



Teachers' upskilling aiming at a holistic inclusivity in learning

Εισαγωγή στη Συμπεριληπτική Εκπαίδευση

Κεφάλαιο 0.0-Εισαγωγή



## Περιεχόμενα

Εισαγωγή στην συμπεριληπτική εκπαίδευση.....	3
<b>Ενότητα 0.0.1. [Ασύγχρονη] Εισαγωγή στο μάθημα .....</b>	<b>4</b>
Γενικοί σκοποί και στόχοι του μαθήματος.....	4
Πώς θα λειτουργήσει δομικά το μάθημα .....	4
Κατευθυνόμενη μάθηση και αυτοκατευθυνόμενη μάθηση .....	4
Μάθηση με βάση την εργασία.....	5
Πώς θα αξιολογηθεί το μάθημα .....	5
Διαδικτυακή κοινότητα μαθητών .....	5
<b>Ενότητα 0.0.2 [f2f]. Τοποθέτηση του εαυτού μας στο πρόγραμμα .....</b>	<b>6</b>
Εισαγωγή.....	6
Κίνητρα για τη συμμετοχή στο πρόγραμμα.....	7
Καθορισμός στόχων .....	7
Θέτοντας όρια για τον εαυτό σας.....	9
Καθορισμός ορίων για την κοινότητα μάθησης .....	10
Αυτοφροντίδα .....	10
Αναφορές: .....	11
<b>Ενότητα 0.0.3 [Ασύγχρονη]. Αναστοχαστικό ημερολόγιο.....</b>	<b>12</b>
Εισαγωγή.....	12
Γιατί γράφουμε ημερολόγιο; .....	12
Πώς γράφουμε ημερολόγιο;.....	13
Προτροπές και προβληματισμοί.....	15

## Εισαγωγή στην συμπεριληπτική εκπαίδευση

Καλώς ήρθατε στο **Κεφάλαιο 0.0: Εισαγωγή στην Συμπεριληπτική Εκπαίδευση**.

Χαιρόμαστε που αποφασίσατε να εγγραφείτε στο Πρόγραμμα Εκπαίδευσης TUTOR. Αυτό το κεφάλαιο αποτελεί το σημείο εκκίνησης του προγράμματος και σας δίνει μια επισκόπηση του τι να περιμένετε, της δομής και των αρχών που διέπουν αυτό το πρόγραμμα. Εδώ, θα διερευνήσετε τους ευρύτερους στόχους της μετατροπής της εκπαίδευσης σε έναν προσβάσιμο χώρο για όλους και θα ξεκινήσετε το ταξίδι σας μέσα από την αυτοκριτική σχετικά με το γιατί εγγραφήκατε εξ αρχής.

### Πώς θα διεξαχθεί αυτό το Κεφάλαιο

Αυτό το Κεφάλαιο συνδυάζει Σύγχρονες εξ αποστάσεως συνεδρίες και αυτοκατευθυνόμενη μάθηση. Για τη διευκόλυνση αυτής της διαδικασίας, υπάρχουν διαδραστικές δραστηριότητες που εισάγουν την έννοια της παιδαγωγικής και της αυτοφροντίδας.

### Πώς θα χρησιμοποιηθεί το εκπαιδευτικό υλικό

**Καθοδηγούμενες σκέψεις:** Προτροπές: Αναστοχαστείτε την ταυτότητα, τις προκαταλήψεις και τα κίνητρά σας μέσω προτροπών.

**Αναστοχαστικά Ημερολόγια:** Ξεκινήστε να αναστοχάζεστε σε ένα ημερολόγιο, καθώς αυτό θα είναι ένα από τα εργαλεία αξιολόγησής σας στο πρόγραμμα.

**Συνεργατικές δραστηριότητες:** Για τη δραστηριότητα καθορισμού στόχων, εργαστείτε σε ομάδες και κάντε καταιγισμό ιδεών με τις αρχικές σας σκέψεις για να τις μοιραστείτε με την κοινότητά μας.

Αυτό το Κεφάλαιο μας αναλύει το πώς η αυτογνωσία θέτει τις βάσεις για να γνωρίσουμε τον κόσμο της συμπεριληπτικής εκπαίδευσης.

