

# ΣΧΕΣΕΙΣ 2020



*Η τέχνη των Ερωτήσεων, της Επικοινωνίας και των Επιλογών μας στις ποικίλες «Σχέσεις μας»: οι άλλοι, τα media, η σκέψη μας*

*Συνοπτικό εγχειρίδιο με ερωτήσεις, διαδρομές σκέψης και παιχνίδια για παιδαγωγούς, γονείς και παιδιά*

**Χρυσάννα Διαμαντή, MFA**

**Υπεύθυνη Σχολικών Δραστηριοτήτων Π.Ε. Κυκλάδων**

ISBN: 978-618-00-2257-5

ΑΘΗΝΑ 2020

*Χρυσάννα Διαμαντή*

## **ΣΧΕΣΕΙΣ 2020**

Η τέχνη των Ερωτήσεων, της Επικοινωνίας και των Επιλογών μας στις ποικίλες «Σχέσεις μας»: οι άλλοι, τα media, η σκέψη μας.

Συνοπτικό εγχειρίδιο με ερωτήσεις, διαδρομές σκέψης και παιχνίδια για παιδαγωγούς, γονείς και παιδιά.

**ΙΟΥΛΙΟΣ 2020**

## **ΣΧΕΣΕΙΣ 2020**

Η τέχνη των Ερωτήσεων, της Επικοινωνίας και των Επιλογών μας στις ποικίλες «Σχέσεις μας»: οι άλλοι, τα media, η σκέψη μας

Συνοπτικό εγχειρίδιο με ερωτήσεις, διαδρομές σκέψης και παιχνίδια για παιδαγωγούς, γονείς και παιδιά.

Επιμέλεια: Όλγα Γκιάφη, Σοφία Μαυροπούλου

Επικοινωνία: [chrissanna14@yahoo.gr](mailto:chrissanna14@yahoo.gr)

**ISBN: 978-618-00-2257-5**

**ΙΟΥΛΙΟΣ 2020**

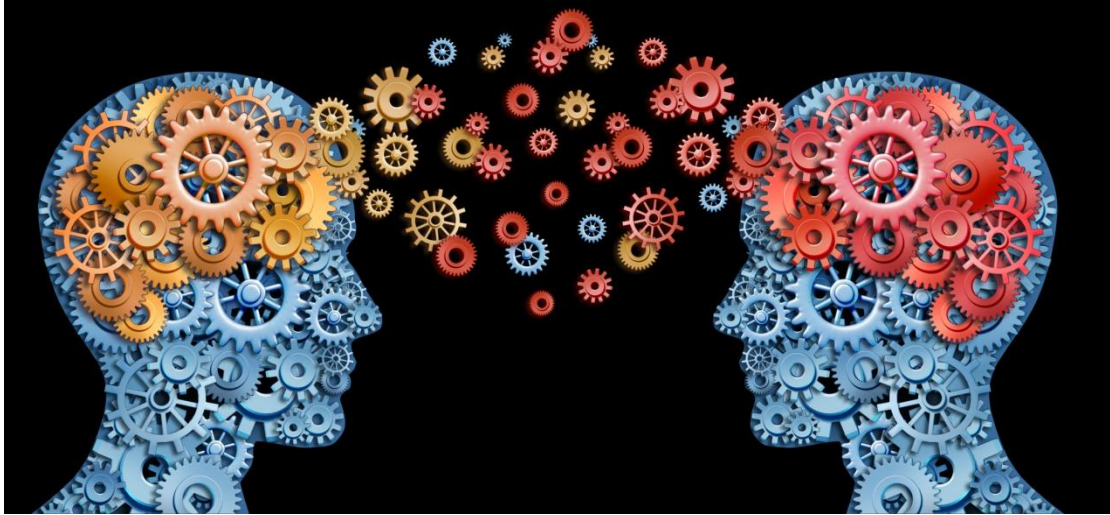


# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	6
ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....	8
Ανθρώπινες Σχέσεις και Κοινωνίες σε έναν κόσμο που αλλάζει με «τεχνολογικές ταχύτητες» .....	8
Η τέχνη του «δημιουργώ σχέση».....	12
ΕΝΟΤΗΤΑ 1 .....	15
Οι Σχέσεις μεταξύ μας .....	15
Ενδεικτικές ερωτήσεις για επικοινωνία και συζήτηση .....	18
Μέρος Α' .....	18
Μέρος Β' .....	20
Ερωτήσεις και η εφαρμογή στην πράξη Η τέχνη των ερωτήσεων.....	23
ΕΝΟΤΗΤΑ 2 .....	28
Οι Σχέσεις μέσα σε ένα Σύστημα: Σχέσεις, Οπτικές, Υποθέσεις.....	28
Ερευνώντας την πολυπλοκότητα των συστημάτων .....	30
«Σκέφτομαι – Αισθάνομαι – Νοιάζομαι» .....	30
Εφαρμογές στην τάξη .....	34
Παραδείγματα εισαγωγής στην έννοια του συστήματος.....	34
Εφαρμογή 1 Σύστημα «Ομάδα ποδόσφαιρου» .....	35
Εφαρμογή 2 Σύστημα «Ομάδα τραγουδίστριας ή τραγουδιστή» ...	37
ΕΝΟΤΗΤΑ 3 .....	41
Η Σχέση με τη Σκέψη μου – Η παρατήρηση της Σκέψης .....	41
Το παιχνίδι: «Οι 6 + 3 ερωτήσεις της παρατήρησης».....	43
Το παιχνίδι: «Αλλάζω τη Σκέψη μου και παρατηρώ το Συναίσθημά μου» .....	49
Η Σχέση με τη Σκέψη μου: Εφαρμογή στην πράξη .....	51
ΕΝΟΤΗΤΑ 4 .....	53

Η Σχέση με τα Συστήματα Πληροφορίας (media – social media – technology).....	53
Η προσοχή και η ελεύθερη σκέψη για παιδιά και ενήλικες.....	54
Διερεύνηση «ισχυρισμών αλήθειας» από διαφορετικές οπτικές γωνίες.....	60
«Αλήθεια για ποιον;».....	60
Πέντε διαδικασίες για την αξιολόγηση της σκέψης.....	63
ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ .....	66

# ΠΡΟΛΟΓΟΣ



Ζούμε σε καιρούς γρήγορων αλλαγών και με την τεχνολογία να μεταβάλλει ραγδαία τον τρόπο που σχετιζόμαστε με τον εαυτό μας, τους γύρω μας και τον κόσμο.

Το παρόν εγχειρίδιο είναι ένας σύντομος οδηγός ερωτήσεων και πρακτικών με στόχο την ενίσχυση της αυτόνομης σκέψης και τη βαθύτερη επικοινωνία μας με τον εαυτό μας, με τους ανθρώπους γύρω μας, με τα συστήματα σχέσεων που φτιάχνουμε οι άνθρωποι και με την τεχνολογία, την πληροφορία, τα media.

## **Στηρίζεται σε δύο άξονες:**

1. Στο Project Zero: Family Dinner Project – Thinking Routines – Artful Thinking, ένα σημαντικό υλικό του Harvard Educational School.
2. Σε επιλεγμένες, επιτυχημένες πρακτικές, όπως αυτές εφαρμόστηκαν σε τάξεις και ομάδες, από τη Χρυσάννα Διαμαντή.

## **Περιέχει:**

- (32) ερωτήσεις ενεργοποίησης συζητήσεων, από το «Family Dinner Project-Project Zero», του Harvard Educational School.
- (2) μοντέλα διερεύνησης σκέψης, από το «Thinking routines του Project Zero» του Harvard Educational School. Οι ρουτίνες σκέψης του Artful Thinking αντιπροσωπεύουν στάδια κατανόησης. Πρόκειται για δομές συλλογισμών και ερωτήσεων, που βοηθούν τους μαθητές να αναπτύξουν βαθιά κατανόηση του περιεχομένου.
- (1) πίνακα περιγραφής κριτηρίων ποιότητας συλλογισμών, από το «Artful Thinking-Project Zero».
- (2) παιχνίδια παρατήρησης της σκέψης μας.
- Επιλεγμένες εφαρμογές από την πράξη και προτεινόμενες διαδικασίες.

*Με εκτίμηση,*

*Χρυσάννα Διαμαντή*

*Υπεύθυνη Σχολικών Δραστηριοτήτων Π.Ε. Κυκλάδων*

*Σύρος, Κυκλάδες*

*Ιούλιος 2020*

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ανθρώπινες Σχέσεις και Κοινωνίες σε έναν κόσμο που αλλάζει με «τεχνολογικές ταχύτητες»





Στο εγχειρίδιο παρουσιάζεται ένα επιλεγμένο υλικό το οποίο, μέσω των ερωτήσεων, των παιχνιδιών και της παρατήρησης της σκέψης, βοηθά στην επικοινωνία και τη διευρυμένη κατανόηση-σκέψη. Επίσης, θέτει προβληματισμούς ως προς την καλύτερη, για όλους μας, διαχείριση της εσωτερικής-εξωτερικής συλλογικής και συνολικής πληροφορίας και δεδομένων.

***Ο άνθρωπος, οι ανάγκες του και οι σχέσεις του: οικογενειακές, κοινωνικές, περιβαλλοντικές, πολιτισμικές, πολιτικές.***

Ο άνθρωπος, σήμερα, προσπαθεί να βρει την ισορροπία ανάμεσα στις διαφορετικές προσλαμβάνουσες: από τα εξωτερικά δίκτυα της τεχνολογίας, τα εξωτερικά δίκτυα των ανθρώπινων σχέσεων και των κοινωνιών και τα προσωπικά του εσωτερικά δίκτυα αντίληψης και κατανόησης, συνδυάζοντας τη ροή των δεδομένων της εξωτερικής με τη ροή δεδομένων της εσωτερικής πραγματικότητας.

Τόσο στις διαδικτυακές όσο και στις ανθρώπινες κοινωνίες, η ομαλή λειτουργία τους είναι θέμα σχέσεων. Οι άνθρωποι, μέσω των σχέσεων που φτιάχνουμε με τον εαυτό μας, τους άλλους και το περιβάλλον μας, τροφοδοτούμαστε και τροφοδοτούμε, διαμορφωνόμαστε και διαμορφώνουμε – ατομικά και συλλογικά.

Ο κόσμος αναβαθμίζεται αλλάζοντας με μεγάλες ταχύτητες κι εμείς «αναβαθμιζόμαστε» μαζί του με ποικίλους παλιούς και νέους τρόπους.

Οι (4) ενότητες και η μεθοδολογία που παρουσιάζεται σε καθεμιά τους, εστιάζουν στη συνειδητή μας επαφή με την εκλεπτυσμένη διαδικασία της ανθρώπινης σκέψης, μέσω της επανεξέτασης του τρόπου που σχετιζόμαστε με τον εαυτό μας και με τους άλλους. Αυτός ο βασικός προβληματισμός, όταν εφαρμοστεί σε μαθησιακό περιβάλλον, έχει σημαντικά θετικά αποτελέσματα.

## **Αντιστοιχίες ανθρώπινου οργανισμού και τεχνολογίας**

Άνθρωποι και κοινωνίες κινούμαστε σε διαδικτυακούς ρυθμούς.

Ένα τεράστιο εξωτερικό τεχνολογικό δίκτυο συνδέει και συντονίζει τις ζωές μας με τη μορφή κεντρικών συστημάτων υπολογιστών, φορητών υπολογιστών, τηλεφώνων, tablet, κινητών κ.ά. Το Διαδίκτυο μας παρέχει πληροφορίες και δυνατότητες από τις οποίες εξαρτώνται οι ζωές μας, οι κοινωνίες μας, η ενημέρωση των κοινωνικών μας δομών.

Υπάρχουν μεγάλες αντιστοιχίες μεταξύ αυτού του τεράστιου εξωτερικού τεχνολογικού δικτύου που συνδέει και συντονίζει τη ζωή μας με το ανθρώπινο νευρικό σύστημα.

Το ανθρώπινο νευρικό σύστημα, το πληροφοριακό σύστημα του ανθρώπινου οργανισμού, λειτουργεί σαν ροή δεδομένων και είναι μια υπέρ-εξελιγμένη δομή δικτύωσης και επικοινωνίας, ροής δεδομένων και πληροφορίας.

Τα δεδομένα τα «φορτώνουμε» μέσω της διαδικασίας - ικανότητας του νευρικού συστήματος, την **αντίληψη**. Η αντίληψή μας είναι αυτή που μας τροφοδοτεί με τεράστιες ποσότητες δεδομένων και πληροφοριών.

Οι περισσότεροι, γνωρίζουμε πώς είναι όταν έχουμε γρήγορη και σταθερή σύνδεση –δηλαδή ροή πληροφορίας– στο Διαδίκτυο και πώς είναι όταν δεν υπάρχει σύνδεση, δεν υπάρχει ροή ή είναι πολύ κακή. Ή όταν θέλουμε να δούμε ένα βίντεο ή μια ταινία και η ροή του βίντεο λειτουργεί ομαλά και ξέρουμε πώς νιώθουμε όταν η ταινία παγώνει.

Αντίστοιχα, η υποκειμενική μας εμπειρία για να είναι ομαλή και να έχει ροή η σχέση με τον εαυτό μας και τους άλλους, χρειάζεται να έχει συνοχή στις προσλαμβάνουσες. Όσο μεγαλύτερη είναι η συνοχή και η ενσωμάτωση των δεδομένων που προσλαμβάνουμε τόσο πιο ομαλή είναι η υποκειμενική μας εμπειρία.

Για παράδειγμα, για να εκφράσουμε ένα θέμα με σαφήνεια και να το επικοινωνήσουμε στο περιβάλλον μας χρειάζεται:

- από το ένα μέρος, να έχουμε καλή σχέση και σύνδεση με τις εσωτερικές μας εμπειρίες και αντιλήψεις: δηλαδή πρόσβαση στα

μηνύματα και τις ιδέες που προκύπτουν από το σώμα μας, τα συναισθήματα μας, τις διαδικασίες σκέψης, τη φαντασία μας και τα μελλοντικά μας όνειρα, τις προθέσεις μας, τις διαισθήσεις, τις ιδέες μας

- και από το άλλο, να διατηρούμε μια καλή ροή επικοινωνίας, κατανόηση, καλή σχέση με τον κόσμο, τους ανθρώπους γύρω μας, το περιβάλλον μας, τα συστήματα στα οποία ανήκουμε, τα δίκτυα σχέσεων που φτιάχνουμε.

