Refl' Action

# Αναστοχαστικές πρακτικές: παραδείγματα και στοιχεία για τη διαχείριση αναστοχαστικών δραστηριοτήτων

Francesca Salmeri

Σε συνεργασία με:
A.S.D. Kamaleonte A.P.S.
Youthmakers Hub
CPIE a Rinascita

The project has received funding from the European Union's programme **Erasmus+** under **Grant Agreement** 2021-1-FR02-KA210-YOU-000031035. This article reflects only the author's view and the Commission is not responsible for any use that may be made of information it contains.

# Index

Περιεχόμενα 2

Εισαγωγή: η Πειραματική Μέθοδος και ο Βιωματικός Κύκλος 3

Αναστοχαστικές δραστηριότητες: Δομή και ιστορίες 5

Τα 5 Ws: στοιχεία και διαχείρισης των αναστοχαστικών δραστηριοτήτων 9

Βιβλιογραφία 12

# Εισαγωγή: η πειραματική μέθοδος και ο βιωματικός κύκλος

Ας φανταστούμε ότι μπορούμε να βουτήξουμε στο παρελθόν και να βρεθούμε στον δέκατο έβδομο αιώνα στην Τοσκάνη της Ιταλίας. Κατά τη διάρκεια αυτού που σήμερα θεωρείται επιστημονική επανάσταση, σε μια από τις πιο ακμάζουσες ιστορικές περιόδους της σκέψης μας, ένας νεαρός λόγιος και λάτρης των μαθηματικών πρόκειται να διατυπώσει[1] αυτό που ακόμα και σήμερα θυμόμαστε ως πειραματική μέθοδο. Ο Γαλιλαίος Γαλιλέι[2], γεννημένος το 1564 στην Πίζα, αναγνωρίζεται ως ένας από τους σημαντικότερους επιστημονικούς στοχαστές της ιστορίας. Εκτός από τα σημαντικά συμπεράσματά του σχετικά με την ηλιοκεντρική θεώρηση και τις περιπέτειες που τον βλέπουν αντιμέτωπο με την εκκλησιαστική Ιερά Εξέταση, ο Γαλιλαίος εξακολουθεί να θεωρείται από πολλούς ως ο πατέρας των σύγχρονων επιστημών χάρη στην πειραματική μέθοδο, η οποία αποτελεί ακόμη και σήμερα τη βάση του επιστημονικού συλλογισμού.

Η μέθοδος, την οποία πολλοί θα γνωρίζουν ήδη, βασίζεται σε μια απλή διαδικασία: παρατήρηση ενός φαινομένου, διατύπωση μιας ή περισσότερων υποθέσεων, πείραμα για την επαλήθευση των προτεινόμενων υποθέσεων, ανάλυση των αποτελεσμάτων των πειραμάτων, επανάληψη των πειραμάτων με διαφορετικούς τρόπους και σε διαφορετικά πλαίσια, συλλογή των δεδομένων που προέκυψαν για τη διατύπωση ενός μαθηματικού κανόνα που εκφράζει το αποτέλεσμα των πειραμάτων. Σχηματικά, η επιστημονική μέθοδος μπορεί να συνοψιστεί στα ακόλουθα βήματα: παρατήρηση, υπόθεση, διερεύνηση, συλλογή δεδομένων, ανάλυση, δεύτερη φάση του πειράματος και διατύπωση του μαθηματικού κανόνα. Στο πρώτο άρθρο της έρευνάς μας[3], αναφέραμε τον βιωματικό κύκλο του Kolb ως παράδειγμα βιωματικού συλλογισμού για να προσδιορίσουμε την έννοια του αναστοχασμού. Ας προσπαθήσουμε να εξετάσουμε τη μέθοδο του Γαλιλαίου και τον βιωματικό κύκλο του Kolb δίπλα-δίπλα.

[1] Μάθετε περισσότερα εδώ

[2] Μάθετε περισσότερα εδώ

[3] https://reflactionproject.eu/research

**Γαλιλαίο**

1. Παρατήρηση
2. Υπόθεση
3. Πείραμα
4. Συλλογή και ανάλυση δεδομένων
5. Δεύτερη φάση του πειράματος
6. Διατύπωση του μαθηματικού κανόνα

**Kolb**

1. Απτή εμπειρία
2. Αναστοχαστική Παρατήρηση
3. Αφηρημένη εννοιολόγηση
4. Ενεργός πειραματισμός και έναρξη μιας νέας εμπειρίας.