## Ενότητα 0.0.1. [Ασύγχρονη] Εισαγωγή στο μάθημα

### Γενικοί σκοποί και στόχοι του μαθήματος

Ο σκοπός του μαθήματος "Εισαγωγή στη συμπεριληπτική μάθηση" είναι να έχουν οι εκπαιδευτικοί εργαλεία και έννοιες για μια παιδαγωγική συνοδεία με συμπεριληπτικό όραμα. Το μάθημα αυτό βοηθά τους εκπαιδευόμενους να αναπτύξουν μια κατανόηση των βασικών ζητημάτων που αφορούν τη συμπεριληπτική εκπαίδευση και τους παρέχει μια σειρά στρατηγικών για την υποστήριξη όλων των μαθητών, ανεξάρτητα από τις ατομικές διαφορές. Στόχος είναι να αποκτήσουν οι εκπαιδευόμενοι στέρεες βάσεις αναφορικά με τη συμπερίληψη σε προσωπικό, θεσμικό και συστημικό επίπεδο για να δημιουργήσουν ασφαλή, συμπεριληπτικά περιβάλλοντα μάθησης για τους μαθητές τους.

### Πώς θα λειτουργήσει δομικά το μάθημα

Το μάθημα έχει σχεδιαστεί για να προσφέρει έναν συνδυασμό Σύγχρονης και Ασύγχρονης εξ αποστάσεως μάθησης καθώς και αυτοκατευθυνόμενης μάθησης που θα διαρκέσει τρεις μήνες. Το μάθημα περιλαμβάνει σπονδυλωτή εργασία που ενισχύει τις θεμελιώδεις έννοιες με πιο συμπεριληπτικές διαφοροποιημένες πρακτικές. Η Σύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία θα συμπληρωθεί με 18 ώρες ασύγχρονης και αυτοκατευθυνόμενης δραστηριότητας, συμπεριλαμβανομένων σύντομων παρουσιάσεων βίντεο, αναγνώσεων και αναστοχαστικής ημερολογιακής καταγραφής. Συνδυάζει τη δια ζώσης αλληλεπίδραση με την αυτορυθμιζόμενη μάθηση, ώστε να ταιριάζει σε διαφορετικούς τύπους εκπαιδευόμενων, που μπορούν να έχουν πρόσβαση στο υλικό όποτε το χρειάζονται, ενώ παράλληλα θα μπορούν να ασχοληθούν σε βάθος με το περιεχόμενο.

### Κατευθυνόμενη μάθηση και αυτοκατευθυνόμενη μάθηση

Το μάθημα υποστηρίζει μια συνέργεια κατευθυνόμενης και αυτοκατευθυνόμενης μάθησης. Η κατευθυνόμενη μάθηση θα εφαρμοστεί μέσω δομημένων συνεδριών και δραστηριοτήτων ηλεκτρονικής μάθησης που καθοδηγούν τους εκπαιδευόμενους να διερευνήσουν σε βάθος βασικές έννοιες μέσω συζητήσεων με άλλους. Η αυτοκατευθυνόμενη μάθηση θα επιτρέψει στους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν περαιτέρω το περιεχόμενο, με τη δική τους ταχύτητα, μελετώντας τους καθορισμένους πόρους και δημιουργώντας ημερολόγια προβληματισμού, καθώς και να συνεργαστούν με άλλους μαθητευόμενους σε μια διαδικτυακή κοινότητα μάθησης. Αυτό προωθεί επίσης την αυτοκατευθυνόμενη έρευνα, την κριτική σκέψη και τη μεταφορά των αρχών της συμπεριληπτικότητας στην πράξη.

### Μάθηση με βάση την εργασία

Βασικό χαρακτηριστικό του προγράμματος είναι η μάθηση με βάση την εργασία, η οποία επιτρέπει στους συμμετέχοντες να εφαρμόσουν τις γνώσεις τους στην πράξη σε αυθεντικά εκπαιδευτικά πλαίσια. Οι εκπαιδευόμενοι θα παρατηρούν και θα αναλύουν πρακτικές ενσωμάτωσης στο δικό τους διδακτικό περιβάλλον ή κατά τη διάρκεια 8 ενδεικτικών ωρών δομημένων δραστηριοτήτων (π.χ. πρακτική άσκηση, παρεμβάσεις στην κοινότητα, συνεργατική πρακτική με ειδικούς σε θέματα ένταξης, εφόσον υπάρχουν). Οι προσεγγίσεις θα επικεντρωθούν στην ανάπτυξη πρακτικών δεξιοτήτων μέσω της εμπειρίας στο πεδίο και της αναστοχαστικής πρακτικής, ενώ παράλληλα θα εμβαθύνουν στην κατανόηση των πολυπλοκότητας που ενέχει η συμπεριληπτική εκπαίδευση σε ποικίλα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα.

