αποτελέσματα των ΑΣΚΗΣΕΩΝ και οι σωστές απαντήσεις περιγράφονται στο βίντεο μετά από κάθε δοκιμή.

Ο ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΩΣ ΚΑΘΟΔΗΓΗΤΗΣ –COACH

Να βοηθήσει για την εφαρμογή αποτελεσματικής επικοινωνίας στην τάξη.

1.1 Η ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ- COACHING ΕΙΝΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΟΥ ΕΜΠΝΕΕΙ

Υπάρχουν πολλοί μύθοι σχετικά με την έννοια και σημασία του “coaching-καθοδήγηση” μεταξύ των εκπαιδευτικών.

Σε πρόσφατες περιπτώσεις το Coaching θεωρείτο κάτι που σπρώχνει προς τα εμπρός.

Μερικές φορές συνδέεται με την ηγεσία και τα κίνητρα που δεν είναι συνηθισμένο φαινόμενο στην εκπαίδευση αλλά είναι συνηθισμένο στις επιχειρήσεις και στον αθλητισμό.

Ωστόσο το COACHING πρέπει να κατανοηθεί ως εργαλείο για την ΑΝΑΠΤΥΞΗ ενός ατόμου ή ομάδας ατόμων σε ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ, ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ, ΓΝΩΣΕΙΣ, ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΖΩΗ, ΕΡΓΑΣΙΑ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑ.

Αν εφαρμοστεί σωστά , το Coaching έχει θετικά αποτελέσματα στην ΑΥΤΟΜΟΡΦΩΣΗ με την βοήθεια κάποιου ατόμου.

Η πρακτική εφαρμογή του Coaching είναι συνδεδεμένη με τον αθλητισμό.

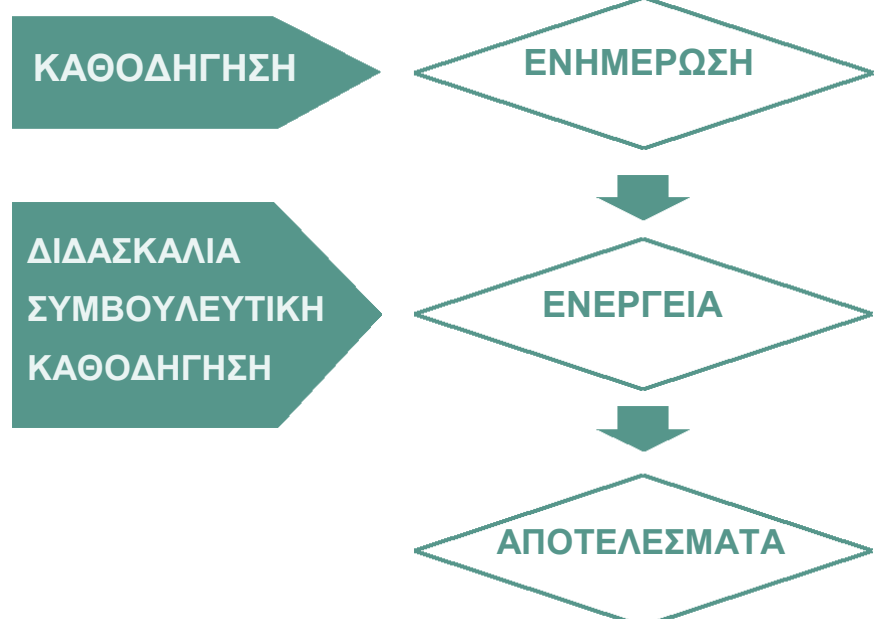
Οι εκπαιδευτές του Αθλητισμού χρειάζονται επιπρόσθετα εργαλεία για να βοηθήσουν τους αθλητές τους που έχουν πολλά προσόντα για να βελτιωθούν περαιτέρω.

Εφαρμόστηκε στις περιπτώσεις όπου οι δεξιότητες του εκπαιδευτή βρίσκονταν στο ίδιο επίπεδο με τον/την αθλητή/τρια και οι γνώσεις και εμπειρίες του εκπαιδευτή δεν μπορούσαν να φτάσουν το επίπεδο ικανότητας του/την αθλητή/τριας για να προχωρήσει περισσότερο.

Η Τεχνική της Καθοδήγησης – Coaching, βοήθησε τους εκπαιδευτές αθλητών να συνεχίσουν να βοηθούν τους προικισμένους και ταλαντούχους αθλητές, να βελτιώνονται παρά το ότι οι εκπαιδευτές δεν ξεπερνούσαν τον αθλητή σε εμπειρία .

Οι ρίζες του Coaching είναι πολύ αρχαίες και σχετίζονται με την εκπαιδευτική μέθοδο «Σωκρατική διαλεκτική». Περισσότερα μπορείτε να βρείτε από τα [Wikipedia](https://en.wikipedia.org/wiki/Socratic_method) (Socratic Questioning).

Δείχνει τις περιοχές όπου η τεχνική του Coaching παρουσιάζει την καλύτερη επίδραση.



Γραφικό 1. Επίδραση του coaching

ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ:

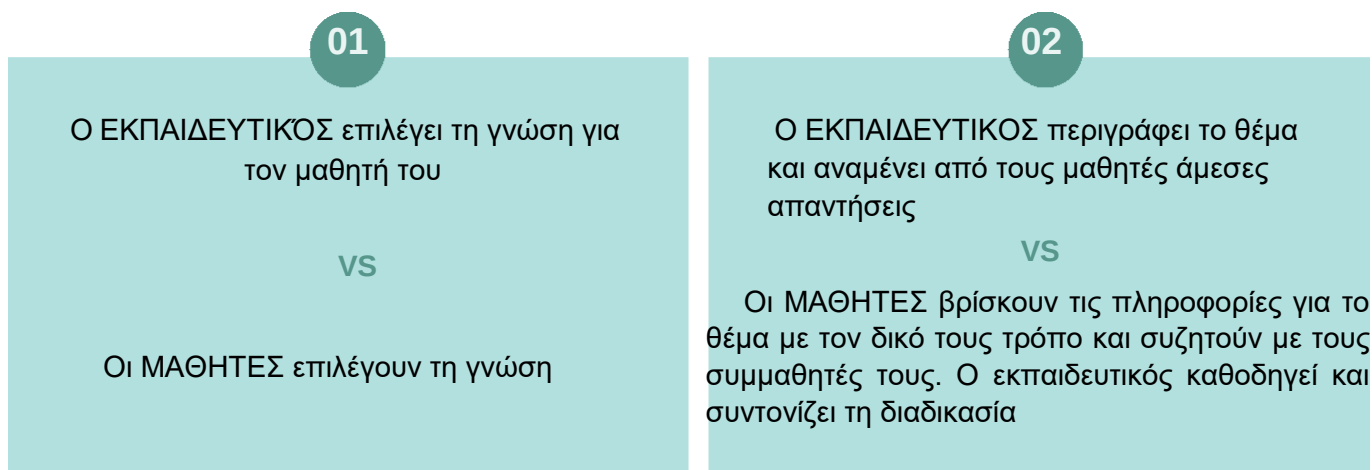
- Τι είναι ασυνήθιστο στο γραφικό (1) που βλέπετε;
- Ποια είναι η βασική σκέψη σας κοιτάζοντας το γραφικό;
- Τι θα προσθέτατε στις παρούσες τεχνικές διδασκαλίας σας, ώστε να γίνετε περισσότερο αποδοτικός;

Η διδασκαλία είναι ένας τρόπος να μεταφέρεις την γνώση από το ένα μέρος στο άλλο.

Coaching-Καθοδήγηση είναι ένας τρόπος να βοηθήσετε το άτομο να ανακαλύψει την γνώση για τον εαυτό του.

Με άλλα λόγια, το Coaching-Καθοδήγηση βοηθά το άτομο να ανακαλύψει ποιες ελλείψεις έχει, να αξιολογήσει τις απαραίτητες για τον εαυτό του ελλείψεις/αδυναμίες και να αναλάβει την ευθύνη να καλύψει τις ελλείψεις.

ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΣΥΓΚΡΙΝΕΤΕ:



Συζητήστε σε ομάδες τις απαντήσεις σας.

Βρέστε τα στοιχεία που σας εμπνέουν και δικαιολογήστε τις απαντήσεις σας.

“ΣΩΚΡΑΤΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΟΣ-ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΣ” ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΓΙΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ

(Απαντήστε στο φυλλάδιο που κρατάτε)



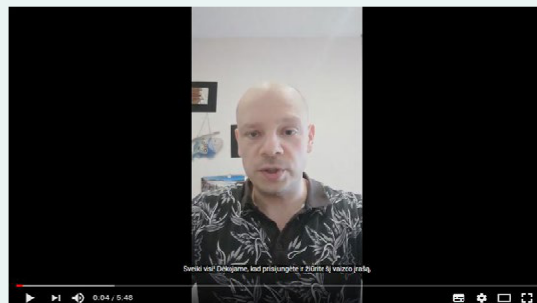
Παρακαλώ αξιολογήστε το πώς δείχνεις εμπιστοσύνη κατά τη διδακτική διαδικασία ; Ο (μηδέν) σημαίνει έλλειψη εμπιστοσύνης, το 10 σημαίνει πολύ καλή σχέση εμπιστοσύνης με τους μαθητές σας.

- Γιατί έδωσες αυτό τον βαθμό;
- Γιατί όχι ένα βαθμό λιγότερο;
- Γιατί όχι ένα βαθμό περισσότερο;
- Τι βαθμό αναμένεις να πάρεις;

- Πως θα καταλάβεις ότι βελτιώνεσαι, ποια τα σημάδια ότι ο βαθμός σου θα αυξηθεί;
- Πως οι μαθητές θα αντιληφθούν ότι η εμπιστοσύνη σου σε αυτούς μεγαλώνει;
- Ποιο θα είναι το μικρό βήμα μπροστά για σένα;
- Πότε θα γίνει αυτό;
- Επέλεξε το άτομο που θα μοιραστείς την πρόθεση σου να κάνεις το μικρό βήμα και τον χρόνο που θα το κάνεις.
- Ποια οφέλη μπορείς να αναγνωρίσεις στην άσκηση αφού την ολοκληρώσεις;

ΒΙΝΤΕΟ

[Πατήστε εδώ για το βίντεο](#)



Η καθοδήγηση - Coaching είναι μέθοδος έμπνευσης.

ΑΣΚΗΣΗ

ΓΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΝΕΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΟΥ

Γράψε κάτω τις σκέψεις σου.

Σκέψου ένα εκπαιδευτικό στη ζωή σου, που είχε την μεγαλύτερη επίδραση πάνω σου.

1. Πώς αισθάνθηκες δίπλα σε αυτό το άτομο;
2. Τι έκανε αυτό το άτομο και σε έκανε να αισθανθείς με αυτό τον τρόπο;
3. Τι έκαμε αυτό το άτομο να έχει αυτά τα συναισθήματα;
4. Τι κάνεις από αυτά που ο εκπαιδευτικός έκανε για σένα, όταν βρίσκεσαι με άλλους ανθρώπους;

1.2 ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΧΕΣΕΩΝ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

ΣΕ ΠΟΙΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΕΠΙΔΕΙΚΝΟΥΝ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ;

ΣΚΕΨΟΥ 1-2 ΠΡΑΓΜΑΤΑ

ΓΙΑΤΙ ΕΜΠΙΣΤΕΥΕΣΑΙ;

Ποια είναι η έννοια της εμπιστοσύνης; Προτείνουμε τις πιο κάτω έννοιες: Εμπιστευόμαστε κάποιο άτομο γιατί δεν φοβόμαστε να του παρουσιάσουμε τα μειονεκτήματά μας και αισθανόμαστε ασφαλείς όταν αυτό το άτομο βλέπει τα αρνητικά σημεία της προσωπικότητάς μας, το άτομο απλά δέχεται τα λάθη μας και δεν μας κρίνει. Είναι φανερό ότι θέλουμε να παραμείνουμε δίπλα σε αυτό το άτομο. Νοιώθουμε σεβασμό και θέλουμε να μάθουμε περισσότερα από αυτό

1. Πως αυτό το άτομο καταφέρνει να έχει αυτή την προσωπικότητα;
2. Ποια χαρακτηριστικά πρέπει να έχει ώστε να εξασφαλίσει το αίσθημα της αυτοεκτίμησης;

Ένας προφανής λόγος είναι ότι το άτομο πιστεύει σε μας και δεν κοιτάζει τα λάθη μας για να μας πει τι να κάνουμε. Το πρόσωπο γνωρίζει ότι μπορούμε να χειριστούμε τα προβλήματα και τα λάθη μας αφού πρώτα αναγνωρίσουμε ποια είναι, τα αποδεχόμαστε και είμαστε έτοιμοι να τα λύσουμε. Αυτό εξισορροπεί και αποτρέπει από τον άλλο την ανάγκη να μας υποδεικνύει και να διορθώνει τα λάθη μας.