Η σχέση των δεδομένων, η ικανότητα σύνδεσης, η ροή είναι ποιότητες καθοριστικές τόσο στην τεχνολογία όσο και στον άνθρωπο.

**Είναι σημαντικό να παραμείνουμε πιο «smart» από τα «smart phone μας», πιο έξυπνοι από τις «έξυπνες συσκευές» που εμείς δημιουργήσαμε.** Να διατηρήσουμε την ικανότητα της σκέψης μας και τον έλεγχο του συναισθήματός μας. Περισσότερα στις Ενότητες 3 και 4.



## Η τέχνη του «δημιουργώ σχέση»

Η ανθρώπινη σχέση είναι μια διαδικασία ροής πληροφορίας και δεδομένων στον παρόντα χρόνο. Είμαστε «on line», με συνεχή ενημέρωση.

*Η καλή επικοινωνία, η ροή δεδομένων και η δυνατή «on line» σύνδεση απεικονίζεται στον τρόπο που σχετιζόμαστε.*

Όταν σκεφτόμαστε την πιο απλή ανθρώπινη σχέση, έρχεται στο μυαλό μας η δυαδική, η σχέση μεταξύ δύο ατόμων.

Πριν από αυτή, υπάρχει μια άλλη που τη θεωρούμε δεδομένη, αλλά δεν είναι πάντα: *η σχέση με τον εαυτό μας*. Δηλαδή, για να σχετιστώ με κάποιον άλλον χρειάζεται, καταρχήν, να είμαι παρών εγώ.

Συνήθως, εμείς οι άνθρωποι, απολαμβάνουμε να μαθαίνουμε και να μοιραζόμαστε πράγματα για τον εαυτό μας, όπως επίσης, μας αρέσει να μαθαίνουμε για τους αγαπημένους μας...

Κυρίως, απολαμβάνουμε τις στιγμές που ο άλλος ενδιαφέρεται για εμάς και εμείς είμαστε παρόντες και ενδιαφερόμαστε για τον άλλο.

Αυτό επιτυγχάνεται με τη *βαθιά ακρόαση*, αυτό το επίπεδο συντονισμού και συνήχησης που επιτυγχάνουν οι άνθρωποι όταν είναι «παρόντες».

Γνωρίζουμε ότι επικοινωνούμε με μεγαλύτερη ακρίβεια με το άλλο άτομο όταν γίνει «άνοιγμα» μεταξύ μας, όταν υπάρξει εξοικείωση. Αυτή η εξοικείωση επιτυγχάνεται όταν είμαστε παρόντες και παρούσες, μέσω όλων των αισθήσεών μας: Σώματος, μυαλού και συναισθημάτων.

Όταν παρατηρούμε ανθρώπους να συζητούν, μπορούμε να διακρίνουμε αν σχετίζονται και πώς. Είναι κάτι που το καταλαβαίνουμε, όταν δώσουμε σημασία. Συνήθως το αισθανόμαστε, δηλαδή, αισθανόμαστε τότε μια ερώτηση είναι «τυπική» ή έχει μέσα της αληθινό ενδιαφέρον, ακόμα κι αν είναι με κάποιον στον δρόμο, στην αγορά, στο διάλειμμα, αν είναι για λίγο ή περισσότερο χρόνο.

Πιο απλά, αναγνωρίζουμε το αληθινό ενδιαφέρον από το «μηχανικό».

Το να έχουμε αληθινό ενδιαφέρον, δυνατή «on line» σύνδεση ή αλλιώς το «είμαστε παρόντες», δεν είναι πάντα προφανές. Συχνά, είμαστε απορροφημένοι από τις εργασίες μας και την πολυάσχολη καθημερινότητά μας και έχουμε όλο και λιγότερο χρόνο για να είμαστε αληθινά παρόντες σε μια κατάσταση ή συζήτηση, ακόμα και με τους πολύ κοντινούς μας ανθρώπους.

Το διαδίκτυο και τα media, επίσης, απορροφούν μεγάλο μέρος του πολύτιμου χρόνου μας. Σχετιζόμαστε γρήγορα και επιφανειακά, με το μυαλό μας συχνά –εν μέρει– αλλού, όπως στην επόμενη υποχρέωση, τον επόμενο στόχο, την επόμενη ύλη, το επόμενο mail-ανάρτηση στο facebook ή την προηγούμενη συνάντηση και τον απόηχο των συνομιλιών της κ.λπ.

Επίσης, κάτι άλλο που συμβαίνει συχνά, είναι ότι θέλουμε να πείσουμε ή να συμβουλέψουμε τους μαθητές μας ή τα παιδιά μας ή τους φίλους μας και έχουμε στο μυαλό μας αυτά που θέλουμε να πούμε εμείς, χωρίς να ακούμε τι μας λέει ο άλλος. Και σε αυτήν την περίπτωση, δεν σχετιζόμαστε, οπότε χάνουμε το «δώρο» της επικοινωνίας και της ροής δεδομένων.

Αν παρατηρήσουμε τους εαυτούς μας, μιλώντας με έναν μαθητή ή μαθήτριά μας, μπορούμε να διακρίνουμε πότε είμαστε «εκεί» και πότε το μυαλό μας είναι «αλλού», στον χρόνο που μας πιέζει ή σε κάτι άλλο που μας απασχολεί ή ζητά την προσοχή μας.

### **Πώς μπορούμε να είμαστε περισσότερο παρόντες;**

- Ένα σημαντικό βήμα είναι η παρατήρηση του πότε «το μυαλό μας είναι αλλού» και η επιθυμία να το αλλάξουμε (βλ. Ενότητα 3).
- Η επίγνωση, η περιγραφή και ανάλυση της συμπεριφοράς μας μπορεί να συμβάλει στην αλλαγή της.
- Η εξάσκηση στην απλή και γρήγορη πρακτική παρατήρησης: «Οι 6+3 Ερωτήσεις Παρατήρησης» που αναφέρονται στην Ενότητα 3, βοηθούν στη συνολική αντιληπτική ικανότητα του νευρικού συστήματος και αλλάζουν τον «μηχανικό» τρόπο συμπεριφοράς.

- Η πιο συνειδητή σχέση με την τεχνολογία, ο τρόπος χρήσης της οποίας έχει μεγάλη σημασία για την ποιότητα των ποικίλων σχέσεών μας, όπως περιγράφεται στη συνέχεια (βλ. Ενότητα 4).

Το αληθινό ενδιαφέρον, η συνολική αντιληπτική ικανότητα του νευρικού συστήματος και η ενεργητική ακρόαση ενδυναμώνουν τις σχέσεις και βοηθούν σε ουσιαστικές διαδικασίες. Είναι παράγοντες που διευκολύνουν να «ανοίξει» η επικοινωνία και η εμπιστοσύνη σε οποιαδήποτε σχέση.

# ΕΝΟΤΗΤΑ 1

## Οι Σχέσεις μεταξύ μας



*«Για να σχετιστώ με κάποιον άλλον, χρειάζεται –καταρχήν– να είμαι παρών εγώ»*

Η ανάπτυξη της τεχνολογίας αλλάζει ραγδαία τον τρόπο με τον οποίο σχετιζόμαστε με τον εαυτό μας, τους γύρω μας και τον κόσμο.

Οι ερωτήσεις, που θα βρείτε στην ενότητα αυτή, είναι επιλεγμένες και διαμορφωμένες, από μια σειρά πολλών ερωτήσεων για όλες τις ηλικίες (από 4 έως 104 ετών) και αποτελούν εναύσματα για συζήτηση (conversation starters) του Family Dinner Project - Project Zero της Παιδαγωγικής Σχολής του Πανεπιστημίου του Harvard.

Επειδή το έλλειμμα της «φυσικής» σχέσης και επικοινωνίας –λόγω της τεχνολογίας– είναι μεγάλο, το Family Dinner Project δημιουργήθηκε με στόχο να θυμίσει στις οικογένειες την αξία της συζήτησης, του μοιράσματος και της ποιοτικής αλληλεπίδρασης μεταξύ των μελών της.

Προτείνει την αξιοποίηση του χρόνου στο οικογενειακό τραπέζι και στο σπίτι γενικότερα, για ωραίες συζητήσεις που, όμως, μπορούν να αξιοποιηθούν και σε διαφορετικά περιβάλλοντα, όπως το μαθησιακό ή το εργασιακό, γιατί είναι ερωτήσεις που πυροδοτούν ενδιαφέρουσες συζητήσεις και μας βοηθούν να ανακαλύψουμε κομμάτια του εαυτού μας (όταν τις απαντήσουμε εμείς) και των άλλων.

Ανάλογα με το πού και το πώς αξιοποιούνται, οι ερωτήσεις, μπορούν να αποτελέσουν εναύσματα αλλά και ολοκληρωμένες διαδικασίες για την καλλιέργεια ποικιλίας γνωστικών, μεταγνωστικών, διανοητικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων. Δίνονται παραδείγματα από διαφορετικές εφαρμογές και προσεγγίσεις στην πράξη.

Πρόκειται για ενδεικτικές ερωτήσεις - αφορμές συζήτησης που ενισχύουν την ουσιαστική επικοινωνία του ατόμου με τον εαυτό του, με τη σκέψη του και με τους άλλους.

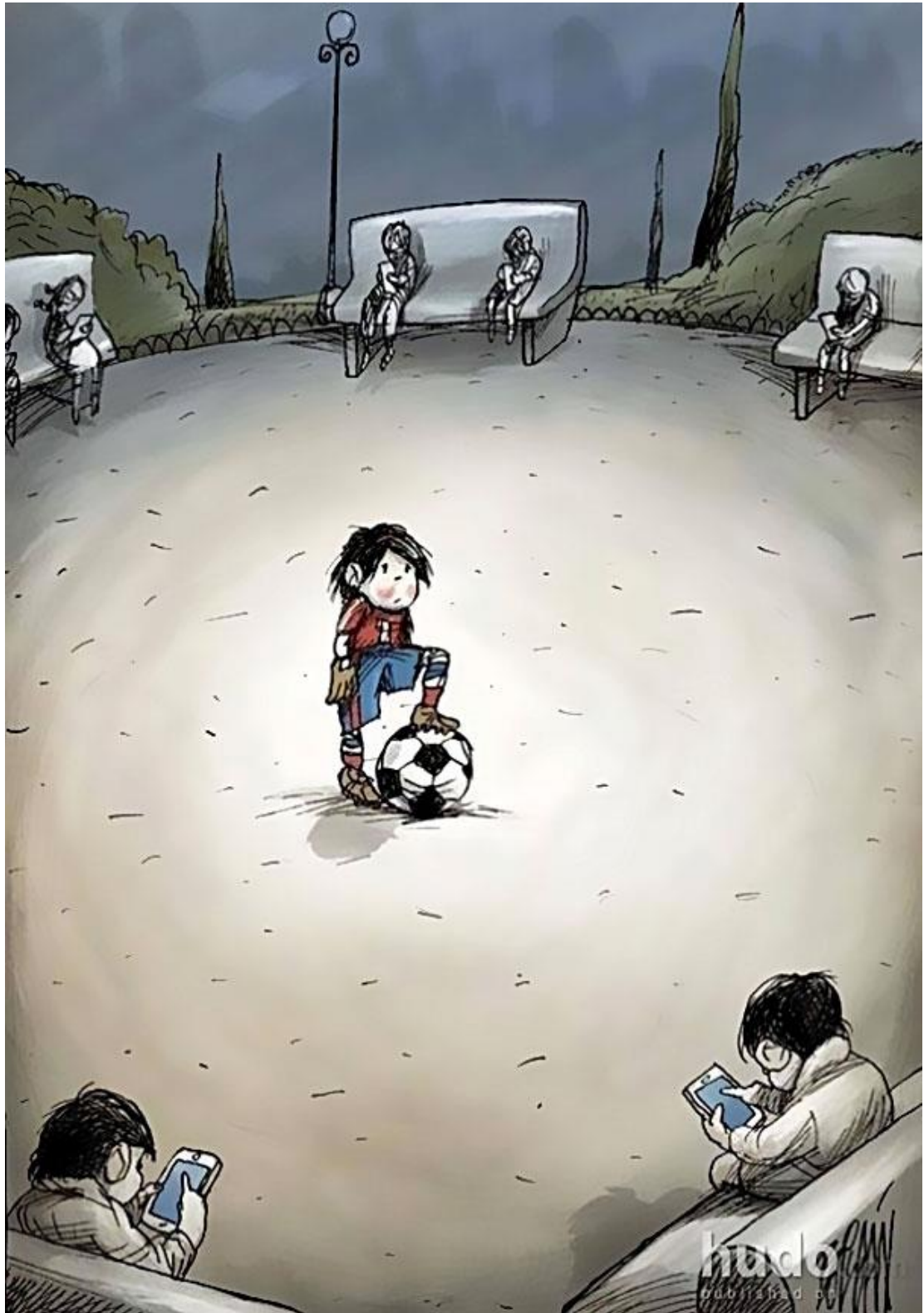
Η μετάφραση είναι ελεύθερη, προσαρμοσμένη στον τρόπο που μιλάμε αλλά και διαμορφωμένη, μετά από εφαρμογή τους, σε οικογενειακά και μαθησιακά περιβάλλοντα.

Όσοι και όσες τις αξιοποιήσετε, θα δείτε στην πράξη ότι θα χρειαστεί να κάνετε τις δικές σας παραλλαγές ή αλλαγές και να τις προσαρμόσετε στο δικό σας περιβάλλον.