### Πώς θα αξιολογηθεί το μάθημα

Η αξιολόγηση σε αυτό το μάθημα θα γίνει με ένα ημερολόγιο αναστοχασμού, το οποίο οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να διατηρούν καθ' όλη τη διάρκεια της μάθησής τους. Το ημερολόγιο θα αναρτηθεί μέσω της πλατφόρμας ηλεκτρονικής μάθησης για να εξεταστεί από τους εκπαιδευτές. Αυτό το ημερολόγιο θα παρέχει μια σειρά από αναστοχασμούς σχετικά με τα διαβάσματα, τις συζητήσεις στην τάξη και τις εμπειρίες μάθησης με βάση την εργασία, ώστε να βοηθήσει τον εκπαιδευόμενο να ασχοληθεί κριτικά με το υλικό και τις δικές του/της αυξανόμενες πρακτικές κατανόησης αναφορικά με την εκπαίδευση χωρίς αποκλεισμούς. Επιπλέον, το μάθημα θα αξιολογηθεί με τη σύνταξη, από κάθε εκπαιδευόμενο, τριών (3) αυτοκατευθυνόμενων δραστηριοτήτων της επιλογής του. Οι δραστηριότητες αυτές θα αναρτηθούν μέσω της πλατφόρμας ηλεκτρονικής μάθησης για να εξεταστούν από τους εκπαιδευτές.

### Διαδικτυακή κοινότητα μαθητών

Μια σημαντική πτυχή αυτού του μαθήματος είναι η δημιουργία και η διευκόλυνση μιας διαδικτυακής κοινότητας μάθησης. Αυτή η πλατφόρμα θα είναι ο τόπος όπου οι συμμετέχοντες θα συνδέονται μεταξύ τους, θα μαθαίνουν ο ένας από τον άλλο και θα παρακινούνται μεταξύ τους. Η κοινότητα οργανώνεται έτσι ώστε να επιτρέπει τη συνεργασία μεταξύ ομοτίμων, ως ένα μέρος όπου όλες οι απόψεις είναι ευπρόσδεκτες.

## Ενότητα 0.0.2 [f2f]. Τοποθέτηση του εαυτού μας στο πρόγραμμα

### Εισαγωγή

Σε αυτό το κείμενο, θα εισαχθείτε στους σκοπούς και τους στόχους του εισαγωγικού μαθήματος και θα μάθετε πώς να θέτετε στόχους και όρια για τον εαυτό σας ως μαθητή και εκπαιδευτικού, καθώς και ως μέλος μιας μαθησιακής κοινότητας κατά τη διάρκεια ολόκληρου του προγράμματος. Θα εισαχθείτε επίσης στην έννοια της *παιδαγωγικής της δυσφορίας* και γιατί η αυτοφροντίδα είναι τόσο σημαντική για τον εαυτό σας όταν συμμετέχετε σε ένα πρόγραμμα μάθησης που σας προκαλεί να ξεδιπλώσετε τις δικές σας πεποιθήσεις, αντιλήψεις, προκαταλήψεις και πώς φτάσατε να τις έχετε.

#### Σκοποί και στόχοι του εισαγωγικού μαθήματος

Στόχος του εισαγωγικού μαθήματος είναι να εισαγάγει τους σημερινούς εκπαιδευτικούς στην εκπαίδευση χωρίς αποκλεισμούς. Το μάθημα εισάγει έννοιες, θεωρίες και εργαλεία τα οποία στη συνέχεια θα εξεταστούν περαιτέρω σε σχέση με κάθε ομάδα-στόχο στα μαθήματα εξειδίκευσης.

Οι σκοποί του εισαγωγικού μαθήματος είναι οι εξής:

- Να εισαγάγει τους εκπαιδευόμενους σε μια άσκηση αναστοχαστικότητας και ενδο-εξέτασης του εαυτού
- Να επιτρέπει την ικανότητα κατανόησης του τρόπου με τον οποίο οι νόρμες, οι προκαταλήψεις, οι αντιλήψεις, οι πεποιθήσεις και οι "αλήθειες" δημιουργούνται στους ανθρώπους και στην κοινωνία μέσω της γλώσσας και των υφιστάμενων δομών και συστημάτων.
- Να επιτρέψει στους εκπαιδευτικούς να εντοπίζουν και συνειδητοποιούν την υπάρχουσα γλώσσα, τα συστήματα και τις δομές.
- Να δώσει στους εκπαιδευτικούς τη δυνατότητα να εξετάσουν πώς αυτά τα συστήματα, οι δομές και η γλώσσα διατηρούν τα εμπόδια στη συμπερίληψη.
- Να προσφέρει τους εκπαιδευτικούς τρόπους με τους οποίους μπορούν να αμφισβητήσουν αυτή τη γλώσσα, τα συστήματα και τις δομές για να δημιουργήσουν πιο ουσιαστικές τάξεις και συμπεριληπτικά εκπαιδευτικά ιδρύματα.