Επιφανειακά, αυτές οι μέθοδοι φαίνονται πολύ παρόμοιες και, σίγουρα, και οι δύο μέθοδοι τονίζουν τη σημασία του πρακτικού πειράματος για την κατανόηση και την επαλήθευση μιας θεωρίας. Επιπλέον, και οι δύο τονίζουν την ανάγκη για προσεκτική παρατήρηση και ανάλυση των αποτελεσμάτων. Υπάρχει, όμως, μια σημαντική διαφορά μεταξύ τους, και σε αυτή τη διαφορά εκφράζεται η πιο βαθιά έννοια του αναστοχασμού στο πλαίσιο της βιωματικής μάθησης. Με άλλα λόγια, είναι αυτό που διακρίνει το πείραμα από την εμπειρία που αναδεικνύει τη σημασία του αναστοχασμού και μια από τις πιο κρίσιμες πτυχές των πρακτικών συνεπειών του**: η συναισθηματική εμπειρία.**

Αυτό που διακρίνει την έννοια του πειράματος από την έννοια της εμπειρίας, την οποία αναφέρουμε ως το "δοχείο" της αντανακλαστικής δράσης, είναι η μεταβλητότητα που δημιουργείται από το συναισθηματικό υπόβαθρο, την εμπειρία, την προσωπικότητα και τις δεξιότητες του ατόμου που τη βιώνει. Ένα επιστημονικό πείραμα είναι μια ελεγχόμενη και επαναλαμβανόμενη διαδικασία μέσω της οποίας προσπαθεί κανείς να αποδείξει ή να διαψεύσει μια θεωρία ή μια υπόθεση. Το πείραμα αποσκοπεί στη συλλογή αντικειμενικών και επαληθεύσιμων δεδομένων ώστε να γίνουν ασφαλείς δηλώσεις σχετικά με τις σχέσεις αιτίου-αποτελέσματος μεταξύ των εμπλεκόμενων μεταβλητών. Από την άλλη πλευρά, η εμπειρία είναι η διαδικασία μάθησης που συντελείται μέσω της άμεσης εμπειρίας του κόσμου γύρω μας. Ενώ το επιστημονικό πείραμα είναι μια ελεγχόμενη και επαναλαμβανόμενη διαδικασία, η βιωματική μάθηση βασίζεται στην προσωπική εμπειρία και τον προβληματισμό. Αυτή είναι μια πτυχή θεμελιώδους σημασίας για την έρευνά μας, διότι υπογραμμίζει ότι η συναισθηματική εμπειρία των ανθρώπων καθορίζει τον στόχο, την εξέλιξη και το αποτέλεσμα του αναστοχασμού.

Οι δύο έννοιες δεν αντιτίθενται- είναι διακριτές και ενίοτε συμπληρωματικές. Την προτείναμε εδώ επειδή πιστεύουμε ότι θα μπορούσε να αποτελέσει ένα χρήσιμο σημείο εκκίνησης για την εισαγωγή μιας "πιο πρακτικής" πτυχής της έρευνάς μας σχετικά με τον αναστοχασμό και τη σχέση του με τη δράση. Στις επόμενες σελίδες, θα προσφέρουμε διάφορα παραδείγματα δραστηριοτήτων για την ανάπτυξη του αναστοχασμού. Αντλώντας έμπνευση από προηγούμενα άρθρα, από τις πηγές μας και από τα προγράμματα που διεξάγονται από τους οργανισμούς μας στον τομέα της μη τυπικής εκπαίδευσης, θα

προσπαθήσουμε να προσφέρουμε πολύτιμα εργαλεία σε όποιον ενδιαφέρεται να κατανοήσει καλύτερα τον κόσμο των αναστοχαστικών πρακτικών, είτε πρόκειται για επαγγελματικό ενδιαφέρον είτε σχετίζεται με την καθημερινή του ζωή.

## Αναστοχαστικές δραστηριότητες: δομή και ιστορίες

Σε αυτή την ενότητα, θα ξεκινήσουμε με τρεις αναστοχαστικές δραστηριότητες και θα διερευνήσουμε τη δομή και τις μεθόδους ανάπτυξής τους, αναδεικνύοντας τις ιστορικές ρίζες ή παραδόσεις από τις οποίες αυτές οι δραστηριότητες αντλούν τα ερεθίσματά τους. Στην επόμενη ενότητα θα περιγραφούν δραστηριότητες με ιδέες και βασικά σημεία που πρέπει να ληφθούν υπόψη όσον αφορά τη διαχείριση και την κατάλληλη ανάπτυξη των στόχων που έχουν σχεδιαστεί για κάθε δραστηριότητα.

Εξετάστε τρεις γνωστές πρακτικές αναστοχασμού: Η σάρωση σώματος και ο κύκλος ευγνωμοσύνης. Από μια γενική άποψη, οι πρακτικές αυτές αποσκοπούν στην ανάπτυξη της επίγνωσης, της σωματικής ή/και ψυχικής ευεξίας, στην αύξηση της παραγωγικότητας και στην εμβάθυνση της μάθησης.

