

ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ISSA

ΣΥΝΘΕΣΗ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
ΤΩΝ ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΣΧΕΤΙΚΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΚΗ
ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ ΤΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ.

Περιεχόμενα:

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΣΕ ΕΜΟΙΩΤΙΚΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ

Σε προκειμένου να ολοκληρώσει μας Πνευματική εξόδου 4 εντός ISSA έργου, θα έχουν δημιουργήσει ένα πρωτόκολλο για να είναι σε θέση να εφαρμόσουν EI (συναισθηματική νοημοσύνη) της κατάρτισης των εκπαιδευτικών ως μέθοδος για την πρόληψη των απουσιών των μαθητών.

Αυτό το εγχειρίδιο είναι κείμενο με γνώμονα την πρακτική. Προσφέρει ένα βήμα προς βήμα σύνολο τεχνικών - που εφεξής αναφέρεται ως "ακολουθία" - που στοχεύει στην αύξηση του δεσμού μεταξύ δασκάλου και φοιτητή και, συνεπώς, στην παραγωγή συναισθηματικής ευημερίας των ανώτερων εκπαιδευτικών και των μαθητών.

Αυτό βασίζεται στην συστημική προσέγγιση στην εκπαίδευση, με δική της έρευνα και την εμπειρία του έργου ISSA, και στο γεγονός - Τώρα επιστημονικά προνοη- ότι ψυχολογικά υγιέστερο οι εκπαιδευτικοί θα έχουν μια πιο θετική επίδραση στους μαθητές τους και ως εκ τούτου, να αποτελέσει αποτρεπτικό παράγοντα ενάντια φοιτητής απουσιών (βλέπε Oberle & Schonert-Reichl, 2016, μια έρευνα που εμείς θα συζητήσουμε πιο κάτω).¹

Τολμούμε να δημιουργήσουμε μια σύνδεση μεταξύ υγιέστερων ανταλλαγών και απουσιών από τους φοιτητές, καθώς η έρευνά μας δείχνει ότι η στάση των εκπαιδευτικών και οι στρατηγικές δέσμευσης (ή μάλλον η απουσία τους) αποτελούν βασικό παράγοντα που οδηγεί στην απουσία.

Αυτό το εγχειρίδιο περιλαμβάνει ένα πρωτόκολλο αξιολόγησης που είναι χρήσιμο για ερευνητικούς σκοπούς στο πλαίσιο του προγράμματος ISSA (Βελτίωση των λύσεων σχετικά με την απουσία μαθητών), αλλά ο βασικός στόχος αυτής της σύνθεσης πρακτικών είναι να προσφέρει ένα απλό σύνολο πρακτικών τεχνικών που μπορούν να βελτιώσουν την ενδυνάμωση των εκπαιδευτικών, αυτοσυνεκτικότητα και τη συναισθηματική νοημοσύνη, και ως εκ τούτου, να επηρεάσει θετικά τη συνολική επαγγελματική ευημερία (έχοντας κατά νου την επαγγελματική εξουθένωση σύνδρομο, όπως περιγράφεται από τον Burn-out απογραφή Maslach του (1996-2016). Αυτο-αντίληψη υψηλότερα ποσοστά απόδοσης των εκπαιδευτικών και καλά (μαζί με τη συναισθηματική ευημερία των μαθητών) μπορεί να συναχθεί ως παρενέργεια της άσκησης της προτεινόμενης αλληλουχίας και της ευτυχίας των εκπαιδευτικών (και των μαθητών) ενώ βρίσκονται στο σχολείο.

Η προαναφερθείσα έρευνα του 2016 κατέληξε στο συμπέρασμα ότι:

¹<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953616302052>

"Αυτή είναι η πρώτη μελέτη που δείχνει ότι το εργασιακό στρες των εκπαιδευτικών συνδέεται με τη φυσιολογική ρύθμιση του άγχους των μαθητών. Συζητάμε τα παρόντα ευρήματα στο πλαίσιο της πιθανής έκλυσης στρες στην τάξη, λαμβάνοντας υπόψη εμπειρική και πρακτική συνάφεια ».

Η σχέση μεταξύ επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών στην τάξη και το πρωί της κορτιζόλης σε μαθητές δημοτικού σχολείου μετρήθηκε και αποδεικνύεται από «σιελογόνων κορτιζόλης είχε συλληχθεί ως μια ένδειξη των μαθητών υποθαλάμου -pituitary- επινεφριδίων (HPA) που λειτουργεί.» Σιελογόνων κορτιζόλη στα παιδιά συγκεντρώθηκαν τρεις φορές την ημέρα και "Τα υψηλότερα επίπεδα καύσης δασκάλων στην τάξη προέβλεπαν σημαντικά τη μεταβλητότητα της κορτιζόλης το πρωί. Η εξουθένωση του δασκάλου μείωσε την ανεξήγητη μεταβλητότητα της κορτιζόλης στο επίπεδο της τάξης στο 4,6%."

Έτσι, μπορεί να συναχθεί ότι όλες οι πρακτικές που ελαχιστοποιούν με επιτυχία το άγχος του εκπαιδευτικού, θα έχουν επίσης αντίκτυπο στην ομάδα των μαθητών. Οι καθηγητές επανειλημμένα πει μας ότι , λόγω της της ενδυνάμωσης ότι η πρακτική των σκανδάλες «Ακολουθία», αισθάνονται καλύτερα και πιο χαλαροί στην τάξη ... ακόμα και αν στην αρχή της διαδικασίας της εφαρμογής του παρόντος σύνολο πρακτικών, θα μπορούσε να υπάρξει ένα ορισμένο ποσό νευρικότητα (κάποια θετική πίεση έρχεται μαζί την εφαρμογή της στην Ακολουθία ως μια νέα πρακτική), είναι γρήγορα ελαχιστοποιείται με τη θετική έννοια της χειραφέτησης από τη δασκάλων πλευρά.

Αυτή η έρευνα έρχεται να υποστηρίξει τη συστημική προσέγγιση στην εκπαίδευση όπου όλα τα στοιχεία που εμπλέκονται στο σύστημα επηρεάζουν τα υπόλοιπα και όταν αξιολογούνται ξεχωριστά, δεν αντικατοπτρίζουν το πραγματικό πεδίο εφαρμογής και τον αντίκτυπο μεταξύ τους ... ναι, ακριβώς όπως οι βαρυτικές δυνάμεις λειτουργούν σε ένα ηλιακό σύστημα...

Ως εκ τούτου, η ανάγκη να συνδυάζουν την αυτοαξιολόγηση με μαθητών αξιολόγησης σχετικά με τις επιδόσεις των εκπαιδευτικών, ενώ η εφαρμογή νέων τεχνικών διαχείρισης της ομάδας και η προσέγγιση λαμβάνει χώρα. Η σύγκριση της

αυτοαξιολόγησης του καθηγητή με την αξιολόγηση των μαθητών θα είναι μια τρίτη πηγή πληροφοριών. Η σύμπτωση της διαβάθμισης των μεταβλητών που προσδιορίζεται εκεί (βλ. Παρακάτω) σίγουρα θα υποδείξει την επιτυχή υλοποίηση της Ακολουθίας.²

² Σε αυτό το Εγχειρίδιο ο όρος "φοιτητές" αναφέρεται μόνο στα παιδιά του σχολείου, όπου οι ενήλικες που ασκούν και μαθαίνουν την Ακολουθία θα αναφέρονται ως «εκπαιδευόμενοι», «δάσκαλοι» ή «εκπαιδευόμενοι εκπαιδευτικοί».

Όπως υποδείχθηκε παραπάνω, η σειρά πρακτικών που συνιστώνται σε αυτό το εγχειρίδιο θα πρέπει να θεωρείται ως ένα οργανωμένο βήμα προς βήμα σε μια σειρά που πρέπει να εφαρμοστεί όπως προτείνεται για καλύτερα αποτελέσματα. Επαναλαμβάνοντας αυτό το σύνολο στοχεύει στην αυτόματη ενσωμάτωση κάθε βήμα στην επαγγελματική ζωή μετά από μήνες της συνεχούς πρακτικής. Της στόχος είναι να σκανδάλη / ενισχύσει ένα νέο είδος αλληλεπίδρασης μεταξύ μαθητών και εκπαιδευτικών (ιδιαίτερα τάξη οι εκπαιδευτικοί) που θα κάνουν τους μαθητές να αισθάνονται ότι έχουν δεσμό με το σχολείο και τους ενήλικες.

Πόσο καιρό αυτή η ενσωμάτωση θα λάβει χώρα είναι ρεαλιστικό να σκεφτεί με, μέχρι εμπειρική απόδειξη δεν υπάρχει στην διαχρονική άποψη (παρακολούθηση ενός ατόμου εφαρμογή αυτών των τεχνικών κατά τη διάρκεια μιας παρατεταμένη ποσό της χρόνο).

Προτεινόμενη φόρμουλα για την εφαρμογή της ακολουθίας όσον αφορά την κατάρτιση είναι σε ένα 14 συνεδρία σετ (μία συνεδρία ανά κάθε συγκεκριμένη πρακτική στοιχείο). Μετά από κάθε συνεδρία, μια σύντομη εκτίμηση / αξιολόγηση μορφή θα πρέπει να γεμίσει μέχρι τα φοιτητών και (ξεχωριστά) από τον δάσκαλο τον εαυτό της / τον εαυτό του. Θα μπορούσε επίσης να αποφασιστεί για λόγους πρακτικότητας για να έχουν μια ενιαία αξιολόγηση όλων των μεταβλητών πριν από την έναρξη της πρακτικής και της τελικής μία μετά την ολοκλήρωση της τα 14 συνεδρίες. Αν για το σημείο δεδομένων ανά μνηση είναι δυνατόν, θα πρέπει να εφαρμοστεί (θα χρειαστούν μόλις 5 λεπτά για τους μαθητές για να γεμίσουν στο τέλος του κάθε ένα από τα 14 συνεδρίες, και η εμπειρία τους θα είναι φρέσκα και τελευταία.

Η διαδικασία ενσωμάτωσης αυτής της αλληλουχίας στην καθημερινή επαγγελματική πρακτική των εκπαιδευτικών είναι πιθανό να συγκριθεί με τις δραστηριότητες που προσανατολίζονται στο σώμα, όπως οι πολεμικές τέχνες, ο χορός ή ο διαλογισμός, όπου η μάθηση μιας τεχνικής και η πρακτική της για μεγάλο χρονικό διάστημα στοχεύει στην περαιτέρω ανάπτυξη η δεξιότητα μεταφράζεται σε μια αυθόρμητη ροή πέρα από την τεχνική, η οποία, μόλις κατακτηθεί, αφήνεται πίσω ως περιττή στήριξη.