Η επικοινωνία είναι διαδικασία, δεν είναι πράγμα σταθερό, οπότε όλα αποκαλύπτονται, διευρύνονται, εξελίσσονται, εφόσον υπάρχει η προσοχή, η περιέργεια και το ενδιαφέρον, στον εκάστοτε χρόνο που συμβαίνει η επικοινωνία.

Έχοντας, λοιπόν, εξασφαλίσει αυτά, ρωτάμε, περιμένουμε, ακούμε, μοιραζόμαστε, αφήνουμε τη συζήτηση να μας οδηγήσει, σχετιζόμαστε, εκπλησσόμαστε, ζούμε...





## Ενδεικτικές ερωτήσεις για επικοινωνία και συζήτηση

### Μέρος Α'

- Σκεφτείτε ένα κομπλιμέντο που έχετε λάβει και σας άρεσε.
- Πώς θα περιγράφατε τον εαυτό σας σε κάποιον που δεν σας έχει γνωρίσει; Μπορείτε να σκεφτείτε λέξεις θα χρησιμοποιήσετε για να περιγράψετε τον εαυτό σας;
- Σκεφτείτε μια αγαπημένη παιδική ανάμνηση σας.
- Σκεφτείτε αγαπημένα πράγματα-δραστηριότητες που σας αρέσει να κάνετε. Μπορείτε να τα περιγράψετε; Γιατί σας αρέσουν;
- Μπορείτε να σκεφτείτε μία αγαπημένη σας δραστηριότητα που χρειάζεται ανοιχτό χώρο για να γίνει;
- Ποια είναι τα 2 - 3 πράγματα που είστε καλοί/καλές στο να κάνετε και χρειάστηκε πολλή δουλειά και πρακτική για να τα καταφέρετε;
- Μπορείτε να σκεφτείτε κάποιο αγαπημένο ρούχο/αντικείμενο; Τι είναι αυτό που το κάνει τόσο ξεχωριστό;
- Χρησιμοποιούμε πολλά λόγια, κάθε μέρα, που δεν είναι στο λεξικό. Ποια είναι η αγαπημένη σας έκφραση ή λέξη στην αργκό ή κάποια που φτιάξατε;
- Σκεφτείτε ένα αγαπημένο σας τραγούδι- μπορείτε να σκεφτείτε αν συνοδεύεται από κάποια ωραία στιγμή - αν ναι, ποια είναι;
- Ποιο είναι το ένα πράγμα που δεν θα μπορούσατε να ζήσετε χωρίς αυτό; Υπάρχει; Αν ναι, γιατί; Είναι περισσότερα από ένα;
- Τι είναι αυτό που σας αρέσει να κάνετε, αλλά δεν το έχετε κάνει για καιρό, γιατί είσαστε πολύ απασχολημένοι;

- Θυμηθείτε κάποιο πολύ ωραίο γεγονός που σας συνέβη τον τελευταίο καιρό.
- Θυμηθείτε κάτι αγαπημένο- ενδιαφέρον- που μάθατε φέτος (είτε στο σχολείο είτε έξω από αυτό).
- Περιγράψτε ένα πολύ όμορφο μέρος που έχετε δει. Πού; Πότε; Με ποιους;
- Ποιο είναι το αγαπημένο σας παιχνίδι που παίζετε με την οικογένεια; Τι κάνετε;
- Τι ιδιαίτερο/α ταλέντο/α έχετε;
- Πείτε κατά τη γνώμη σας ένα δύσκολο πράγμα, όταν είναι κάποιος # χρονών (βάλτε την ηλικία στην οποία απευθύνεστε).
- Πείτε, κατά τη γνώμη σας, ένα ωραίο πράγμα όταν είναι κάποιος # χρονών (βάλτε την ηλικία στην οποία απευθύνεστε).



## **Μέρος Β'**

Οι ερωτήσεις του Β' μέρους είναι πιο απαιτητικές, όταν γίνονται σε οικογενειακό περιβάλλον, γιατί μπορεί να ανασύρουν δύσκολα συναισθήματα και τραύματα στα μέλη της οικογένειας. Και ίσως να οδηγήσουν σε ανεπιθύμητες εντάσεις.

Οπότε, ας έχουμε στον νου μας ότι θέλει ωριμότητα και διαύγεια από τους ενήλικες - γονείς - παππούδες, ώστε να μπορούν να πάρουν την απαραίτητη συναισθηματική απόσταση από το γεγονός και να απαντήσουν με αναστοχασμό και διάκριση, ώστε να μπορέσουν να επικοινωνήσουν ουσιαστικά με το παιδί που τους ρωτά και να του αποκαλύψουν τη γνώση που απεκόμισαν.

Όμως, είναι ερωτήσεις πολύ ουσιαστικές και, αν τις διαχειριστούμε ώριμα, είναι κλειδιά ωρίμανσης, ποιοτικής ζωής και αλληλεπίδρασης με τα παιδιά μας.

Πολλές από αυτές, κατάλληλα διαμορφωμένες, μπορούν να αποτελέσουν και αφορμές για αξιολογες συζητήσεις στην τάξη.

- Ποια γνωρίσματα στην προσωπικότητά σας νομίζετε ότι έχετε πάρει από καθέναν από τους γονείς σας; Για παράδειγμα: υπομονετικό σαν τον μπαμπά, φιλικό σαν τη μαμά, κ.λπ.
- Έχετε προσέξει αν, κατά τη διάρκεια της ημέρας, αισθάνεστε πιο ανήσυχοι και πιο βιαστικοί; Αν ναι, έχετε παρατηρήσει πότε; Πιστεύετε ότι θα μπορούσατε να το αλλάξετε αυτό; Τι θα σας βοηθούσε; Πότε αισθάνεστε πιο χαλαροί;
- Σας έχει τύχει ποτέ να μην κάνετε «το σωστό» (μια ενέργεια δικαιοσύνης), γιατί βιαζόσασταν πολύ; Τι ήταν αυτό;
- Πώς ορίζετε τη δικαιοσύνη; Τι είναι το δίκαιο για εσάς;
- Μπορείτε να δώσετε ένα παράδειγμα κάποιας φορές που είδατε ένα φίλο, ή μέλος της οικογένειας ή κάποιον ξένο που υπέστη άδικη μεταχείριση; Τι κάνατε; Εάν δεν μπορείτε να σκεφτείτε ένα πραγματικό παράδειγμα, τι θα κάνατε σε μια τέτοια υποθετική κατάσταση;

- Τι σημαίνει «ανοιχτόμυαλος» για σας; Ξέρετε κάποιον που είναι ανοιχτόμυαλος; Περιγράψτε τον. Τι κάνει και σας δίνει αυτήν την εικόνα;
- Τι σημαίνει «ανοιχτόκαρδος» για σας; Ξέρετε κάποιον που είναι ανοιχτόκαρδος; Περιγράψτε τον. Τι κάνει και σας δίνει αυτήν την εικόνα;
- Σε γενικές γραμμές, τι νομίζετε; Εμείς οι άνθρωποι, ως κοινωνία, είμαστε περισσότερο ή λιγότερο ανεκτικοί ο ένας απέναντι στον άλλον από ότι στο παρελθόν; Και γιατί ναι ή γιατί όχι;
- Σκεφτείτε μια περίοδο της ζωής σας που δεν πήγαν τα πράγματα, όπως τα περιμένατε. Τι είχε συμβεί; Πώς αντιδράσατε; Τι έγινε τελικά; Θα ανταποκρινόσασταν διαφορετικά τώρα; Αν ναι, τι θα κάνατε διαφορετικά;
- Συζητήστε για κάποια στιγμή – εποχή στη ζωή σας, όταν η προσαρμοστικότητα σας και το ανοιχτό πνεύμα πραγματικά σας βοήθησε σε μια κατάσταση.
- Υπάρχει κάποιο χαρακτηριστικό της προσωπικότητάς σας, που νομίζετε ότι σας έχει δημιουργήσει προβλήματα με τους άλλους κατά καιρούς;
- Έχετε αισθανθεί φόβο; Αν ναι, πότε; Πείτε κάποια πράγματα που σας φοβίζουν. Τι κάνετε όταν είστε φοβισμένοι για να ηρεμήσετε; Ποιες δράσεις – σκέψεις σας ηρεμούν τον φόβο;
- Υπάρχει κάποιος σκοπός - ιδανικό που τον/το θεωρείτε πολύ σημαντικό; Έχετε σκεφτεί πώς θα μπορούσατε να προσφέρετε τον χρόνο σας ή κάποια χρήματα για να τον/το υποστηρίξετε; Μήπως το κάνετε ήδη; (Μπορεί να είναι περισσότεροι από έναν).

Και βέβαια, μπορείτε να φτιάξετε τις δικές σας ερωτήσεις και να απολαύσετε το συναρπαστικό παιχνίδι των ανθρώπινων σχέσεων και του μοιράσματος.



## Ερωτήσεις και η εφαρμογή στην πράξη Η τέχνη των ερωτήσεων



Όσοι και όσες έχουμε δοκιμάσει το παιχνίδι των ερωτήσεων στην τάξη μας, σε παρέες ή στην οικογένειά μας, ανακαλύπτουμε ότι η επικοινωνία έχει διακυμάνσεις. Είναι φορές που κυλάει και ρέει η συζήτηση και εντυπωσιαζόμαστε. Πώς άτομα που δεν φανταζόμασταν, έχουν γίνει τόσο ομιλητικά και επικοινωνιακά. Άλλες φορές, οι ερωτήσεις μας δεν βρίσκουν την ανταπόκριση που περιμέναμε.

Μέσα από την εφαρμογή τους στην πράξη, παραθέτω κάποιες συνθήκες που είναι βοηθητικές:

### **Συνθήκη 1: Έχουμε εξασφαλίσει διαθεσιμότητα και άνεση χρόνου.**

Η εφαρμογή τους στη σχολική τάξη, εξασφαλίζει, συνήθως, τη διαθεσιμότητα των παιδιών, όμως, δεν εξασφαλίζει πάντα και τη δική μας διαθεσιμότητα. Τι θα πει αυτό: π.χ. αν έχουμε αφιερώσει, λόγω ύλης, ένα δεκάλεπτο και μετά χτυπάει κουδούνι, θα υπάρχει μια αίσθηση βιασύνης που θα «πλανιέται» και θα επηρεάζει την ποιότητα της επικοινωνίας.

Επίσης, όταν χτυπάει κουδούνι, συνήθως, χάνουμε και τη διαθεσιμότητα της τάξης.

Καλό είναι να έχουμε όλη τη διδακτική ώρα ή τουλάχιστον ένα μισάωρο, στη διάθεσή μας, κυρίως στα πρώτα βήματα αυτής της προσέγγισης.

### **Συνθήκη 2: Έχουμε εξοικειωθεί, πρώτα εμείς, με την ερώτηση.**

Για να μπορέσουμε να «ανοίξουμε» μια συζήτηση στην τάξη ή με άτομα του οικογενειακού ή φιλικού περιβάλλοντος και να κυλίσει, ενεργοποιώντας διαδικασίες σκέψης και μοιράσματος, χρειάζεται να έχουμε εξοικειωθεί –πρώτα εμείς– με την ερώτηση.

*Πώς γίνεται η εξοικείωση με την ερώτηση:*

Διαλέγουμε μια ερώτηση που μας αρέσει και που θα θέλαμε να την ρωτήσουμε στους άλλους και **την απαντούμε, μέσα μας, πρώτα εμείς!**

**Παράδειγμα:** *Πώς θα περιγράφατε τον εαυτό σας σε κάποιον που δεν σας έχει γνωρίσει; Μπορείτε να σκεφτείτε λέξεις που θα χρησιμοποιήσετε για να περιγράψετε τον εαυτό σας;*



Στη διαδικασία της απάντησής μας:

- **Παρατηρούμε τις αντιδράσεις μας και τον εσωτερικό μας διάλογο:** π.χ. «Τι να πω τώρα;» ή «Άσε, έχω τόσες υποχρεώσεις, αυτά θα κάνω τώρα;» κ.λπ. Απαντάμε με επιχειρήματα και αληθινό ενδιαφέρον.
- **Επιχειρηματολογούμε εσωτερικά υπέρ της ερώτησης και πείθουμε τον εαυτό μας να συμμετάσχει:** π.χ. λέμε στον εαυτό μας: «Είμαι περίεργη/ος να δω τι θα σκεφτείς για τον εαυτό σου», «Πες μου ένα χαρακτηριστικό σου, που σου αρέσει και γιατί», «Ποιο νομίζεις ότι είναι ένα δυναμικό στοιχείο του χαρακτήρα σου; Γιατί; Θυμήσου κάποιο γεγονός σχετικό».
- **Δίνουμε χρόνο στον εαυτό μας.** Παρατηρούμε την εσωτερική διαδικασία του να δώσουμε χώρο και χρόνο στον εαυτό μας να απαντήσει και να υποχωρήσει η τυχόν ανυπομονησία και βιασύνη που μπορεί να έχουμε.

Είναι σημαντικό να έχουμε εξοικειωθεί με τις ερωτήσεις που κάνουμε, αλλιώς χάνουμε τον ένα πόλο της επικοινωνίας, που είμαστε εμείς!

**Συνθήκη 3: Παραμένουμε με διάθεση επικοινωνίας και διερεύνησης, κάνοντας νέες, δευτέρες και τρίτες ερωτήσεις, πιο απλές και πιο διευκρινιστικές, σε σχέση με την αρχική ερώτηση.**

Επειδή έχουμε παρατηρήσει τις δικές μας αντιδράσεις και τις έχουμε απαντήσει, έχουμε προετοιμαστεί για τις τυχόν αντιδράσεις στην τάξη ή στο οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον: π.χ. «Αααα κυρίααα, τι να πούμε;» ή «Άσε με ρε μαμά/μπαμπά/θεία/φίλε...» και παραμένουμε σταθεροί/ες στην πρόθεσή μας για επικοινωνία.

**Δίνουμε χρόνο στα άτομα ή στην ομάδα.** Παρατηρούμε την εσωτερική διαδικασία του να δώσουμε χώρο και χρόνο στο άτομο ή στην τάξη να απαντήσει και να υποχωρήσει η τυχόν ανυπομονησία και βιασύνη για την ανταπόκριση των άλλων.