**Δασική κολύμβηση (Forest Bathing):**

Διάρκεια: 45-60 λεπτά

Χώρος: Δάσος

Περιγραφή: Η κολύμβηση στο δάσος, γνωστή και ως **shinrin-yoku**, είναι μια πρακτική που αφορά την παραμονή σε δάσος ή άλλο φυσικό περιβάλλον για τη βελτίωση της συνολικής ευεξίας. Η δραστηριότητα αυτή περιλαμβάνει τέσσερα στάδια: Προσοχή: Αυτό το στάδιο επικεντρώνεται στο φυσικό περιβάλλον γύρω σας, προσλαμβάνοντας τα αξιοθέατα, τους ήχους και τις μυρωδιές. Μπορείτε να καλλιεργήσετε μια αίσθηση ηρεμίας και χαλάρωσης επιβραδύνοντας και δίνοντας προσοχή στη φύση. Συνειδητοποίηση: Με συνεχή εξάσκηση, μπορείτε να εμβαθύνετε τη σύνδεσή σας με τη φύση και να αποκτήσετε μεγαλύτερη επίγνωση των φυσικών ρυθμών και κύκλων γύρω σας. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να αποκτήσετε προοπτική για τη ζωή και τις προκλήσεις σας και να καλλιεργήσετε μια αίσθηση ευγνωμοσύνης και θαυμασμού. Απαντήσεις: Καθώς το μυαλό σας γίνεται πιο χαλαρό και ανοιχτό, μπορεί να αρχίσετε να έχετε νέες ιδέες και δημιουργικές λύσεις σε προβλήματα. Κάνοντας τις σωστές ερωτήσεις και ακούγοντας την εσωτερική σας φωνή, μπορείτε να αξιοποιήσετε μια βαθύτερη κατανόηση του εαυτού σας και του κόσμου γύρω σας. Το λουτρό στο δάσος συνδέει με τη φύση, προάγει τη χαλάρωση και τη μείωση του στρες και ενισχύει την αίσθηση της σύνδεσης και της ταυτότητας με τον φυσικό κόσμο.

Η **κολύμβηση στο δάσος**[4]**,** γνωστή και ως **Shinrin-yoku**, ξεκίνησε στην Ιαπωνία τη δεκαετία του 1980 ως απάντηση στο αυξημένο στρες και τα προβλήματα ψυχικής υγείας στην ιαπωνική κοινωνία. Το 1982, η ιαπωνική κυβέρνηση ξεκίνησε μια μελέτη για να εξετάσει τις ευεργετικές επιδράσεις των περιπάτων στο δάσος στη σωματική και ψυχολογική υγεία των ανθρώπων. Το ιαπωνικό Υπουργείο Γεωργίας, Δασοκομίας και Αλιείας επινόησε το "Shinrin-yoku", που σημαίνει "λουτρό στο δάσος". Η πρακτική αυτή αναπτύχθηκε για τη χαλάρωση και την αναζωογόνηση μέσα στη φύση. Η πρώτη μελέτη της πρακτικής των δασικών λουτρών διεξήχθη το 1984 από την Ιαπωνική Εταιρεία Δασικής Ιατρικής και την Ένωση Υγείας Περιβάλλοντος. Η μελέτη αυτή έδειξε ότι ο χρόνος που περνά στη φύση

[4] Li, Q. (2018). Shinrin-Yoku: *The Art and Science of Forest Bathing*. Penguin Books.

μπορούσε να μειώσει τα επίπεδα της ορμόνης του στρες κορτιζόλης και να βελτιώσει το ανοσοποιητικό σύστημα. Το Forest Bathing έγινε δημοφιλές στην Ιαπωνία τη δεκαετία του 1990. Κέρδισε διεθνή προσοχή το 2012, όταν ο Αμερικανός ερευνητής Dr. Qing Li δημοσίευσε το βιβλίο "**Shinrin-Yoku: The Art and Science of Forest Bathing".**