Αυτό Απώτερος ελευθερία από την τεχνική που απορρέουν από το έχει αφομοιωθεί, ενεργοποιεί την αίσθηση της «ροής» ότι Mihaly Csikszentmihalyi (1990) ισούται με βιώνει ευτυχία, κατανοείται ότι βρίσκονται σε αυτοεκπληρούμενες - «αυτοτελής» - λειτουργία, όπως όταν εκτελεί μια δραστηριότητα στην οποία η πρόκληση και η επιδεξιότητα δεν είναι πολύ απομακρυσμένες μεταξύ τους, έτσι ο ερμηνευτής γίνεται εντελώς ενθαρρυντικός και εντελώς αφοσιωμένος σε αυτό (το ακριβώς αντίθετο από αυτό που συμβαίνει όταν οι επαγγελματίες αντιμετωπίζουν το σύνδρομο Burnout ή όταν οι μαθητές βαρεθούν στο σχολείο ...).

Η επαφή και η απόσυρση είναι αναπόφευκτες φάσεις της καθημερινής μας εμπειρίας στον κόσμο ... για τους εκπαιδευτικούς, η επαφή είναι δεδομένη στο επάγγελμά μας. Δυστυχώς, η υπερβολική επαφή και η έλλειψη απόσυρσης (επικοινωνιακός, εμπλουτισμός του χρόνου που αφιερώνουμε οι ίδιοι) ενώ εργάζεστε μπορεί να οδηγήσει σε Σύνδρομο Επαγγελματικής Εξάντλησης. Η διδασκαλία ορίζεται και κατανοητό σε αυτό το εγχειρίδιο ως δραστηριότητα της επικοινωνίας, δεν είναι σαν κάτι που οι εκπαιδευτικοί «να κάνουν», αλλά ως κάτι που συμβαίνει (όπως ακριβώς και διαλογισμός), ως διαπροσωπική εκδήλωση.

Η "μάθηση" και η "διδασκαλία" είναι απλώς οι δύο πλευρές του νομίσματος ενός και του αυτού φαινομένου που φαίνεται από δύο διαφορετικές πλευρές σε εναλλάξιμους τρόπους από τους εμπλεκόμενους. οι καθηγητές μαθαίνουν επίσης και οι μαθητές μας διδάσκουν πολλά ... έτσι δεν είναι; Ακριβώς όπως στις πολεμικές τέχνες, η εκπαιδευτική κατάσταση περιλαμβάνει μια αρμονία και την ικανότητα να μετατρέψει δυνητικά δυσάρεστη επαφή σε ευχάριστη μεταξύ μου και "άλλου". Ας θυμηθούμε ότι υπάρχει ένα συστημικό αντίκτυπο όλων των μέτρων που έχουν αναληφθεί στην εκπαίδευση, όπως σε κάθε άλλο πολύπλοκο πολύπλοκο σύστημα. Έτσι, όλοι εκείνοι που είναι μέρος του συστήματος, επηρεάζονται από τη δική μου μετατροπή του συλ διδασκαλίας, το θέλουν ή όχι ...

Υπάρχουν είναι τόσο πολλοί μέρα με την ημέρα οι πιέσεις στο του επαγγέλματος ότι οι εκπαιδευτικοί έχουν πολλές φορές αισθάνονται την καθημερινή τους πρακτική να είναι «σαν έναν αγώνα»? και έτσι, ο αγώνας μπορεί να προκαλέσει αντιδράσεις αγώνα ή πνήσης . Η πνήση εδώ θα σήμαινε την αποχώρηση του επαγγέλματος εξαιτίας του Συνδρόμου Burn-out. Η Ακολουθία, όπως περιγράψαμε εδώ, στοχεύει στην ενδυνάμωση των δασκάλων ώστε να γνωρίζουν αρκετά ώστε να επιλέξουν τις δεσμεύσεις τους και, στο μέτρο του δυνατού, να επιλέξουν τον τρόπο με τον οποίο θέλουν να εμπλακούν σε άλλους (ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στους φοιτητές). Η δυνατότητα επιλογής θα αυξησει, αφενός, την ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών στο σύνδρομο Burn-out, καθώς η αντίληψη τους για την αποτυχία θα ελαχιστοποιηθεί και, αφετέρου, θα αυξησει την ετοιμότητά τους να αντεπεξέλθουν σε ό, τι έρχεται με όρους διαπροσωπικών εμπειριών, επηρεάζοντας θετικά την αυτορρύθμιση. Αυτό, όπως θα έχουν σχολιάσει, θα έχει θετικές συστημικές επιπτώσεις για όλους εκείνους που εμπλέκονται.

Η υπερβολική εστίαση των εκπαιδευτικών συστημάτων μας σε μετρήσιμα αποτελέσματα μπλοκ κατά κάποιο τρόπο του δασκάλου αποτελεσματικότητα κατά τη διαδικασία των σχετικών με τους μαθητές στο πλαίσιο της διδασκαλίας / εκμάθησης ρύθμιση και προγραμματισμένες δραστηριότητες της. Οι περισσότεροι υποστήριξη καθηγητές θα λάβουν από την ηγεσία ομάδες να είναι σε θέση να εφαρμόσουν αυτή την εκπαίδευση, τόσο πιο μετασχηματιστική επίδραση της

εκπαίδευση θα έχει. Διευθυντές και επικεφαλής των μελετών θα πρέπει να είναι υποστηρικτική των δασκάλων συμμετοχή στην εξάσκηση της ακολουθίας , ενώ σε τους τάξεις, καθώς είναι μια πρακτική που απαιτεί μεγάλη συμμετοχή από την πλευρά του δασκάλου. Οι αλληλεπιδράσεις διδασκάλου-μαθητή κατά την εφαρμογή της ακολουθίας σίγουρα θα επηρεαστούν. Ο βαθμός της συνειδητοποίησης από το δάσκαλο του πλευρά μπορεί να έχει μια μετασχηματιστική επίδραση για μια συνολική αρμονική αλληλεπίδραση μέσα στην τάξη. Σε την παράδοση των ιαπωνικών πολεμικών τεχνών αυτό είναι καλά περιγράφεται από την έννοια της «Musubi»:

"Αυτή η λέξη μεταφράζεται χαλαρά στα αγγλικά ως ενότητα ή αρμονική αλληλεπίδραση". Στην πράξη, αυτή η λέξη σημαίνει

την ικανότητα να αναμειγνύεται τόσο σωματικά όσο και διανοητικά με την κίνηση και την ενέργεια του συνεργάτη σας. Το Musubi είναι η μελέτη της καλής επικοινωνίας. Σε οποιαδήποτε αλληλεπίδραση μεταξύ ανθρώπων, υπάρχει επικοινωνία, είτε αναγνωρίζεται είτε όχι. Εναπόκειται στους συμμετέχοντες στην αλληλεπίδραση να προσδιορίσουν εάν η αλληλεπίδραση θα είναι παραγωγική ή άχρηστη, φιλική ή εχθρική, αληθινή ή ανακριβής. Το Musubi όπως είναι εξευγενισμένο, μπορεί να σημαίνει την ικανότητα να ελέγχει και να μεταβάλλει την αλληλεπίδραση, αλλάζοντας μια εχθρική προσέγγιση σε μια υγιή συνάντηση ή μια επίθεση σε μια χειραψία " ³

Όπως θα συμφωνήσουν όλοι, δεν πρέπει ποτέ να υπάρξει βία μεταξύ καθηγητών και φοιτητών, αλλά αυτό δεν συμβαίνει μέχρι τώρα, καθώς η συναισθηματική και λεκτική βία (και μερικές φορές και η σωματική) εξακολουθούν να υπάρχουν ... και οι εκπαιδευτικοί μπορούν και πρέπει να είναι έτοιμοι να αλλάξουν αυτό . Αυτό το εγχειρίδιο έχει ως στόχο να εμπνεύσει τους καθηγητές να κάνουν το καλύτερο δυνατό από το καθημερινό τους προνόμιο να είναι αυτοί στον τομέα που έρχονται σε επαφή με τους νέους μας και διευκολύνοντας εκπαιδευτικά περιβάλλοντα και ευκαιρίες που στοχεύουν στην ανάπτυξη όλων.

ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

Για το καλό της ISSA έργου μέτρηση του αντίκτυπου της το δάσκαλο ακολουθία κατάρτισης που αποσκοπούν στο παρόν, έχουμε επινοήσει μια σειρά ερωτήσεων προς τον εκπαιδευόμενο δάσκαλο που ασκούν την ακολουθία και μια αντίστοιχη σειρά ερωτημάτων που πρέπει να απαντηθούν από τους μαθητές με την πρόθεση να συγκρίνουν την ικανοποίηση των φοιτητών και ο δάσκαλος αντιλήφθηκε την επιτυχία στην εφαρμογή της Ακολουθίας.

³ Από: "Οι Αρχές του Αϊκίντο" από τον Mitsugi Saotome

Το ποσοστό που συσχετίζεται για κάθε ένα από τα 14 βήματα κατάρτισης συν συνολική μέτρηση αποτελεσμάτων σε μια ίδια τάξη σπουδαστών, θα θεωρείται ενδεικτικό θετικών αποτελεσμάτων.

Πώς να παρουσιάσετε την πρακτική αξιολόγηση στους μαθητές; Τα αποτελέσματα θα πρέπει να αλλάξει και η πρακτική διακοπεί, αν οι μαθητές γνώριζαν ότι ο δάσκαλος προσπαθεί «κάτι νέο» (νέες τεχνικές και νέα προσέγγιση) ... έτσι ώστε να μπορούν να ενημερώνονται ότι το εκπαιδευτικό συμβούλιο είναι που προσπαθεί να πάρει περισσότερες γνώσεις σχετικά με τις επιδόσεις των εκπαιδευτικών σε σας σχολείο ή / και περιοχή, η οποία δεν θα απέχει πολύ από την αλήθεια.

Κάθε φόρμα αξιολόγησης (βλ. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1) θα πρέπει να έχει την ημερομηνία και τον αριθμό της πρακτικής, κλπ. ... Τόσο για τη φοιτητική μορφή όσο και για το δάσκαλο, μέχρι 14 συνεδρίες (επειδή η Ακολουθία αποτελείται από 14 τεχνικές και κάθε μία θα εφαρμοστούν και θα αξιολογηθούν σε μία συνεδρία). Κάθε ημέρα κατά την οποία υπάρχει αξιολόγηση, τόσο ο δάσκαλος όσο και οι μαθητές θα πρέπει να συμπληρώσουν το έντυπο αξιολόγησης. Αυτό το βήμα είναι ένα σύντομο βήμα που δεν πρέπει να διαρκέσει περισσότερο από 5 λεπτά ανά σύνοδο, ωστόσο η ποσότητα πληροφοριών - ποσοτική και ποιοτική - που λαμβάνεται από αυτήν (στην ικανοποίηση των σπουδαστών και τον αντιληπτό βαθμό φοιτητών με τον δάσκαλο) είναι μεγάλη.