### **Παράδειγμα νέων, πιο απλών, διευκρινιστικών ερωτήσεων:**

- Πείτε μου ένα στοιχείο που θεωρείτε ιδιαίτερο στον χαρακτήρα σας;
- Πείτε μου κάτι στον χαρακτήρα σας που νομίζετε ότι σας διευκολύνει τη ζωή, σας λύνει θέματα ή ένα χαρακτηριστικό σας που σας αρέσει σε σχέση με τους άλλους.

Σε αυτό το σημείο, συνήθως, η συζήτηση ανοίγει και συχνά, όταν είναι ομάδα, ανυπομονούν να έρθει η σειρά τους να μιλήσουν για τον εαυτό τους.

### **Συνθήκη 4: Παρατηρούμε την ποιότητα των ερωτήσεων που γίνονται.**

Τις καταγράφουμε για να τις αξιοποιήσουμε στη συνέχεια της συζήτησης ή ακόμα και σε επόμενες συζητήσεις. Οι ερωτήσεις και τα σχόλια που γίνονται από τα παιδιά συχνά είναι αποκαλυπτικές και είναι εναύσματα για μεγαλύτερη εμπάθунση (βλ. τις «Πέντε διαδικασίες για την αξιολόγηση σκέψης» – Ενότητα 4).



Στην περίπτωση που υπάρχει μεγάλη δυσκολία γλωσσικής έκφρασης και σκέψης, έχουμε χρησιμοποιήσει δύο εναλλακτικές προσεγγίσεις:

**Εναλλακτική 1:** Σε περίπτωση που η δυσκολία συζήτησης συνεχίζεται, τότε ξεκινάμε πρώτες/οι.

Στο παράδειγμά μας αναφέρουμε ένα δικό μας χαρακτηριστικό, λέγοντας: «Θα πω κάτι για μένα...». Συνήθως, τα παιδιά ξαφνιάζονται όταν οι μεγαλύτεροι μιλάνε προσωπικά και «αποκαλύπτονται».

Επιλέγουμε η αφήγησή μας να έχει ισορροπία, να είναι αληθινή, χωρίς υπερβολές: «Λοιπόν, θα σας περιγράψω ένα στοιχείο του χαρακτήρα μου (π.χ. υπομονή, επιμονή, ευγένεια, αυστηρότητα, ικανότητα διεκδίκησης κ.λπ.) που με έχει βοηθήσει σε κάποιες περιπτώσεις αλλά και με έχει δυσκολέψει σε κάποιες άλλες...» και δίνετε δύο παραδείγματα.

Βέβαια, αν χρειαστεί να μιλήσουμε πρώτοι/ες, είμαστε προετοιμασμένοι και για την περίπτωση που θα αρχίσουν να μας ρωτούν λεπτομέρειες γι' αυτά που τους περιγράψαμε. Έχουμε «ανοίξει» την επαφή, τη συνομιλία, έχουμε κεντρίσει το ενδιαφέρον και τη διερεύνηση της σκέψης.

Συνεχίζουμε, κατευθύνοντας τη συζήτηση, από εμάς στα παιδιά, ξαναγυρνώντας στην αρχική ερώτηση με την πρώτη ευκαιρία, έχοντας στο μυαλό μας, ότι στόχος είναι η γλωσσική διατύπωση και έκφραση, η έρευνα, η επικοινωνία, η απόλαυση του μοιράσματος και της ποιοτικής αλληλεπίδρασης μεταξύ μας.

Αυτές οι δεξιότητες αποτελούν, άλλωστε, βασικούς στόχους του Γλωσσικού μαθήματος.

**Εναλλακτική 2:** Δίνουμε την επιλεγμένη ερώτηση, από την προηγούμενη μέρα, για συλλογισμό στο σπίτι, στο διάλειμμα, σε συζήτηση μεταξύ τους. Μαζί με 3-4 διευκρινιστικές ενδεικτικές ερωτήσεις.

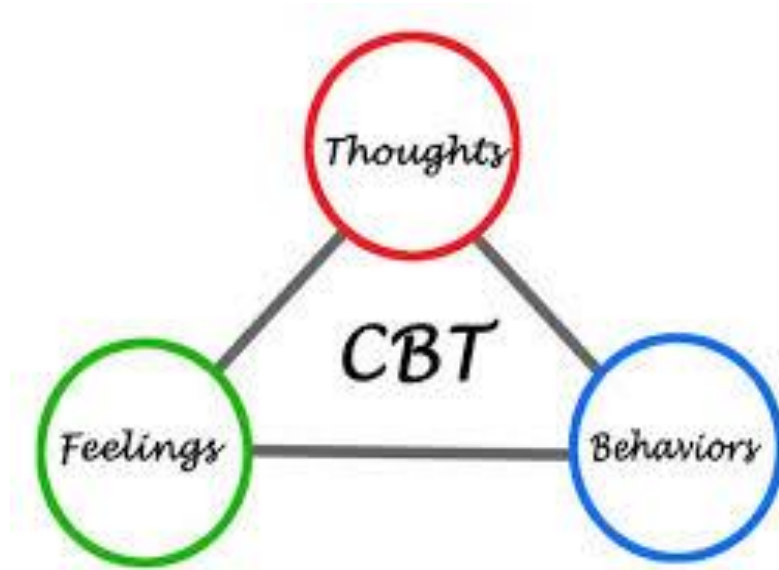
- Επιλεγμένη ερώτηση: *Σκεφτείτε ένα κομπλιμέντο που έχετε λάβει και σας άρεσε;*
- Διευκρινιστικές ερωτήσεις: *Τι ήταν αυτό που το έκανε ιδιαίτερο; Δεν το είχατε σκεφτεί για τον εαυτό σας; Ήταν το πρόσωπο που σας το είπε και σας ξάφνιασε; Ήταν η χρονική στιγμή που ήταν κατάλληλη; Γιατί; κ.λπ.*
- Ζητάτε από τα παιδιά να συλλογιστούν και να σημειώσουν κάποιες σκέψεις.

**Σημαντικό:** Δεν ζητάμε από τα παιδιά να γράψουν «έκθεση» ή «παράγραφο». Τα παιδιά αφήνονται ελεύθερα να σημειώσουν ότι θέλουν: καταγραφή μικρών απαντήσεων ή σύντομων συλλογισμών, ακόμα και λίγες λέξεις, αρκούν. Μέσα στην τάξη και στην ομάδα, την επόμενη ημέρα, αναδύεται ο διάλογος και αναπτύσσονται οι συλλογισμοί.

Τα παραπάνω είναι ενδεικτικές διαδρομές. Η επικοινωνία είναι μια ζωντανή διαδικασία με πολλές παραμέτρους. Δοκιμάζετε στην πράξη και αποφασίζετε τι σας βοηθά και τι όχι.

## ΕΝΟΤΗΤΑ 2

### Οι Σχέσεις μέσα σε ένα Σύστημα: Σχέσεις, Οπτικές, Υποθέσεις



Βιώνουμε πλέον στην πράξη, την αλληλεξάρτηση και αλληλεπίδραση όλων των δομών/συστημάτων, όχι μόνο στη χώρα μας αλλά και σε ολόκληρο τον πλανήτη μας και παρατηρούμε πώς επηρεαζόμαστε όλοι από όλους – έμμεσα ή άμεσα.

Με την προτεινόμενη σειρά ερωτήσεων για τα παιδιά αλλά και για εμάς τους ενήλικες (γονείς, εκπαιδευτικούς) παρατηρούμε τους διαφορετικούς ρόλους σε ένα σύστημα και τη χρησιμότητά τους, παρατηρούμε τον τρόπο που κάνουμε υποθέσεις και διατυπώνουμε άποψη για κάποιο ρόλο ή άτομο και ερευνούμε τις διαφορετικές οπτικές οποιουδήποτε ατόμου μέσα σε ένα σύστημα.

Προβληματιζόμαστε σε θέματα σχέσεων και αλληλεξαρτήσεων και διευρύνεται η αντίληψή μας. Ανακαλύπτουμε την παγίδα της «υπόθεσης» και της «εικόνας», ερευνώντας καλύτερα και μαθαίνοντας

περισσότερα για έναν «ρόλο» ή μία «ζωή» ή ένα «σύστημα σχέσεων» που θαυμάζουμε και επιθυμούμε.

Στόχος είναι να διευρύνουμε τον τρόπο σκέψης και την κατανόηση για τον εαυτό μας και τον κόσμο γύρω μας.

### **Λίγα λόγια για την έννοια του συστήματος και τη συστημική προσέγγιση**

Ως σύστημα ορίζεται ένα σύνολο στοιχείων σε αλληλεπίδραση και αλληλεξάρτηση. Κάθε αλλαγή σε κάποιο στοιχείο του συστήματος επιφέρει αλλαγές σε ολόκληρο το σύστημα. Η συμπεριφορά ενός στοιχείου επηρεάζει και επηρεάζεται από τη συμπεριφορά των άλλων (Bateson, 1972).

Κάθε ομάδα, μικρή ή μεγάλη, αποτελεί σύστημα: μια οικογένεια, μια θεραπευτική ή εργασιακή ομάδα, μια σχολική τάξη, μια επιχείρηση, μια αθλητική ομάδα, μια ομάδα θεατρική, ένα μουσικό συγκρότημα, μια φιλική παρέα αποτελούν ανθρώπινα συστήματα.

Η συστημική προσέγγιση προσπαθεί να αναλύσει και να κατανοήσει την εσωτερική οργάνωση και λειτουργία των συστημάτων καθώς και την αλληλεπίδρασή τους με το εξωτερικό περιβάλλον, τις σχέσεις, δηλαδή, του κάθε μικρού ή μεγάλου συστήματος με τα υπερ-συστήματα και το όλον.



## Ερευνώντας την πολυπλοκότητα των συστημάτων

**«Σκέφτομαι – Αισθάνομαι – Νοιάζομαι»**

*“Think, Feel, Care” Thinking routine<sup>1</sup>*

Η επιλεγμένη παιδαγωγική προσέγγιση, που ακολουθεί, είναι μια σειρά ερωτήσεων (routines = ρουτίνες σκέψων) και προτάσεων αξιοποίησής τους, που ενθαρρύνουν τα παιδιά όλων των ηλικιών να εξετάσουν τον κόσμο και τα συστήματα γύρω τους από διαφορετικές **οπτικές**, προκειμένου να δημιουργήσουν καινούριες σκέψεις, ιδέες και ερωτήματα.



- Επιλέξτε ένα σύστημα που περιλαμβάνει πολλά άτομα.
- Επιλέξτε ένα άτομο μέσα από το σύστημα και ρωτήστε:
- Τι προσφέρει/τι κάνει αυτό το άτομο στο σύστημα; Πώς το ξέρετε;

---

<sup>1</sup> Thinking routines του Project Zero, Harvard Educational School.

- Εάν ήσασταν αυτό το άτομο, πώς θα αισθανόσασταν; Γιατί νιώθετε έτσι;
- Εάν ήσασταν αυτό το άτομο, τι πιστεύετε ότι θα σας ενδιέφερε; Τι θα ήταν σημαντικό για εσάς;
- Για να βοηθήσετε τα παιδιά να σκεφτούν διαφορετικές οπτικές, επιλέξτε διαφορετικό άτομο από το ίδιο σύστημα και κάντε τις ερωτήσεις πάλι. Τι παρατηρείτε;

### **Για την/τον εκπαιδευτικό**

#### **Τι είδους σκέψεις ενθαρρύνει αυτή η «ρουτίνα»;**

Αυτή η «ρουτίνα» ενθαρρύνει τους μαθητές να λάβουν υπόψη τους τις διαφορετικές οπτικές που μπορεί να έχουν διαφορετικοί άνθρωποι μέσα σε ένα συγκεκριμένο σύστημα, βασιζόμενοι στους ρόλους που έχουν μέσα στο σύστημα.

Ενισχύει τη σκέψη των παιδιών, ώστε να αποκτήσουν διαφορετικές οπτικές γύρω από το συγκεκριμένο σύστημα. Μπορεί να τα βοηθήσει να δημιουργήσουν νέες ερωτήσεις ή/και ιδέες σχετικά με το σύστημα, σχετικά με το πώς λειτουργεί και το πώς μπορεί να βελτιωθεί.

#### **Πότε και πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω αυτήν τη ρουτίνα;**

- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη ρουτίνα σκέψης, για να εξερευνήσετε τις οπτικές οποιουδήποτε ατόμου μέσα σε ένα σύστημα. Μπορείτε να επιλέξετε να κάνετε όλες τις ερωτήσεις ταυτόχρονα, σε ένα παράδειγμα ή να χρησιμοποιήσετε κάποιες ερωτήσεις σε διαφορετικές περιπτώσεις. Σε μεγαλύτερες ηλικίες, σας προτείνουμε να τη χρησιμοποιήσετε σε συνδυασμό με άλλες πρακτικές ρουτίνας που ενθαρρύνουν τους μαθητές να κοιτάξουν προσεκτικά και να ερευνήσουν με λεπτομέρεια τα μέρη και τους σκοπούς του συστήματος με το οποίο εργάζονται.
- Εάν τη χρησιμοποιείτε με μικρούς μαθητές, βάλτε τους να σκεφτούν για ένα σύστημα το οποίο βιώνουν άμεσα. Με αυτόν τον τρόπο, όλα

τα παιδιά μπορούν να σχετιστούν και να βασιστούν σε ήδη υπάρχουσα γνώση με ουσιαστικό τρόπο. Σας προτείνουμε να ξεκινήσετε με συστήματα στην τάξη σας ή στην κοινότητα που οι μαθητές χρησιμοποιούν τακτικά.