### Κίνητρα για τη συμμετοχή στο πρόγραμμα

Σκεφτείτε τα κίνητρά σας για να αναλάβετε ένα πρόγραμμα συνεχούς επαγγελματικής ανάπτυξης, όπως αυτό στην συμπεριληπτική εκπαίδευση. Αντιμετωπίζετε εσείς ή το εκπαιδευτικό σας ίδρυμα σήμερα προκλήσεις σε αυτόν τον τομέα; Έχετε προσωπικό ενδιαφέρον για τη συμπεριληπτική εκπαίδευση; Σκεφτείτε σε βάθος τα κίνητρά σας. Γράψτε τα πρώτα που σας έρχονται στο μυαλό και στη συνέχεια αφιερώστε δέκα λεπτά για να σκεφτείτε σε βάθος και να προβληματιστείτε και δείτε αν σας έρχεται στην επιφάνεια κάτι άλλο. Τα κίνητρά μας επηρεάζουν πραγματικά την επιτυχία ενός προγράμματος μάθησης όπως αυτό, λόγω της ανάληψης της αυτοκριτικής και του προβληματισμού σχετικά με τον εαυτό σας, την ταυτότητά σας, τις αξίες και τα συστήματα πεποιθήσεών σας. Δεν είναι εύκολη υπόθεση να γίνει σωστά, αλλά αξίζει τον κόπο για να δείτε πραγματική, διαρκή αλλαγή.

### Καθορισμός στόχων

Είναι σημαντικό σε κάθε πρόγραμμα μάθησης να θέτετε στόχους για τον εαυτό σας. Ο καθορισμός στόχων για τον εαυτό σας θα σας δώσει κίνητρα, θα αναπτύξει καλές μαθησιακές συνήθειες και θα σας βοηθήσει να προσανατολιστείτε σε όλο το πρόγραμμα. Εξετάστε την τρέχουσα κατάστασή σας. Λάβετε υπόψη τις ώρες εργασίας σας, τα αθλήματα/χόμπι/τον ελεύθερο χρόνο σας, τις υποχρεώσεις της οικογενειακής σας ζωής (οικογένεια, φίλοι, κατοικίδια κ.λπ.) και αξιολογήστε πόσο χρόνο μπορείτε ρεαλιστικά να αφιερώσετε για να ασχοληθείτε με το πρόγραμμα και να το ολοκληρώσετε - συμπεριλαμβανομένου του περαιτέρω διαβάσματος σε τομείς που σας ενδιαφέρουν.

Γράψτε τους στόχους σας. Δημιουργήστε στόχους που είναι:

- Ρεαλιστικοί,
- Εφικτοί,
- Σαφείς
- Ειδικοί
- Σχετικοί
- Συνδέονται με συγκεκριμένη χρονική περίοδο

**Παραδείγματα στόχων για ένα πρόγραμμα μάθησης:**

1. Θα αφιερώνω μια ώρα κάθε εβδομάδα για να διαβάζω και να ασχολούμαι με το Υλικό.
2. Θα τελειώσω κάθε δραστηριότητα εγκαίρως (γράψτε συγκεκριμένες ημερομηνίες)
3. Θα συμμετέχω σε συζητήσεις στην τάξη.
4. Θα αφιερώνω 10 λεπτά κάθε πρωί/βράδυ αναλογιζόμενος την πρακτική μου μέσα στην ημέρα, συσχετίζοντάς την με την ύλη που κάλυψα, και θα γράφω γι' αυτό στο ημερολόγιό μου.

### Θέτοντας όρια για τον εαυτό σας

Πολλά από τα πλαίσια, τα θέματα και τις παιδαγωγικές πρακτικές αυτού του προγράμματος για την εκπαίδευση χωρίς αποκλεισμούς βρίσκονται μέσα σε μια *παιδαγωγική της δυσφορίας*. Η παιδαγωγική της δυσφορίας είναι μια παιδαγωγική θεωρία που δημιουργήθηκε από τη Megan Boler το 1999. Η Boler ασχολείται με την κριτική Παιδαγωγική, τα πολιτισμικά θέματα και τα φεμινιστικά θέματα. Το έργο της επικεντρώθηκε στα συναισθήματα στην τάξη. Υποστήριξε ότι η απελευθέρωση των συναισθημάτων του ατόμου και η αναγνώρισή τους στην τάξη ήταν ένας τρόπος να αντιδράσει κανείς στους τρόπους με τους οποίους οι ρατσιστικοί, μισογυνικοί και καπιταλιστικοί ιεραρχικοί τρόποι γνώσης στα σχολεία διατηρούσαν διάφορες μορφές αδικίας και αγνοούσαν τα συναισθήματα των ατόμων (Boler, 1999).