Οι 14 τεχνικές οργανώνονται με σύνολα 2 (τεχνική 1.1, τεχνική 1.2 ... τεχνική 7.1, τεχνική 7.2). Σε κάθε σετ, ένα πρακτική έχει ένα μεγαλύτερο διαπροσωπικές εστίαση και ο άλλος έχει ένα μεγαλύτερο intrapersonal εστίαση, εκτός από τα 1.1 και 1.2, που τελούν αμφότερα intrapersonal- και 5.1 και 5.2 τα οποία είναι και τα δύο διαπροσωπικές. Όπως θα έχουν ίσο αριθμό πρακτικών προσανατολισμένων σε μεγαλύτερο ενδοπροσωπική ή διαπροσωπική εστίαση, στο τέλος της κατάρτισης, το τελικό φύλλο αξιολόγησης μπορεί να εμφανίσει τη μεγαλύτερη επιτυχία της διαπροσωπικής ή ενδοπροσωπική δεξιότητες για τις προσωπικές πληροφορίες του κάθε εκπαιδευόμενου ως δύο σύνολα των αποτελεσμάτων να είναι σε σύγκριση. Επιπλέον, η θετικότερη ανταπόκριση των μαθητών σε ένα ή το άλλο σύνολο ικανοτήτων μπορεί να εκτιμηθεί για τους εκπαιδευόμενους να αποκτήσουν αποδεικτικά στοιχεία σχετικά με τις αντιλήψεις τους σχετικά με τις ισχυρότερες δεξιότητες τους την εποχή εκείνη.

Για την ποσοτική αξιολόγηση της επιτυχίας της εκπαίδευσης στο σύνολό της, πριν από την κατάρτιση των εκπαιδευτικών, οι μαθητές θα μπορούσαν να γεμίσουν ένα ερωτηματολόγιο που χαρακτηρίζει ερωτήσεις σχετικά με όλα τα 14 στοιχεία που αξιολογούνται, ή (συνιστάται) που θα πρέπει να απαντήσει σε κάθε ένα από αυτά στο τέλος της κάθε σεμινάριο στο οποίο έχουν εφαρμοστεί οι συγκεκριμένες τεχνικές (θυμηθείτε: χωρίς τους μαθητές να είναι γνωρίζει ή ενημερώνει σχετικά, διότι θα παρεμβαίνει στην επίδραση της κατάρτισης).

ΠΙΝΑΚΑΣ ΤΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΜΕΤΑΒΛΗΤΩΝ ΜΕΤΡΩΝ

Αριθμός και όνομα της τεχνικής	Τύπος: Κυρίως intrapersonal / κυρίως διαπροσωπικές	Αναμενόμενος αντίκτυπος στον εκπαιδευόμενο	Αναμενόμενος αντίκτυπος στους μαθητές	Μεταβλητή μετρήθηκε
1.1 Εξέταση σώματος	Ενδοσωματική ή προθέρμανση	Συμπεριλαμβανόμενη παρουσία / Φυσική συνειδητοποίηση - ενδυνάμωση	Ο δάσκαλος είναι φυσικά παρών και "κατέχει το χώρο"	(Φυσική) αυτογνωσία
1.2 Εντοπισμός συναισθημάτων και σκέψεων στο σώμα	Ενδοσωματική ή προθέρμανση	Ενημέρωση και εξουσιοδότηση	Ο δάσκαλος αισθάνεται εστιασμένος	(Ολιστική) αυτογνωσία

2.1 Εξωτερικ ό βήμα πίσω	Διαπροσωπικές	Έχοντας επίγνωση των άλλων και του περιβάλλοντος χώρου	Ο δάσκαλος αισθάνεται προσεκτικός	Διαπροσωπική ευαισθητοποίηση (ευαισθητοποίηση του άλλου και του περιβάλλοντος)
2.2 Εσωτερικ ό βήμα πίσω	Εσωτερικό	Έχοντας επίγνωση του εαυτού και του εσωτερικού διάλογος	Ο δάσκαλος αισθάνεται παρών και εστιασμένη	Εσωτερική αυτο-επίγνωση
3.1 Intrapersonal βήμα πίσω & σάρωση σώματος	Εσωτερικό	Ο δάσκαλος αισθάνεται εστιασμένος και χαλαρός την ίδια στιγμή	Ο δάσκαλος αισθάνεται παρών και χαλαρός την ίδια στιγμή	Ενδοσωματική συνείδηση του σώματος
3.2 Διαπροσωπικές "Ζωντανή" βήμα πίσω και σάρωση σώματος	Διαπροσωπικές	Ο δάσκαλος αισθάνεται προληπτικός όταν εμπλέκεται σε άλλους	Ο δάσκαλος αισθάνεται ενεργητικός και αφοσιωμένος	Ανάπτυξη ανθεκτικότητας
4.1 Ευαισθητοποίηση των ματιών με βήμα πίσω & σάρ	Εσωτερικό	Ο δάσκαλος αισθάνεται εστιασμένος και δεκτικός.	Ο δάσκαλος αισθάνεται προσεκτικός και προσεκτικός	Εσωτερική συνείδηση μέσω της ματιάς

ωση σώμ ατος				
4.2 Εσκεμμ ένη συνειδ ητοποί ηση των ματιών	Διαπροσωπικές	Γνωρίζετε μόνοι σας κατά την επαφή με τα μάτια με άλλους	Ο δάσκαλος αισθάνεται πολύ εστιασμένος ενώ αλληλεπιδρώντας	Διαπροσωπική συνειδητοποίηση μέσω του ματιού ατενίζοντας

5.1 Μετασηματιστική δέσμευση (Ευαισθητοποίηση του Musubi ")	Διαπροσωπικές	Συναισθηματική ηγεσία της ομάδας. Ο δάσκαλος αισθάνεται ενδυναμωμένος	Ο δάσκαλος οδηγεί τις αλληλεπιδράσεις με ποικίλους τρόπους	Προπόνηση
5.2 Επιλέγοντας εταίρους για τη μετασηματιστική δέσμευση	Διαπροσωπικές	Αυτορρύθμιση, δημιουργική στις στρατηγικές αλληλεπιδράσεις	Ο δάσκαλος αισθάνεται ζωντανός και είναι σε θέση να αλλάξει ταχύτητες από έντονη και χιουμοριστική σε βαθιά και σοβαρός	Προπόνηση

6.1 Ομαδικές ατομικές ερωτήσεις:	Διαπροσωπικές	Ο δάσκαλος δεσμεύει τους μαθητές και γίνεται παιδαγωγικός ηγέτης	Ο δάσκαλος δημιουργεί μια ατμόσφαιρα εμπλοκής και ενθουσιασμού / ίντριγκας / μυστήριο / περιέργεια	Προγύμναση με ερωτήσεις ανοιχτού τύπου
6.2 Αυτο-διαχείριση κατά την απάντηση σε ανοιχτές ερωτήσεις	Εσωτερικό	Ο Δάσκαλος ασχολείται με τις απαντήσεις των μαθητών σε ένα ισορροπημένο τρόπο	Ο δάσκαλος παρέχει κατάλληλη ανατροφοδότηση στους σπουδαστές προφορικά και μη προφορικά	Ανάπτυξη της ανθεκτικότητας στην αντιμετώπιση των απαντήσεων των μαθητών
7.1 αναγνώριση των αναγκών μου σε παιδαγωγικές καταστάσεις:	Εσωτερικό	Ο δάσκαλος γνωρίζει τον δικό του κύκλο των αναγκών (διανοητικά, φυσικώς, και συναισθηματικά).	Ο δάσκαλος αισθάνεται ισορροπημένος και παρών	Αυτογνωσία
7.2 Αναγνώριση των αναγκών των άλλων σε παιδαγωγικές καταστάσεις:	Διαπροσωπικές	Ο δάσκαλος παρακολουθεί άλλους με διαπροσωπική νοημοσύνη	Ο δάσκαλος δείχνει στοχασμό και ενσυναίσθηση	Διαπροσωπική συνείδηση (ευαισθητοποίηση των άλλων και του περιβάλλοντος)

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΑΦΩΝ ΜΕΤΑΒΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΩΝ

Όνομασία της μεταβλητής που μετρήθηκε	Σχετικές τεχνικές
Αυτογνωσία (αλλαγή από αποσυνδεδεμένο σε παρόν)	1.1, 1.2, 2.2, 3.1, 4.1, 7.1
Διαπροσωπική συνειδητοποίηση (ευαισθητοποίηση του περιβάλλοντος και των άλλων)	2.1, 4.2, 7.2
Coaching (που είναι ένα θετικό επιρροή δημιουργώντας μια αλλαγή ενδυνάμωσης σε άλλους)	5.1, 5.2, 6.1
Ανάπτυξη της ανθεκτικότητας (self-διαχείριση με στόχο την αντιμετώπιση της επιτυχίας)	3.2, 6.2

Από τη λίστα, είναι σαφές ότι η αυτογνωσία είναι η βάση αυτής της ακολουθίας εκπαίδευσης, όπως συμβαίνει στην πραγματικότητα. Η ικανότητα να επηρεάσει τους μαθητές ("προγύμναση") - αυτό, το διαπροσωπικό αποτέλεσμα όλων - είναι η επόμενη. Ο αντίκτυπος στον εαυτό και στους άλλους δεν είναι εφικτός χωρίς τη σωστή δόση ανθεκτικότητας, τη διαχείριση του στρες και την ευαισθητοποίηση του περιβάλλοντος του ατόμου. Παρόλο που ορισμένες τεχνικές στοχεύουν οι ίδιοι τις ενδοπροσωπικές μεταβλητές (για παράδειγμα, η ανθεκτικότητα), η τεχνική που χρησιμοποιείται για το σκοπό αυτό θα μπορούσε να έχει μια διαπροσωπική εστίαση, όπως συμβαίνει με το 3.2.

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΤΩΝ ΤΕΛΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΣΑΝ ΝΑ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ:

1. Αξιολογείται από τον δάσκαλο:

- 1.1 Η αυτοπεποίθηση της επιτυχίας του καθηγητή πριν από την εφαρμογή των τεχνικών της Ακολουθίας ως σύνολο.
- 1.2 Η αυτοπεποίθηση της επιτυχίας των εκπαιδευτικών στην εφαρμογή των τεχνικών της Ακολουθίας με μεγαλύτερη ενδοπροσωπική εστίαση.

- 1.3 Η αυτοπεποίθηση της επιτυχίας του καθηγητή στην εφαρμογή τεχνικών της Ακολουθίας με μεγαλύτερη διαπροσωπική εστίαση.
- 1.4 Η αυτοπεποίθηση της επιτυχίας του εκπαιδευτικού μετά την εφαρμογή των τεχνικών της Ακολουθίας στο σύνολό της.

2. Αξιολογούνται από τους μαθητές:

- 2.1 Η εκτίμηση από τους μαθητές των αντιληπτών επιπτώσεων σε αυτές από τη συμπεριφορά του εκπαιδευτικού πριν την εφαρμογή της Ακολουθίας.
- 2.2 Αξιολόγηση από τους μαθητές της αντίληψης που τους φαίνεται από τη συμπεριφορά του καθηγητή κατά την εφαρμογή ενδοπροσωπικών τεχνικών από την Ακολουθία.
- 2.3 Αξιολόγηση από τους μαθητές των αντιληπτών επιπτώσεων σε αυτές από τη συμπεριφορά του εκπαιδευτικού, εφαρμόζοντας διαπροσωπικές τεχνικές από την Ακολουθία.
- 2.4 Αξιολόγηση από τους μαθητές των αντιληπτών επιπτώσεων σε αυτά από τη συμπεριφορά του εκπαιδευτικού μετά την εφαρμογή της ακολουθίας.