- Μπορείτε, επίσης, να τη χρησιμοποιήσετε για να ερευνήσετε τις αλληλεπιδράσεις των ρόλων που παρουσιάζονται σε μια φανταστική ιστορία. Τα παιδιά μπορούν να διερευνήσουν τις διαφορετικές οπτικές των χαρακτήρων, με βάση τους διαφορετικούς ρόλους τους στην ιστορία.
- Εξετάστε το ενδεχόμενο να συμμετάσχουν τα παιδιά σε αυτή τη ρουτίνα, μέσω παιχνιδιού ρόλων, με κάθε μαθητή να απεικονίζει ένα διαφορετικό άτομο στο σύστημα. Μόλις οι μαθητές απεικονίσουν κάποιον με έναν τρόπο, ζητήστε τους να προσπαθήσουν να απεικονίσουν το ίδιο άτομο με διαφορετικό τρόπο.

Αυτό μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να καταλάβουν ότι ακόμη και σε μια συγκεκριμένη ομάδα ανθρώπων, δεν υπάρχει μια καθορισμένη συμπεριφορά/οπτική αλλά ένα ευρύ φάσμα συμπεριφορών/οπτικών.

### Περί υποθέσεων

- Οι μαθητές πιθανότατα θα κάνουν υποθέσεις για τα διάφορα άτομα στο σύστημά τους. Σκεφτείτε να συζητήσετε/ερευνήσετε από πού προέρχονται αυτές οι υποθέσεις/ πεποιθήσεις.
- Μπορείτε να ενθαρρύνετε τους μαθητές να αμφισβητήσουν τις υποθέσεις τους, ρωτώντας τους τι γνωρίζουν πραγματικά για την οπτική ενός άλλου και τι θα μπορούσαν να κάνουν, για να ανακαλύψουν περισσότερα για την οπτική κάποιου άλλου.
- Για παράδειγμα, θα μπορούσαν να πραγματοποιήσουν συνέντευξη ερωτήσεων με κάποιον σε αυτόν τον ρόλο, να αναζητήσουν περισσότερες πληροφορίες χρησιμοποιώντας το Διαδίκτυο ή βιβλία ή ακόμα και να βρουν τρόπους για να βιώσουν οι ίδιοι τον ρόλο.



- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να παρατηρήσουν ότι, σε ένα σύστημα, δεν αισθάνονται όλοι με τον ίδιο τρόπο ούτε νοιάζονται /ενδιαφέρονται /επιδιώκουν ίδια πράγματα.
- Ζητήστε τους να συζητήσουν για αυτό. Παρατηρήστε σε διαφορετικά άτομα τις διαφορετικές οπτικές. Ποια μπορεί να είναι τα οφέλη από αυτό; Ποιες δυσκολίες μπορεί να προκύψουν εξαιτίας αυτού;

## Εφαρμογές στην τάξη

### Παραδείγματα εισαγωγής στην έννοια του συστήματος

Αναφέρω μερικές ενδεικτικές εισαγωγικές ερωτήσεις που έχω χρησιμοποιήσει σε τάξεις μου. Είναι συζητήσεις που αρέσουν και προβληματίζουν τα παιδιά, γύρω από τις ανθρώπινες σχέσεις, τους ρόλους και τα ανθρώπινα συστήματα. Στην πράξη αναδύονται και άλλες.

Θυμίζω ότι διευκολύνουμε τη συζήτηση μέσα στην τάξη, χωρίς να «επιλέγουμε» τις «σωστές» και να απορρίπτουμε τις «λάθος» απαντήσεις. Είναι όλες οπτικές των παιδιών τις οποίες υποδεχόμαστε, για να δώσουμε στα παιδιά χώρο έκφρασης και να ενθαρρύνουμε την επικοινωνία μεταξύ τους. Ίσως να είναι περιορισμένες οπτικές. Στόχος μας είναι η συζήτηση, ο προβληματισμός και η διερεύνηση αυτών των οπτικών, μέσω των κατάλληλων ερωτήσεων.

Συνήθως ξεκινώ από δύο αγαπημένα θέματα, που τα παιδιά και οι έφηβοι/ες αγαπούν και θαυμάζουν: την «ομάδα ποδοσφαίρου» και την «ομάδα υποστήριξης αγαπημένης τραγουδίστριας».



## **Εφαρμογή 1** **Σύστημα «Ομάδα ποδόσφαιρου»**

### **Ενδεικτικές ερωτήσεις**

**1.** Εισάγουμε τα παιδιά στην έννοια του μικρού ή μεγάλου «συστήματος», με το παράδειγμα ενός ποδοσφαιρικού παιχνιδιού:

- *Για να παίξουμε ποδόσφαιρο, πόσοι χρειάζονται;*
- *Πόσοι χρειάζονται, για να φτιαχτεί μια ομάδα;*
- *Πόσοι χρειάζονται, για να γίνει ένας αγώνας;*

Ενδεικτικά, αναφέρω μια ενδιαφέρουσα απάντηση: «Χρειάζονται τρία άτομα: ο τερματοφύλακας και οι δυο αντίπαλοι μπορούν να παίξουν, μπορούν να φτιάξουν ένα μικρό βασικό σύστημα παιχνιδιού στην αυλή τους, αρκεί να δεχτεί κάποιος να γίνει ο τερματοφύλακας...!».

- *Ποιοι άλλοι ρόλοι χρειάζονται για ένα παιχνίδι, όταν είναι μεγάλη η ομάδα και έχει μεγάλο γήπεδο; Σε ένα κανονικό παιχνίδι ποδοσφαίρου;*
- *Ποιος ρόλος σας αρέσει;*

Οι ερωτήσεις αυτές «ανοίγουν» τις διαφορετικές οπτικές, σχετικά με τους ρόλους των παικτών του παιχνιδιού: τους επιθετικούς, τους αμυντικούς, τι χρειάζεται να κάνει ο καθένας και τι αρέσει στα παιδιά.

Συνήθως τα περισσότερα θέλουν να είναι «επιθετικοί».

**2.** Στη συνέχεια επιλέγω την εξερεύνηση της οπτικής του τερματοφύλακα:

- *Νομίζετε ότι είναι πιο διασκεδαστικό να είσαι παίχτης ή να είσαι τερματοφύλακας; Γιατί; Γιατί πιστεύετε ότι δεν θέλει να μπει κάποιος τερματοφύλακας;*
- *Πείτε μου γνωστούς τερματοφύλακες, πιστεύετε ότι σκέφτονται με τον ίδιο τρόπο με εσάς;*

- Τι προσφέρει/ τι κάνει αυτό το άτομο στην ομάδα του (= στο σύστημα) και στον θεατή (= υπερούστημα – περιβάλλον); Πώς το ξέρετε; (για μεγαλύτερα παιδιά)

3. Στη συνέχεια, από τη συζήτηση, δημιουργούνται άλλες ερωτήσεις που έχουν ενδιαφέρον και ακολουθούμε τη ροή τους στην τάξη.

- Πώς πιστεύετε ότι ο διάσημος τερματοφύλακας πήρε αυτό το ρόλο; Πώς να ένιωθε, όταν ήταν μικρός;
- Εάν ήσασταν αυτό το άτομο, πώς πιστεύετε ότι θα αισθανόσασταν; Τι πιστεύετε ότι θα σας ενδιέφερε; Τι θα ήταν σημαντικό για εσάς;
- Πού το ξέρετε; Μήπως τα υποθέτετε; Ή μήπως τα έχετε διαβάσει; Μπορείτε να μου πείτε γιατί υποθέτετε αυτό και όχι κάτι άλλο;
- Γιατί νιώθετε έτσι;

Με τις τελευταίες ερωτήσεις παρατηρούμε τον παράξενο κόσμο των υποθέσεων μας.

### **Συζήτηση περί Υποθέσεων και διερεύνησης**

Καταλήγουμε, ότι υποθέτουμε πολλά πράγματα, χωρίς να ξέρουμε πραγματικά τι συμβαίνει στην πράξη. Τα παιδιά αποφασίζουν ότι θα ερευνήσουν κάποιες ζωές διάσημων τερματοφυλάκων που θαυμάζουν και θα το ξανασυζητήσουμε.

Σε επόμενη συζήτηση, ανταλλάσσουμε τη νέα γνώση και οπτική που φέρουν από την έρευνα, συζητάμε για την οπτική του αμυντικού και του επιθετικού παίκτη, την προσφορά τους στην ομάδα τους, όπως επίσης, και τη σχέση τους με την αντίπαλη ομάδα και τον θεατή.

Με κατάλληλες ερωτήσεις, μπαίνουμε στους διαφορετικούς ρόλους των μικρών ή μεγαλύτερων συστημάτων και τους «φωτίζουμε» από νέες οπτικές.

**Εφαρμογή 2**  
**Σύστημα «Ομάδα τραγουδίστριας ή τραγουδιστή»**



**Ενδεικτικές ερωτήσεις**

1. Μια ενδεικτική ερώτηση, που βάζει τα παιδιά σε προβληματισμό, ανοίγει τη συζήτηση και βοηθά να περιγράψουν πολύ περισσότερα από μια στατική εικόνα «λάμπης», είναι:
  - *Πείτε μου, αν είσατε τραγουδιστής ή τραγουδίστρια, πώς φαντάζεστε το περιβάλλον, όπου θα τραγουδούσατε;*

Μια συχνή απάντηση είναι: «Μπροστά σε κόσμο».

- Πού θα ήταν αυτός ο κόσμος;
- Πόσοι θα ήταν;
- Θα χωρούσαν σε ένα δωμάτιο; Ή σε μια αυλή; Σε ένα πάρκο; Σε ένα θέατρο; Σε ένα γήπεδο;»

Λένε τις σκέψεις τους, σχετικά με τον χώρο, τις οποίες γράφει κάποιος σε ένα χαρτί μέτρου, ώστε να μείνουν γραμμένες οι σκέψεις και να μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε επόμενη συζήτηση.

Οι ερωτήσεις αυτές «ανοίγουν» τις διαφορετικές περιπτώσεις μουσικής αλληλεπίδρασης και τις οπτικές, σχετικά με τους ρόλους των συμμετεχόντων στη δραστηριότητα (τραγουδιστής – τραγουδίστρια, στιχουργός, συνθέτης μουσικής, μουσικός που συνοδεύει: κιθαρίστας ή πιανίστας, σε μεγαλύτερους χώρους: ηχολήπτης ή φωτιστής σκηνής ή φροντιστής σκηνής ή χορογράφος κ.λπ.) τι χρειάζεται να κάνει ο καθένας και τι αρέσει στα παιδιά.

- Για να τραγουδήσει μια αγαπημένη μας τραγουδίστρια στη σκηνή ένα τραγούδι, πόσα άτομα πιστεύετε ότι χρειάζονται; Πόσοι ρόλοι;
- Τι πιστεύετε είναι πιο ενδιαφέρον: Να είσαι τραγουδίστρια-τραγουδιστής, ηχολήπτης, κιθαρίστας, πιανίστας, χορογράφος, φωτιστής/φροντιστής σκηνής; Επιλέγετε και διαμορφώνετε την ερώτηση.
- Ποιος ρόλος σας αρέσει;

Συνήθως διαλέγουν τον τραγουδιστή ή την τραγουδίστρια ή τον κιθαρίστα.

- Τι πιστεύετε ότι προσφέρει ο τραγουδιστής – η τραγουδίστρια στην ομάδα της (στο σύστημα);
- Τι πιστεύετε ότι προσφέρει ο τραγουδιστής – η τραγουδίστρια στους θεατές (υπερσύστημα - περιβάλλον);

- *Εάν ήσασταν αυτό το άτομο, πώς πιστεύετε ότι θα αισθανόσασταν; Τι πιστεύετε ότι θα σας ενδιέφερε; Τι θα ήταν σημαντικό για εσάς; Πώς το ξέρετε;*

**2.** Στη συνέχεια επιλέγουμε να εξερευνήσουμε την οπτική του συνθέτη:

- *Εάν ήσασταν ο μουσικοσυνθέτης, πώς πιστεύετε ότι θα αισθανόσασταν; Τι πιστεύετε ότι θα σας ενδιέφερε; Τι θα ήταν σημαντικό για εσάς;*
- *Πώς το ξέρετε; Μήπως το υποθέτετε; Ή μήπως το έχετε διαβάσει; Μπορείτε να πείτε γιατί υποθέτετε αυτό και όχι κάτι άλλο;*

Με τις τελευταίες ερωτήσεις, παρατηρούμε τον παράξενο κόσμο των υποθέσεων μας. Τα παιδιά αποφασίζουν ότι θα ερευνήσουν κάποιες ζωές διάσημων τραγουδιστών, συνθετών και θα το ξανασυζητήσουμε.

Σε επόμενη συζήτηση, ανταλλάσσουμε τη νέα γνώση και οπτική που φέρουν από την έρευνα, συζητάμε για την οπτική του κιθαρίστα, την προσφορά του στη μουσική ομάδα και τον θεατή.

Με κατάλληλες ερωτήσεις, μπαίνουμε στους διαφορετικούς ρόλους των μικρών ή μεγαλύτερων συστημάτων και τους «φωτίζουμε» από νέες οπτικές.

**Σημείωση:** Τα παραπάνω κείμενα είναι ενδεικτικά των πολύπλοκων διαδικασιών, σχέσεων και αλληλεπιδράσεων μέσα στην τάξη.

Η συζήτηση είναι μια ζωντανή διαδικασία και δεν μπορεί να αποδοθεί εύκολα σε γραπτό λόγο.

Είμαστε παρόντες, ακούμε προσεχτικά τους συνομιλητές μας –όποια ηλικία και να έχουν– και απολαμβάνουμε την αλληλεπίδραση.