**Κύκλος ευγνωμοσύνης (Gratitude Circle)**

Διάρκεια: 15-30 λεπτά

Χώρος: Οποιοσδήποτε ήσυχος, ιδιωτικός χώρος

Περιγραφή: Συγκεντρωθείτε σε έναν κύκλο και μοιραστείτε εναλλάξ κάτι για το οποίο είστε ευγνώμονες. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να είναι συγκεκριμένοι και περιγραφικοί στην ανταλλαγή τους. Ξεκινήστε εκφράζοντας ευγνωμοσύνη προς τον εαυτό σας, μοιραστείτε κάτι που εκτιμάτε ή για το οποίο είστε περήφανοι και στη συνέχεια περιγράψτε κάτι που θα θέλατε από την ομάδα για να νιώσετε υποστήριξη ή ενδυνάμωση. Χρησιμοποιήστε ένα εργαλείο ευγνωμοσύνης, όπως μια πέτρα, ένα ραβδί ή ένα αντικείμενο για να το περάσετε στον κύκλο. Αυτή η πρακτική ενθαρρύνει την ενεργητική ακρόαση, βάζοντας κάθε συμμετέχοντα να επαναλάβει την ευγνωμοσύνη του προηγούμενου ατόμου πριν μοιραστεί τη δική του. Αυτό συμβάλλει στη δημιουργία μιας αίσθησης κοινότητας και σύνδεσης μέσα στην ομάδα. Δημιουργήστε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον για να μοιραστούν οι συμμετέχοντες τις ευπάθειες και τις ανάγκες τους.

Ο **κύκλος ευγνωμοσύνης** [5]είναι μια πρακτική ανταλλαγής και προβληματισμού σχετικά με το γιατί είστε ευγνώμονες για να αυξήσετε την ευγνωμοσύνη και την ευτυχία. Η πρακτική έχει αρχαίες ρίζες σε πολλούς πολιτισμούς, αλλά η σύγχρονη μορφή της αναπτύχθηκε στις Ηνωμένες Πολιτείες κατά τη δεκαετία του 1990. Ο κύκλος ευγνωμοσύνης εισήχθη από τον Jack Canfield, συν-συγγραφέα της σειράς βιβλίων Chicken Soup for the Soul, και τη σύζυγό του, Inga Canfield, οι οποίοι την ανέπτυξαν στο πλαίσιο της εργασίας τους για προγράμματα εκπαίδευσης ηγετών. Ο Κύκλος Ευγνωμοσύνης χρησιμοποιήθηκε αρχικά για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν ευγνωμοσύνη και επίγνωση του τι είναι σημαντικό στη ζωή. Η πρακτική εξαπλώθηκε γρήγορα στον τομέα της θετικής ψυχολογίας και πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι η έκφραση ευγνωμοσύνης μπορεί να βελτιώσει την ψυχική και σωματική υγεία, να μειώσει το στρες και να βελτιώσει τις διαπροσωπικές σχέσεις. Ο Κύκλος Ευγνωμοσύνης χρησιμοποιείται ευρέως σήμερα σε προγράμματα προσωπικής ανάπτυξης, προπόνησης και κατάρτισης.

**Σάρωση σώματος:**

Διάρκεια: 10-15 λεπτά

Περιβάλλον: Περιβάλλον: Οποιοσδήποτε ήσυχος, ιδιωτικός χώρος

[5] Lin, C. C., & Liang, C. C. (2019). *A gratitude intervention for breast cancer survivors: A study protocol*. Journal of Advanced Nursing, 75(10), 2319-2329.

Περιγραφή: Ξαπλώστε ή καθίστε αναπαυτικά με τα μάτια σας κλειστά. Επικεντρωθείτε στην αναπνοή σας και σαρώστε το σώμα σας από το κεφάλι ως τα νύχια, παρατηρώντας τυχόν περιοχές έντασης ή δυσφορίας. Χρησιμοποιήστε την αναπνοή σας για να απελευθερώσετε οποιοδήποτε άγχος ή πόνο. Προσπαθήστε να καταλάβετε από πού προέρχεται αυτή η ένταση.

Η **σάρωση σώματος** [6]είναι μια πρακτική ενσυνειδητότητας που συνίσταται στην παρατήρηση και την ευαισθητοποίηση του σώματος και των φυσικών αισθήσεων που υπάρχουν σε μια δεδομένη στιγμή για τη μείωση του στρες και την αύξηση της επίγνωσης του σώματος και του νου. Η πρακτική αναπτύχθηκε τη δεκαετία του 1970 από το Ινστιτούτο Προληπτικής Ιατρικής του Πανεπιστημίου της Αϊόβα στις Ηνωμένες Πολιτείες. Η σάρωση σώματος εισήχθη για πρώτη φορά ως μέρος ενός προγράμματος μείωσης του άγχους με βάση την ενσυνειδητότητα που αναπτύχθηκε από τον ιατρό Jon Kabat-Zinn. Το πρόγραμμα, γνωστό ως Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), σχεδιάστηκε για να βοηθήσει τους ασθενείς με προβλήματα χρόνιου πόνου να μειώσουν το στρες και να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους. Το Body Scan εξαπλώθηκε ταχύτατα παγκοσμίως και έχει υιοθετηθεί σε πολλά περιβάλλοντα, όπως νοσοκομεία, σχολεία και εταιρικά προγράμματα κατάρτισης. Ορισμένες έρευνες έχουν δείξει ότι η πρακτική της σάρωσης σώματος μπορεί να μειώσει το στρες, να βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου και να αυξήσει την επίγνωση του σώματος και του νου.