3. Αντικρουόμενες των εκπαιδευτικών και των μαθητών αξιολόγηση

- 3.1 Αντίθεση του συνολικού% χάσματος μεταξύ μαθητών και δασκάλων περίπου 1,1, 1,4, 2,1, 2,4 (το αποτέλεσμα «πριν» και «μετά»)
- 3.2 Η αντίθεση του% των ενδοπροσωπικών τεχνικών που χρησιμοποιούνται από τον αντίκτυπο του δασκάλου όπως υποδεικνύουν οι μαθητές και ο εκπαιδευτικός αξιολόγησαν την επιτυχία.
- 3.3 Αντίθεση% των ενδοπροσωπικών τεχνικών που χρησιμοποιούνται από τον αντίκτυπο του εκπαιδευτικού, όπως υποδεικνύουν οι μαθητές και ο εκπαιδευτικός αξιολόγησαν την επιτυχία.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΔΑΣΚΑΛΟΥΣ:

1.1 Φυσική Αυτογνωσία (αλλαγή από αποσυνδεδεμένη σε παρούσα):

- "Ενιωσα ενσαρκωμένος, παρόν και εξουσιοδοτημένος"

Παρακαλούμε, βαθμολογήστε από το 1 ("Not bit") στο 10 ("Πολύ πολύ")

1.2 Ολιστική αυτογνωσία (σκέψεις, σωματικές αισθήσεις και συναισθήματα που έχουν αντιληφθεί συνολικά):

- «Έχω αισθανθεί εντελώς γνωστές τις σκέψεις, τις φυσικές αισθήσεις και τα συναισθήματα»

Παρακαλούμε, βαθμολογήστε από το 1 ("Not bit") στο 10 ("Πολύ πολύ")

2.1 Διαπροσωπική συνείδηση (ευαισθητοποίηση των άλλων και του περιβάλλοντος):

- "Έχω αισθανθεί την συνείδηση των άλλων και του γύρω περιβάλλοντος γύρω μου"

Παρακαλούμε, βαθμολογήστε από το 1 ("Not a bit") έως το 10 ("Very much so")

2.2 Εσωτερική συνείδηση (συνειδητοποίηση του εσωτερικού διαλόγου και της εμπειρίας):

- "Έχω γνώση του εαυτού μου και του εσωτερικού μου διαλόγου"

Παρακαλούμε, βαθμολογήστε από το 1 ("Not a bit") έως το 10 ("Very much so")

3.1 Ευαισθητοποίηση του σώματος

- "Ενιωσα εστιασμένη και χαλαρή ταυτόχρονα"

Παρακαλούμε, βαθμολογήστε από το 1 ("Not bit") στο 10 ("Πολύ πολύ")

3.2 Διαπροσωπική συνείδηση προς την ανάπτυξη της ανθεκτικότητας

- «Ήμουν σε θέση να είναι εστιασμένο και δεκτικοί των πληροφοριών για τον εαυτό μου που προέρχονται από το μάτι ατενίζοντας»
Παρακαλούμε, βαθμολογήστε από το 1 ("Not bit") στο 10 ("Πολύ πολύ")

4.1 ενδοπροσωπική ευαισθητοποίησης μέσα από τα μάτια ατενίζοντας

- "Ένωσα εστιασμένη και δεκτική κατά την επαφή με τα μάτια "

Παρακαλούμε, βαθμολογήστε από το 1 ("Not bit") στο 10 ("Πολύ πολύ")

4.2 Διαπροσωπική ευαισθητοποίηση μέσω της ματιάς

- "Ήμουν ενήμερος για τον εαυτό μου ενώ έκανα επαφή με τα μάτια με τους άλλους" Παρακαλώ, ποσοστό από 1 ("Δεν είναι λίγο") σε 10 ("πολύ πολύ")

5.1 Προγύμναση (θετική επίδραση στους άλλους, αλλαγή από αδιάφορο σε εμπλεκόμενο)

- "Ένωσα ότι ήμουν ικανός να ηγηθώ της ομάδας και να εμπλακώ στους μαθητές" Παρακαλώ, βαθμολογήστε από το 1 ("Not a bit") στο 10 ("Πολύ καλά ")

5.2 Καθοδήγηση (θετική επίδραση στους άλλους, αλλαγή από αδιάφορο σε εμπλεκόμενο)

- «Ένωθα ότι ήμουν ικανός να ηγηθώ της ομάδας με ποικίλους τρόπους και να επιλέξω τους συνεργάτες μου για δέσμευση»
Παρακαλούμε, βαθμολογήστε από το 1 ("Not a bit") στο 10 ("Πολύ πολύ")

6.1 Προπόνηση (θετική επίδραση στους άλλους, αλλαγή από αδιάφορη σε εμπλοκή) με ανοιχτό ερωτηματικό

- "Ένωσα ότι ήμουν σε θέση να ασχοληθώ με ολόκληρη την ομάδα ζητώντας ανοιχτές ερωτήσεις"

Παρακαλούμε, βαθμολογήστε από το 1 ("Not a bit") στο 10 ("Πολύ πολύ")

6.2 Ανάπτυξη της ανθεκτικότητας μπροστά στην ανταπόκριση των μαθητών σε ανοικτά ερωτήματα

- «Αντιμετώπισα καλά τις απαντήσεις των μαθητών. Ένωσα σε ισορροπία "Παρακαλώ, βαθμολογήστε από το 1 ("Όχι λίγο ") στο 10 (" Πολύ πολύ ")

7.1 Αυτογνωσία στον έλεγχο των εσωτερικών αναγκών

- "Ήμουν ενήμερος για τις φυσικές και συναισθηματικές μου ανάγκες κατά τη διάρκεια της συνεδρίασης" Παρακαλώ, βαθμολογήστε από 1 ("Not bit") σε 10 ("Very much so")

7.2 Διαπροσωπική συνειδητοποίηση των εσωτερικών αναγκών των άλλων

- "Ήξερα τι χρειάζονταν άλλοι κατά τη διάρκεια της αλληλεπίδρασής μας" Παρακαλώ, βαθμολογήστε από 1 ("Not bit") έως 10 ("Πολύ πολύ")

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ:

1.1 "Ο δάσκαλος ήταν παρών"

(Παρακαλούμε να αξιολογήσετε την παραπάνω δήλωση για τη σημερινή συνεδρίαση από 1 - χαμηλότερη - έως 10 - υψηλότερη):

1.2 "Ο δάσκαλος ήταν επικεντρωμένος"

(Παρακαλούμε να αξιολογήσετε την παραπάνω δήλωση για τη σημερινή συνεδρίαση από 1 - χαμηλότερη - έως 10 - υψηλότερη):

2.1 "Ο δάσκαλος ήταν προσεκτικός"

(Παρακαλούμε να αξιολογήσετε την παραπάνω δήλωση για τη σημερινή συνεδρίαση από 1 - χαμηλότερη - έως 10 - υψηλότερη):

2.2 "Ο δάσκαλος ήταν παρών και εστιασμένος"

(Παρακαλούμε να αξιολογήσετε την παραπάνω δήλωση για τη σημερινή συνεδρίαση από 1 - χαμηλότερη - έως 10 - υψηλότερη):

3.1 "Ο δάσκαλος αισθάνθηκε παρόν και χαλαρή ταυτόχρονα σε μένα"

(Παρακαλούμε να αξιολογήσετε την παραπάνω δήλωση για τη σημερινή συνεδρίαση από 1 - χαμηλότερη - έως 10 - υψηλότερη):

3.2 "Ο δάσκαλος ήταν δυναμικός και μας προσκάλεσε να μιλήσουμε"

(Παρακαλούμε να αξιολογήσετε την παραπάνω δήλωση για τη σημερινή συνεδρίαση από 1 - χαμηλότερη - έως 10 - υψηλότερη):

4.1 "Ο δάσκαλος φαινόταν προσεκτικός και προσεκτικός"

(Παρακαλούμε να αξιολογήσετε την παραπάνω δήλωση για τη σημερινή συνεδρίαση από 1 - χαμηλότερη - έως 10 - υψηλότερη):

4.2 "Ο καθηγητής ένωσε πολύ εστιασμένη όταν μας μίλησε "

(Παρακαλούμε να αξιολογήσετε την παραπάνω δήλωση για τη σημερινή συνεδρίαση από 1 - χαμηλότερη - έως 10 - υψηλότερη):

5.1 "Ο δάσκαλος χρησιμοποίησε διαφορετικούς τρόπους για να εξηγήσει τα πράγματα"

(Παρακαλούμε να αξιολογήσετε την παραπάνω δήλωση για τη σημερινή συνεδρίαση από 1 - χαμηλότερη - έως 10 - υψηλότερη):

5.3 "Ο δάσκαλος μετακινήθηκε από σοβαρές σε αστειές διάφορες εποχές"

(Παρακαλούμε να αξιολογήσετε την παραπάνω δήλωση για τη σημερινή συνεδρίαση από 1 - χαμηλότερη - έως 10 - υψηλότερη):

6.1 "Ο δάσκαλος δημιούργησε μια ατμόσφαιρα ενθουσιασμού και ιντριγκας με τις ερωτήσεις του"

(Παρακαλούμε να αξιολογήσετε την παραπάνω δήλωση για τη σημερινή συνεδρίαση από 1 - χαμηλότερη - έως 10 - υψηλότερη):

6.2 "Ο δάσκαλος ήταν ευτυχής να απαντήσει στις ερωτήσεις μας χωρίς πρόβλημα " (Παρακαλούμε αξιολογήστε την παραπάνω δήλωση για τη σημερινή συνεδρίαση από 1 - χαμηλότερη - έως 10 - υψηλότερη):

7.1 "Ο δάσκαλος μου αισθάνθηκε σαν να ήταν

ισορροπημένος και παρών" (Παρακαλούμε, βαθμολογήστε την παραπάνω δήλωση για τη σημερινή συνεδρίαση από το 1 - το χαμηλότερο - στο 10 - το υψηλότερο):

7.2 "Ο δάσκαλος ήταν φιλικός και φαινόταν να ανησυχεί για αυτό που σκεφτήκαμε και τι χρειαζόμασταν"

(Παρακαλούμε να αξιολογήσετε την παραπάνω δήλωση σχετικά με τη σημερινή συνεδρίαση από 1 - χαμηλότερη - έως 10 - μεγαλύτερη):

Τεχνική 1: Σάρωση σώματος

Όλες οι συναισθηματικές καταστάσεις έχουν φυσικές αισθήσεις που συσχετίζονται με αυτές. Ήδη Ρούντολφ Στάινερ είχε περιγράψει ότι το σύστημα των μυών πανοπλία που περιβάλλει το σώμα εγκλεισμού και δίνει σχήμα στο κυρίαρχο συναισθήματα ... Από την παράδοση μας στην Ευρώπη και την Ασία έχει δημιουργήσει μοντέλα που είναι δυαδικές και ΟΤΙ κατανοήσει την ανθρώπινη ύπαρξη ως ένα μικτό φορέα του μυαλού και του σώματος, το σώμα και ψυχή, κ.λπ., αυτό έχει επηρεάσει τη γνώση των

νοικοκυριών και την περιγραφή του ποιοι είμαστε ως είδος. Έτσι, οι περισσότερες φορές που ζούμε αποσυνδεδεμένοι από το σώμα μας και έχουμε πρόβλημα να συνειδητοποιήσουμε ότι υπάρχει, αισθανόμαστε, ζούμε και ακόμη και σκέφτομαι σε άλλα μέρη του σώματος από το κεφάλι μας. Τα διουσιαστικά μοντέλα είναι κάτι παρελθόν, αλλά η αποσύνδεση από το σώμα παραμένει, ενώ συνεχίζουμε να είμαστε το σώμα 24/7. Ένας τρόπος να γεφυρωθεί το χάσμα και να γνωρίσουμε και να «δούμε» τι συμβαίνει "εκεί κάτω" είναι να πραγματοποιήσουμε μια "σάρωση σώματος".