#### Παιδαγωγική της Δυσφορίας

" Μια ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΤΗΣ ΔΥΣΦΟΡΙΑΣ ξεκινά προσκαλώντας τους εκπαιδευτικούς και τους μαθητές να συμμετάσχουν σε κριτική διερεύνηση σχετικά με τις αξίες και τις αγαπημένες πεποιθήσεις, και να εξετάσει τις κατασκευασμένες αυτοεικόνες σε σχέση με το πώς κάποιος έμαθε να αντιλαμβάνεται τους άλλους. Μέσα σε αυτή την κουλτούρα έρευνας και ευελιξίας, μια κεντρική εστίαση είναι να αναγνωρίσουμε τον τρόπο με τον οποίο τα συναισθήματα καθορίζουν πώς και τι επιλέγουμε να δούμε, και αντίστροφα, να μην δούμε. Αυτή η έρευνα είναι μια συλλογική, όχι εξατομικευμένη διαδικασία".

(Boler, 1999. σ.176-177

Η παιδαγωγική της δυσφορίας δεν είναι μόνο μια πρόσκληση για έρευνα, αλλά και μια πρόσκληση για δράση (Boler, 1999). Χρησιμοποιείται στην εκπαίδευση για την κοινωνική δικαιοσύνη για να προκαλέσει τους μαθητές να αναρωτηθούν για τον εαυτό τους, τις αξίες και τα συστήματα πεποιθήσεών τους και να προβληματιστούν σχετικά με τις ενστικτώδεις συναισθηματικές τους αντιδράσεις και την αντίστασή τους σε νέες ιδέες ή έννοιες - ιδιαίτερα εκείνες που αφορούν μια διαφορετική ή αντίθετη κοσμοθεωρία ή εμπειρία. Η Boler υποστηρίζει ότι οι συναισθηματικές αντιδράσεις (όπως η αμυντικότητα, ο θυμός

κ.λπ.) μπορούν να εμποδίσουν την κριτική διερεύνηση εάν δεν αναγνωριστούν και δεν κατανοηθούν.

Οι εκπαιδευόμενοι θα κληθούν να αντιμετωπίσουν τη δυσφορία των συναισθημάτων τους όταν συναντούν έννοιες και εναλλακτικές πεποιθήσεις σε σχέση με τις πεποιθήσεις ή/και τις εμπειρίες τους για το πώς λειτουργεί ο κόσμος και για ποιον. Τους ζητείται να αποστασιοποιηθούν από τα συναισθήματά τους και απλώς να τα παρατηρήσουν. Στη συνέχεια, με μια ήπια και γενναιόδωρη περιέργεια, να ξεδιπλώσουν από πού προέρχονται αυτά τα συναισθήματα, σε τι αντιδρούν και να εξετάσουν γιατί μπορεί να συμβαίνει αυτό.

Έχοντας αυτό κατά νου, είναι σημαντικό να θέσετε όρια για τον εαυτό σας ως μαθητευόμενου κατά τη διάρκεια αυτού του προγράμματος. Τα όρια αποτελούν σημαντικό μέρος της διατήρησης ενός υγιούς μυαλού και σώματος. Είναι αδιαπραγμάτευτα στο πώς

**Παραδείγματα καθορισμού ορίων για τον εαυτό σας:**

1. Θα μοιράζομαι μόνο ό,τι νιώθω άνετα αναφορικά με την ταυτότητά μου.
2. Δεν θα περιμένω από κανέναν συμμαθητή μου να μοιραστεί κάτι που δεν είναι πρόθυμος να μοιραστεί σχετικά με την ταυτότητα, τον πολιτισμό, τη θρησκεία του κ.λπ.
3. Θα είμαι ανοιχτός στο να εξετάσω και άλλες απόψεις.
4. Δεν θα εκτελώ συναισθηματική εργασία για άλλους μαθητευόμενους της τάξης μου.

αποφασίζετε να ασχοληθείτε με τα υλικά, τις ιδέες και τις έννοιες.

**Καθορισμός ορίων για την κοινότητα μάθησης**

Όπως προαναφέρθηκε, όταν χρησιμοποιείτε μια παιδαγωγική της δυσφορίας και όταν έρχεστε μαζί ως ομάδα για να συζητήσετε τομείς της κοινωνικής δικαιοσύνης που μπορεί να προκαλέσουν αισθήματα δυσφορίας, είναι σημαντικό να έρχεστε μαζί ως τάξη και να συμφωνείτε σε κάποια ταξικά όρια, όπως να συμφωνείτε να προσεγγίζετε τη διαφορετική κοσμοθεωρία κάποιου με γενναιόδωρη περιέργεια ή να συζητάτε το θέμα - όχι το άτομο.