**Άλλες ενδεικτικές ερωτήσεις – αφορμές για σύντομες συζητήσεις,  
ανάλογα με την ηλικία και την ωριμότητα:**

Τι νομίζετε ότι είναι πιο διασκεδαστικό και γιατί:

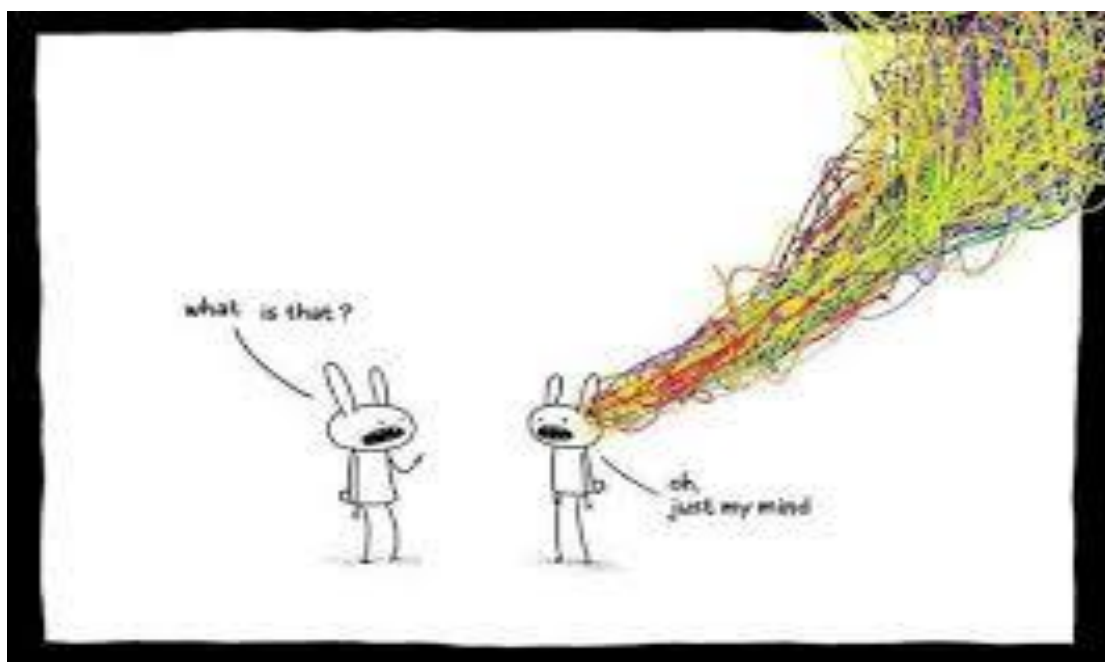
- Να είσαι χορεύτρια μπαλέτου στη σκηνή ή θεατής;
- Να είσαι ηθοποιός σε ένα κινηματογραφικό έργο στον κιν/φο ή θεατής;
- Να είσαι γονέας ή παιδί;
- Να είσαι δάσκαλος ή μαθητής;
- Να είσαι πρωθυπουργός ή πολίτης ενός κράτους;





## ΕΝΟΤΗΤΑ 3

### Η Σχέση με τη Σκέψη μου – Η παρατήρηση της Σκέψης



*«Τι είναι αυτό;» – « Ω! απλώς το μυαλό μου!»*

*«Δεν θα ήθελα να ανήκω σε ένα VIP private club που έχει εμένα μέλος!», Γούντυ Άλλεν.*

Ο τρόπος που σκεφτόμαστε, επηρεάζει τη σχέση που έχουμε με τον εαυτό μας, τη σχέση μας με τους άλλους, τον τρόπο που αλληλεπιδρούμε στις μικρές και μεγάλες ομάδες της ζωής μας όπως η οικογένειά μας, η τάξη μας, οι παρέες μας κ.λπ.

Υπάρχουν δύο κυρίαρχες εκφράσεις σκέψης: Η συνειδητή και η ασυνείδητη.

Η συνειδητή σκέψη συμβαίνει, συνήθως, όταν αλληλεπιδρούμε με το καινούριο.

Με τον οδηγό της λεκτικής χαρτογράφησης της σκέψης, οι **«Πέντε Διαδικασίες για την Αξιολόγηση της Σκέψης»**, έχουμε ένα ενδεικτικό εύρος περιγραφής ποιότητων των σκέψεων: Των δικών μας, των παιδιών, των άλλων (βλ. Ενότητα 4).

Η άλλη έκφραση της σκέψης είναι η ασυνείδητη. Το μυαλό εύκολα μετατρέπει σε συνήθεια κάθε νέα δραστηριότητα και ασχολία, για πολλούς και σημαντικούς λόγους, που δεν είναι αντικείμενο της παρούσας ενότητας. Όμως, συχνά αυτή η χρήσιμη διαδικασία γίνεται κυρίαρχη και βρισκόμαστε να ζούμε τις ζωές μας μηχανικά και «αυτοματοποιημένα».

Η ασυνείδητη σκέψη αποτελεί ένα πολύ μεγάλο μέρος της σκέψης μας. Μια διάστασή της είναι αυτό που συχνά περιγράφουμε ως «το έκανα ασυναίσθητα», ή «ήμουν «αφηρημένος/η» ή «δεν πρόσεχα» κ.λπ. Μια άλλη διάστασή της είναι η «παθητική» σκέψη του «θεατή», όταν παρακολουθεί τα media, όπου συχνά λέει «δεν ακούω, απλώς έχω ανοιχτή την τηλεόραση για συντροφιά», της οποίας κάποια στοιχεία της περιγράφονται στην Ενότητα 4. Άλλες διαστάσεις αποτελούν οι διάφοροι υποσυνείδητοι μηχανισμοί που φέρουμε μέσα μας, ατομικά ή συλλογικά, οι οποίοι επηρεάζουν καθοριστικά τη συμπεριφορά μας και μας κάνουν να αντιδρούμε σε συγκεκριμένα πράγματα με συγκεκριμένο τρόπο, χωρίς να ξέρουμε γιατί.

Η ικανότητα επιλογής, ανάμεσα στο να σκεφτόμαστε συνειδητά και στο να «μας συμβαίνει η σκέψη μηχανικά», είναι απαραίτητη για την προσωπική και συλλογική μας ανάπτυξη.

Για να γίνει αυτό πράξη, χρειάζεται να μπορούμε να παρατηρούμε τη σκέψη μας και να αξιολογούμε την ποιότητά της.

Έτσι, προτείνουμε κάποια παιχνίδια τα οποία μπορούν να βοηθήσουν προς αυτήν την κατεύθυνση. Για να τα δοκιμάσετε μόνοι/μόνες σας, χρειάζεται να βρείτε ένα ήσυχο μέρος, όπου μπορείτε να μείνετε απερίσπαστοι για περίπου 3-4 λεπτά.



### Το παιχνίδι: «Οι 6 + 3 ερωτήσεις της παρατήρησης»

Στόχος του παιχνιδιού είναι η διεύρυνση της παρατήρησης της σκέψης, του συναισθήματος και της ζωτικής μας δύναμης, στον εκάστοτε παρόντα χρόνο και χώρο.

Είναι μια σύντομη και εύκολη άσκηση εγρήγορσης και προσοχής που μπορεί να αλλάξει τη σχέση μας με τον αυτοματισμό, τη συνήθεια και τη μηχανικότητα και να διευκολύνει συνειδητές επιλογές δράσης, αλλά και κάθε είδους στοχοθεσία.

Κάνετε πρώτα το Α' μέρος και, στη συνέχεια, διαβάζετε και κάνετε το Β' μέρος. Μετά την πρώτη φορά, κάνετε κατευθείαν το παιχνίδι (Β' μέρος).

## Α' Μέρος

### Η πρώτη διερεύνηση

Έχετε κοντά σας ένα τετράδιο και ένα μολύβι, ώστε να σημειώνετε.

Χαλαρώνετε λίγα δευτερόλεπτα και παρατηρείτε τον εαυτό σας και το περιβάλλον:

Αναρωτηθείτε τις παρακάτω ερωτήσεις και απαντήστε γράφοντας 1-2 λέξεις (διάρκεια 1-2 λεπτά):

- 1. Τι σκέφτεστε;** Πού είναι η σκέψη σας; (Σημειώνετε σε χαρτί τις σκέψεις σας). Πώς νιώθετε το μυαλό σας; Μπορείτε να το νιώσετε; (Το περιγράφετε με λέξεις π.χ. ανοιχτό, διαυγές, με χώρο, ζαλισμένο, βαρύ, δεν νιώθετε τίποτα, το νιώθετε σφιγμένο, στενό... κ.λπ.). Εναλλακτικά, δίνετε έναν αριθμό: 1 (το κεφάλι είναι πολύ βαρύ και σφιγμένο) έως 10 (μεγάλη διαύγεια και έμπνευση).
- 2. Πώς νιώθετε την καρδιά σας;** Πώς είναι το συναίσθημά σας; (Το περιγράφετε με λέξεις: χαρά, ενθουσιασμό, ηρεμία, γαλήνη, δεν νιώθετε τίποτα, νιώθετε σφίξιμο, νιώθετε μούδιασμα... κ.λπ.). Εναλλακτικά, δίνετε έναν αριθμό: 1 (νιώθετε άσχημα) έως 10 (νιώθετε υπέροχα γεμάτοι/ες χαρά για τη ζωή).
- 3. Πώς νιώθετε τη διάθεση σας για δράση;** Πώς είναι η ζωτική σας δύναμη; Η ενέργειά σας; (Αν μπορείτε, περιγράφετε με λέξεις: ζωντάνια, μέτρια, κούραση, αδιαθεσία,... κ.λπ.). Εναλλακτικά, δίνετε έναν αριθμό: 1 (νιώθετε πολύ κούραση) έως 10 (νιώθετε γεμάτη/ος ενέργεια και δύναμη).

*ΠΟΣΟ ΘΕΩΡΕΙΤΕ ΟΤΙ ΕΙΣΤΕ ΠΑΡΟΝΤΕΣ (ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΕΣΤΕ); ΓΡΑΨΤΕ ΕΝΑΝ ΑΡΙΘΜΟ ΑΠΟ ΤΟ 1 ΕΩΣ ΤΟ 10 (1= ελάχιστα και 10= απόλυτα).*

**Ο ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΙΝΑΙ = \_\_\_\_\_**



## Β' Μέρος

### Το παιχνίδι «Οι 6 + 3 Ερωτήσεων της Παρατήρησης»

(διάρκεια 2-3 λεπτά)

Συνεχίζετε, παραμένοντας χαλαροί/ες και παρατηρείτε τον εαυτό σας και το περιβάλλον:

1. Παρακολουθείτε για λίγα δευτερόλεπτα την αναπνοή σας. Αναπνέετε και απολαμβάνετε τον αέρα, που εισέρχεται και εξέρχεται, και τον τρόπο που ανοίγει ο χώρος μέσα σας (από στενός χώρος = στενοχώρια γίνεται πιο ευρύ-χωρος). (Αναπνέετε;)
2. Βλέπετε τον χώρο γύρω σας, παρατηρείτε τις λεπτομέρειες. (Τι βλέπετε; Πού βρισκόσαστε;) Συχνά, οι περισσότεροι άνθρωποι, είναι τόσο χαμένοι στις σκέψεις τους, που δεν ξέρουν πού βρίσκονται, πού περπατούν, πού οδηγούν, κ.λπ. Το ίδιο συμβαίνει με όλες τις αισθήσεις.
3. Ακούτε προσεκτικά τους ήχους, που σας περιβάλλουν: σούρσιμο - ήχο - μηχανάκι... (Τι ακούτε;)
4. Μυρίζετε τον χώρο που βρισκόσαστε: αέρας – ζεστός –κρύος – ξύλο – λουλούδια – άρωμα διπλανού... (Τι μυρίζετε;)
5. Νιώθετε την επαφή με τα ρούχα σας, με το κάθισμα, με το πάτωμα. Γυρνάτε τις παλάμες: *Αν κλείσετε τα μάτια σας, νιώθετε τα χέρια σας; ή τα πόδια σας; ή το σώμα σας;* (Πώς νιώθετε την αφή σας τώρα;)
6. Νιώθετε το στόμα σας: Πώς είναι; Το περιγράφετε: είναι στεγνό; υγρό; Τι γεύση έχετε; (γλυκιά – ξινή – πικρή; χωρίς όνομα;) (Πώς νιώθετε τη γεύση σας τώρα;)

Και στη συνέχεια ελέγχετε ξανά τις τρεις βασικές ποιότητες της έκφρασης.

- 1. Τι σκέφτεστε;** Πού είναι η σκέψη σας; (Σημειώνετε σε χαρτί τις σκέψεις σας). Πώς νιώθετε το μυαλό σας; Μπορείτε να το νιώσετε; (Το περιγράφετε με λέξεις π.χ. ανοιχτό, διαυγές, με χώρο, ζαλισμένο, βαρύ, δεν νιώθετε τίποτα, το νιώθετε σφιγμένο, στενό... κ.λπ.). Εναλλακτικά, δίνετε έναν αριθμό: 1 (το κεφάλι είναι πολύ βαρύ και σφιγμένο) έως 10 (μεγάλη διαύγεια και έμπνευση).
- 2. Πώς νιώθετε την καρδιά σας;** Πώς είναι το συναίσθημά σας; (Το περιγράφετε με λέξεις: χαρά, ενθουσιασμό, ηρεμία, γαλήνη, δεν νιώθετε τίποτα, νιώθετε σφίξιμο, νιώθετε μούδιασμα... κ.λπ.). Εναλλακτικά, δίνετε έναν αριθμό: 1 (νιώθετε άσχημα) έως 10 (νιώθετε υπέροχα γεμάτοι/ες χαρά για τη ζωή).
- 3. Πώς νιώθετε τη διάθεση σας για δράση;** Πώς είναι η ζωτική σας δύναμη; Η ενέργειά σας; (Αν μπορείτε, περιγράφετε με λέξεις: ζωντάνια, μέτρια, κούραση, αδιαθεσία,... κ.λπ.). Εναλλακτικά, δίνετε έναν αριθμό: 1 (νιώθετε πολύ κούραση) έως 10 (νιώθετε γεμάτη/ος ενέργεια και δύναμη).