Είναι δυνατό να αναπτύξουμε αυτή την κατεύθυνση στις στάσεις μας απέναντι σε ανθρώπους που θέλουμε να βοηθήσουμε. Πρώτα πρέπει να είμαστε βέβαιοι ότι εμπιστευόμαστε τον εαυτό μας. Να τηρήσουμε την ίδια στάση για τα δικά μας λάθη. Στις μέρες μας οι άνθρωποι γίνονται απαιτητικοί από τους άλλους όταν έχουν πολλές προσδοκίες από τον εαυτό τους. Και όταν αυτές οι προσδοκίες δεν εκπληρώνονται, η απογοήτευση μετατρέπεται σε υπερβολικές απαιτήσεις. Αυτό επαναλαμβάνεται και γινόμαστε άτομα που δεν μπορούν να δουν μικρές ή έστω θετικές ενέργειες στην συμπεριφορά των άλλων. Δημιουργείται μια αναποτελεσματική εικόνα του κόσμου γύρω μας, που προκαλεί μεγαλύτερη απογοήτευση, γιατί τελικά αισθανόμαστε ενοχές που δεν μπορούμε να αλλάξουμε κάτι.

Τα γραφικά 2+3 εξηγούν δύο πιθανά σενάρια ανθρώπινης συμπεριφοράς όταν τους δείχνουμε διαφορετικές στάσεις όπως περιγράφηκαν πιο πάνω.



ΓΡΑΦΙΚΟ 2. ΣΕΝΑΡΙΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΥΣΠΙΣΤΙΑ ΜΑΣ **ΓΡΑΦΙΚΟ 3. ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΟΤΑΝ ΤΟΥΣ ΕΜΠΙΣΤΕΥΟΜΑΣΤΕ**

ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΣΚΕΨΟΥ:

- Ποιο θα ήταν το δικό σας σενάριο στην αντίδραση των ανθρώπων της εμπιστοσύνης σας;
- Τι θα χρησιμοποιούσατε από τα δύο σενάρια που παρουσιάστηκαν;

“ΣΩΚΡΑΤΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΟΣ-ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΣ” ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΓΙΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ

(Απαντήστε στο φυλλάδιο που κρατάτε)

0

10



Παρακαλώ αξιολογείτε το πώς δείχνεις εμπιστοσύνη κατά τη διδακτική διαδικασία; Ο (μηδέν) σημαίνει έλλειψη εμπιστοσύνης, το 10 σημαίνει πολύ καλή σχέση εμπιστοσύνης με τους μαθητές σας.

- Γιατί έδωσες αυτό τον βαθμό;
- Γιατί όχι ένα βαθμό λιγότερο;
- Γιατί όχι ένα βαθμό περισσότερο;
- Τι βαθμό αναμένεις να πάρεις;
- Πως θα καταλάβεις ότι βελτιώνεσαι, ποια τα σημάδια ότι ο βαθμός σου θα αυξηθεί;
- Πως οι μαθητές θα αντιληφθούν ότι η εμπιστοσύνη σου σε αυτούς μεγαλώνει;
- Ποιο θα είναι το μικρό βήμα μπροστά για σένα;
- Πότε θα γίνει αυτό;
- Επέλεξε το άτομο που θα μοιραστείτε την πρόθεση σας να κάνετε το μικρό βήμα και τον χρόνο που θα το κάνετε. Ζητείστε να είναι ο καθρέπτης σας και ο αξιολογητής σας.
- Τι πρέπει να κάνετε ώστε αυτό το άτομο να σας δώσει μεγάλη ανατροφοδότηση στο τέλος;
- Ποια οφέλη μπορείτε να δείτε στην άσκηση μετά που θα την τελειώσετε;

Πατήστε εδώ για το βίντεο  YouTube

Σχέσεις εμπιστοσύνης με τους μαθητές.



ΑΣΚΗΣΗ

ΓΙΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΑΞΙΩΝ ΣΑΣ

Ο ΘΥΡΩΡΟΣ

Να γράψεις τις σκέψεις σου.

1. Γράψε πολλά στοιχεία που σε χαρακτηρίζουν. Αυτά μπορεί να σχετίζονται με εσωτερικά και εξωτερικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητά σου.
2. Σκέψου ότι περνάς την θύρα και ο Θυρωρός σου ζητά να του δώσεις το 30% (ακριβώς 30% , όχι το $\frac{1}{3}$) των στοιχείων σου για να σε αφήσει να περάσεις. Δεν θα πάρεις ποτέ αυτά τα στοιχεία πίσω. Παρακαλώ επέλεξε αυτά που θα είναι μακριά από την πραγματική προσωπικότητά σου.
3. Τώρα θα περάσεις μια άλλη πόρτα και ο Θυρωρός ζητά να του δώσεις μια άλλη ομάδα των στοιχείων σου. Παρακαλώ επέλεξε από αυτά που σου έμειναν μια άλλη ομάδα στοιχείων 30% που έδωσες στον πρώτο θυρωρό.
4. Υπάρχει η τρίτη πόρτα και πρέπει να δώσεις την ίδια ποσότητα στοιχείων σου που έχεις ακόμα. (30%). Δώσε στο Θυρωρό την ίδια ποσότητα στοιχείων για πάντα.
5. Έχεις μόνο 10% τώρα μετά που πέρασες τρεις θύρες. Αυτά τα στοιχεία είναι τα πιο σημαντικά για σένα.
6. Βρες ένα πρόσωπο για να μοιραστείτε τις σκέψεις σας. Μίλα του και πες του:
Ποια στοιχεία ήταν τα πιο δύσκολα να δώσεις στους Θυρωρούς-Φύλακες;
Ποια στοιχεία είναι τα πιο σημαντικά για σένα ως εκπαιδευτικός;
Ποια από τα στοιχεία θα χρησιμοποιήσεις για να παρουσιάσεις καλύτερη διδασκαλία; Τι ανακάλυψες για τον εαυτό σου;

1.3 ΑΝΑΘΕΣΗ ΕΥΘΥΝΩΝ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΜΑΘΗΣΗ ΣΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

Ποιος είναι υπεύθυνος για την ΜΑΘΗΣΗ στο σχολείο; Γονείς, εκπαιδευτικοί, μαθητές, εποπτικά μέσα, εκπαιδευτικό πρόγραμμα; Χωρίς την εμπλοκή των πιο πάνω μπορούμε να πούμε ότι έχουμε ένα ακυβέρνητο καράβι. Μπορούμε γενικά να πούμε ότι κάθε ένας έχει επίδραση-εμπλοκή στη μάθηση.

Εντούτοις η διανομή ευθυνών μεταξύ όλων των μερών που αναφέρθηκαν, δεν μπορεί να έχει μεγάλη επίδραση – δεν μπορούμε να επηρεάσουμε όλους τους παράγοντες που αναφέρθηκαν. Άραγε αυτό σημαίνει ότι δεν μπορούμε να βελτιώσουμε την μάθηση;

Σίγουρα μπορούμε. Να βρούμε απλούστερη προσέγγιση για ανάθεση των ευθυνών κατά την διάρκεια της μαθητικής διαδικασίας. Πρώτα - πρέπει να συμφωνήσουμε σ' αυτό - οι εκπαιδευτικοί δεν προσφέρουν μόνο διδασκαλία, - πρέπει να είναι έτοιμοι να μάθουν μαζί με τους μαθητές τους. Όχι να μάθουν μόνο το θέμα αλλά και την διαδικασία, πως δηλαδή η διδασκαλία και μάθηση εφαρμόζονται και πώς βελτιώνονται.

Για να επανέλθουμε και να απλοποιήσουμε το θέμα της ανάθεσης ευθυνών, θα το περιορίσουμε μόνο στα μέρη που μπορούν να έχουν επίδραση, αν εντοπίσουμε ποιες είναι οι ΕΥΘΥΝΕΣ των μαθητών και ποιες των εκπαιδευτικών.

ΑΝ ΕΦΑΡΜΟΣΟΥΜΕ ΤΗΝ **ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΟΥ ΚΑΘΟΔΗΓΗΤΗ - COACHING**, Η ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΟΤΙ ΟΙ **ΜΑΘΗΤΕΣ** ΕΙΝΑΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΓΙΑ ΤΟ **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ** ΚΑΙ ΟΙ **ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ** ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ **ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ** ΤΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ:

- Πως η ευθύνη κατανέμεται μεταξύ εσένα και των μαθητών σου στη τάξη;
- Τι θα ήθελες να αλλάξεις;
- Ποιες βελτιώσεις θα μπορούσες να πετύχεις στην τάξη σου;

Καθαρή Ανάθεση Ευθυνών θα βοηθήσει ώστε όλοι να ξέρουν τα καθήκοντα τους, θα δημιουργήσουν τον δικό τους τρόπο μάθησης που θα να βοηθά στην αξιολόγηση των αποτελεσμάτων. Σε πολλές περιπτώσεις όμως οι εκπαιδευτικοί δεν είναι βέβαιοι αν κάμνουν σωστά τη δουλειά τους. Σχετίζεται με αυξημένες προσδοκίες και αξιολογήσεις που βασίζονται μόνο στα αποτελέσματα της βαθμολογίας.

Επομένως, συχνά οι εκπαιδευτικοί νοιώθουν εξαρτώμενοι των αποτελεσμάτων και παίρνουν ευθύνη για τους βαθμούς των μαθητών.

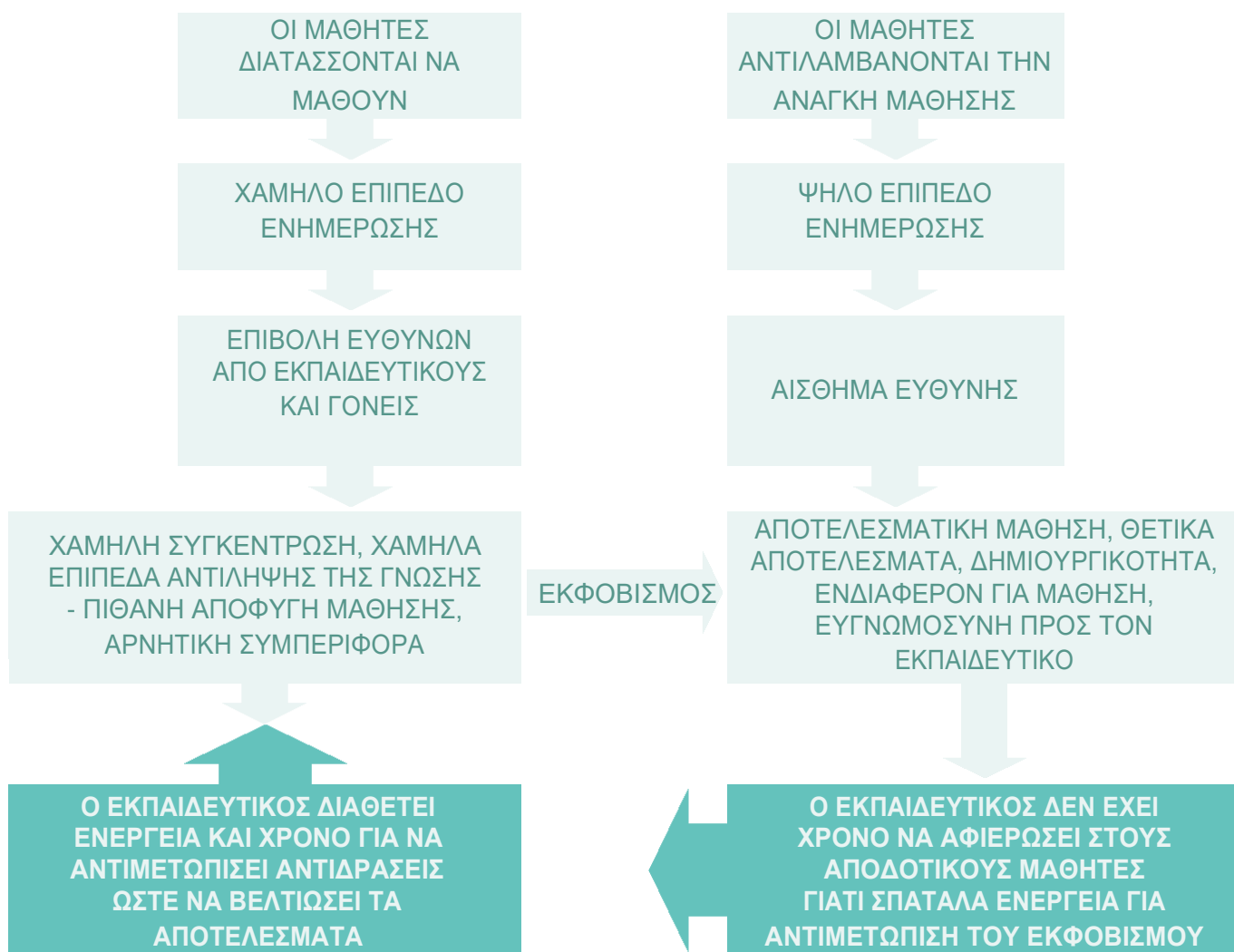
Γιατί λοιπόν οι μαθητές να ενδιαφερθούν για τους βαθμούς τους, όταν γνωρίζουν ότι οι εκπαιδευτικοί εξαρτώνται και θα κάμουν τα πάντα ώστε οι μαθητές να έχουν καλούς βαθμούς. Με άλλα λόγια, γιατί εγώ ο μαθητής να προσπαθήσω να μάθω, αν κάποιος άλλος, θα το κάμει για μένα;

Επιπρόσθετα οι μαθητές εκμεταλλεύονται την εξάρτηση των εκπαιδευτικών και παρουσιάζουν χαμηλό σεβασμό, αδιαφορία, αντικοινωνικότητα - είναι οι εκπαιδευτικοί που θέλουν εγώ να μάθω, ας μάθουν οι εκπαιδευτικοί για μένα, δεν χρειάζεται να το κάμω εγώ.