**Σκεφτείτε τι θα προτείνατε ως όριο εντός της μαθησιακής σας κοινότητας.**

**Αυτοφροντίδα**

Είναι σημαντικό ως εκπαιδευτικοί να επιδίδεστε σε στοχευμένες πράξεις αυτοφροντίδας, ειδικά όταν αναλαμβάνετε οποιαδήποτε αναστοχαστικότητα ή διερώτηση της ταυτότητάς

σας, των συστημάτων πεποιθήσεών σας, των αξιών σας και των τρόπων γνώσης σας. Η ενσυνειδητότητα είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να προσγειωθείτε στην πραγματικότητα, να επανέλθετε στο κέντρο και να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας και τα συναισθήματά σας. Η ενσυνειδητότητα μπορεί να λάβει τη μορφή ασκήσεων αναπνοής, διαλογισμού, καθοδηγούμενου διαλογισμού, περιπάτου στη φύση, διαλογισμού με σάρωση σώματος (body scan meditation), ημερολογίου, μουσικοθεραπείας (όπως τα ηχολουτρά) και πολλών άλλων μορφών. Το κλειδί είναι να βρείτε μια μορφή ενσυνειδητότητας που σας ταιριάζει. Στην ενότητα 'Προτεινόμενα αναγνώσματα και πηγές' προσφέρονται ορισμένες πηγές σχετικά με την ενσυνειδητότητα.

### Αναφορές:

Boler, M. (1999). *Feeling power: Emotions and education* (1st ed.). Routledge.

### Προτεινόμενα αναγνώσματα και πηγές:

Teachingemotion.com (nodate). *Megan Boler: A Pedagogy of Discomfort*. Accessed 8<sup>th</sup> August 2024, at: <https://teachingemotion.weebly.com/megan-boler.html>

**Guided Mindfulness Exercise:**<https://www.youtube.com/watch?v=Zyeq-4tvmqE>

**Mindfulness script:**<https://www.the-guided-meditation-site.com/letting-go-of-workhome-stresses-25-mins.html>

**Mindfulness Resources:**<https://www.mindfulteachers.org/blog/self-care-resources>

## Ενότητα 0.0.3 [Ασύγχρονη]. Αναστοχαστικό ημερολόγιο

### Εισαγωγή

Σε αυτό το κείμενο, θα εξερευνήσετε τα οφέλη της ημερολογιακής καταγραφής κατά τη διάρκεια του μαθησιακού σας ταξιδιού και θα σας προσφερθούν και θα εξηγηθούν προς όφελός σας μερικοί από τους διαφορετικούς τύπους στυλ και μεθόδων ημερολογιακής καταγραφής. Το αναστοχαστικό ημερολόγιο περιέχει σκέψεις σχετικά με αυτό που μαθαίνετε και με το πώς αυτό μπορεί να βελτιώνει (ή βελτιώνει) την τρέχουσα πρακτική σας. Τα ακόλουθα στυλ ημερολογίου θα εξεταστούν σε αυτό το κείμενο:

- Ημερολόγιο μάθησης: γραφή για μάθηση - ημερολογιακό στυλ, συμπεριλαμβανομένων των προβληματισμών
- Ημερολόγιο έρευνας: ερωτήσεις και απαντήσεις
- Μεταγνωστικό ημερολόγιο: μάθηση για τη μάθηση - σκέψη, αλλαγές στη σκέψη κ.λπ.
- Αναδυόμενο ημερολόγιο: ελεύθερη γραφή
- Ημερολόγιο με βάση τις τέχνες: Doodles, εικονογραφήσεις, mind-maps

### Γιατί γράφουμε ημερολόγιο;

Τα ημερολόγια είναι ένα ισχυρό εργαλείο στα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα, ιδίως σε μαθήματα που αποσκοπούν στην επαγγελματική ανάπτυξη. Παρέχουν έναν προσωπικό χώρο στους εκπαιδευόμενους για να κάνουν ενδοσκόπηση, να διατυπώνουν σκέψεις και συναισθήματα και να αναλύουν κριτικά τις μαθησιακές τους εμπειρίες. Η τήρηση ημερολογίου μπορεί να βοηθήσει στα εξής:

1. **Αυτογνωσία:** Διερεύνηση και καταγραφή των σκέψεων και των συναισθημάτων σας σχετικά με το υλικό του μαθήματος και πώς αυτά μπορεί να σχετίζονται με τις διδακτικές σας πρακτικές.
2. **Κριτική σκέψη:** Η τήρηση ημερολογίου μπορεί να σας βοηθήσει να αξιολογήσετε την κατανόηση και την εφαρμογή των εννοιών του μαθήματος σε πραγματικές συνθήκες τάξης.
3. **Επαγγελματική ανάπτυξη:** Μπορούν να σας βοηθήσουν να αναστοχαστείτε και να εντοπίσετε τις προσωπικές σας προκαταλήψεις, τις προκλήσεις στην εφαρμογή νέων

στρατηγικών και την πρόοδο στη δημιουργία συμπεριληπτικών περιβαλλόντων μάθησης.