Τα τρία παραδείγματα που αναφέρθηκαν είναι μόνο σημεία εκκίνησης για δραστηριότητες που αναγνωρίζονται ευρέως ως έγκυρες στην ανάπτυξη του προβληματισμού. Ωστόσο, είναι χρήσιμο να θυμόμαστε ότι οι δραστηριότητες αναστοχασμού δεν πρέπει ποτέ να θεωρούνται ενέργειες με δική τους a priori εγκυρότητα. Η αξία της αναστοχαστικής στιγμής εξαρτάται, πρώτα απ' όλα, από την περίσταση στην οποία εντάσσεται αυτή η στιγμή και, στη συνέχεια, από τη διαχείριση αυτής της στιγμής από τον διευκολυντή της διαδικασίας.

Οι δραστηριότητες, οι πρακτικές ή οι στιγμές που επικεντρώνονται στον αναστοχασμό αποτελούν πάντα μέρος μιας πιο ολοκληρωμένης μαθησιακής διαδικασίας που περιλαμβάνει εμπειρίες, στόχους και προσωπικές και ομαδικές δυναμικές.

Ο διευκολυντής της αναστοχαστικής διαδικασίας πρέπει να αναγνωρίζει αυτή την πτυχή, σύμφωνα με την οποία η αναστοχαστική δράση πρέπει να ακολουθεί μια συγκεκριμένη εμπειρία για να φέρει αποτελέσματα. Λαμβάνοντας, για παράδειγμα, την ιστορία του λουτρού στο δάσος, μπορούμε να παρατηρήσουμε πώς αυτή η πρακτική γεννήθηκε από μια συγκεκριμένη ανάγκη: τη μείωση του επιπέδου του άγχους στον ιαπωνικό πληθυσμό του εικοστού αιώνα. Αυτό σημαίνει ότι όταν ένας εκπαιδευτής αποφασίζει να συμπεριλάβει μια δραστηριότητα αυτού του είδους στο πρόγραμμά του, πρέπει να θυμάται τη διαδικασία στο πλαίσιο της οποίας θέλει να την εντάξει στην προϋπόθεση και να αυξήσει τα σημεία μάθησης**.**

Αυτό που προέκυψε με μεγαλύτερη σαφήνεια είναι ότι το αποτέλεσμα μιας αναστοχαστικής δραστηριότητας εξαρτάται από πολλούς παράγοντες και ότι μπορεί να είναι χρήσιμο να

[6] Baer, R. A. (2003). *Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review*. Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), 125-143.

εξεταστούν αυτοί οι παράγοντες πριν από τη στιγμή που λαμβάνει χώρα, ενώ ταυτόχρονα εξετάζεται ο στόχος που θέλει κανείς να επιδιώξει. Αυτό σημαίνει ότι η ίδια αναστοχαστική δραστηριότητα, που πραγματοποιείται σε διαφορετικές χρονικές στιγμές ενός προγράμματος, θα παράγει διαφορετικά αποτελέσματα.

Για να προσφέρουμε ένα πολύτιμο εργαλείο για τους διευκολυντές, τους εκπαιδευτές ή οποιονδήποτε ενδιαφέρεται να κατανοήσει ποιες είναι οι πιο σημαντικές πτυχές στη διαχείριση μιας πρακτικής, δραστηριότητας ή αναστοχαστικής στιγμής, παρακάτω θα επισημάνουμε ορισμένα στοιχεία, ακολουθώντας και επεξεργαζόμενοι αυτό που στη δημοσιογραφία/λογοτεχνία είναι γνωστό ως τα πέντε W[7].

[7] *"The Five Ws of Online Help". by Geoff Hart, TECHWR-L. Retrieved April 30, 2012.*

# Τα πέντε Ws στις αναστοχαστικές πρακτικές: στοιχεία διαχείρισης των αναστοχαστικών δραστηριοτήτων

Η μέθοδος των πέντε W είναι μια μέθοδος που βασίζεται σε πέντε θεμελιώδεις ερωτήσεις που μπορούν να βοηθήσουν στην οριοθέτηση του πεδίου εφαρμογής και των στόχων ενός προγράμματος ή μιας δραστηριότητας. Τα πέντε ερωτήματα είναι τα εξής: Τα πέντε ερωτήματα είναι τα εξής

1. Τι (What) : Ποια είναι η δραστηριότητα που σκοπεύετε να πραγματοποιήσετε; Ποιοι είναι οι στόχοι της δραστηριότητας; Ποια είναι τα αναμενόμενα αποτελέσματα;