Έτσι δυο σοβαροί λόγοι οδηγούν σε μειωμένη έλλειψη ευθύνης για μαθησιακά αποτελέσματα και σε χαμηλή εμπλοκή στη μαθησιακή διαδικασία μεταξύ των μαθητών:

- Μειωμένη ενημέρωση για την ανάγκη μάθησης «Πρέπει να μάθω» είναι η πρώτη εντολή χωρίς να συνδέεται με τα οφέλη της μάθησης εκτός από μιας γενικής παρατήρησης « πρέπει να περάσεις τις εξετάσεις να περάσεις στο Πανεπιστήμιο και να βρεις μια δουλειά.». Αυτό δεν έχει σύνδεση με την ζωή των μαθητών στη συγκεκριμένη περίοδο της ζωής τους. Γιατί λοιπόν να έχουν ενδιαφέρον; Η λύση είναι να βρούμε σύνδεση της μάθησης με την ζωή των μαθητών.
- Η ευθύνη για την Μάθηση και τα αποτελέσματα συνήθως λαμβάνεται από τον εκπαιδευτικό, γιατί θέλει υψηλούς βαθμούς για τους μαθητές για να βεβαιώσει όπως νομίζει την αξία της διδασκαλίας του. Η λύση είναι να ονομάσουμε και να ενθαρρύνουμε άλλες αξίες παρά τη βαθμοθηρία. Να οργανώσουμε την μαθησιακή διαδικασία, να δώσουμε πρωτοβουλίες και έτσι θα δούμε καλύτερα αποτελέσματα.

Το γραφικό 4 εξηγά διαφορετικές επιδράσεις της μάθησης και των αποτελεσμάτων σχετικά με διαφορετικά επίπεδα ανάθεσης ευθυνών στους μαθητές.



ΓΡΑΦΙΚΟ 4. Διαφορετικές επιδράσεις και αποτελέσματα της μάθησης

“ΣΩΚΡΑΤΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΟΣ-ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΣ” ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΓΙΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ

(Απαντήστε στο φυλλάδιο που κρατάτε)

0

10

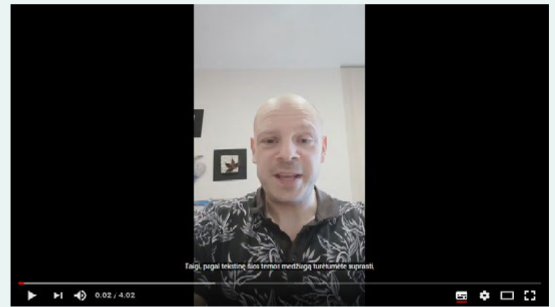


Παρακαλώ αξιολογείστε το πώς δείχνεις εμπιστοσύνη κατά τη διδακτική διαδικασία; Ο (μηδέν) σημαίνει έλλειψη εμπιστοσύνης, το 10 σημαίνει πολύ καλή σχέση εμπιστοσύνης με τους μαθητές σας.

- Γιατί έδωσες αυτό τον βαθμό;
- Γιατί όχι ένα βαθμό λιγότερο;
- Γιατί όχι ένα βαθμό περισσότερο;
- Τι βαθμό αναμένεις να πάρεις;
- Πως θα καταλάβεις ότι βελτιώνεσαι, ποια τα σημάδια ότι ο βαθμός σου θα αυξηθεί;
- Πως οι μαθητές θα αντιληφθούν ότι η εμπιστοσύνη σου σε αυτούς μεγαλώνει;
- Ποιο θα είναι το μικρό βήμα μπροστά για σένα;
- Πότε θα γίνει αυτό;
- Επέλεξε το άτομο που θα μοιραστείτε την πρόθεση σας να κάνετε το μικρό βήμα και τον χρόνο που θα το κάνετε. Ζητείστε να είναι ο καθρέπτης σας και ο αξιολογητής σας.
- Τι πρέπει να κάνετε ώστε αυτό το άτομο να σας δώσει μεγάλη ανατροφοδότηση στο τέλος;
- Ποια οφέλη μπορείτε να δείτε στην άσκηση μετά που θα την εφαρμόσετε;

Please watch supporting video here  [YouTube](#)

Ανάθεση ευθυνών στου μαθητές.



ΑΣΚΗΣΗ

ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΣΤΑΣΕΩΝ ΣΟΥ

DISNEY MODEL

Εκτελέστε την άσκηση κατά ζεύγη.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΤΕΙΤΕ ΜΕ ΤΗΝ ΑΚΟΛΟΥΘΗ ΔΗΛΩΣΗ:

“ Είμαι εκπαιδευτικός που εμπιστεύομαι τους μαθητές μου και αυτοί με εμπιστεύονται, εκπαιδευτικός που αναθέτει ευθύνες για τα μαθησιακά αποτελέσματα των μαθητών, οργανώνω την μαθησιακή διαδικασία όσο καλύτερα μπορώ”.

Μπορείς να χωρίσεις τη Δήλωση σε μέρη και να εργαστείς χωριστά για το κάθε μέρος.

Ερωτήματα για να απαντήσεις. Παρακαλώ πες στον συμμαθητή σου να σε ρωτήσει για τις πιο κάτω ερωτήσεις και γράψε τις απαντήσεις σου:

1. Έχεις μέσα σου τρία άτομα που σε βοηθούν να παίρνεις αποφάσεις: κριτής, ρεαλιστής, απαισιόδοξος. Ποιόν θέλεις να ρωτήσεις πρώτα;
2. Ποιος είναι ο επόμενος να σου απαντήσει;
3. Τι κάνει το τρίτο πρόσωπο (κριτής, ρεαλιστής, απαισιόδοξος);
4. Ποιού την γνώμη θα υποστηρίξεις;
5. Γιατί;
6. Ποια απόφαση θα πάρεις;
7. Πότε;
8. Πως θα επιβραβεύσεις τον εαυτό σου μετά την άσκηση;
9. Κάτι άλλο;

1.4 ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΘΕΤΙΚΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για ανατροφοδότηση. Το σημαντικό είναι πως το επιτυγχάνουμε αυτό.

Από την σκοπιά της μεθόδου του COACHING, κάθε ανατροφοδότηση πρέπει να περιέχει ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ και αυξημένη ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ-Εγρήγορση, πράγμα που βοηθά τους μαθητές να έχουν περισσότερες επιλογές στη διάθεση τους.

Οι περισσότερες επιλογές των μαθητών είναι συνήθως η βαθμοθηρία. Ποια είναι η εκπαιδευτική αξία του βαθμού; Πώς αυτός βοηθά να γίνουμε ενήμεροι για το ποιο είναι το αποτέλεσμα της μάθησης.

Η Ανατροφοδότηση μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να εντοπίσουν ευρύτερες έννοιες για τα μαθησιακά τους αποτελέσματα και να βρουν περισσότερους λόγους για θετική αυτοαξιολόγηση. Ο μαθητής που βρίσκει τους περισσότερους λόγους και τρόπους για να παίρνει επαίνους, νιώθει περισσότερο ασφαλής και έτοιμος να αυξήσει την απόδοση του.

Η Μέθοδος του COACHING βοηθά τον εκπαιδευτικό να διασφαλίσει συναισθηματική ασφάλεια, που αυτό έχει άμεση επίδραση στην ικανότητα του να αντιλαμβάνεται ότι λέγει ο εκπαιδευτικός. Οι μαθητές παρακολουθούν με περισσότερη προσοχή το μάθημα όταν νοιώσουν ότι το μάθημα είναι πηγή θετικών συναισθημάτων.

Αντίθετα, αν η εκπαιδευτική διαδικασία συνδέεται με προηγούμενες αρνητικές εμπειρίες, που συνδέονται με αποτυχία, σύγκρουση ή προσβολή, αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα μείωση της ποιότητας της μάθησης. Θετική ανατροφοδότηση μπορεί να βοηθήσει.

ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΣΥΓΚΡΙΝΕ ΤΑ ΔΥΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ:

01

Ο Εκπαιδευτικός λέει στον μαθητή:

«Η μέση βαθμολογία σου στο μάθημα μου μειώνεται. Θέλω να συγκεντρωθείς και να βελτιωθείς. Κοίταξε πως οι συμμαθητές σου προχωρούν καλύτερα. Δεν είναι δύσκολο να βρεις μισή ώρα την ημέρα για περισσότερη μελέτη. Θα προσπαθήσεις; Θέλεις να μιλήσω στους γονείς σου; Γνωρίζουν για την απόδοση σου και τους βαθμούς σου;»

02

Ο Εκπαιδευτικός λέει στον μαθητή:

«Ανησυχώ για τους βαθμούς σου στο μάθημα μου. Διαθέτεις περισσότερη ώρα για προετοιμασία και αποδίδεις πολύ καλύτερα στην τάξη. Αλλά όταν έχουμε εξέταση κάτι πάει στραβά. Έχεις προβληματιστεί γ' αυτό; Τι νομίζουν οι συμμαθητές σου για τη δυσκολία του γραπτού;»

Ποιο από τα παραδείγματα είναι πιο συνηθισμένο στην καθημερινή σου εργασία;

Ποιο κατά την γνώμη σου είναι πιο κοντά να βοηθήσει τους μαθητές να κατανοήσουν καλύτερα το θέμα;

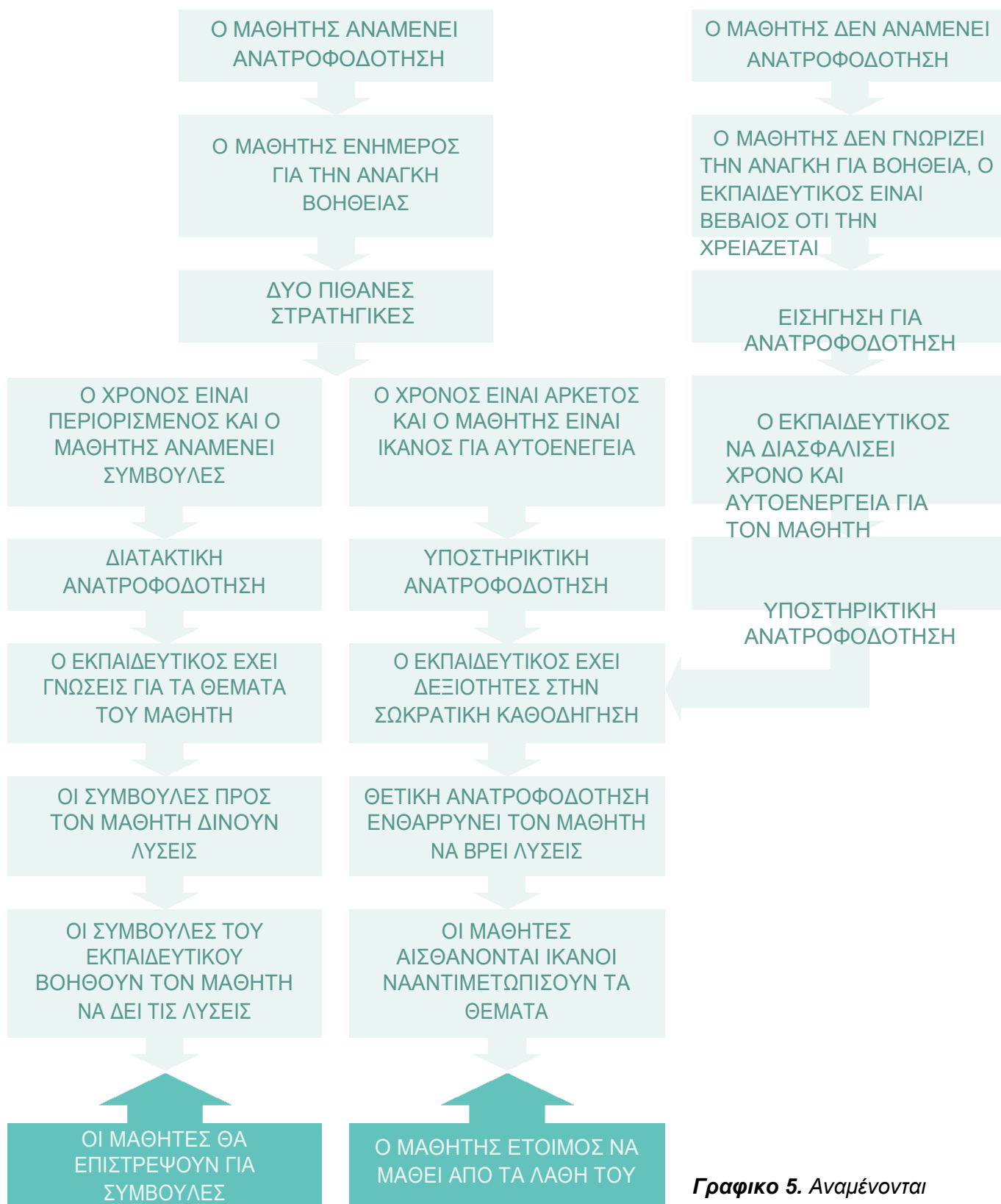
Το ΠΡΩΤΟ παράδειγμα δείχνει διατακτική οδηγία για ανατροφοδότηση. Η πίεση είναι η σωστή λέξη για περιγραφή. Αυτός ο τρόπος είναι αποδεκτός και μπορεί να έχει αποτελέσματα μόνο αν οι μαθητές έχουν σε ψηλά επίπεδα αποδεκτή την υποστήριξη του εκπαιδευτικού για να πιέζει για καλύτερα αποτελέσματα. Στις περισσότερες περιπτώσεις ο εκπαιδευτικός θα αποτύχει να βοηθήσει τον μαθητή για να βελτιωθεί.