**ΤΙ ΠΑΡΑΤΗΡΕΙΤΕ ΤΩΡΑ; ΠΟΣΟ ΘΕΩΡΕΙΤΕ ΟΤΙ ΕΙΣΤΕ ΠΑΡΟΝΤΕΣ ΣΤΟ «ΕΔΩ ΚΑΙ ΤΩΡΑ»; ΓΡΑΨΤΕ ΕΝΑΝ ΑΡΙΘΜΟ ΑΠΟ ΤΟ 1 ΕΩΣ ΤΟ 10 (1= ελάχιστα και 10= απόλυτα).**

**Ο ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΙΝΑΙ = \_\_\_\_\_**

**Συμπέρασμα:**

Συνήθως, παρατηρούμε να αλλάζουν σε μεγάλο βαθμό, αυτά που νιώθουμε τελικά σε σχέση με την αρχική παρατήρηση.

Διαρκεί γύρω στα 2 λεπτά και μπορείτε να το επαναλαμβάνετε συχνά μέσα στην ημέρα.



mental hygiene is important too.

silc.nf

***Η υγιεινή του μυαλού είναι το ίδιο σημαντική***



## **Το παιχνίδι: «Αλλάζω τη Σκέψη μου και παρατηρώ το Συναίσθημά μου»**

Στόχος του παιχνιδιού είναι να καταλάβουμε πώς η σκέψη δημιουργεί συναίσθημα ή με άλλα λόγια «Πώς το συναίσθημά μας εξαρτάται από τη σκέψη μας».

Κάθεστε κάπου ήσυχα, συγκεντρώνεστε, κάνετε ενδεικτικά δύο διαφορετικές σκέψεις και παρατηρείτε τι γίνεται στο συναίσθημά σας:

### **Ενδεικτική Σκέψη 1 : «Αγχώδες» περιεχόμενο**

Σκεφτείτε ότι είστε σε ένα περιβάλλον που είναι αγχώδες και έχετε να διεκπεραιώσετε πολλά θέματα σε λίγο χρονικό διάστημα.

Παρατηρήστε πώς είναι το συναίσθημα – πώς είναι η διάθεσή σας – η ζωτική δύναμη. Δώστε βαθμό = 1-10

### **Ενδεικτική Σκέψη 2 : «Ευχάριστο» περιεχόμενο**

Σκεφτείτε ότι είστε σε ένα περιβάλλον που αγαπάτε, μαζί με αγαπημένους ανθρώπους και είστε ξένοιαστοι, έχετε απεριόριστο χρόνο.

Παρατηρήστε πώς είναι το συναίσθημα – πώς είναι η διάθεσή σας – η ζωτική δύναμη. Δώστε βαθμό = 1-10

Τι παρατηρείτε;



### **Συμπέρασμα:**

Παρατηρούμε ότι το συναίσθημα είναι αποτέλεσμα του τρόπου σκέψης μας (στο μεγαλύτερο ποσοστό των περιπτώσεων στις ζωές μας).

**Τι σημαίνει αυτό στην πράξη;** Όταν οι ασυνείδητες σκέψεις μας είναι αγχωτικές –που συνήθως είναι– τότε μας δημιουργούν συναίσθημα άγχους και μειωμένη ικανότητα για δράση και δημιουργία. Όταν είναι ευχάριστες, τότε μας δημιουργούν όμορφα συναισθήματα, διάθεση για δράση.

**Το παιχνίδι «Οι 6 + 3 Ερωτήσεις της Παρατήρησης»,** όταν «παίζεται» στην καθημερινότητα, από μικρούς και μεγάλους, αποκαλύπτει πολλά για τον μηχανικό τρόπο που σκεφτόμαστε και δρούμε και βοηθά στην αλλαγή. Η παρατήρηση μας προσφέρει τον εσωτερικό χώρο που χρειαζόμαστε, ώστε να αποκτήσουμε τη δυνατότητα επιλογής.

**Το παιχνίδι «Αλλάζω τη σκέψη μου και παρατηρώ το συναίσθημά μου»** μας βοηθά να συνειδητοποιήσουμε τη δύναμη της σκέψης και πώς επηρεάζει το συναίσθημα και τη ζωτική μας δύναμη.

Τα δυο παιχνίδια, όταν γίνονται σε συνδυασμό με την πρόθεση για βελτίωση της συμπεριφοράς, έχουν ουσιαστικά και σημαντικά αποτελέσματα τόσο σε προσωπικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο.



## Η Σχέση με τη Σκέψη μου: Εφαρμογή στην πράξη

Στην πράξη, όταν θέλουμε να αλλάξουμε μια συμπεριφορά μας, που μας ενοχλεί, το πρώτο βήμα είναι να πάρουμε μια απόσταση και να την παρατηρήσουμε. Δηλαδή, «να μην ζούμε σαν υπνωτισμένοι», ταυτισμένοι με οποιαδήποτε σκέψη μας, αλλά «να ξέρουμε τι μας γίνεται», τι γίνεται μέσα στο μυαλό μας.

**Πιο αναλυτικά:** Όταν δεν αισθανόμαστε καλά, παρατηρούμε τη σκέψη μας και αξιολογούμε την ποιότητά της, αν είναι διαυγής σκέψη, με καθαρές νοητικές διαδικασίες ή όχι.

Αν η σκέψη έχει βάση και μπορούμε να κάνουμε κάτι συγκεκριμένο, για να καθαρίσουμε την εσωτερική μας αναστάτωση, τότε το κάνουμε.

Αν όμως η σκέψη δεν έχει βάση, όπως για παράδειγμα ομιχλώδεις συναισθηματικές και ψυχολογικές σκέψεις από το παρελθόν ή συναισθηματικές και αγχώδεις σκέψεις για το μέλλον ή απροσδιόριστες συναισθηματικές σκέψεις (συχνά δυσaréσκειας, εκνευρισμού κ.λπ.) που συνήθως συσκοτίζουν τη σκέψη μας και δυσκολεύουν την αποτελεσματικότητα στη δράση μας, τότε έχουμε επιλογή: Επιλέγουμε αν θέλουμε να συνεχίσουμε να τις έχουμε ή αν επιθυμούμε να τις αλλάξουμε.

Η τήρηση ενός είδους ενδεικτικού ημερολόγιου με τις παρατηρήσεις και τις συνειδητές επιλογές των σκέψεών τους, ενός ή περισσότερων γεγονότων μέσα στη μέρα, είναι βοηθητική.

Η παρατήρηση, από μόνη της, έχει πολύ ενδιαφέροντα αποτελέσματα. Αποκτούμε μεγαλύτερη διαθεσιμότητα και διαύγεια και σχετιζόμαστε καλύτερα, μέσα μας και με τους άλλους.



Τα παιχνίδια αυτά έχουν σταχυολογηθεί μέσα από ένα μεγάλο αριθμό βιωματικών ασκήσεων και παιχνιδιών, από το 1990 έως σήμερα. Πρόκειται αφενός για συγκεντρωμένο υλικό της Χρυσάννας Διαμαντή, ως συντονίστριας και συμμετέχουσας σε ομάδες εκπαιδευτικές, παιδαγωγικές, θεατρικές, θεραπευτικές, αυτογνωσίας κ.ά. και αφετέρου από βιβλιογραφική έρευνα.

Τα συγκεκριμένα παιχνίδια αφορούν, κυρίως, σε μεγαλύτερα παιδιά: Μαθητές των Ε', Στ', Γυμνάσιο, Λύκειο και σε ενήλικες. Προσαρμοσμένα έχουν χρησιμοποιηθεί και σε μικρότερες τάξεις και νηπιαγωγεία.

Είναι σύντομα και δεν επηρεάζουν τους ρυθμούς της καθημερινότητάς μας. Η δυσκολία τους βρίσκεται στο να μπορέσουμε να αλλάξουμε τη συνήθεια του αυτοματισμού και να δημιουργήσουμε τη «νέα» συνήθεια να παρατηρούμε το μυαλό μας συχνότερα.

## ΕΝΟΤΗΤΑ 4

### Η Σχέση με τα Συστήματα Πληροφορίας (media – social media – technology)<sup>2</sup>



**Χρησιμοποιούμε την τεχνολογία για την εξέλιξή μας και την  
κάνουμε συνεργάτη μας;**

**Ή μήπως κατευθυνόμαστε και εξουσιαζόμαστε από την  
τεχνολογία;**

**Τι κάνουμε; Πώς σχετιζόμαστε;**

---

<sup>2</sup> Πηγές:

Safeinternet4kids

Αγωγή Καταναλωτή στα Σχολεία: ΥΠΕΠΘ – ΕΠΕΑΕΚ II

Safety-internet – ΚΕΠΛΗΝΕΤ ΚΥΚΛΑΔΩΝ – E-twinning

«Center for Humane Technology» – Tristan Harris

## Η προσοχή και η ελεύθερη σκέψη για παιδιά και ενήλικες

Η παρακολούθηση τηλεόρασης και ταινιών στο διαδίκτυο είναι η αγαπημένη απασχόληση εκατομμυρίων ανθρώπων στον κόσμο. Οι περισσότεροι από μας το βρίσκουμε χαλαρωτικό.

Αν προσέξουμε τι γίνεται στο μυαλό μας εκείνες τις ώρες, βλέπουμε ότι σταματάει ο νους μας να σκέφτεται τα καθημερινά του προβλήματα, σταματά ο εσωτερικός μας διάλογος, γύρω από τα διάφορα θέματα που μας απασχολούν.

Οι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι, όταν σταματάει το μυαλό τον εσωτερικό του διάλογο και τις επαναλαμβανόμενες σκέψεις, ηρεμεί το κεντρικό νευρικό σύστημα, δημιουργείται εσωτερικός χώρος και διαθεσιμότητα και έχουμε μεγαλύτερη αντιληπτικότητα, διαύγεια σκέψης και ικανότητα κρίσης.

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

Όταν γίνεται μηχανικά, η απάντηση είναι: **Όχι**.

Μπορεί ο νους μας να μην παράγει σκέψεις και να ξεκουράζεται από τα επαναλαμβανόμενα σενάρια, που φτιάχνει το μυαλό, όμως, έχει συνδεθεί με τη δραστηριότητα της σκέψης της εκπομπής που παρακολουθεί. Έχει συνδεθεί με την εκδοχή του τηλεοπτικού νου (internet - media ) και σκέφτεται τις σκέψεις του.

Ο νους μας δεν παράγει τις δικές μας σκέψεις –τις συχνά επαναλαμβανόμενες και ως εκ τούτου κουραστικές– όμως, απορροφά συνεχώς τις σκέψεις της τεχνολογίας, τις εικόνες και τα νοήματα, που μας κατακλύζουν μέσα από την οθόνη του εκάστοτε μέσου.

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

(Χαρακτηριστικά, στην Αμερική, τους διαφημιστές, τους δημιουργούς-παραγωγούς πληροφοριών-ταινιών, και γενικά, όλων όσων ο στόχος τους είναι η κατανάλωση προϊόντων και η διαχείριση - χειραγώγηση της

κοινής γνώμης, τους αποκαλούν με τα παρατσούκλια: Υπνωτιστές και μάγους των media!)

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 μας κοστίζει την εγρήγορση και τη συνειδητότητά μας. Με άλλα λόγια, δυσκολεύει σε μεγάλο βαθμό την ήδη απαιτητική υπόθεση της ελευθερίας της σκέψης.

### ***Η αφθονία της πληροφορίας και η προσοχή του καταναλωτή***

Ο Tristan Harris έχει διατυπώσει την έννοια της «οικονομίας της προσοχής» (“**attention economy**”) και την έχει φέρει στο επίκεντρο της παγκόσμιας συζήτησης. Ως πρώην σχεδιαστής (ethics designer ) στην Google, ασχολήθηκε με την ηθική ευθύνη των εταιρειών τεχνολογίας και κατέληξε στο συμπέρασμα ότι το επιχειρηματικό τους μοντέλο δεν είναι να ενισχύσει την ευφυΐα μας, αλλά να ερευνήσει και να εκμεταλλευτεί τις αδυναμίες μας για περισσότερη κατανάλωση (προϊόντων – ιδεών – πεποιθήσεων) για ιδιωτικούς σκοπούς, με σοβαρές συνέπειες για τις σύγχρονες κοινωνίες.

Η αφθονία των πληροφοριών στη σημερινή κοινωνία της πληροφορίας δημιουργεί μια έλλειψη αλλού: Στην προσοχή 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 για **την προσοχή** του «ανθρώπου - καταναλωτή - ψηφοφόρου» και τη συνεχή διάσπασή της, ώστε να είναι πιο ασταθής, άρα πιο διαχειρίσιμη.

«Η τεχνολογία καθορίζει τι σκέφτονται και πιστεύουν δύο δισεκατομμύρια άνθρωποι κάθε μέρα» λέει ο Tristan Harris και υποστηρίζει ότι αυτό θα μπορούσε να γίνει απειλή για τις δημοκρατικές δομές, την κοινωνική συνοχή.



***Τι μπορούμε να κάνουμε ώστε να ελαχιστοποιήσουμε τις επιθέσεις  
διάσπασης της προσοχής μας***

**(Η αλλιώς, τι μπορούμε να κάνουμε για να αυξήσουμε την ελευθερία  
της προσοχής μας και της σκέψης μας, την προσωπική και συλλογική  
μας δύναμη)**

- Το πρώτο βήμα είναι να το συνειδητοποιήσουμε! Η τεχνολογία (media – social media – internet) χειραγωγεί και κατευθύνει τη σκέψη μας.
- Να γίνουμε πιο συνειδητοί, πιο συνειδητές και να εργαστούμε με τα δύσκολα στοιχεία του χαρακτήρα μας (shadows = σκιώδεις μέρη του εαυτού). Όσο πιο συνειδητοί/ες είμαστε, τόσο λιγότερο δεκτικοί/ες είμαστε στους μηχανισμούς που στοχεύουν το ασυνείδητό μας.



## **«4 Βασικές Συμβουλές για να ελαχιστοποιήσετε την επίδραση του κινητού στο νευρικό σας σύστημα και να μειώσετε την προσομοίωση στρες» Tristan Harris**

(Το **κινητό** αποτελεί για τους περισσότερους –κυρίως τους νέους ανθρώπους– τον νέο υπερ-υπολογιστή από όπου τα κάνουν όλα! Κάποιες όμως συμβουλές αφορούν επίσης τα **laptop, tablet** και **pc**).