4. **Μηχανισμός ανατροφοδότησης:** Τα ημερολόγια μπορούν να χρησιμεύσουν ως βρόχος ανατροφοδότησης ανάμεσα σε εσάς και τον εκπαιδευτή σας. Προσφέρουν γνώσεις σχετικά με τη συνεχιζόμενη ανάπτυξή σας και εντοπίζουν τομείς που μπορεί να χρειάζονται περαιτέρω υποστήριξη.

### Πώς γράφουμε ημερολόγιο;

Αυτό το κείμενο θα προσφέρει πέντε διαφορετικές μορφές ημερολογίου. Μπορείτε να επιλέξετε μια μορφή ημερολογίου ή έναν συνδυασμό μορφών. Οι διαφορετικές μορφές ημερολογίου που θα εξερευνήσουμε είναι οι εξής:

#### A. Ημερολόγιο μάθησης:

Το ημερολόγιο μάθησης είναι ένα ημερολόγιο που χρησιμοποιεί ενεργά και ρητά τη γραφή ως εργαλείο μάθησης μέσα και από τη δράση. Μπορεί να σας είναι οικείο αν έχετε κρατήσει ημερολόγιο στο τμήμα της διδακτικής πρακτικής της αρχικής σας εκπαίδευσης ως εκπαιδευτικός. Συχνά γράφεται σε στυλ ημερολογίου και περιλαμβάνει σκέψεις για την πρακτική σας από εκείνη την ημέρα ή το μάθημα, σκέψεις για το πώς θα μπορούσε να βελτιωθεί ή να προσαρμοστεί και επιστροφή στον προβληματισμό όταν οι βελτιώσεις ή οι προσαρμογές έχουν γίνει. Τα ημερολόγια μάθησης συχνά βασίζονται στη θεωρία της βιωματικής μάθησης του Kolb, η οποία δίνει έμφαση στον ρόλο της εμπειρίας στη διαδικασία μάθησης και περιγράφει έναν κύκλο μάθησης τεσσάρων σταδίων: συγκεκριμένη εμπειρία, αναστοχαστική παρατήρηση, αφηρημένη εννοιολόγηση και ενεργός πειραματισμός. Τα αναστοχαστικά ημερολόγια εμπλέκουν τους εκπαιδευόμενους κυρίως στο στάδιο της αναστοχαστικής παρατήρησης, βοηθώντας τους να διατυπώσουν και να αξιολογήσουν τις εμπειρίες τους πριν προχωρήσουν στην εννοιολόγηση και την περαιτέρω εφαρμογή (Kolb, 1984).

#### B. Ημερολόγιο έρευνας:

Το ημερολόγιο διερεύνησης είναι ένα ημερολόγιο που περιέχει δομημένες ερωτήσεις, οι οποίες συνήθως παρέχονται από τον εκπαιδευτή ως ερωτήσεις, προβληματισμοί, παρατηρήσεις και προτροπές που απαιτούν δομημένες απαντήσεις. Δίνει ανατροφοδότηση

στον εαυτό σας και στον εκπαιδευτή σχετικά με το πόσο καλά έχετε κατανοήσει το υλικό του μαθήματος, τις έννοιες και τα εργαλεία που σας δόθηκαν κατά τη διάρκεια της κατάρτισης και πώς θα μπορούσαν να εφαρμοστούν στην πρακτική σας στο μέλλον. Πρόκειται για μια πιο δομημένη μορφή ερωτήσεων και απαντήσεων που απαιτεί λιγότερους προβληματισμούς και παρατηρήσεις από οποιαδήποτε από τις άλλες μορφές.

C. Μεταγνωστικό ημερολόγιο:

Τα μεταγνωστικά ημερολόγια που συχνά αναφέρονται ως "ημερολόγια αναστοχασμού" ενθαρρύνουν τις μεταγνωστικές διεργασίες, οι οποίες περιλαμβάνουν στοχασμούς σχετικά με τη σκέψη του ατόμου. Αυτό το στυλ ημερολογίου βοηθά τους μαθητές να εντοπίσουν τα δικά τους δυνατά και αδύνατα σημεία, διευκολύνοντας στοχευμένες βελτιώσεις. Ο Flavell, ο οποίος πρώτος πρότεινε την έννοια της μεταγνώσης, υπογραμμίζει τον ρόλο της στον σχεδιασμό, την παρακολούθηση και την αξιολόγηση των γνωστικών διαδικασιών και της κατανόησης του ατόμου (Flavell, 1979).