Το ΔΕΥΤΕΡΟ παράδειγμα παρουσιάζει υποστηρικτική προσέγγιση. Βοηθά τον μαθητή να επικεντρωθεί στη θετική προσπάθεια και βελτίωση. Ο λόγος του εκπαιδευτικού στο παράδειγμα 2 επιτρέπει στον μαθητή να είναι ενήμερος.

Πρώτο - ο εκπαιδευτικός εκτιμά τον μαθητή παρά τους χαμηλούς βαθμούς.

Δεύτερο - προστατεύει τον μαθητή από την απογοήτευση που νιώθει για την αποτυχία του στα γραπτά και προσπαθεί να βελτιώνεται όσο το δυνατό περισσότερο.

Γραφικό 5. εισηγήσεις για διαφορετικές στρατηγικές ανατροφοδότησης που στηρίζονται στο επίπεδο ενημέρωσης του μαθητή για την ανάγκη του για βοήθεια.



Γραφικό 5. Αναμένονται αποτελέσματα και στρατηγικές ανατροφοδότησης

“ΣΩΚΡΑΤΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΟΣ-ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΣ” ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΓΙΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ

(Απαντήστε στο φυλλάδιο που κρατάτε)



Παρακαλώ αξιολογείστε το πώς δείχνεις εμπιστοσύνη κατά τη διδακτική διαδικασία; Ο (μηδέν) σημαίνει έλλειψη εμπιστοσύνης, το 10 σημαίνει πολύ καλή σχέση εμπιστοσύνης με τους μαθητές σας.

- Γιατί έδωσες αυτό τον βαθμό;
- Γιατί όχι ένα βαθμό λιγότερο; Γιατί όχι ένα βαθμό περισσότερο;
- Τι βαθμό αναμένεις να πάρεις ;
- Πως θα καταλάβεις ότι βελτιώνεσαι, ποια τα σημάδια ότι ο βαθμός σου θα αυξηθεί;
- Πως οι μαθητές θα αντιληφθούν ότι η εμπιστοσύνη σου σε αυτούς μεγαλώνει;
- Ποιο θα είναι το μικρό βήμα μπροστά για σένα;
- Πότε θα γίνει αυτό;
- Επέλεξε το άτομο που θα μοιραστείτε την πρόθεση σας να κάνετε το μικρό βήμα και τον χρόνο που θα το κάνετε. Ζητείστε να είναι ο καθρέπτης σας και ο αξιολογητής σας.
- Τι πρέπει να κάνετε ώστε αυτό το άτομο να σας δώσει μεγάλη ανατροφοδότηση στο τέλος;
- Ποια οφέλη μπορείτε να δείτε στην άσκηση μετά που θα την εφαρμόσετε;

[Πατήστε εδώ για το βίντεο](#)  YouTube



Η σημασία της ανατροφοδότησης.

ΑΣΚΗΣΗ

ΓΙΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΤΗΣ
ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ

ΚΑΥΤΗ ΚΑΡΕΚΛΑ

ΕΚΤΕΛΕΣΕ ΣΕ ΟΜΑΔΑ ΤΩΝ 3-4.

Παρακαλώ επέλεξε ποιο άτομο πρώτα θα καθίσει στην καυτή καρέκλα. Αυτό το άτομο θα γυρίσει την πλάτη του στους υπόλοιπους. Οι άλλοι κάθονται σε κύκλο. Κάθονται τόσο κοντά ώστε να ακούει ο ένας τον άλλο.

Τα άτομα που δεν κάθονται στην καυτή καρέκλα συζητούν μεταξύ τους για το άτομο που κάθεται στην καρέκλα. Μιλούν για τα θετικά στοιχεία και τη θετική πλευρά του ατόμου. Δεν επιτρέπεται κριτική ή συμβουλές. Το άτομο της καυτής καρέκλας δεν επιτρέπεται να διακόψει τη διαδικασία. Πρέπει να αισθάνεται ότι είναι έξω από το δωμάτιο και ακούει τους άλλους να μιλούν για αυτόν.

Η διαδικασία τελειώνει όταν η ομάδα του κύκλου δεν έχει κάτι άλλο να πει. Η καυτή καρέκλα καταλαμβάνεται από το επόμενο πρόσωπο ώστε όλη η ομάδα να περάσει από την καυτή καρέκλα.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΓΙΑ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ:

- Τι ήταν πιο δύσκολο να μιλήσεις για το πρόσωπο στην καυτή καρέκλα ή να είσαι εσύ στην καρέκλα; Γιατί;
- Τι ήταν τόσο ασυνήθιστο για τη διαδικασία;
- Πώς μπορεί να εφαρμοστεί αυτό σε άλλα περιβάλλοντα;
- Πότε θα το χρησιμοποιήσεις αυτό;

1.5 ΤΕΛΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΓΙΑ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗΣ ΤΟΥ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 1

- Σε ποιο μέρος της Αλυσίδας ΠΡΟΒΛΗΜΑ-ΛΥΣΗ το Coaching-Καθοδήγηση αναφέρεται;
- Ποιο είναι τόσο ξεχωριστό για την τεχνική 'Σωκρατικός διάλογος-προβληματισμός';
- Ποιες είναι οι συνθήκες που οδηγούν σε συμπεριφορές αντίδρασης των μαθητών στη τάξη;
- Γιατί είναι σημαντικό να είμαστε ενήμεροι για τους λόγους των αισθημάτων των άλλων; Πώς αυτό θα βοηθήσει να δημιουργηθεί αίσθημα εμπιστοσύνης;
- Τι να εισηγηθούμε για να βοηθήσουμε μαθητές που δεν γνωρίζουν ότι είναι ανάγκη να μάθουν;
- Ποιες συνθήκες οδηγούν σε πετυχημένη και αποτυχημένη ανατροφοδότηση;

ΒΙΝΤΕΟ

Μπορούμε να βρούμε τις απαντήσεις στις ερωτήσεις για το κεφάλαιο 1 στο βίντεο  **YouTube**

Απαντήσεις σε ερωτήματα - Κεφάλαιο 1



ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ-ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

Αντιμετώπιση και πρόληψη του άγχους και συναισθηματικής υπερφόρτωσης.

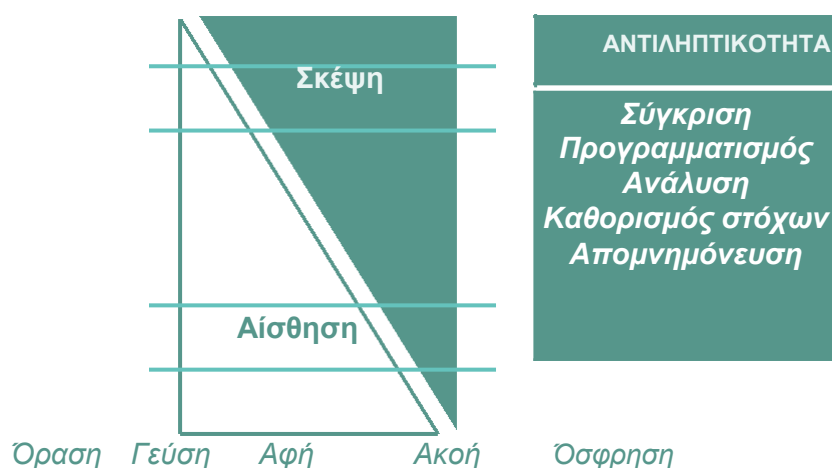
2.1 ΠΩΣ Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ-ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΝ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΖΟΝΤΑΙ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

Η ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ- ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΣΗ ΠΡΟΣΟΧΗΣ είναι το αντίθετο του “ το ΜΥΑΛΟ είναι ΓΕΜΑΤΟ”.

Όταν το Μυαλό είναι γεμάτο –οι σκέψεις μας και οι αισθήσεις μας παίρνουν τεράστιο μέρος της προσοχής μας και δημιουργούν θορύβους στην κεφαλή μας- ψηλά επίπεδα σκέψης- ή πρόβλημα στο σώμα μας (αν για παράδειγμα έχουμε πόνο λόγω πείνας). Σε αυτές τις περιπτώσεις η συγκέντρωση στην εργασία και στα καθήκοντα μας , στη μάθηση ή στην επικοινωνία είναι πολύ χαμηλή. Όταν πιεστούμε για να συγκεντρωθούμε, η απογοήτευση μας κυριεύει, μεγαλώνει και δημιουργεί ανησυχία και άγχος κάτι που μας σπρώχνει σε αντιδραστική συμπεριφορά.

Εντούτοις ο Αναστοχασμός-Αυτοσυγκέντρωση δεν σημαίνουν ΚΕΝΟ ΜΥΑΛΟ ή Μυαλό χωρίς σκέψεις.

Ο Αναστοχασμός-Αυτοσυγκέντρωση προστατεύουν από υπερβολική σκέψη ή υπερευαισθησία που έχει ως αποτέλεσμα ελλειμματική προσοχή και δυσκολία έλεγχου της αυτοσυγκέντρωσης



ΓΡΑΦΙΚΟ 6. Δύο μοντέλα σκέψης

ΠΩΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΤΑΙ Η ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΉ ΣΚΕΨΗ ΚΑΙ Η ΥΠΕΡΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ;

Είναι διότι τα ένστικτα ασφάλειας μας που προέρχονται από τα παλιά χρόνια όταν οι άνθρωποι προσπαθούσαν να προφυλαχτούν από τους κινδύνους των άγριων ζώων ή και από τα φυσικά φαινόμενα .

Ο εγκέφαλος μας, το μυαλό μας, δίνει προσοχή στους λόγους του κινδύνου και σχεδιάζει στρατηγικές αντιμετώπισης. Σήμερα το μυαλό μας ακόμα δίνει μεγάλο της προσοχής σε δυνητικές απειλές σε μια προσπάθεια να αποφύγει αρνητικές επιπτώσεις.

Ακόμα και όταν το μυαλό μας είναι ήρεμο και ερεθίζεται από μικρά περιστατικά όπως ένα κοίταγμα από ένα πρόσωπο προς εμάς ή από ένα sms αυτά μπορεί να αποσπάσουν την προσοχή μας και θα αρχίσουμε να αναλύουμε, αξιολογούμε, κρίνουμε, προβλέπουμε με αποτέλεσμα να έχουμε χιονοστιβάδα σκέψεων που γεμίζουν το μυαλό. Το ίδιο συμβαίνει με τον πόνο, την πείνα και με άλλες αισθήσεις που πιθανόν να επηρεαστούν.

Έτσι ο Αναστοχασμός- Αυτοσυγκέντρωση είναι η ικανότητα μας να χρησιμοποιήσουμε την προσοχή μας.

Είναι ένα είδος άσκησης των μυών του μυαλού μας , να απομακρύνουμε την προσοχή μας από τον διαφαινόμενο κίνδυνο σε τρέχοντα γεγονότα που συμβαίνουν ΤΩΡΑ.