2. Ποιος (Who): Ποιοι θα συμμετάσχουν στη δραστηριότητα; Ποια είναι τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων; Ποιες είναι οι ειδικές ανάγκες των συμμετεχόντων;

3. Πότε (When): Πότε θα πραγματοποιηθεί η δραστηριότητα; Ποιες είναι οι ημερομηνίες και οι ώρες; Πόσο καιρό θα διαρκέσει η δραστηριότητα;

4. Πού (Where): Πού θα πραγματοποιηθεί η δραστηριότητα; Ποιες είναι οι εγκαταστάσεις και οι πόροι που απαιτούνται για τη λειτουργία της δραστηριότητας; Είναι διαθέσιμοι οι απαραίτητοι πόροι;

5. Γιατί (Why): Γιατί θα πραγματοποιηθεί η δραστηριότητα; Ποιοι είναι οι λόγοι και οι μακροπρόθεσμοι στόχοι της δραστηριότητας; Ποια είναι τα οφέλη για τους συμμετέχοντες και τον οργανισμό;

Η μέθοδος των πέντε W βοηθά στη δόμηση των πληροφοριών και στον σαφή καθορισμό των στόχων και των προσδοκιών του προγράμματος. Σας επιτρέπει επίσης να προσδιορίσετε τους απαιτούμενους πόρους και να σχεδιάσετε προσεκτικά την υλοποίηση του προγράμματός σας.

Για να χρησιμοποιήσετε τη μέθοδο των πέντε Ws, είναι απαραίτητο να συλλέξετε λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τις δραστηριότητες και τους συμμετέχοντες και να λάβετε υπόψη τις συγκεκριμένες ανάγκες τους. Επιπλέον, ο καθορισμός ρεαλιστικών και μετρήσιμων στόχων και η χρήση εργαλείων αξιολόγησης για την αξιολόγηση της επιτυχίας της δραστηριότητας είναι απαραίτητη.

Στο Μεσαίωνα, ο Thomas Aquinas ακολούθησε μια παρόμοια μέθοδο, η οποία περιλαμβάνει, εκτός από τα πέντε ερωτήματα που αναφέρονται στη μέθοδο των πέντε W, τρεις άλλες πτυχές που αναφέρονται στην ποσότητα, τον τρόπο ανάπτυξης και τα απαραίτητα μέσα.

Αν προσπαθήσουμε να εφαρμόσουμε τη μέθοδο στη διαχείριση μιας από τις δραστηριότητες που περιγράψαμε στο προηγούμενο τμήμα αυτής της εργασίας, θα λάβουμε ένα χρονοδιάγραμμα που θα μπορούσε να μοιάζει ως εξής:

**Τι:** Η δραστηριότητα είναι ένας **κύκλος ευγνωμοσύνης**, δηλαδή μια δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της οποίας οι συμμετέχοντες μοιράζονται τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους για

να ανταλλάξουν ευγνωμοσύνη και αμοιβαία αναγνώριση. **Στόχος της δραστηριότητας** είναι να δημιουργήσει ένα περιβάλλον θετικότητας και αμοιβαίας εκτίμησης, βελτιώνοντας τη συναισθηματική ευημερία των συμμετεχόντων και την επίγνωση του ανήκειν στην ομάδα. Κεντρική για το "τι" μιας αναστοχαστικής δραστηριότητας είναι η **κατευθυντήρια ερώτηση** που χρησιμοποιεί ο συντονιστής για να ανοίξει τη δραστηριότητα. Πρέπει να θυμόμαστε ότι η κατευθυντήρια ερώτηση είναι σε μόνιμη σύνδεση με τον στόχο και ότι ο τρόπος με τον οποίο τίθεται έχει καθοριστικό αντίκτυπο στην έκβαση της δραστηριότητας και στην ανταπόκριση των συμμετεχόντων. Η ίδια η διατύπωση της καθοδηγητικής ερώτησης πρέπει να λαμβάνει υπόψη την **ομάδα-στόχο** και να τίθεται σε κατανοητή γλώσσα. Με αυτόν τον τρόπο συμπεριλβάνεται η συναισθηματική ατμόσφαιρα της δραστηριότητας, προσαρμόζοντας τις ανάγκες ανάλογα με την περίσταση.