1.1 Αισθητήρες σώματος :

Αυτή η πρώτη ακολουθία σάρωσης σώματος έχει ως βασικό στόχο την ανίχνευση των τμημάτων του σώματος μας χρησιμοποιώντας αριστερά και δεξιά και εμπρόσθια και πίσω οπτική συμμετρία. Μπορούμε να αρχίσουμε να στέκεται και το τέντωμα μας πίσω και το σώμα σε όλες τις κατευθύνσεις ένα κομμάτι και στη συνέχεια να παραμείνουν με τα μάτια κλειστά κατά προτίμηση στέκεται (ή κάθεται αν έχουμε την τάση να πάρει ζάλη με τη στάση για μεγάλο χρονικό διάστημα). Στη συνέχεια, ξεκινήστε με την αντίληψη μας αριστερά δάχτυλα των ποδιών, θα μπορούσε ακόμη και να μετακινήσετε τους ένα κομμάτι, αν αυτό βοηθάει εμάς να τους αισθάνονται καλύτερα. Τα δάχτυλα των ποδιών είναι ένα καλό παράδειγμα του πόσο μακρινά είμαστε από τον δικό μας φυσικό εαυτό ... τότε κινούμαστε προς τα δεξιά μας και προσπαθούμε να νιώσουμε κάθε ένα από αυτά. Στη συνέχεια θα επιστρέψει στο αριστερό αστράγαλο, στη συνέχεια, το δεξί αστράγαλο, το αριστερό γόνατο και το δεξί γόνατο και ούτω καθεξής, προσθέτοντας το πίσω μέρος των ποδιών, τους γλουτούς, τα γεννητικά όργανα, τη μείωση και άνω κοιλιακή χώρα, την πλάτη, το σύνολο της σπονδυλικής στήλης, οι ώμοι μας άφησε και δεξί, αριστερό χέρι, δεξί χέρι, αριστερό χέρι, δεξί χέρι, μας οστό του τραχήλου και η λαιμό, το πίσω μέρος του το λαιμό μέχρι να μας πρόσωπο, άνω χείλος, το κάτω χείλος, αριστερό ρουθούνι, δεξί ρουθούνι, αριστερό αυτί δεξί αυτί, η αριστερό μάτι, το δεξί μάτι μας ολόκληρο το πρόσωπο το πίσω μέρος του κεφαλιού μας και την κορυφή του κεφαλιού μας ... τελειώσουμε με την προσπάθεια να αισθανθεί μας ολόκληρο το σώμα στέκεται ... πάρει μια ανάσα και, στη συνέχεια, σιγά-σιγά

ανοίξτε τα μάτια σας και τεντώστε απαλά το σώμα σας ξανά. Δείτε πώς αισθάνεστε. Αυτό μπορεί να διαρκέσει από 5 έως 10 λεπτά,

ανάλογα με την ικανότητα κάθε ατόμου και τον τύπο του σώματος. Για τους δασκάλους, θα μπορούσε να γίνει σε έναν ιδιωτικό χώρο (ακόμη και το μπάνιο θα κάνει) πριν μπείτε στην τάξη.

1.2 Εντοπισμός συναισθημάτων και σκέψεων στο σώμα:

Θα ξεκινήσει όπως και στο 1.1, αλλά είναι λίγο ταχύτερη, σαν ένα πραγματικό σάρωσης που επιδιώκει σημεία της έντασης στο το σώμα. Θα μπορούσαμε να σκουπίζουμε ξανά και ξανά κάνοντας την προσοχή μας την "ακτίνα" μιας πραγματικής σάρωσης. Τελικά, θα εντοπίσουμε κάποιο σημείο δυσφορίας. Θα πρέπει να σταματήσουμε την προσοχή μας στο συγκεκριμένο τμήμα ή τη ζώνη του σώματος και να προσπαθήσουμε να είμαστε δεκτικοί σε οποιαδήποτε λέξη ή εικόνα ή φράση σχετικά με τη συγκεκριμένη αίσθηση της δυσφορίας ... Θα μπορούσε να είναι, για παράδειγμα, ένταση στην κάτω πλάτη μας και μια πρόταση προφέρεται νωρίς το πρωί όταν ξυπνήσαμε αναδυόμενοι στο μυαλό μας: "Δεν κοιμήθηκα καλά". Η μια ένταση στην μας λαιμό και μια σκηνή στο έργο του τις προηγούμενες ημέρες στις οποίες αισθάνθηκα άβολα, κ.λπ. Θα είναι σχετικά ήπια σάρωση, σταματώντας όπου είναι απαραίτητο και, στη συνέχεια, δεν κατοικεί σε αυτό, αλλά κινείται σε ό, τι είναι το επόμενο. Το νευρικό μας σύστημα σχεδιάζεται έτσι ώστε να αντιλαμβανόμαστε και να λαμβάνουμε υπόψη δυσάρεστες ή οδυνηρές αισθήσεις και όχι ευχάριστες, αλλά αυτές θα παρατηρηθούν και θα γίνουν αισθητές. Ο στόχος όλων αυτών είναι να διευρύνουμε την επίγνωσή μας για το πώς οι σωματικές αισθήσεις και οι συναισθηματικές καταστάσεις είναι αλληλένδετες. Εμείς θα καταλήξετε ανοίγοντας ελαφρά τα μάτια μας και το τέντωμα και πάλι το σώμα μας σε διάφορες κατευθύνσεις. Αυτό θα μπορούσε να διαρκέσει για όχι περισσότερο από 5 λεπτά, αλλά αν υπάρχει χρόνος και το απολαμβάνουμε, θα μπορούσε να διαρκέσει όσο χρειάζεται ή ευχάριστο.

Τεχνική 2: Βήμα πίσω (εξωτερική και εσωτερική):

Το να είσαι μέσα σε καθημερινή ταλαιπωρία, είμαστε μερικές φορές σαν ένα ακόμα αντικείμενο που κινείται ανάμεσα σε άλλους φορείς, είμαστε μέρος του ρεύματος και -seemingly - δεν έχουμε δρόμο έξω, αλλά για παράδοση σε αυτό, με μας άγχος επίπεδα κατά καιρούς από τα διαγράμματα και με την αντίληψη ότι ό, τι και αν κάνουμε, είναι σαν να είμαστε οι ίδιοι ένα «εξωτερικό» φαινόμενο. Όπως όλα τα άλλα πράγματα στη ζωή μας. τους σπουδαστές μας, τα καθήκοντά μας, τις συναντήσεις, τις εκθέσεις κ.λπ ... Είμαστε ακόμη σαν ένα "πράγμα"

στη ζωή μας και όχι ως θέμα της. ο δοκιμαστής, αυτός που οδηγεί το άρμα, αν θέλετε, να καταφύγετε σε αυτή τη μεταφορά της γιόγκα. Για να επιστρέψετε στην αίσθηση του εαυτού, μια σίγουρη λεωφόρος επιστρέφει. Όπως και στο διάσημο αγγλικό ρητό: «Σταματήστε τον κόσμο, θέλω να κατεβείτε». Ο κόσμος δεν θα σταματήσει, εμπειρική μας εμπειρία μας λέει έτσι? Έτσι ώστε αυτός που μπορεί να σταματήσει να είναι κανείς για να

να δούμε τα πράγματα όπως είναι ίσως με έναν πιο φιλόδοξο τρόπο που μπορεί να αποκαλύψει όχι αυτό που θεωρούμε τα φαινόμενα ("πράγματα") "πρέπει να είναι", αλλά πιο κοντά σε αυτά που είναι. "Η αναστολή της κρίσης μας" για να πλησιάσουμε την πραγματικότητα είναι αυτό που η φιλοσοφική φιλοσοφική φιλοσοφία του Edmund Husserl ονομάζεται Φαινομενολογία, βασίστηκε σε αυτό που οι Σκεπτικοί φιλόσοφοι της αρχαίας Ελλάδας ονόμαζαν *Epoché*. μια αναστολή των πεποιθήσεών μας, ένα bracketing των υποθέσεων μας ότι ο κόσμος είναι όπως είναι και θα είναι εκεί όπως είναι. *Epoché*, ή όπως το έχουμε ονομάσει εδώ. Η "παύση" κατανοεί μια φυσική ("εξωτερική") και μια ψυχολογική ("εσωτερική") διάσταση σ' αυτήν.

2.1 Εξωτερικό βήμα πίσω:

Φανταστείτε ότι βρίσκεστε στη μέση μιας συνάντησης με την ομάδα σας ... έχετε προτείνει μια δραστηριότητα και παίρνει λίγο θορυβώδη αλλά όχι με κακό τρόπο ... οι μαθητές σας είναι ενθουσιασμένοι από τη δραστηριότητα και η ομαδική δουλειά συνεχίζεται. Νιώθεις περίεργος ως προς το ποιος κάνει τι; ο οποίος ηγείται, ο οποίος συμμετέχει και ποιος δεν είναι, αλλά μπορείτε να μην μπορείτε να αντιληφθεί αυτό από μέσα την ομάδα όρθια ή γονατιστή κάτω στη μέση της τάξης, έτσι ώστε να προχωρήσουμε στην πλέον γωνιά στο δωμάτιο προσπαθώντας να δει τα όλα. Αυτό είναι μια φυσική κίνηση για την προοπτική κέρδους και διορατικότητα, τόσο ως προς το τι είναι «πραγματικά» συμβαίνει ... από εκεί μπορείτε να δείτε κάποιον που αναζητούν βαρεθεί ή κάποιος που πραγματικά ασχολούνται και τους οποίους δεν περιμένα να ενεργήσει σαν αυτό ... κερδίζει προοπτική για να δείτε αποκαλύπτει περισσότερα νέα πράγματα. Η απόσπασση μπορεί να είναι μια μεγάλη κίνηση (με λίγα βήματα για να δει κανείς από μακριά) ή μικρότερη (μόνο ένα βήμα προς τα πίσω για να δείτε λίγο περισσότερο). Επανελημμένα και διακριτικά ενίσχυση πίσω είναι ένας τρόπος για να δείτε περισσότερα για τους άλλους, αλλά και για τον εαυτό του

ως τακτική εκπαίδευση του εξωτερικού πίσω βηματισμού φέρνει την κατάλληλη βάση για την ανάπτυξη εσωτερικού «ένα βήμα πίσω». Αυτό είναι το πρώτο βήμα για την πραγματική ενσωμάτωση των ενδοπροσωπικών και διαπροσωπικών δεξιοτήτων .