ΓΙΑΤΙ ΤΩΡΑ;

Γιατί ο άνθρωπος είναι σε μεγαλύτερο κίνδυνο εάν δεν αντιλαμβάνεται τι συμβαίνει τώρα και στον τόπο που συμβαίνει. Ένα παράδειγμα είναι η οδήγηση. Αν επικεντρωθείς στο πώς να οργανώσεις την ημέρα σου και οδηγάς με το μυαλό στον αυτόματο πιλότο, θα έχει σαν αποτέλεσμα τον κίνδυνο και το ατύχημα.

Η χρησιμοποίηση του Αναστοχασμού-Αυτοσυγκέντρωσης σημαίνει ότι δίνουμε εντολή στο μυαλό μας να παρακολουθεί το τι συμβαίνει τώρα (οδήγηση) και αποφεύγουμε να σκεπτόμαστε περασμένα ή μελλοντικά γεγονότα .

ΤΙ ΠΕΤΥΧΑΙΝΟΥΜΕ;

Καθαρή συγκέντρωση σε γεγονότα που συμβαίνουν τώρα, δεν υπερθερμαίνουμε το μυαλό, κατανάλωση λιγότερης ενέργειας για σκέψεις ή αισθήματα, ηρεμία, καλύτερη υγεία, λιγότερο άγχος, λιγότερη ένταση και κούραση, μεγαλύτερη ικανοποίηση για το ΠΑΡΟΝ.

ΠΩΣ ΝΑ ΤΟ ΠΕΤΥΧΟΥΜΕ;

Η ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ – ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ-ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ είναι συνειδητές, ηθελημένες ενέργειες που χρειάζονται Άσκηση. Δεν χρειάζεται ειδικό περιβάλλον, ή ώρα, ή τοποθεσία, ΑΛΛΑ απαιτεί την προσοχή μας.

ΓΙΑΤΙ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ;

Στο Διαδίκτυο θα βρεις ότι η Τεχνική της Ενσυναίσθησης ήδη εφαρμόζεται σε σχολεία των Ηνωμένων Πολιτειών και του Καναδά.

Στην παρούσα Μεθοδολογία θα εξηγήσουμε γιατί χρειάζεται και πως εφαρμόζεται.

Είναι Απλό, Η ΠΡΟΣΟΧΗ-ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΕΙΝΑΙ ΚΛΕΙΔΙ ΓΙΑ ΘΕΤΙΚΗ

ΜΑΘΗΣΗ. Είναι επίσης ένα εργαλείο να προλάβει την ανησυχία και κακή επικοινωνία στην τάξη.

Συνειδητή χρησιμοποίηση της ΠΡΟΣΟΧΗΣ μας είναι πολύ σημαντικό για Δεξιότητες Ζωής

που βοηθούν να είμαστε αποδοτικοί, ανεβάζουν την επίγνωση, να είμαστε δημιουργικοί και φροντίζουμε για την φυσική και διανοητική μας υγεία.

“ΣΩΚΡΑΤΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΟΣ-ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΣ” ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΓΙΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ

(Απαντήστε στο φυλλάδιο που κρατάτε)



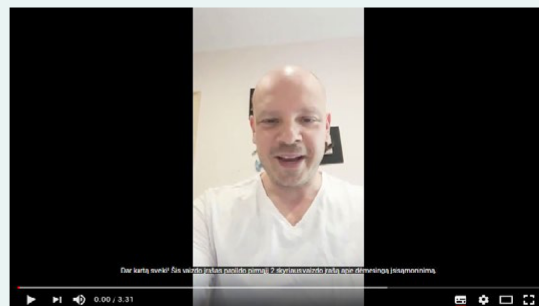
Παρακαλώ αξιολογείστε το πώς δείχνεις εμπιστοσύνη κατά τη διδακτική διαδικασία; Το 0 (μηδέν) σημαίνει έλλειψη εμπιστοσύνης, το 10 σημαίνει πολύ καλή σχέση εμπιστοσύνης με τους μαθητές σας.

- Γιατί έδωσες αυτό τον βαθμό;
- Γιατί όχι ένα βαθμό λιγότερο;
- Γιατί όχι ένα βαθμό περισσότερο;
- Τι βαθμό αναμένεις να πάρεις;
- Πως θα καταλάβεις ότι βελτιώνεσαι, ποια τα σημάδια ότι ο βαθμός σου θα αυξηθεί;
- Πως οι μαθητές θα αντιληφθούν ότι η εμπιστοσύνη σου σε αυτούς μεγαλώνει;
- Ποιο θα είναι το μικρό βήμα μπροστά για σένα;
- Πότε θα γίνει αυτό;
- Επέλεξε το άτομο που θα μοιραστείτε την πρόθεση σας να κάνετε το μικρό βήμα και τον χρόνο που θα το κάνετε. Ζητείστε να είναι ο καθρέπτης σας και ο αξιολογητής σας.
- Τι πρέπει να κάνετε ώστε αυτό το άτομο να σας δώσει μεγάλη ανατροφοδότηση στο τέλος;
- Ποια οφέλη μπορείτε να δείτε στην άσκηση μετά που θα την εφαρμόσετε;

ΒΙΝΤΕΟ

Πατήστε εδώ για το βίντεο  **YouTube**

Γιατί ο αναστοχασμός;



2.2 Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ-ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

Οι Εκπαιδευτικοί είναι ανάγκη να κατανοήσουν προσωπικά τον Αναστοχασμό-Αυτοσυγκέντρωση πριν αποφασίσουν να τα εφαρμόσουν

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να δοκιμάσεις τον Αναστοχασμό-Αυτοσυγκέντρωση, ανάλογα με τον χρόνο, τους πόρους, το περιβάλλον και τα επίπεδα άγχους και ανησυχίας. Αυτή η Μεθοδολογία δεν θα σε προετοιμάσει να γίνεις ειδικός στην εφαρμογή της Τεχνικής αυτής. Αλλά θα εξηγήσουμε τα οφέλη και θα δοκιμάσουμε στοιχεία της που μπορούν να εφαρμοστούν στην καθημερινή μας ζωή και να φέρουν καλύτερα αποτελέσματα στην τάξη.

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ-ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΕΙΝΑΙ ΒΑΣΙΚΑ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΟΥΜΕ ΝΑ ΣΚΕΦΤΟΜΑΣΤΕ ΠΟΛΥ ΓΙΑ ΚΑΤΙ, ΚΑΙ ΤΗΝ ΊΔΙΑ ΩΡΑ ΝΑ ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΘΟΥΜΕ ΣΤΟ ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΤΩΡΑ.

Η πιο κάτω απλή άσκηση θα βοηθήσει να αντιληφθούμε την προσέγγιση.

ΑΣΚΗΣΗ

Χρειαζόμαστε 3-4 λεπτά. Κάθισε αναπαυτικά.

Δώσε την προσοχή σου στο σώμα σου. Δοκίμασε να σκεφτείς τα βασικά μέρη του σώματος ξεχωριστά. Αν κάθεσαι δοκίμασε να σκεφτείς το μέρος που κάθεσαι. Πως είναι , κρύο , ζεστό, σκληρό ή μαλακό;

Αν στέκεσαι ή κάθεσαι σκέψου τα πόδια σου να εγγίζουν το πάτωμα, πως το νοιώθεις αυτό. Είναι άνετα με τα παπούτσια, πως νοιώθει κάθε δάκτυλο;

Εστίασε την προσοχή σου στην αναπνοή. Προσπάθησε να εντοπίσεις τα βασικά στοιχεία αυτής της διαδικασίας - ο αέρας μπαίνει και βγαίνει από το στήθος, από την κοιλία, ο αέρας βγαίνει από τη μύτη ή το στόμα κα. Βάλε το χέρι σου στην κοιλία να αισθανθείς το φούσκωμα και ξεφούσκωμα. Προσπάθησε να αντιληφθείς την θερμοκρασία του αέρα όταν εισπνέεις και όταν εκπνέεις.

ΦΈΡΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΣΚΕΨΗ ΣΟΥ. ΣΥΝΕΡΓΑΣΟΥ ΜΕ ΚΑΠΟΙΟ ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΔΕΝ ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΤΟΝ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟ-ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ

Τι παρατήρησες περισσότερο κατά την διάρκεια της Άσκησης;

1. Πως θα περιγράφες την εργασία σου με το Μυαλό σου;
2. Πως θα καθόριζες τις αλλαγές στο σώμα σου κατά την διάρκεια της Άσκησης;
3. Πως πέτυχες να σταματήσεις κάθε σκέψη εκτός από την ενασχόληση με το σώμα σου;

4. Ποια εμπόδια παρατήρησες;
5. Ποιο πράγμα περισσότερο ενόχλησε το Μυαλό σου;
6. Θέλεις να επαναλάβεις την Άσκηση; Γιατί;

Μπορείς να επιλέξεις άλλο τρόπο να εκπαιδεύσεις την Προσοχή σου.

Παρακαλώ κοίταξε και σε άλλες ασκήσεις

ΑΣΚΗΣΗ

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟΝ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟ-ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ φαίνεται απλή διεργασία με την τεχνική του Αναστοχασμού-Αυτοσυγκέντρωσης. Συγκεντρωθείτε όλη η οικογένεια για φαγητό χωρίς κανένα σχόλιο π.χ. Πάλι το ίδιο φαγητό ή Δεν μου αρέσει. Συζήτησε τι παρατηρείς, τι μυρίζεις, ποια γεύση νοιώθεις, νοιώσε την μπουκιά στο στόμα σου και κατάπιε.

Φάγε το φαγητό και σχολίασε:

- Ποια είναι η γεύση όταν σταματάς να σκέφτεσαι αν το φαγητό είναι γευστικό ή άγευστο;
- Έχεις γλυκιά , ή πικρή ή αλατισμένου φαγητού στο στόμα σου ή συνδυασμός και των τριών;
- Αισθάνεσαι μαλακότητα ή σκληράδα στο στόμα σου;
- Τι συμβαίνει το στόμα σου όταν τρως;
- Νοιώθεις το στόμα σου υγρό; Τι κάμνει η γλώσσα σου; Τι συμβαίνει όταν καταπίνεις;

Ανεξάρτητα του ποια αντικείμενα επιλέξεις για να επικεντρώσεις την προσοχή σου – αναπνοή, δάκτυλα, χείλη, τη τροφή και το στομάχι σου, την επιφάνεια που κάθεσαι, το φως ή τον ήχο, το χρώμα ή την μορφή της αντανάκλασης σου στον καθρέφτη, η κύρια πρόκληση που θα αντιμετωπίσεις είναι η απόσπαση της προσοχής σου.

Αυτή η διαδικασία είναι εμφανής όταν είμαστε στο κρεβάτι το βράδυ. Όταν πάμε για ύπνο, η διαδικασία σκέψης είναι έντονη μέσα στο μυαλό μας. Οι σκέψεις ακολουθούν η μια την άλλη με μεγάλη συχνότητα. Από τη μια θέλουμε να κοιμηθούμε, ενώ από την άλλη μπαίνουμε στον πειρασμό να ανακαλέσουμε τα σημαντικότερα γεγονότα της ημέρας –κυρίως τα αρνητικά. Ταυτόχρονα, επιτρέπουμε στο μυαλό μας να οργανώσει την επόμενη ημέρα και να προετοιμαστεί. Όλα αυτά είναι δύσκολο να τα αφήσουμε στην άκρη, οπότε η σύγχυση και η απογοήτευση μας κυριεύουν, και χάνουμε τον ύπνο μας.

- Τι κάμνεις όταν έχεις αϋπνίες;
- Είναι το ίδιο με αναστοχασμό-αυτοσυγκέντρωση;
- Θα ήθελες να δοκιμάσεις σάρωση του σώματος σου και ασκήσεις αναπνοής πριν κοιμηθείς;

Για αυτοεπίγνωση και γνωριμία συστήνουμε συνεχή χρήση των εργαλείων του Σωκρατικού Διαλόγου- Προβληματισμού για την κατανόηση της Ενσυναίσθησης στο τέλος του πρώτου μέρους του Κεφαλαίου 2.

2.3 Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ-ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

Σίγουρα θα διερωτάσαι πως ο Αναστοχασμός-Αυτοσυγκέντρωση εφαρμόζονται στο καθημερινό Αναλυτικό Πρόγραμμα. Η εφαρμογή είναι πιο πιθανό να είναι η ίδια και στους νέους και στους ενήλικες. Αλλά μπορούμε να επιλέξουμε πιο ευχάριστους τρόπους να εφαρμόσουμε εκπαιδευτικές τεχνικές Αυτοσυγκέντρωσης όταν έχουμε μπροστά μας παιδιά ή νέους

Πριν αποφασίσεις να δοκιμάσεις στην τάξη Βεβαιώσου ότι γνωρίζεις γιατί το κάμνεις αυτό. Ποιος είναι ο σκοπός και ποια αποτελέσματα αναμένεις.