- Αλλάζετε την οθόνη του τηλεφώνου σε μαύρο και άσπρο (το χρώμα, ειδικά το κόκκινο, ταραξίζει το νευρικό σύστημα).
- Απενεργοποιείτε όλες τις ειδοποιήσεις, που δημιουργούνται από το μηχάνημα και τους αλγόριθμους και επιτρέψτε μόνο μέσω αυτών που προέρχονται από πραγματικούς ανθρώπους.
- Μπαίνετε στο Διαδίκτυο μέσω υπηρεσίας VPN (αυτά τα Virtual Private Networks - εικονικά ιδιωτικά δίκτυα προστατεύουν και κάνουν ανώνυμα τα προσωπικά σας δεδομένα).
- Ρυθμίζετε το τηλέφωνό σας συχνά σε αθόρυβο (συγκεντρώσεις, συναντήσεις, φαγητό κ.λπ.).

### **Τι μπορούμε να κάνουμε ως κοινωνία**

Αυτό που χρειάζεται είναι να παρατηρήσουμε την υποβάθμιση της ανθρώπινης πλευράς στην ανάπτυξη των νέων τεχνολογιών η οποία βρίσκεται σε εξέλιξη εδώ και αρκετό καιρό και τις πολιτισμικές και κοινωνικές αλλαγές που προκαλεί αυτό.

Ως κοινωνία, μπορούμε να:

- Προωθούμε την πολιτιστική αφύπνιση και συμβάλλουμε ενεργά στην κοινωνία.
- Υποστηρίζουμε τις εταιρείες που κάνουν καλύτερη δουλειά με το απόρρητο δεδομένων.

- Απευθυνόμαστε στην ηθική ευθύνη των ατόμων που εργάζονται σε εταιρείες τεχνολογίας.
- Συνεργαζόμαστε με προγραμματιστές ηλεκτρονικών προγραμμάτων που δεσμεύονται να βοηθήσουν να ξοδέψουμε τον χρόνο μας «καλύτερα» και πιο συνειδητά, και όχι με προγραμματιστές και προγράμματα που μας οδηγούν στη χρήση του χρόνου μας με τεχνικές χειραγώγησης.
- Βοηθάμε να αναδυθούν νέα ηθικά πρότυπα στην τεχνολογία.

Η σχέση με τα media – social media και το διαδίκτυο μπορεί να γίνει εθιστική. Ο διαδικτυακός εθισμός στα τυχερά παιχνίδια αναγνωρίζεται πλέον επίσημα ως ασθένεια, όπως επίσης, ο εθισμός στο διαδίκτυο και στο κινητό τηλέφωνο.



## Τι μπορούμε να κάνουμε ως εκπαιδευτικοί και γονείς

- Ενημερωνόμαστε και προσφέρουμε υγιείς και ισορροπημένες συνήθειες στα παιδιά μας, σε σχέση με τα media - TV, τη χρήση του internet και του κινητού τηλεφώνου.
- Ερευνούμε τις πληροφορίες, τις εικόνες, τα προβαλλόμενα πρότυπα/ πεποιθήσεις από διαφορετικές οπτικές και όχι μόνο την οπτική του τεχνολογικού μέσου.
- Εφαρμόζουμε την πρόταση “True for Who?” σε διάφορα θέματα.
- Ασκούμε στη συνειδητή προσοχή και σκέψη.

Η προσωπική και συλλογική μας ανάπτυξη εξαρτάται από τον βαθμό συνειδητότητάς μας, σε σχέση με τη συνεχώς αυξανόμενη πληροφορία και τη χρήση της τεχνολογίας στη ζωή μας.



## Διερεύνηση «ισχυρισμών αλήθειας» από διαφορετικές οπτικές γωνίες

**«Αλήθεια για ποιον;»**

“True for Who?” thinking routine<sup>3</sup>



### 1. Συζητήστε:

- Ποια είναι η γενικότερη κατάσταση μέσα στην οποία διατυπώθηκε ο ισχυρισμός για την αξιωματική αλήθεια την οποία ερευνάτε;
- Ποιος διατύπωσε τον ισχυρισμό;
- Ποια είναι τα ενδιαφέροντα και οι στόχοι του ανθρώπου ή του φορέα;
- Τι διακυβεύεται;
- Ποιο είναι το κέρδος; – “What is at stake?”

---

<sup>3</sup> Harvard University – Visible Thinking Routines.

*Αν ο ισχυρισμός αλήθειας είναι στο ίντερνετ:*

- *Ποιος υπογράφει την πληροφορία;*
- *Υπάρχει κάποιος που υπογράφει/αναλαμβάνει την ευθύνη της πληροφορίας;*

**2. Καταιγισμός ιδεών:** Δημιουργήστε μια λίστα με όλες τις διαφορετικές απόψεις-οπτικές, από τις οποίες μπορείτε να δείτε αυτόν τον ισχυρισμό.

**3. Δραματοποιήστε:** Επιλέξτε μια οπτική, για να την οικειοποιηθείτε και να φανταστείτε τη στάση που πιθανά θα είχε ένα άτομο, έχοντας αυτήν την άποψη. Πιστεύει ότι ο ισχυρισμός είναι αληθινός; Είναι ψευδής; Είναι αβέβαιος; Γιατί; Μπείτε σε κύκλο και μιλήστε στους άλλους μέσα από τον ρόλο που έχει υιοθετήσει αυτήν την άποψη.

Για παράδειγμα, πείτε:

- *Η άποψή μου είναι...*
- *Νομίζω ότι αυτός ο ισχυρισμός είναι: αληθινός / ψευδής / αβέβαιος, επειδή...*
- *Αυτό, που θα με πείσει να αλλάξω γνώμη, είναι...*

**4. Αποταυτίζεστε:** Βγείτε έξω από τον κύκλο απόψεων και λάβετε υπόψη όλα όσα έχουν ειπωθεί μέχρι τώρα:

- *Ποιο είναι το συμπέρασμα ή η στάση σας τώρα;*
- *Τι νέες ιδέες ή ερωτήσεις έχετε;*

### Για την/τον εκπαιδευτικό

**Σκοπός:** Τι είδους σκέψη ενθαρρύνει αυτή η ρουτίνα;

Η ρουτίνα «True for Who?» βοηθά τους μαθητές να φτιάξουν ένα ευρύ δίκτυο από γεγονότα και επιχειρήματα, όταν φαντάζονται πώς φαίνεται ένα ζήτημα, από διαφορετικές απόψεις και οπτικές. Επίσης, βοηθά να

δουν, πώς οι διαφορετικές απόψεις, οπτικές και καταστάσεις μπορεί, να επηρεάσουν συμπεριφορές και στάσεις, τις οποίες πιθανόν να ακολουθήσουν οι άνθρωποι.

### **Εφαρμογή: Πότε και πού μπορεί να χρησιμοποιηθεί;**

Αυτό που πιστεύουμε ότι είναι αλήθεια, συχνά, εξαρτάται από τη δική μας οπτική γωνία – τι είναι αυτό που ξεχωρίζουμε σε κάθε κατάσταση και για το οποίο ενδιαφερόμαστε.

Η ρουτίνα βοηθά τους μαθητές να εξετάσουν τον ρόλο του πλαισίου και της οπτικής στη διαμόρφωση των πεποιθήσεων των ανθρώπων.

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε οποιοδήποτε σημείο στη διαδικασία προβληματισμού σχετικά με την αλήθεια, μόλις αποσαφηνιστεί ο ισχυρισμός της αλήθειας.

### **Αφορμή–έναυσμα: Ποιες είναι μερικές συμβουλές για την έναρξη και τη χρήση αυτής της ρουτίνας;**

- Ξεκινήστε τη συζήτηση, διατυπώνοντας μια «αξίωση-αλήθεια» και φανταστείτε διάφορες οπτικές γύρω από το θέμα. Προτείνετε να προσθέσουν κι άλλες οπτικές. Μετά τον καταιγισμό ιδεών, ζητήστε από κάθε μαθητή να επιλέξει μια από αυτές τις απόψεις και να την ενστερνιστεί.
- Δώστε τους χρόνο να προετοιμάσουν το θέμα από την επιλεγμένη οπτική, να επεξεργαστούν την άποψη αυτή και μπορούν να δομήσουν αυτά που θα πουν, χρησιμοποιώντας, ενδεικτικά, τα τρία παραπάνω είδη προτάσεων.
- Διαδοχικά, σε κύκλο, οι μαθητές μπορούν να μιλήσουν μέσα από τον ρόλο και να υπερασπίσουν, εν συντομία, την επιλεγμένη τους άποψη. Ο κύκλος των απόψεων μπορεί να αποτυπωθεί/ τεκμηριωθεί γραφικά στον πίνακα ή σε χαρτί του μέτρου. Αφού δραματοποιηθούν πολλές διαφορετικές απόψεις, ζητήστε από τους μαθητές να βγουν από τον ρόλο και να προβληματιστούν σχετικά με το θέμα. Τι πιστεύουν για την «αλήθεια» τώρα; Ποιες είναι μερικές νέες ερωτήσεις, σχετικά με την «αλήθεια» τώρα;

## Πέντε διαδικασίες για την αξιολόγηση της σκέψης

Five continua for assessing thinking<sup>4</sup>

(στάδια 1 έως 4)

<b>Από την ΠΡΟΦΑΝΗ ΣΚΕΨΗ</b>	<b>στην</b>		<b>ΕΜΒΑΘΥΝΣΗ ΣΚΕΨΗΣ (πέρα από το προφανές)</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Δηλώνει το προφανές, απλώς αγγίζει την επιφάνεια, η σκέψη δεν προχωράει πέρα από τις δεδομένες πληροφορίες ή την επιφανειακή ιστορία.			Ανιχνεύει κάτω από την επιφάνεια, φτάνει πέρα από το προφανές, Τολμά – διερευνά νέες παρατηρήσεις, ερωτήσεις, συνδέσεις.
<b>Από την ΑΠΛΟΥΣΤΕΥΜΕΝΗ ΣΚΕΨΗ</b>	<b>στην</b>		<b>ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΗ ΣΚΕΨΗ</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Ανεπαρκής περιγραφή, χωρίς λεπτομέρεια ή χροιά διαφορετικότητας. Πολύ απλοποιημένη, υπερβολικά γενικευμένη.			Πλούσια σε λεπτομέρεια, σε ποικιλία αποχρώσεων, δυναμική, ευφάνταστη, παραστατική σκέψη.
<b>Από τη ΜΟΝΟΔΙΑΣΤΑΤΗ ΣΚΕΨΗ</b>	<b>στη</b>		<b>ΣΚΕΨΗ ΜΕ ΠΟΛΛΑΠΛΕΣ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Εξετάζει μόνο ένα επίπεδο ή διάσταση. Δεν βλέπει την πολυπλοκότητα, τις διαφορετικές διαστάσεις ή τις πολλαπλές απόψεις.			Διερευνά τις διαφορετικές διαστάσεις. Αναγνωρίζει την πολυπλοκότητα και ότι υπάρχουν διαφορετικά επίπεδα και οπτικές σε κάθε θέμα.

<sup>4</sup> Artful Thinking | Project Zero, Harvard Graduate School of Education

Από τη ΣΤΕΝΟΤΗΤΑ ΣΚΕΨΗΣ	στη		ΔΙΕΥΡΥΜΕΝΗ ΣΚΕΨΗ
1	2	3	4
<p>Στενότητα σκέψης. Δεν θέλει να εξερευνήσει μεγάλες ιδέες ή να ρωτήσει «δύσκολες» ερωτήσεις. Αντίδραση στην εξερεύνηση και στην ανοιχτή έρευνα. Πιθανότητα προκατάληψης.</p>			<p>Επεκτείνει, διευρύνει τη σκέψη σε νέες κατευθύνσεις. Διευρύνει την κατανόηση, ανοίγει νέους δρόμους σκέψης και έρευνας. Ανταποκρίνεται και αλληλεπιδρά με την περιέργεια και την ανοιχτή σκέψη.</p>
Από την ΕΠΙΔΕΡΜΙΚΗ ΣΚΕΨΗ	στη		ΔΙΟΡΑΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ
1	2	3	4
<p>Δεν καταγράφει ούτε αντιλαμβάνεται κεντρικά σημεία, χαρακτηριστικά ή στοιχεία. Απομακρύνεται από το θέμα. Χάνεται σε ασήμαντες λεπτομέρειες ή ιδέες.</p>			<p>Διορατική σκέψη, συλλαμβάνει την καρδιά του θέματος. Προσδιορίζει τα βασικά σημεία, χαρακτηριστικά ή στοιχεία. Βλέπει τη βαθιά δομή. Καταλαβαίνει τους συσχετισμούς και τις σχετικές σημασίες των πραγμάτων.</p>





Οι «5 διαδικασίες αξιολόγησης της σκέψης» βοηθούν στον προσδιορισμό των ποιοτήτων της σκέψης.

Αποτελούν επιδόσεις κατανόησης (κριτήρια) διατυπωμένες έτσι, ώστε να διευρύνουν τη σκέψη. Αυτές οι ιδιότητες εκπροσωπούνται μέσα από ένα «συνεχές» (continua), δηλαδή, το «συνεχές» της διαδικασίας της σκέψης.

Μπορούν να χρησιμοποιηθούν:

- Από τους παιδαγωγούς για να εκτιμήσουν την ποιότητα συλλογισμών της τάξης τους.
- Από τους μαθητές και τις μαθήτριες, ώστε να εξετάσουν και να καθοδηγήσουν, μόνοι τους, τη σκέψη τους.

## ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ

Η Χρυσάννα Διαμαντή είναι εκπαιδευτικός, με μεταπτυχιακές σπουδές στο Θέατρο 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.

Έχει μελετήσει και εφαρμόσει διάφορες καινοτόμες προσεγγίσεις στη διδακτική πράξη.

Έχει συναντηθεί και 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 Tara Sudana (συνεργάτης του σκηνοθέτη Peter Brook).

Τα τελευταία χρόνια ζει και εργάζεται στη Σύρο.