**Ποιος:** Το σημείο αυτό περιλαμβάνει, αφενός, την ομάδα-στόχο για την οποία προορίζεται η δραστηριότητα και, αφετέρου, το πρόσωπο που τη διαχειρίζεται, τον εκπαιδευτή, τον συντονιστή κ.λπ. Όταν εξετάζουμε μια ομάδα-στόχο, είναι ζωτικής σημασίας να δώσουμε προσοχή στα **χαρακτηριστικά** της ομάδας που συμμετέχει: ηλικιακό εύρος, για παράδειγμα μεταξύ 25 και 40 ετών, φύλο, κοινωνικό υπόβαθρο, προσδοκίες και κίνητρα και να εξετάσουμε αυτά τα χαρακτηριστικά επίσης σχετικά με τον στόχο που έχουμε προτείνει, στην προκειμένη περίπτωση, για παράδειγμα, την ανάπτυξη κλίματος εμπιστοσύνης εντός της ομάδας.

**Πότε:** Σε αυτή την περίπτωση, σημαίνει προσεκτική επιλογή του χρόνου για την επαρκή ανάπτυξη μιας δραστηριότητας και εκ των προτέρων επιλογή των καταλληλότερων χρονοθυρίδων στο πρόγραμμα. Μπορείτε να σκεφτείτε τόσο την έναρξη όσο και την ολοκλήρωση μιας ημέρας δραστηριότητας με έναν κύκλο ευγνωμοσύνης- το σημαντικό είναι ότι ο εκπαιδευτής έχει κατά νου τους χρόνους που απαιτούνται για την πραγματοποίησή της και ότι επιλέγει ανάλογα τις πιο ευέλικτες χρονοθυρίδες. Επιλέξτε ένα χρονικό διάστημα που προηγείται ή ακολουθείται από μια παύση, ώστε να έχετε κάποιο επιπλέον χρόνο σε περίπτωση που χρειαστεί. Είναι καλό να έχετε υπόψη σας ότι όλες οι δραστηριότητες που περιλαμβάνουν προβληματισμό και ενδεχομένως η διαδικασία ανταλλαγής απόψεων να χρειάζεται διαφορετικό χρονοδιάγραμμα (οι διαφορετικοί χρόνοι που απαιτούνται για τον προβληματισμό των άλλων ατόμων δεν μπορούν να προβλεφθούν εκ των προτέρων) και ότι ο εκπαιδευτής πρέπει να έχει υπόψη του την ευελιξία του χρονοδιαγράμματος.

Μια συνεδρία **Κύκλου Ευγνωμοσύνης** μπορεί να πραγματοποιηθεί σε πολύ διαφορετικές χρονικές στιγμές ανάλογα με την ομάδα-στόχο και τον στόχο που έχει σχεδιαστεί για τη δραστηριότητα. Μπορείτε να σκεφτείτε ένα ελάχιστο χρονικό διάστημα τριάντα λεπτών και ένα μέγιστο μιάμισης ώρας. Παρόλα αυτά, είναι σημαντικό να τονιστεί ο ρόλος του συντονιστή στη διαχείριση των ατομικών ανταλλαγών. Σε αυτό το είδος δραστηριότητας, μπορεί να συμβεί να μετατοπιστεί η εστίαση των συμμετεχόντων, να στραφεί η συναισθηματική ανταλλαγή σε πτυχές λιγότερο σχετικές με τον επιδιωκόμενο στόχο. Αν, από τη μία πλευρά, είναι πάντα σημαντικό να σέβεστε τις ανάγκες και τις ανάγκες έκφρασης των συμμετεχόντων, είναι εξίσου σημαντικό ο συντονιστής αυτών των στιγμών να γνωρίζει πώς να παρεμβαίνει με σεβασμό και ευαισθησία για να επαναφέρει τη δραστηριότητα προς τον επιδιωκόμενο στόχο.

**Πού:** Στο σημείο όπου θα πρέπει να γίνει η δραστηριότητα: Μια συνεδρία κύκλου ευγνωμοσύνης μπορεί να πραγματοποιηθεί τόσο σε εσωτερικό χώρο όσο και σε εξωτερικό χώρο. Στην πρώτη περίπτωση, είναι απαραίτητο να σκεφτείτε έναν χώρο που να επιτρέπει σε όλη την ομάδα να καθίσει άνετα, δίνοντας προσοχή σε τυχόν αρχιτεκτονικά εμπόδια σε περίπτωση παρουσίας συμμετεχόντων με αναπηρίες και σωματικές δυσκολίες διαφόρων ειδών. Στην περίπτωση της χρήσης σε εξωτερικούς χώρους, εκτός από την επιλογή ενός ευρύχωρου χώρου που να προσφέρει τη δυνατότητα άνετης καθήλωσης ακόμη και σε εξωτερικούς χώρους, θα πρέπει να ληφθούν υπόψη οι καιρικές συνθήκες και τυχόν πρόσθετα στοιχεία που θα ήθελε κανείς να χρησιμοποιήσει, όπως η παρουσία μιας κεντρικής φωτιάς γύρω από την οποία θα διεξαχθεί η δραστηριότητα ή η ανάγκη για υλικά που θα επιτρέψουν ένα άνετο κάθισμα.