Για μερικούς μαθητές στην αρχή μπορεί να φαίνεται περίεργο μη άνετο να κλείνεις τα μάτια, όταν όλοι σε κοιτάζουν.

Γι' αυτό οι οδηγίες και συμφωνίες χρειάζονται

Αυτή η Μεθοδολογία θα σε ενθαρρύνει να χρησιμοποιήσεις στοιχεία της Τεχνικής και να μάθεις πώς να την βελτιώσεις. Στη Μεθοδολογία Ο2 θα έχεις στη διάθεση σου Ψηφιακά Εργαλεία που υποστηρίζουν τις δραστηριότητες Ενσυναίσθησης. Έτσι θα νοιώθεις πιο άνετος.

Στην αρχή συστήνουμε να συγκεντρωθείς σε απλά στοιχεία του Αναστοχασμού-Αυτοσυγκέντρωσης. Χρησιμοποίησε αυτές τις πρακτικές στην τάξη αφού προηγούμενα τις δοκίμασες μόνος σου ή με άλλους και νοιώθεις δυνατός να τις εφαρμόσεις.

Πιο σημαντικό. αν θέλεις να πετύχεις αλλαγές όπως για παράδειγμα να αυξήσεις τα επίπεδα συγκέντρωσης των μαθητών ή να θερμάνεις το συναισθηματικό κλίμα της τάξης ή να προλάβεις άγχος και ανησυχία στην τάξη, πρέπει να δοκιμάζεις κάθε μέρα, συνέχεια, πρώτα από μέρους σου και δεύτερο μαζί με τους μαθητές.

Για απόκτηση εμπειριών συμβουλευόμαστε να περιλάβετε ασκήσεις για τον Αναστοχασμό-Αυτοσυγκέντρωση στο Αναλυτικό πρόγραμμα και να αρχίζετε και να τελειώνετε το μάθημα με μικρές ασκήσεις όπως περιγράφηκαν προηγούμενα.

Οι μαθητές νοιώθουν ευχαριστημένοι κυρίως στα Μαθηματικά, γλώσσες, Φυσική, Γεωγραφία. Είναι διαφορετική και ευχάριστη εμπειρία, πρωτότυπη δραστηριότητα και ενισχύει θετική ατμόσφαιρα. Μειώνει το άγχος και οδηγεί τους μαθητές να είναι προσεκτικοί και συγκεντρωμένοι ακόμα και μετά το μάθημα. Αυτό αποτρέπει αρνητικές συμπεριφορές.

Για όσους εκπαιδευτικούς αντιμετωπίσουν δυσκολίες για συμπερίληψη ασκήσεων στο κανονικό μάθημα, συστήνουμε να χρησιμοποιηθούν μέρος των διαλειμμάτων ή οι ασκήσεις να χρησιμοποιούνται σε θέματα υγείας ή για ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής.

Μερικά παιχνίδια- ασκήσεις για ανάπτυξη δεξιοτήτων Αναστοχασμού-Αυτοσυγκέντρωσης, για Μαθητές.

Ο ΗΧΟΣ ΤΟΥ ΚΟΥΔΟΥΝΙΟΥ

Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το κανονικό κουδούνι του σχολείου. Μπορείς καλύτερα να χρησιμοποιήσεις το δικό σου μικρό κουδούνι το οποίο μπορείς όχι μόνο να χρησιμοποιήσεις στην αρχή ή στο τέλος του μαθήματος αλλά και ενδιάμεσα.

Συμφωνείς με τους μαθητές ότι όταν σηκώσεις το κουδούνι (χωρίς να κουδουνίσει) θα πρέπει να επικρατεί ησυχία. Πες τους ότι όταν κουδουνίσεις το κουδούνι ο ήχος σταματά ύστερα από μερικά δευτερόλεπτα. Το παιχνίδι είναι να εντοπίσεις το τέλος αυτού του ήχου. Οι μαθητές καλούνται να κλείσουν τα μάτια τους και να συγκεντρωθούν στον ήχο περιμένοντας μέχρι το τέλος. Πες τους να σηκώσουν το χέρι τους όταν αντιληφθούν ότι σταμάτησε ο ήχος. Θα αντιληφθείς ότι τα χέρια θα υψωθούν σε διαφορετικό χρόνο. Τα κάνεις ξανά για να δείξεις πόσο μακρύς είναι ο ήχος.

Αυτό το παιχνίδι διαρκεί 1-2 δευτερόλεπτα, αλλά συστήνεται να το επαναλάβετε 2-3 φορές κατά την διάρκεια του μαθήματος. Είναι χρήσιμο, ιδιαίτερα όταν οι μαθητές συζητούν καυτά θέματα και υπάρχει θόρυβος στη τάξη. Κάμε διαφοροποιήσεις, εμπλέκοντας κάθε μέρα ένα μαθητή για να κτυπά το κουδούνι.

Οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιούν τα τηλέφωνα τους για παραγωγή ήχου.

Η ΠΡΟΣΟΧΗ ΤΟΥ ΒΑΤΡΑΧΟΥ.

Ο Βάτραχος είναι ένα αξιοσημείωτο πλάσμα. Πετυχαίνει μεγάλα πηδήματα, αλλά επίσης κάθετα ακίνητος σε ηρεμία και ησυχία. Ο βάτραχος νοιώθει κάθε τι που συμβαίνει γύρω του, όμως δεν αντιδρά, κάνει οικονομία στην ενέργεια του. Κάθετα ακίνητος και αφήνει κατά μέρος τις προκλήσεις γύρω του. Εισπνέει, η κοιλιά του διευρύνεται, εκπνέει ξανά και απόλυτη ηρεμία.

Ότι κάνει ο βάτραχος, μπορείς να το κάνεις και εσύ. Χρειάζεσαι την επικέντρωση της προσοχής σου, χρειάζεσαι αυτοσυγκέντρωση.

ΔΥΟ ΣΤΑΦΙΔΑΚΙΑ

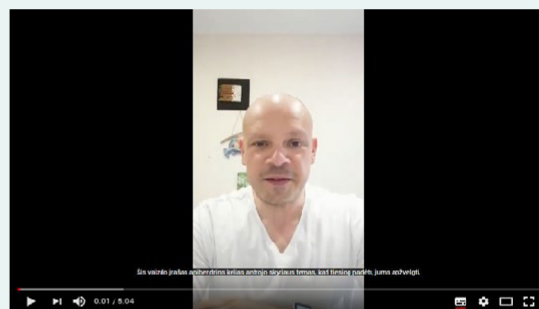
Ζήτησε από τους μαθητές να κλείσουν τα μάτια τους και να απλώσουν τα χέρια τους μπροστά, ούτως ώστε να μπορούμε να τους δώσουμε κάτι- δύο μικρά πραγματάκια που το κάθε άτομο μπορεί να αναγνωρίσει. Τοποθέτησε δύο σταφιδάκια στα χέρια κάθε μαθητή. Οι μαθητές δεν επιτρέπεται να κοιτάζουν. Αλλά ακόμα και να τα δουν, δεν επηρεάζει το αποτέλεσμα της άσκησης. Μπορείτε να αλλάξετε τους κανόνες όπως εσείς θέλετε παρουσιάζοντας τα ότι προέρχονται από τον Άρη, και πως δεν γνωρίζει κανείς τι είναι. Υπάρχει περιθώριο για δημιουργικότητα.

Μόλις νιώσουν κάτι στα χέρια τους, ρώτησε τους να σου πουν τι μυρίζουν. Κατόπιν, ζήτησε τους να το πλησιάσουν στο αυτί τους και να ακούσουν τον ήχο όταν το πιέζουν. Μετά, πες τους να ονομάσουν τον ήχο και να τον συγκρίνουν με οτιδήποτε άλλο. Ύστερα, ζήτησε τους να το τοποθετήσουν στο στόμα τους, μεταξύ των δοντιών τους, να το δοκιμάσουν με τη γλώσσα τους, και να το δαγκώσουν. Πες τους να περιγράψουν την αίσθηση που τους αφήνουν. Όταν τελειώσετε, δώσε λίγο χρόνο στους μαθητές να μοιραστούν τις σκέψεις και τις εντυπώσεις τους.

Στο τέλος, ρώτα τους σχετικά με άλλες σκέψεις που έτυχε να είχαν, εκτός από τα σταφιδάκια, κατά τη διάρκεια της άσκησης. Δώσε έμφαση στο πως το μυαλό τους λειτούργησε, και πως η άσκηση τους εμπόδισε να σκέφτονται. Σύγκρινε το με ένα επεξεργαστή ενός κοινού Η/Υ, που χρειάζεται να ξεκουραστεί όταν παίζουν πολλά βιντεοπαιχνίδια. Ρώτα πως κατάφεραν να χαλαρώσουν το μυαλό τους παίζοντας αυτό το παιχνίδι και πως θα αξιοποιήσουν την άσκηση αυτή στην καθημερινότητά τους.

Πατήστε εδώ για το βίντεο  **YouTube**

Πώς να εξηγήσουμε στους μαθητές για τον αναστοχασμό;



2.4 ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕΙΩΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ Ή ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Οι σωματικές και κοινωνικά συναισθηματικές καταστάσεις του σώματος είναι στενά συνδεδεμένες. Μία κατώτερη συναισθηματική κατάσταση, οδηγεί σε μη ορθή κατάσταση των λειτουργιών του σώματος.

Ακόμη και μία ελαφριά φυσική δραστηριότητα 10 λεπτών μπορεί να ενισχύσει την ικανότητα συγκέντρωσης, να βοηθήσει στην απελευθέρωση ή αποφυγή αρνητικών συναισθημάτων, να ηρεμήσει το μυαλό.

Σε αρκετά σχολεία οι μαθητές δεν είναι σωματικά δραστήριοι ούτε κατά την διάρκεια των μαθημάτων ούτε των διαλειμμάτων. Όταν πηγαίνουν σχολείο με ανεπαρκή ύπνο, είναι πολύ δύσκολο να μάθουν.

Τις επόμενες 5-8 ώρες σπαταλούν τον χρόνο τους παθητικά στο σχολείο. Σε πολλές περιπτώσεις οι μαθητές μεγαλύτερων τάξεων επιλέγουν να μην παρακολουθήσουν μαθήματα άθλησης.

Όλα αυτά οδηγούν στη μείωση της αποδοτικότητας των μαθητών, κάνοντας την υγεία τους να φθίνει, οδηγώντας τους σε αγχώδεις καταστάσεις και άσχημη συμπεριφορά.

Μία από τις καλύτερες λύσεις είναι η εισαγωγή στοιχείων φυσικής δραστηριότητας στην ροή μαθημάτων διαφόρων θεμάτων. Το πιο απλό παράδειγμα – μαθηματικά, ή φυσική, ή χημεία και οποιοδήποτε από δύσκολο μάθημα το οποίο μπορεί να γίνει έξω στον δρόμο, το πάρκο ή οπουδήποτε - αλλά με περπάτημα ή εκτέλεση διαφόρων δραστηριοτήτων οι οποίες μπορεί να βοηθήσουν την εκμάθηση ενός θέματος με διαφορετικό τρόπο.

Παρόλα αυτά σε αρκετά σχολεία αυτό δεν είναι δυνατό λόγω αυστηρών κανόνων και σχεδιασμού των μαθημάτων.

Σε αυτές τις περιπτώσεις προτείνουμε να αφιερώνονται 1-4 λεπτά από το μάθημα και να οργανώνονται διάφορες ευχάριστες δραστηριότητες πριν ή κατά τη διάρκεια ή στο τέλος του μαθήματος ή στα διαλείμματα (αν η δομή του μαθήματος είναι αυστηρή).

Προτείνουμε δραστηριότητες, συνδυασμένες με ασκήσεις ευαισθητοποίησης και μπορούν να λειτουργήσουν ακόμη καλύτερα ώστε να βοηθήσουν στην αποκατάσταση ορισμένων αποτυχιών κοινωνικο-συναισθηματικού και συμπεριφοριστικού χαρακτήρα στην τάξη.

ΔΩΣΕ ΜΟΥ ΤΗ ΧΕΙΡΑΨΙΑ ΣΟΥ – είδος παράδοσης, το οποίο μπορεί ο δάσκαλος να καθιερώσει όταν έρχονται ή φεύγουν οι μαθητές από την τάξη. Αυτή η άσκηση λειτουργεί και σαν ευχάριστη δραστηριότητα και για την δημιουργία καλύτερων σχέσεων μεταξύ δασκάλου και μαθητών. Θα χρειαστεί να αφιερώσετε περισσότερο χρόνο στην αρχή ώστε να μάθετε τον τρόπο που ο κάθε μαθητής δίνει χειραψία. Όταν το μάθετε, θα πρέπει να εξασκήστε κάθε μέρα με την ίδια τάξη.