D. Αναδυόμενα ημερολόγια:

Τα αναδυόμενα ημερολόγια είναι επίσης γνωστά ως ημερολόγια ελεύθερης γραφής. Πρόκειται για μια τεχνική καταγραφής ημερολογίου που μπορεί να χρησιμοποιηθεί μετά την εισαγωγή σε μια νέα έννοια ή ανάγνωση - ιδιαίτερα μια δύσκολη. Ο στόχος είναι να γράψετε για δέκα λεπτά συνεχόμενα χωρίς διακοπή (το χρονικό όριο μπορεί να αυξηθεί με την πάροδο του χρόνου). Βάζετε ένα χρονόμετρο, αρχίζετε να γράφετε και δεν σταματάτε να γράφετε μέχρι το χρονόμετρο να ειδοποιήσει ότι ο χρόνος έχει λήξει. Είναι ένα πολύ δύσκολο στυλ ημερολογίου για να το κατακτήσετε, αλλά είναι αυτό που δημιουργεί βαθύτερες συνδέσεις με τα συναισθήματα, τις συγκινήσεις και τις αρχικές σκέψεις και αντιδράσεις σας πριν τις υπερσκεφτείτε ή τις εκλογικεύσετε. Ό,τι αναδύεται στη σελίδα είναι αυτό που σκέφτεστε συνειδητά ή ίσως ασυνείδητα. Αυτός ο τύπος ημερολογίου δίνει μια σαφή ένδειξη της πρώτης ενστικτώδους αντίδρασής σας, την οποία είναι καλό να εξετάσετε και να σκεφτείτε στη συνέχεια και να επιστρέψετε σε αυτήν προκειμένου να αξιολογήσετε αν η σκέψη σας έχει αλλάξει ή εξελιχθεί καθώς προχωράτε μέσα στο πρόγραμμα.

E. Ημερολόγια με βάση τις τέχνες:

Τα ημερολόγια με βάση τις τέχνες είναι αυτά που αποτελούνται από μία ή πολλές καλλιτεχνικές μορφές, όπως φωτογραφίες, σχέδια, χάρτες σκέψης, doodles, scrapbooking κ.λπ. Προσφέρουν έναν εναλλακτικό τρόπο αποτύπωσης πληροφοριών και σκέψεων ή

προβληματισμών. Κάποια σχέδια ή φωτογραφίες θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν παράλληλα με τους προβληματισμούς ή τις παρατηρήσεις για να απεικονίσουν ή να υπενθυμίσουν στον εαυτό σας κάτι που παρατηρήσατε σε πόρους, στην κοινότητα, στο διαδίκτυο. Το ημερολόγιο με βάση τις τέχνες μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε συνδυασμό με μία ή δύο άλλες μορφές ημερολογίου για τους σκοπούς της επαγγελματικής ανάπτυξης και μάθησης.

### Προτροπές και προβληματισμοί

Κατά τη διάρκεια του προγράμματος, θα σας προσφέρονται προτροπές και ευκαιρίες για προβληματισμό, στην τάξη και στα κείμενα που παρέχονται. Ορισμένες θα ζητούν ρητά μια άσκηση ημερολογιακής καταγραφής για ένα συγκεκριμένο θέμα ή υλικό και άλλες θα ζητούν προβληματισμούς σχετικά με τα αναγνώσματα ή την πρακτική. Χρησιμοποιήστε έναν συνδυασμό των παραπάνω μορφών ημερολογίου για να βρείτε το μέσο που ταιριάζει καλύτερα σε εσάς και τη μάθησή σας και προσπαθήστε να απαντήσετε ρητά στις προτροπές και τους προβληματισμούς. Αυτό θα δώσει σε εσάς και στον εκπαιδευτή σας άφθονες ευκαιρίες να παρατηρήσετε την πρόοδο και τη μάθησή σας.

### Αναφορές:

Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906-911. doi:10.1037/0003-066X.34.10.906

Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Prentice Hall.

### Suggested Readings and Resources:

Mavric, M. & Medic, B. (2022). The Use of Reflective Journals in Professional Development. *Journal of Positive School Psychology*, 6(2), 3803 – 3807. Access at: [https://www.researchgate.net/publication/360264594\\_The\\_Use\\_of\\_Reflective\\_Journals\\_in\\_Professional\\_Development](https://www.researchgate.net/publication/360264594_The_Use_of_Reflective_Journals_in_Professional_Development)

### Articles and ideas for journalling:

<https://cpet.tc.columbia.edu/news-press/journaling-to-reflect-and-connect>

<https://truthforteachers.com/professional-journaling/>

<https://www.teachthought.com/literacy/learning-journals/>