**Γιατί:** Η συνεδρία του Κύκλου Ευγνωμοσύνης στοχεύει στη βελτίωση της συναισθηματικής ευημερίας των συμμετεχόντων, δημιουργώντας ένα περιβάλλον θετικότητας και αμοιβαίας εκτίμησης. Η δραστηριότητα θα πρέπει να ενισχύσει τη συνεργασία εντός της ομάδας, να μειώσει το άγχος και να αυξήσει τη συνολική ικανοποίηση από την εργασία. Αυτό δεν σημαίνει ότι η δραστηριότητα μπορεί να καθοδηγείται και από διαφορετικούς στόχους, ίσως να μετατραπεί σε δρομολόγιο.

Αυτή η τελευταία πτυχή υπογραμμίζει τη σημασία του τρόπου με τον οποίο επιλέγει κανείς να διαχειριστεί μια αναστοχαστική δραστηριότητα. Με την εφαρμογή των πέντε W, αναδείξαμε τα βασικά στοιχεία που πρέπει να θυμόμαστε για τη "σωστή" ανάπτυξη. Ακόμα, θα πρέπει να ληφθούν υπόψη οι επικουρικές και απρόβλεπτες πτυχές που μπορεί να προκύψουν κατά την ανάπτυξη του προγράμματος.

Εν κατακλείδι, η ευαισθησία, η γνώση και η προσοχή ενός εκπαιδευτή είναι κρίσιμοι παράγοντες για την εξασφάλιση της επιτυχίας και της ασφάλειας κάθε εκπαιδευτικού προγράμματος. Ένας εκπαιδευτής με ευαισθησία στις ανάγκες και τις ικανότητες των εκπαιδευομένων του μπορεί να προσαρμόσει το πρόγραμμα στις ανάγκες τους, οδηγώντας σε καλύτερα μαθησιακά αποτελέσματα. Επιπλέον, ένας εκπαιδευτής με εκτεταμένες γνώσεις και εμπειρία μπορεί να παρέχει πολύτιμες γνώσεις και καθοδήγηση, οι οποίες μπορούν να βοηθήσουν τους εκπαιδευόμενους να αποφύγουν τα συνήθη λάθη και να επιτύχουν τους στόχους τους πιο αποτελεσματικά. Τέλος, ένας εκπαιδευτής που είναι προσεκτικός σε πιθανά απροσδόκητα γεγονότα μπορεί να προσαρμοστεί γρήγορα και να ανταποκριθεί σε τυχόν προκλήσεις που μπορεί να προκύψουν, διασφαλίζοντας την ασφάλεια όλων των συμμετεχόντων. Ως εκ τούτου, είναι απαραίτητο οι εκπαιδευτές να διαθέτουν αυτές τις ιδιότητες για να παρέχουν μια αποτελεσματική και ασφαλή εκπαιδευτική εμπειρία στους εκπαιδευόμενούς τους.

# Βιβλιογραφία


Baer, R. A. (2003). *Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review*. Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), 125-143.

Carlson, L. E., & Garland, S. N. (2005). *Impact of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on sleep, mood, stress and fatigue symptoms in cancer outpatients*. International Journal of Behavioral Medicine, 12(4), 278-285.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). *Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life.* Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 377-389.

Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). *Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being*. Journal of School Psychology, 46(2), 213-233.

Kabat-Zinn, J. (1982). *An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results*. General Hospital Psychiatry, 4(1), 33-47.

Li, Q. (2018). Shinrin-Yoku: *The Art and Science of Forest Bathing*. Penguin Books.

Lin, C. C., & Liang, C. C. (2019). *A gratitude intervention for breast cancer survivors: A study protocol*. Journal of Advanced Nursing, 75(10), 2319-2329.

Morita, E., & Miyazaki, Y. (2019). *Shinrin-yoku (forest bathing) and nature therapy: A state-of-the-art review*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(17), 1-12.

Morone, N. E., Greco, C. M., & Weiner, D. K. (2008). *Mindfulness meditation for the treatment of chronic low back pain in older adults: A randomized controlled pilot study*. Pain, 134(3), 310-319.

Song, C., Ikei, H., & Miyazaki, Y. (2016). *Physiological effects of nature therapy: A review of the research in Japan*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 13(8), 1-17.

Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). *The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies*. Journal of Research in Personality, 42(4), 854-871.

Yu, C., & Lee, Y. (2021). *The effect of forest therapy on depression and anxiety: A systematic review. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 1-15.

https://www.history.com/topics/inventions/galileo-galilei

https://www.khanacademy.org/science/biology/intro-to-biology/science-of-biology/a/the-science-of-biology