2.2 Εσωτερική πλάτη βημάτων :

Αρχικά, η εσωτερική και η εξωτερική σκάλισμα συνδυάζονται. Ας υποθέσουμε ότι κάνατε φυσικά ένα βήμα προς τα πίσω για να "δείτε περισσότερα". Τώρα δεν είναι μόνο εσείς

βλέποντας "έξω" αλλά "έξω" περιλαμβάνει και εσένα και αυτό που κάνεις, σκεφτόμενος και συναίσθημα σε αυτό ακριβώς το σημείο ... όπως στις κινούμενες εικόνες όταν μια ψυχή αφήνει το σώμα του χαρακτήρα και βλέπει από το εξωτερικό σαν να - μια "εμπειρία εξωτερικού σώματος". Έτσι, ένα βήμα πίσω και να παρακολουθήσετε φυσικές αποδείξεις των στοιχείων γύρω σας, αλλά και το τι συμβαίνει στο εσωτερικό του εν λόγω προσώπου που είστε και που έχει «εγκαταλειφθεί» από εσάς συνειδητά ένα βήμα μπροστά από εκεί που είσαι «βλέποντας». Η συνειδητή εγκατάλειψη της τρέχουσας θέσης σας θα αποκαλύψει πολλά για το πώς αισθάνεστε τι είναι η τάση των σκέψεών σας ποιες είναι οι ανέσεις και οι δυσκολίες σας και πώς αυτές σχετίζονται με το περιβάλλον. Αρχικά εσωτερικά ή εσωτερική περπατήσει πίσω είναι «ως εάν» αφήνοντας σας το σώμα με ένα δραματικό βήμα προς τα πίσω ... σε εύθετο χρόνο της πρακτικής, η φυσική βήμα δεν θα είναι απαραίτητη και θα είστε σε θέση να «δει» την κατάσταση - και στο εσωτερικό της με διαφορετικά μάτια.

Τεχνική 3: Βήμα πίσω και σάρωση σώματος

Θα συνειδητοποιήσουμε τώρα συνειδητά την απόσυρση και τη σάρωση σώματος. Αυτό ανέρχεται σε συνειδητά να σταματήσει στο της ροής των πραγμάτων και να δούμε πώς μπορούμε να αισθάνονται πραγματικά με την ευρύτερη έννοια της λέξης «συναίσθημα» Μπορούμε να κάνουμε αυτή την άσκηση, όπου βρισκόμαστε σε, στο άδειο μας τάξη, στο γυμναστήριο, στο μετρό, ή κατά τη διάρκεια ενός διαλείμματος, σε μια δημόσια τουαλέτα, κλπ Ο στόχος των τεχνικών 1, 2 και 3 είναι να παράγει αυτόματα πίσω βήμα και σάρωση σώματος κάθε φορά που χρειάζεται ή θέλετε να. Τελικά, με τη συνειδητή αναβάθμιση και τη σάρωση του σώματος η συνειδητοποίηση ότι η ψυχή μας δεν είναι εγκλωβισμένη στο κεφάλι μας αλλά συνδέεται με ανταλλαγές πληροφοριών και εν έργειας με το εξωτερικό μας περιμένει. Όπως περιγράφεται στην IPNB

(Διαπροσωπική Νευροβιολογία), το νευρικό μας σύστημα είναι επίσης "έξω" και περιλαμβάνει την ανταλλαγή με το "άλλο (α)". Έτσι, η σάρωση του περιβάλλοντός μας για να μάθουμε από αυτό, αναπόφευκτα περιλαμβάνει και την ανακάλυψη .

3.1 Ενσωματωμένη σκαλοπάτι και σάρωση σώματος :

Εμείς θα ξεκινήσει με την εξωτερική βήμα πίσω για να πάρει στο εσωτερικό βήμα πίσω. Θα μπορούσαμε επίσης να ξεκινήσουμε με το εσωτερικό βήμα πίσω αν είμαστε έτοιμοι. Αυτό που στη συνέχεια θα κάνουμε είναι να δούμε ποια σώματος μέρη να αυθόρμητα ενεργοποιηθεί (ίσως λόγω της

η εσωτερική παρασυμπαθητική είσοδος ή η εξωτερική είσοδος του συμπαθητικού νευρικού συστήματος) Θα σημειώσουμε απλώς αυτό που προκύπτει μπροστά από την ευαισθητοποίησή μας, έτσι ώστε η σάρωση του σώματός μας να μην είναι προγραμματισμένη ή διαδοχική (αριστερό δάκτυλο, σωστό δάκτυλο ...) αλλά αυθόρμητη και σύμφωνα με την εσωτερική ή εξωτερικά ερεθίσματα. Απλά θα είμαστε δεκτικοί και θα παρατηρήσουμε σαν να αναφέρουμε στο μυαλό μας τι αισθανόμαστε σωματικά.

3.2 Διαπροσωπική "ζωντανή" πλάτη και σάρωση σώματος :

Αυτό το μέρος του την ακολουθία είναι απαιτητική σε πρώτη, αλλά έρχεται φυσικά σε χρόνο. Εδώ, θα επικεντρωθούμε σε ποια μέρη του σώματος αντιδρούν ενώ αλληλεπιδρούν με τους άλλους και με το καθημερινό μας περιβάλλον. Αυτό ποσά για να πληρώνει την προσοχή κατά τη διάρκεια μιας συζήτησης για το τι φυσική αισθήσεις μην βγει και ό, τι το σώμα μέρη είναι πιο παρόντες στην ευαισθητοποίηση μας ... ευχάριστα και δυσάρεστα σωματικές αισθήσεις προκύπτουν κατά τη διάρκεια ενός μαθήματος, κατά τη διάρκεια συγκεκριμένων αλληλεπιδράσεων μέρα με την ημέρα με τους μαθητές μας και τους συνεργάτες μας. Η πρακτική αυτή συνεπάγεται όλο και επίγνωση του τι έχω αισθανθεί σε επαφή με τέτοια και τέτοια πρόσωπο σε μια δεδομένη αλληλεπίδραση και να είναι σε θέση να είμαστε πιο ακριβείς, όταν εγώ ο ίδιος και άλλοι πει τι εμπειρία μου κατά τη διάρκεια της ημέρας μου στη δουλειά είναι παρόμοια. Αυτή είναι απαραίτητη σημασία στα προκειμένου να αποκτήσουν συνείδηση και να ενδυναμώσει μας να είναι σε θέση να έχουν ανταλλαγές βασίζονται σε σωστές συναισθηματικές πληροφορίες κάθε φορά

που θα χρειαστεί. Ένας ακόμα βασικός στόχος αυτής της πρακτικής είναι να αναπτύξει την ικανότητα να συντηρεί ένα νήμα συνειδητοποίησης μέσω της καθημερινής μας ζωής, ενώ αλληλεπιδρά με άλλους, που πρέπει να μας εξουσιοδοτεί ως άτομα και αφηγητές της ύπαρξής μας και να ενισχύουμε την αίσθηση του εαυτού μας, επιπτώσεις στη μακροχρόνια και βραχυπρόθεσμη μνήμη.

Τεχνική 4: Ευαισθητοποίηση των ματιών

Ένα επαναλαμβανόμενο χαρακτηριστικό της απουσίας από τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση σύμφωνα με τα αποτελέσματα των ερευνών του ISSA Project (2017-2018) και Torrents (2015 - διατριβή μεταπτυχιακού τίτλου) είναι ότι οι μαθητές που εγκαταλείπουν συχνά αισθάνονται ότι «η απουσία τους δεν έχει σημασία για κανέναν». Εμείς, τα ανθρώπινα όντα έχουμε μια κοινωνική αυτοσχέδια. Τα πάντα για εμάς είναι κοινωνικά, και έτσι είναι η ίδια η κατασκευή του νευρικού μας συστήματος, μέσω αλληλεπιδράσεων με άλλους, όχι μόνο στην παιδική μας ηλικία, αλλά καθ' όλη τη διάρκεια ζωής μας (Siegel, 2012). Η κοινωνική δέσμευση και η ματιά είναι επομένως βαθιά αλληλένδετες και η συνειδητή χρήση της ματιάς που μαζεύει συνεπάγεται ένταξη ή αποκλεισμό, επαφή ή απόσυρση στις κοινωνικές μας αλληλεπιδράσεις. Αυτό συμβαίνει, επειδή η ματιά είναι αλήθεια μια φυσική εμπειρία που μπορεί να παρομοιαστεί με την αφή και που μπορεί να προκαλέσει βαθιά συναισθηματική

εμπειριών και την ανταλλαγή γνώσης (όπως είναι η περίπτωση των βρεφών και των μητέρων τους λόγω εγκεφαλικών κυμάτων συντονισμού, η οποία αποδεικνύεται από το 2017 ερευνητική⁴ στο Εργαστήριο μωρό-LINC στο Πανεπιστήμιο του Cambridge. Όταν προθέσεως βλέμμα ήταν αντιληπτό από τα μωρά που συνδέονται με ΗΚΓ Η τεχνολογία στον εγκέφαλο ενός ενήλικα τραγουδιστή, το ύψος των φωνημάτων που έκαναν τα μωρά, αυξήθηκε σε μεγάλο βαθμό και ο συγχρονισμός εγκεφαλικού κύματος μετρήθηκε με ΗΚΓ εντατικοποιήθηκε).