Το βίντεο εξηγεί



ΔΩΣΤΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ (Ή ΟΠΟΙΟΔΉΠΟΤΕ ΆΛΛΟ ΑΝΤΙΚΕΪΜΕΝΟ)

Οι μαθητές κάθονται ή στέκονται σε ένα κύκλο σε ζευγάρια. Ο δάσκαλος ελέγχει την μουσική. Ενώ παίζει μουσική, οι μαθητές συνεχίζουν να δίνουν την μπάλα ο ένας στον άλλον. Όταν η μουσική σταματά, αυτός που έχει την μπάλα πρέπει να κάνει μία φυσική δραστηριότητα. Η καλύτερη ώρα για αυτό το παιχνίδι είναι 3 λεπτά. Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν άλλες ευχάριστες δραστηριότητες για όταν βαρεθούν την υφιστάμενη.



ΑΠΛΑ ΤΕΝΤΩΜΑΤΑ – – μην ξεχνάτε τα κλασικά. Αξίζει να εφαρμοστεί κατά τη διάρκεια του μαθήματος, για παράδειγμα πριν από κάποια εξέταση, ώστε να χαλαρώσουν οι μαθητές και να έχουν καλύτερη διάθεση. Μπορείτε να ζητήσετε από τους μαθητές να κινήσουν τα πόδια τους, γόνατα, δάκτυλα, κτλ. ΚΑΝΤΕ ΤΟ ΜΑΖΙ ΤΟΥΣ, σίγουρα θα τους αρέσει.



ΧΟΡΕΨΤΕ – Ισχυρότερη και με περισσότερη διάρκεια δραστηριότητα, η οποία απαιτεί τουλάχιστον 4 -5 λεπτά. Καλύτερη τα διαλείμματα. Θα χρειαστείτε multimedia και σύνδεση στο διαδίκτυο. Χρησιμοποιήστε λέξεις όπως “just dance” στο YouTube και αφήστε τους μαθητές να επιλέξουν ποιο τραγούδι θέλουν. ΧΟΡΕΨΤΕ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΣΑΣ!



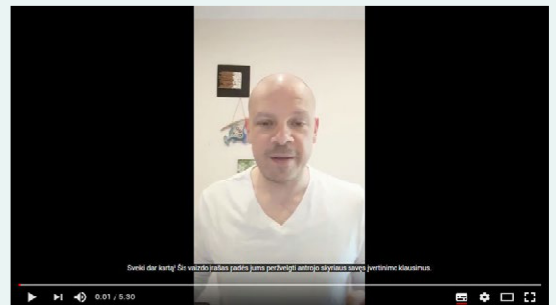
[Το βίντεο τα εξηγεί όλα](#)  **YouTube**

2.5 ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΕΛΙΚΗ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΓΙΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΘΕΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ2

- Πως θα περιγράψεις τους λόγους που τα μυαλό μας είναι ΓΕΜΑΤΟ;
- Ποια είναι η κύρια πρόκληση όταν θέλεις να συγκεντρωθείς;
- Πως θα περιγράψεις στους μαθητές σου την έννοια του Αναστοχασμού-Αυτοσυγκέντρωσης;
- Πως η προσεκτική διατροφή μπορεί να φέρει καλύτερες μέρες στο σχολείο;
- Πως θα περιγράψεις σύνδεση φυσικών δραστηριοτήτων με την συμπεριφορά των μαθητών;
- Ποιο είναι το κλειδί για επιτυχή Σύνδεση και αλληλεπίδραση του Αναστοχασμού-Αυτοσυγκέντρωσης και των φυσικών ασκήσεων στο αναλυτικό πρόγραμμα;

ΒΙΝΤΕΟ

Θα βρεις τις απαντήσεις στο [βίντεο](#)  YouTube



ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ

3.1 ΕΝΕΡΓΗ ΑΚΡΟΑΣΗ ΒΑΣΗ ΓΙΑ ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

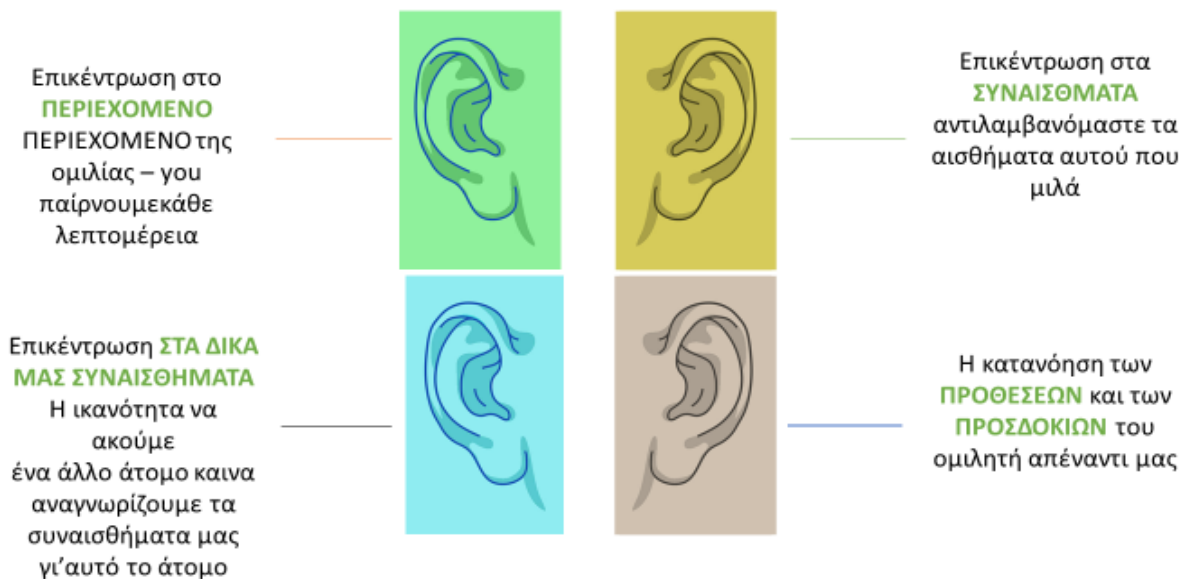
Αγαπητέ εκπαιδευτικέ, αν κατανόησες καλά την πρακτική του Coaching-Καθοδήγησης και του Αναστοχασμού-Αυτοσυγκέντρωσης στη διδασκαλία, θα σχημάτισες καλύτερη γνώμη για τους λόγους των συγκρούσεων που συμβαίνουν στην τάξη. Ίσως σχημάτισες γνώμη για εφαρμογές που θα βοηθήσουν ώστε να προληφθούν οι συγκρούσεις

Ενεργή ΑΚΡΟΑΣΗ είναι μια από τις βασικές δεξιότητες της σωστής Καθοδήγησης-Coaching και σημαντική είναι η ικανότητα να δίνεις μεγάλη ΠΡΟΣΟΧΗ όταν ακούεις. Γι' αυτό στο Κεφάλαιο 3 δίνουμε μεγάλη σημασία στο να αποκτήσουμε τις δεξιότητες, ικανοί να προλαμβάνουμε κάθε είδους κακής επικοινωνίας.

ΕΠΙΠΕΔΑ ΑΚΡΟΑΣΗΣ	Μηδενική Ακρόαση	Το άλλο πρόσωπο μιλά , δεν τον ακούμε , απλά περιμένουμε να σταματήσει και να αρχίσουμε εμείς να μιλάμε. Αυτό δημιουργεί συγκρουσιακές καταστάσεις , απόρριψη, άγχος.
	Φτωχή Ακρόαση	Όταν ακούμε σκεφτόμαστε τον εαυτό μας. Για παράδειγμα ο συνομιλητής μας λέγει πως ήταν η πρώτη μέρα στην νέα εργασία του. Σκεφτόμαστε πως θα ήταν η δική μας πρώτη μέρα σε νέα εργασία. Έτσι δεν ακούμε πολλά από αυτά που μας λέγει ο συνομιλητής μας.
	Κριτική Ακρόαση	Ακούμε τι λέγει ο συνομιλητής, αρχίζουμε να κρίνουμε τις πληροφορίες που παίρνουμε ακόμα πριν τελειώσει τις σκέψεις του, τις αξιολογούμε με βάση τις δικές μας εμπειρίες και ετοιμαζόμαστε να δώσουμε καλές συμβουλές.
	Ενεργή Ακρόαση	Βλέπουμε τον συνομιλητή τι εννοεί-τι θέλει να πει τι βρίσκεται πίσω από τις λέξεις. Εμπλεκόμαστε στη συνομιλία , αισθανόμαστε τον συνομιλητή. Βλέπουμε ψηλά επίπεδα Ακρόασης που βοηθούν σε δυνατή σχέση.

- Σε πιο επίπεδο από τα πιο πάνω βρίσκεται η καθημερινή σου συνομιλία ρουτίνας με φίλους, συμμαθητές, οικογένεια;
- Μπορείς να ρωτήσεις τους συνομιλητές σου να σου πουν την γνώμη τους;
- Πότε αισθάνεσαι, ότι οι άλλοι σε ακούνε καλύτερα;

ΠΟΙΟ ΘΑ ΉΤΑΝ ΨΗΛΟΤΕΡΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΚΡΟΑΣΗΣ ΑΠΟ ΑΥΤΟ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΗΣ ΑΚΡΟΑΣΗΣ;



88

Γραφικό 7. Τέσσερα αυτιά για να ακούμε.

ΑΝ ΤΟ ΑΤΟΜΟ ΚΑΤΑΦΕΡΕΙ ΝΑ ΑΚΟΥΕΙ ΚΑΙ ΜΕ ΤΑ 4 ΑΥΤΙΑ ΤΟΤΕ ΕΧΟΥΜΕ ΤΟ ΨΗΛΟΤΕΡΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΚΡΟΑΣΗΣ – ΔΙΑΙΣΘΗΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

ΕΡΓΑΛΕΙΟ

ΘΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΝΑ ΠΕΤΥΧΟΥΜΕ

ΕΠΙΠΕΔΑ ΔΙΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΑΚΡΟΑΣΗΣ –ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΛΕΥΚΗ ΒΙΒΛΟΣ

Λευκή Βίβλος σημαίνει να ξεχάσουμε όλες τις προκαταλήψεις που έχουμε για τον/την συνομιλητή μας όπως τις ικανότητες του, δεξιότητες του, αποτυχίες του κ.α

Αυτή είναι η μεγαλύτερη πρόκληση, αλλά είναι ο μόνος δρόμος να κερδίσουμε την εκτίμηση του συνομιλητή και να έχουμε επίδραση πάνω του. Σημειώνουμε ότι πολλοί νομίζουν ότι κερδίζουν εκτίμηση από τους άλλους όταν επιδεικνύουν πόσο ικανοί και δεξιότητες είναι ή πόσες επιτυχίες, δύναμη και γνώσεις έχουν. Δυστυχώς δεν έχει αποτέλεσμα.

Αν νοιώθεις άβολα με την ανατροφοδότηση, επανέλαβε την άσκηση « Ο Καλύτερος εκπαιδευτικός της ζωής μου» που βρίσκεται στο Κεφάλαιο 1. Και παρακαλώ σκέψου γι' αυτόν/αυτήν, πως σε άκουσε-βρισκόταν σε κατάσταση Λευκής Βίβλου εκείνη την ώρα;

“ΣΩΚΡΑΤΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΟΣ-ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΣ” ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΓΙΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ

(Απαντήστε στο φυλλάδιο που κρατάτε)

0

10



Παρακαλώ αξιολογήστε το πώς δείχνεις εμπιστοσύνη κατά τη διδακτική διαδικασία; Ο (μηδέν) σημ αίνει έλλειψη εμπιστοσύνης, το 10 σημαίνει πολύ καλή σχέση εμπιστοσύνης με τους μαθητές σας.

- Γιατί έδωσες αυτό τον βαθμό;'
- Γιατί όχι ένα βαθμό λιγότερο;
- Γιατί όχι ένα βαθμό περισσότερο;
- Τι βαθμό αναμένεις να πάρεις ;
- Πως θα καταλάβεις ότι βελτιώνεσαι, ποια τα σημάδια ότι ο βαθμός σου θα αυξηθεί;
- Πως οι μαθητές θα αντιληφθούν ότι η εμπιστοσύνη σου σε αυτούς μεγαλώνει;
- Ποιο θα είναι το μικρό βήμα μπροστά για σένα;
- Πότε θα γίνει αυτό;
- Επέλεξε το άτομο που θα μοιραστείτε την πρόθεση σας να κάνετε το μικρό βήμα και τον χρόνο που θα το κάνετε. Ζητείστε να είναι ο καθρέπτης σας και ο αξιολογητής σας.
- Τι πρέπει να κάνετε ώστε αυτό το άτομο να σας δώσει μεγάλη ανατροφοδότηση στο τέλος;
- Ποια οφέλη μπορείτε να δείτε στην άσκηση μετά που θα την τελειώσετε;

ΒΊΝΤΕΟ

[Πατήστε εδώ για το βίντεο](#)  **Y ou Tu be**

Ενεργή ακρόαση



3.2 2+1 ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ

Δεν υπάρχουν θετικές ή αρνητικές έννοιες των συγκρούσεων- σε όλες τις περιπτώσεις επενεργούν ως πηγή εμπειριών και μάθησης.