Υπολογίζουμε ότι δεν υπάρχουν διαθέσιμα ποσοτικά δεδομένα για να το αποδείξουμε, ότι η συνειδητή διαχείριση των ματιών που βλέπουμε μεταξύ των δασκάλων και των σπουδαστών απευθύνεται σε όσους την χρειάζονται περισσότερο (πολύ περίεργα, αυτά που τείνουν να είναι αυτά που εμείς κάνουμε επαφή με τα μάτια τουλάχιστον!) αποτελεί βασικό πλεονέκτημα για την πρόληψη της απουσίας. Πρέπει να τηρηθεί αυτό το βήμα

4.1 Θα μας παράσχει πληροφορίες για το τι νιώθω όταν έχω επαφή με τα μάτια με αυτό και έτσι ... αυτό είναι ουσιαστικής σημασίας γιατί μπορεί να έχω δημιουργήσει μια λεπτή σχέση κρίσης ή απόρριψης ή έλξης με διαφορετικούς ανθρώπους στην τάξη ή εντός της σχολής ... αν η πρόθεσή μου είναι να αλλάξει αυτό θα πρέπει να γνωρίζουμε ποια είναι η «αόρατη» διαπροσωπικές κατάσταση των πραγμάτων είναι από μου πλευρά σε τουλάχιστον. Είμαστε ιδιαίτερα προτείνουμε μια Rogerian προσέγγιση της άνευ όρων αποδοχή, όταν πρόκειται για τους φοιτητές, καθώς και διευκρινίσεις στις προθέσεις μας πριν προχωρήσετε με αυτό το μέρος της σειράς, όπως για τους οποίους θέλουμε να κάνουμε οπτική επαφή με ένα συγκεκριμένο νεολαία. Πριν συνεχίσουμε με την ακολουθία, θα πρέπει να καθίσει με τους εαυτούς μας και να διευκρινίσει ρίχνουμε προθέσεις: «με τι σκοπό έχω εγώ κάνει αυτό ;» είναι σαφής σχετικά με την πρόθεσή μας θα μεταφραστεί σε μια πιο σαφή αντίκτυπο, όπως το δικό μας υποθέσεις για το τι μπορεί ή δεν μπορεί να συμβεί θα μπορούσε να εμποδίσει την πραγματική εμπειρία. Θυμηθείτε: τα μάτια, όπως λέμε στη διουσιαστική γλώσσα (σώμα-ψυχή, πνευματική ύλη ...), είναι "τα παράθυρα στην ψυχή σας".

Από τη στάση μας, ο μόνος έγκυρος λόγος για να προχωρήσουμε με συνειδητή ματιά είναι στο όφελος του μαθητή και να τον κάνει να αισθάνεται συμπεριλαμβανόμενος, υποστηριζόμενος και φροντισμένος.

⁴ Η επαφή με το μωρό σας βοηθάει στον συγχρονισμό των εγκεφαλικών σας κυμάτων <https://medicalxpress.com/news/2017-11-eye-contact-baby-synchronise-brainwaves.html>

4.1 Ευαισθητοποίηση των ματιών με βηματοδότηση και σάρωση σώματος

Αυτό το τμήμα της ακολουθίας περιλαμβάνει:

1. Βήμα προς τα έξω εξωτερικά στην εσωτερική, ενώ στην τάξη αλληλεπίδραση με ένα στόχο: να ανακαλύψουμε με ποιον επαφή με τα μάτια με τους περισσότερους και τους λιγότερους ενώ στην τάξη (ή σε μια συνεδρίαση δασκάλου).

2. Η σάρωση του σώματός μου καθώς προκύπτουν πληροφορίες και η εξωτερική είσοδος (όπως στο 3.2) και η ανακάλυψη του τι ανταλλάσσει τα μάτια μου με κάθε ένα γύρω μου με κάνει να αισθάνομαι, ποια σωματικά μέρη και σωματικές αισθήσεις ενεργοποιούνται όταν έρθουν σε επαφή με τα μάτια ... δεν σχεδιάζουμε σε αυτό το στάδιο σε ποιον να εξετάσουμε ή με ποια πρόθεση να το πράξουμε, αλλά απλώς να λάβουμε υπόψιν το τι μας κάνει να αισθανόμαστε η εμφανής επαφή με τα μάτια .

4.2 : Εσκεμμένη συνειδητοποίηση των ματιών

Σε αυτή τη φάση, θα έχουν κάνει συνειδητή επιλογή των οποίων θα εξετάσουμε και να σαρώσει τον εαυτό μας, ενώ κάνει κοιτάζοντας το συγκεκριμένο πρόσωπο (α) ως προς το κέρδος εικόνα για το τι μπορούμε πραγματικά να αισθάνονται (και «πολύ» εδώ συμβολίζει αυτό που έρχεται ως «ενσωματωμένη» πληροφορίες για τις φυσικές αισθήσεις που προκύπτουν σε τέτοιες ανταλλαγές. Για παράδειγμα: "Νιώθω ένας δυσάρεστος κόμβος στο λαιμό μου όταν έχω επαφή με τα μάτια ...".

Δεδομένου ότι η ματιά στα μάτια είναι σκόπιμη, μπορούμε να επιλέξουμε να "στοχεύσουμε" (διαβάζουμε "να έρθουμε σε επαφή με") εκείνους που τείνουμε να κάνουμε επαφή με τα μάτια και να δούμε τι συμβαίνει στον εαυτό μας (και διαπροσωπικά) είναι ... να θυμάστε: το μάτι επαφή είναι μια ισχυρή φυσική εμπειρία και πρέπει να εφαρμόζεται προς όφελος του μαθητή και με υπεύθυνο τρόπο. Πώς νιώθεις να κάνεις σκόπιμη επαφή με τα μάτια ...; Είστε σε θέση να παρακολουθήσετε με έναν ελεύθερο κρίση συμπονετικό τρόπο;

Τεχνική 5: Επιλογή της δέσμευσης

Σε αυτό το μέρος της την Ακολουθία θα είναι επιμένοντας στην το γεγονός ότι αυτή η ακολουθία μαθαίνεται και πρέπει να ασκείται ως εργαλείο για την ενδυνάμωση των εκπαιδευτικών με ένα στόχο: την ευημερία όλων όσων εμπλέκονται στην εκπαιδευτική καταστάσεις.

Ένας καλός τρόπος για να το κάνουμε αυτό είναι συνειδητά την επιλογή που θα θέλουν να συμμετάσχουν και ο τρόπος που θέλουν να συμμετάσχουν σας τους

μαθητές σε μια το ένα με το ένα ή ομάδας βάση αντί να είναι σε λειτουργία αντίδραση μεγαλύτερο μέρος του χρόνου.

Τεχνική 5.1: Εμπιστοσύνη μετασχηματισμού ("Musubi")

Μέχρι εδώ, η Ακολουθία προσπαθεί και επεκτείνει την ευαισθητοποίηση από την πλευρά του δασκάλου για το τι συμβαίνει και τι αισθάνεται όπως ... αυτό είναι. το «τι» και, το σημαντικότερο, το «πώς». Κατά τη διάρκεια της πρακτικής της αλληλουχίας θα έχουν λάβει χώρα πολλές μετασχηματιστικές παρενέργειες. Ορισμένες από αυτές θα είναι ορατές σχεδόν αμέσως, ενώ άλλες δεν θα έχουν άμεσα ορατό αποτέλεσμα. Το αποτέλεσμα θα είναι αντιληπτό με "ποσοτική ταχύτητα" ίσως στο τέλος της σχολικής χρονιάς, ίσως την επόμενη θητεία, ίσως μετά από χρόνια ... ποιος ξέρει; Αυτό δεν έχει σημασία, πράγμα που έχει σημασία είναι ότι αυτό που έπρεπε να γίνει, έγινε.

Έτσι τώρα, θα πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ποιοι είστε σχετικά με αυθόρμητα, ο οποίος φυσικά διαπροσωπικές σας «στηρίγματα» στην ομάδα είναι, εκείνοι των οποίων τα μάτια βλέμμα σας είναι αναζητούν για την εταιρεία και την παρουσία ... να λάβει γνώση και να αποφασίσει αν η ομάδα μπορεί και πρέπει να είναι επεκταθεί όπως πιθανόν θα έπρεπε. Έχετε ήδη εντοπίσει εκείνους με τους οποίους το "Musubi" συμβαίνει φυσικά ... Τι γίνεται με τους άλλους; Σε ποιον πρέπει να στοχεύσετε ότι ξεχνάτε; Είναι αυτό το παιδιά με τους οποίους θα έχουν μια δύσκολη σχέση και τα οποία θα εξακολουθούν να αποκαλούν «τα δύσκολα» στο πίσω μέρος του μυαλού σου; Θυμηθείτε, δεν υπάρχει τέτοιο πράγμα όπως μια «δύσκολη πρόσωπο» ανά σε, αλλά σε σχέση με κάποιον άλλο? οπότε πρόκειται για τη σύνδεση και τον τύπο της σύνδεσης.

Τεχνική 5.2: Επιλέγοντας εταίρους για τη μετασχηματιστική εμπλοκή

Το επόμενο βήμα, είναι να επιλέξουμε σκοπίμως τους μαθητές για μια συγκεκριμένη συνεδρία που είναι στην οθόνη σας, έτσι ώστε να πούμε, ως δάσκαλος, και οι οποίοι θα προσληφθούν από εσάς δάσκαλος με έναν ωραίο και λεπτό τρόπο ... νέοι μισούν να βρεθούν στο σημείο, οπότε να προσέχεις! Θα θέσετε για τον εαυτό σας μία ή διάφορες προκλήσεις για μία συνεδρία. για παράδειγμα: "κάντε επαφή με τα μάτια με αυτό και

έτσι "," να μιλάς έτσι και έτσι "," να στέκεσαι δίπλα στην πίσω σειρά και να μιλάς από εκεί σε ολόκληρη την ομάδα "," να πάρεις ένα χαμόγελο από έτσι και έτσι "και ούτω καθεξής.

Να είστε έτοιμοι: ο μετασχηματισμός είναι και οι δύο τρόποι! Έτσι, δεν θα είστε οι ίδιοι αφού διευκολύνετε τα πράγματα με νέο τρόπο. Δοκιμάστε νέους τρόπους για κάθε σύννοδο για να συμμετάσχετε διαφορετικοί ή ίδιοι άνθρωποι ... Θα εμφανιστούν τα αποτελέσματα. Η κύρια διαφορά είναι ότι σχεδιάζετε την αφοσίωσή σας. αποφασίζετε ποιος θα ασχοληθείτε, τι θα κάνετε με αυτό το σκοπό στο μυαλό σας και πώς θα το κάνετε ... "Πώς" εδώ σημαίνει την πρόθεσή σας και τον τρόπο με τον οποίο υλοποιείται ... Εγγυόμαστε πώς είναι το κλειδί της επιτυχίας.

Τεχνική 6: το ανοιχτό θετικό ερώτημα

Τώρα που έχετε αποφασίσει να ενσωματώσει τους άλλους σε σας «Musubi ροή του δικτύου» ... τι γίνεται με όλη την ομάδα; Πώς να τους εμπλακείτε; Ένας απλός τρόπος είναι να χρησιμοποιείς ερωτήσεις ανοιχτού τύπου με στόχο: τη δημιουργία ίντριγκας, τη δημιουργία σύνδεσης, την ενεργοποίηση μιας χιουμοριστικής στιγμής, την αφθονία των συζητήσεων, την αλλαγή των εργαλείων ή όλα τα παραπάνω ...). Όταν θέτουμε μια ερώτηση θα μπορούσαμε να έχουμε πολλές μεταβλητές υπό έλεγχο, με εξαίρεση την απάντηση που θα έρθει στη συνέχεια. Παρ 'όλα αυτά, η απάντηση που προέρχεται από τους άλλους θα επηρεαστεί από την πρόθεσή μας και τον τόνο και τη γλώσσα του σώματος που χρησιμοποιήσαμε όταν μιλάμε για το ερώτημα κλπ. Αυτό που έρχεται είναι άγνωστο σε εμάς, αλλά τροποποιείται ήδη από τις εισόδους μας ... , μεταμορφώνουμε την πραγματικότητά μας και μπορούμε να το κάνουμε συνειδητά!