Είναι καλά να δεχτούμε τις συγκρούσεις ως φυσικά συμβάντα και εκδηλώσεις των ανθρώπινων συναισθημάτων.

Δεν είναι ευθύνη κανενός ούτε του εκπαιδευτικού, ούτε του μαθητή που είναι μέρος των συγκρούσεων.

Δεν υπάρχει λάθος να συζητάς έντονα, δεν χρειάζεται να βρίσκεις λόγους για το τι είναι σωστό ή λάθος (είναι διαφορετικό βέβαια όταν υπάρχει βία).

Δεν είναι καλή στρατηγική να διαχειριστούμε τις συγκρούσεις. Είναι περισσότερο μια γέφυρα να διαχειριστούμε τις συγκρούσεις. Γι'αυτό την ονομάζουμε +1 στρατηγική, επειδή είναι απαραίτητο συστατικό των δύο στρατηγικών διαχείρισης που ακολουθούν.

3.2.1 ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ 1 – Ο ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΩΣ «ΚΑΘ'ΕΠΤΗΣ ΠΟΥ ΜΙΛΑ»

Αντικατοπτρισμός της συμπεριφοράς του κάθε μαθητή.

Ο εκπαιδευτικός ως «Λευκή Βίβλος» χωρίς να είναι προδιαθετημένος υπέρ ή εναντίον κάποιου μαθητή, εστιάζει την προσοχή του στο τι ακριβώς το καθένα από τα δύο άτομα που διαπληκτίζονται θέλει να πει τη στιγμή που συζητά έντονα, φωνάζει ή ασκεί εκφοβισμό κτλ. στον άλλο.

Ο εκπαιδευτικός πρέπει να επιλέξει ποιου από τους δύο θα αντικατοπτρίσει πρώτου τη συμπεριφορά. Το πιθανότερο είναι να επιλέξει το πιο «δυναμικό» άτομο του οποίου η συμπεριφορά είναι περισσότερο έντονη.

Προσπάθησε να είσαι ήρεμος, χωρίς επικριτική διάθεση, χωρίς να εκφράσεις την προσωπική σου άποψη, μίλησε στο δυνατότερο και πιο δραστήριο άτομο που διαπληκτίζεται, απλά μεταφράζοντας τη συμπεριφορά του σε λόγια.-«Θωμά, είσαι απογοητευμένος και φωνάζεις στη Λώρα, επειδή θα ήθελες να γνωρίζεις ότι αισθάνεσαι άσχημα που αρνήθηκε να σε βοηθήσει σε αυτή τη δουλειά. Φωνάζεις διότι θα ήθελες να νιώσει και αυτή άσχημα. Φαίνεται ότι η ίδια έχει ήδη καταλάβει τα συναισθήματά σου και δεν είναι ούτε αυτή χαρούμενη με αυτό που συνέβη.»

Σημειώστε ότι οι προτάσεις του εκπαιδευτικού δεν περιέχουν τη λέξη «εγώ»- την προσωπική του δηλαδή άποψη. Η φωνή του εκπαιδευτικού και ο τονισμός στη φωνή του δεν πρέπει επίσης να είναι έντονα για να μην προωθούν την προσωπική του γνώμη.

Στις περισσότερες περιπτώσεις μια τέτοια αντιμετώπιση, από μέρους του εκπαιδευτικού, βοηθά τα δύο άτομα που διαπληκτίζονται να χαμηλώσουν τους τόνους και να καταστούν ικανά να αντιληφθούν το ένα το άλλο μέσω του εκπαιδευτικού, χωρίς τον κίνδυνο ο εκπαιδευτικός να τους αντιμετωπίσει ως κακά άτομα που συμπεριφέρθηκαν ανάρμοστα.

3.2.2 ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ 2 – COACHING ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΜΕΝΟ ΣΤΗΝ ΕΠΙΛΥΣΗ

Ένα μείγμα εφαρμογής του Σωκρατικού προβληματισμού και της αντανάκλασης του εαυτού μας ως στρατηγικές.

Πολλές φορές, όταν οι συγκρούσεις γίνονται στο σχολείο, οι εκπαιδευτικοί απλά εκφράζουν την αρνητική τους στάση ως προς το τι συμβαίνει και ζητούν να σταματήσει. Οι λόγοι για να διακοπεί είναι, είτε διότι δεν είναι σωστό να βρισκόμαστε σε σύγκρουση, ή επειδή διακόπτεται η ροή του μαθήματος, ή ακόμα επειδή το σχολείο δεν είναι ο κατάλληλος τόπος. Κάποιες φορές, απλά θεωρούν πως ο λόγος της σύγκρουσης είναι μικρός και ασήμαντος για να διευθετηθεί. Όλες οι παραπάνω δικαιολογίες δεν επιλύουν την σύγκρουση, αλλά απλά την σταματούν προσωρινά,

μέχρι να επανέλθει ξανά στην επιφάνεια και οι δύο πλευρές να αποφύγουν όσο πιο πολύ γίνεται την επαφή με τον εκπαιδευτικό.

Μια από τις πιο αποτελεσματικές εναλλακτικές λύσεις σχετίζεται με την βοήθεια που μπορούμε να παρέχουμε για να βρουν οι συμμετέχοντες λύσεις. Το coaching που εστιάζεται στην επίλυση προβλημάτων, απαιτεί τη “Λευκή Βίβλο” και την αποφυγή των προσωπικών εμπειριών του εκπαιδευτικού σχετικά με το θέμα της διαμάχης και με τη γνώμη του για τον κάθε συμμετέχοντα.

Η πρώτη αντίδραση του εκπαιδευτικού για τη σύγκρουση πρέπει να είναι η ερώτηση “Μπορώ να σας βοηθήσω να βρείτε μια λύση;” Φυσικά, υπάρχει πάντα το ρίσκο πως οι συμμετέχοντες επηρεασμένοι από αρνητικά συναισθήματα ενδέχεται να σταματήσουν την διένεξη, να μείνουν σιωπηλοί ή απλά να απαντήσουν “ΟΧΙ”. Αν συμβεί αυτό - ο εκπαιδευτικός πρέπει να συνεχίσει να προσφέρει τη βοήθεια του και να προσπαθήσει να βρει μια κοινή ώρα με τους συμμετέχοντες για συζήτηση, λ.χ. μετά από το μάθημα. Οι δύο πλευρές πρέπει να είναι βέβαιες, πως η βοήθεια που προσφέρεται από τον εκπαιδευτικό, δεν παραπέμπει σε κριτική σχετικά με την συμπεριφορά τους.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΑΣ της στρατηγικής που εστιάζει στην επίλυση συγκρούσεων, είναι η αποφυγή της συζήτησης για τους λόγους της διαμάχης. Ο εκπαιδευτικός είναι το άτομο που υποβάλλει τις ερωτήσεις που θα βοηθήσουν τις δύο πλευρές να βρουν απαντήσεις, χωρίς να τους δώσει συμβουλές. Οι ερωτήσεις που παρέχονται πρέπει να είναι σωστά επιλεγμένες από τον/ την εκπαιδευτικό, βάση της διαίσθησης και της κατανόησης του π.χ “από το 0 μέχρι το 10, πόσο ικανοποιημένος είσαι με την παρούσα κατάσταση, Θωμά;”

“Τι θα σε βοηθούσε να βρεις μια λύση στο πρόβλημα; Ποιο θα ήταν το πρώτο βήμα για να προχωρήσουμε μπροστά; Τι θεωρείς ότι θα ήταν ο καλύτερος τρόπος για να βελτιώσουμε την τωρινή κατάσταση;”

Σημειώστε πως οι ερωτήσεις είναι “ανοικτού τύπου”. Δεν υπάρχουν απαντήσεις “ΝΑΙ” ή “ΟΧΙ”, οι οποίες οδηγούν τις δύο πλευρές να νιώθουν αναγκασμένοι να απαντήσουν με τρόπο που ο εκπαιδευτικός αναμένει.” Οι ερωτήσεις τύπου “ΓΙΑΤΙ” συστήνεται επίσης να αποφεύγονται, επειδή και αυτός ο τύπος σχεδόν πάντα οδηγεί αναγκαστικά τους ανθρώπους σε μια αμυντική στάση, εφόσον το ΓΙΑΤΙ παραπέμπει σε ενοχή, την οποία θα πρέπει να εξηγήσεις.

Δεν υπάρχει Χρυσός κατάλογος καλών ερωτήσεων. Οι ερωτήσεις πρέπει να προέρχονται από τον εσωτερικό κόσμο του εκπαιδευτικού. Αν ο εκπαιδευτικός είναι «Λευκή Βίβλος», γράφει τη δική του άποψη για την κατάσταση από την αρχή. Κάθε φορά ο εκπαιδευτικός είναι πολύ περίεργος, ενώ το μόνο κριτήριο σχετίζεται με τον έλεγχο του εκπαιδευτικού να αποφύγει την οποιανδήποτε κριτική.

Διαισθητική ακρόαση, θετική ανατροφοδότηση, ικανότητα αποφυγής κριτικής, υποβολή ανοικτού τύπου ερωτήσεων για να προωθήσουμε την έρευνα της επίλυσης των προβλημάτων και η προώθηση της πεποίθησης για ικανότητα του κάθε μαθητή ο οποίος αντιμετωπίζει προβλήματα για να τα λύσει από μόνος του, – είναι τα κύρια στοιχεία για μια επιτυχή επίλυση κάθε είδους σύγκρουσης.

Να έχεις την βεβαιότητα ότι για να αποφύγεις τις συγκρούσεις, ο καλύτερος τρόπος είναι η πρόληψη τους με την παραχώρηση αρκετού χρόνου για καλλιέργεια κλίματος εμπιστοσύνης, αποφυγή κλίματος υποκειμενικής κριτικής, ενθάρρυνση της συνεργασίας και της ενεργής ακρόασης.

3.3 ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΣΧΕΣΕΩΝ ΦΙΛΙΑΣ

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να φέρουμε τους μαθητές μαζί για ομαδικές εργασίες για σκοπούς μάθησης, για πρακτικές εργασίες, για επικοινωνία, για δημιουργικές εργασίες. Εντούτοις οι εκπαιδευτικοί αναθέτουν εργασίες συνεργασίας μόνο εκτός των μαθημάτων για ψυχαγωγία.

Η εισήγηση μας είναι να δίνουμε ευκαιρίες συνεργασίας και στα μαθήματα χωρίς να παραγνωρίζουμε δύσκολα θέματα όπως τα Μαθηματικά ή Φυσική κ.α . Θα βρεις στη Μεθοδολογία σχετικό θέμα για τον τρόπο αλλαγής της Οργάνωσης της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

Σχετίζεται με την Ανάθεση Ευθυνών στους μαθητές για το Μαθησιακό αποτέλεσμα. Και έχει σχέση με την Συνεργασία, όταν οι μαθητές μανθάνουν από μόνοι τους και μεταφέρουν την γνώση στους συμμαθητές τους.

Συστήνουμε να περιλάβετε αυτό το είδος της ομαδικής μάθησης στη ευθύνη του μαθητή στην τάξη και να ανασκοπήσετε πως αυτό βοηθά να βελτιωθεί το μαθησιακό αποτέλεσμα, το συναισθηματικό κλίμα , η επικοινωνία.

3.4 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΤΕΛΙΚΗΣ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΓΙΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΘΕΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 3

- Ποιο επίπεδο ακρόασης είναι το χρησιμότερο για μείωση συγκρούσεων;
- Πως θα ορίσεις τη 'Λευκή Βίβλο' στην Επικοινωνία;
- Παρακαλώ εξήγησε πως ερωτήσεις τύπου 'ΓΙΑΤΙ' μπορούν να καταστρέψουν την επίλυση συγκρούσεων;
- Ποια είναι η σχέση μεταξύ της περιέργειας του εκπαιδευτικού με επιτυχή διαχείριση συγκρούσεων στην τάξη ;
- Γιατί η μάθηση ομαδικής συνεργασίας έχει επιτυχία με εφαρμογή της κατά την διάρκεια των μαθημάτων και όχι μόνο κατά την διάρκεια ελεύθερων δραστηριοτήτων;
- Πως η εφαρμογή του Σωκρατικού Διαλόγου-Προβληματισμού μπορεί να συμβάλει στην ικανότητα του εκπαιδευτικού για επιτυχή επίλυση συγκρούσεων;

ΒΊΝΤΕΟ

Για τις απαντήσεις των ερωτήσεων πατήστε στο [βίντεο](#)