6.1 Ομαδικές ατομικές ερωτήσεις:

"Τι κι αν όλα θα μπορούσαν να πετάξουν; Πώς θα αλλάξει η ζωή σας; ": Αυτή η ερώτηση (ή ένα εκατομμύριο άλλα) would κάνουν τους ανθρώπους να ονειρεύονται, να σκέφτονται, να υποθέτουν και να φαντασιώσουν. Αυτός ο τύπος ανοικτής ερώτησης είναι καλός για την έναρξη μιας ομαδικής δραστηριότητας ή για την εισαγωγή (σε αυτή την περίπτωση) ενός διακόπτη πάγου για μια σύννοδο σε πουλιά, μέλισσες, αεροπλάνα ή αυτογνωσία, βεβαιότητα και συναισθηματική υγεία σε ένα εκατομμύριο άλλους. Ανοιχτές

ερωτήσεις μεταφράζονται σε περιπτώσεις στις οποίες τα άτομα γίνονται για να σκέφτονται και να αντανakλά βαθύτερα πέρα ναι-όχι δυαδικό λύσεις ... Αν εγώ είμαι κάθετη με ένα μαθητή σε ένα one-to-one συνάντηση μετά από μια

περιστατικό και σας ρωτάω: "Αναστατώσατε;" δίπλα σε έναν ράπισμα, κατά πάσα πιθανότητα θα πάρω "ναι" ή "όχι" για απάντηση, ενώ εάν ρωτώ: "Πώς νιώθεις;" διαδρομή προς την επικοινωνία και δημιουργώντας μια ευκαιρία για ανοιχτό, εξαερισμό και συγκόλληση. Σε μια μεγάλη τάξη ομάδα ρύθμιση θα μπορεί επίσης να ζητήσει από ανοιχτές ερωτήσεις για συγκεκριμένες μαθητές με την πρόθεση να φέρει τους και πάλι στο προσκήνιο, αν έχω την αίσθηση ότι δεν συμμετέχουν σε αυτό το χρονικό διάστημα. Έτσι, εγώ είμαι τροποποίηση του ομίλου απαντήσεις, ζητώντας από συνειδητή ερωτήσεις.

6.2 Αυτοδιαχείριση κατά την απάντηση σε ανοικτές ερωτήσεις

Όταν έρχεται ανταπόκριση των μαθητών μας, μπορεί να έχουμε να αντιμετωπίσουμε σοβαρές / ασχολούνται με τις απαντήσεις, παράλογο αυτά, χιουμοριστικές απαντήσεις, ή τη δημιουργική / σκεφτόμαστε από αυτές κουτί, και πολλά άλλα ... Αν μια ερώτηση, θα πρέπει να είμαστε έτοιμοι να αντιμετωπίσουν με ό, τι έρχεται ως μια απάντηση και δεν κάνει να νιώθουν άβολα ή δυσάρεστα μαθητών για οποιοδήποτε είδος της απάντησης που εθελοντικά σε αυτό, αλλά να acceptant των επιμέρους αφηγήσεις στυλ, το λεξιλόγιο που χρησιμοποιείται, και τη σοβαρότητα με χιούμορ σε τις απαντήσεις. Πρέπει να είμαστε ολοκληρωμένοι και ευέλικτοι και να εκμεταλλευτούμε ό, τι έρχεται και να το ενσωματώσουμε στην επόμενη μας κίνηση: "όπως είπε ο Oktay ..." Είναι μια μεγάλη ευκαιρία να ασκηθεί η άνευ όρων αποδοχή à la Carl Rogers. Σε αυτό το στάδιο αρκεί να κατέχει το ερώτημα και να λέει στον εαυτό του "Θα δεχτώ ό, τι έρχεται".

Τεχνική 7: ο κύκλος ενημέρωσης και αναγκών

Η ευαισθητοποίησή μας κινείται συνεχώς σε κύματα από τα μέσα προς τα έξω. "Εξω", υπάρχει "ο άλλος". Η πρόσφατη παράδειγμα περιγράφεται από τον Siegel (2012) και άλλοι, που έχει έρθει να ονομάζεται «Διαπροσωπικές Νευροβιολογίας (IPNB) σημεία σε συν-δημιουργία του νευρικού μας συστήματος μεταξύ των ατόμων. Προς το παρόν, ας πούμε ότι ως άτομα και ως εκπαιδευτικοί ηγέτες μεταβαίνουμε από τους εαυτούς μας σε άλλους και συχνά

φαίνεται ότι ο χρόνος που περνάει «έξω» έχει την ικανότητα να μας φτάσει λόγω του εξαιρετικά απαιτητικού περιβάλλοντος στο οποίο εργαζόμαστε (λόγοι σπουδαστών, γονικές και θεσμικές απαιτήσεις, υπερβολικό φόρτο εργασίας ...). Κατά την τρέχουσα ρύθμιση της μας σχολεία, με το χρόνο για να είναι σε θέση να επιστρέψει για να τους εαυτούς μας και να **αποσύρει με τρόπους που είναι θεραπεπτικά** και εμπλουτίζοντας θα εγγυηθεί την ικανότητά μας να συνεχίσουμε το άνοιγμα και μοιράζονται την ηγεσία με τους άλλους, εμπνέοντας τους άλλους, και την οικοδόμηση πράγματα μαζί, κλπ αφήσει κατά μέρος την συστημική ανησυχία σχετικά με «είναι παραγωγικοί» που μας θεωρούν ως ένα υποπροϊόν της απολαμβάνοντας τη συναισθηματική ευεξία, ενώ στην εργασία. Εάν έχετε απολαύσει ό, τι μπορείτε να κάνετε, θα είναι φυσικά παραγωγικοί.

Έτσι, η υγιής ροή μεταξύ της επαφής (εξωστρέφεια) και της απόσυρσης (εσωστρέφεια) που ενθαρρύνεται ενεργά από το ίδιο το σχολείο, είναι η βάση του μοντέλου μας. Ο κύκλος των επαφών και της απόσυρσης, προέρχεται από το έργο των δημιουργών Gestalt ψυχολογίας, όπως ο Fritz Perls (1893-1970) και ο Ιωσήφ Zinker και άλλα. Ο Perls, ιδρυτής της ψυχολογίας του Gestalt, διαχωρίστηκε από τον Freud και το ψυχαναλυτικό ρεύμα όταν αντιλήφθηκε ότι δεν υπήρχαν μόνο δύο ένστικτα, όπως ισχυρίζεται ο Σίγκμουντ Φρόιντ (ένστικτο της ζωής - Έρως και ένστικτο του θανάτου - «Θανάτος») τις αντιλήψεις που έχουμε καθημερινά, οι οποίες έρχονται στο προσκήνιο της συνειδητοποίησης μας για να μας οδηγήσουν σε σημαντικές ανάγκες για να είμαστε ικανοποιημένοι. Όταν επανειλημμένα δεν ικανοποιούν, αυτές οι αντιλήψεις παραμένουν στην ψυχή μας ημιτελή μορφές ("Gestalten" στα γερμανικά). Έτσι, έχοντας επίγνωση των τρόπων με τους οποίους διακόπτουμε τις ανάγκες μας, ήταν η πρώτη εστίαση του Fritz Perls στην περιγραφή ενός κύκλου επαφής και απόσυρσης.

Εικόνα

από: http://www.gestaltuk.com/archive/images/contact_wav_e.gif

Αυτή η ιδέα του Perls αργότερα εξελίχθηκε από τον Zinker, τον Warner και τον Polster ως προς το τι ήρθε να ονομάσει "Κύκλος επαγόμενης ευαισθητοποίησης-επαφής".

Εικόνα από:

http://www.nick-wright.com/uploads/6/3/7/4/6374512/5859315_orig.jpg

Σε παρένθεση, σε κάθε κύκλο, κάτω από το όνομα κάθε φάση, οι ψυχολογικοί μηχανισμοί που μπορούν να σαμποτάρουν τον κύκλο σε κάθε δεδομένο σημείο του αυτό είναι που αναφέρθηκαν. Εμείς δεν χρειάζεται να γνωρίζουν περισσότερα για τους σε αυτό το σημείο. Ωστόσο, αν θέλετε θέλατε να, δείτε τις αναφορές παρακάτω . Η εστίαση είναι εδώ

στην ευαισθητοποίηση. Οι πρώτοι θεωρητικοί της θεραπείας Gestalt διατύπωσαν μια μεταφορά που συνέβαλε στην παρουσίαση της ολιστικής φύσης των ανθρώπων ... στην ψυχή μας, όπως στη φυσική μας διάσταση λειτουργούμε σαν ζωντανοί οργανισμοί ... έτσι ο όρος «οργανισμός» δημιουργήθηκε. Εμείς αυτορυθμίζουμε τον εαυτό μας οργανικά . δηλαδή: αναζητούμε ομοιοστασία (ισορροπία). Οι organismic προσέγγιση μας δείχνει ότι η επαφή και η απόσυρση είναι ένα χαρακτηριστικό της λειτουργίας του νευρικού μας συστήματος , όπως ζουν όντα που είμαστε ,

επίσης εξασκούν ψυχολογικά? σε μια καθημερινή βάση θα προχωρήσουμε σε ακραίες τρόπους «έξω» και την επιστροφή «μέσα» όλα στο χρόνο ... η ανισορροπία στο επάγγελμά μας οδηγεί σε ακραίες άγχος και εξάντληση σύνδρομο είναι λόγω σε υπερβολικό χρόνο που δαπανάται σε επαφή (ό, τι Gestalt κλήσεις θεραπεία «συμβολή») και σε αντίθεση με "εγωισμό", κατανοητό και έρχονται πίσω στον εαυτό μου να ασχοληθούν με τις ανάγκες μου. Οι εκπαιδευτικοί δεν έχουν σχεδόν καθόλου χρόνο απόσυρσης, ιδιαίτερα σε ορισμένα αγχωτικό φορές κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους (λαμβάνοντας εξετάσεις στο

σπίτι για να διορθωθεί, σχεδόν κάθε χρόνο για συνεχή εκπαίδευση, και

πολύ λιγότερο για δραστηριότητες αναψυχής και χαλάρωσης, μεγάλη περιβαλλοντική πίεση ...).

7.1 αναγνώριση των αναγκών μου σε παιδαγωγικές καταστάσεις:

Προκειμένου να εντοπίσω τις ανάγκες μου σε μια δεδομένη στιγμή ενώ βρίσκομαι στην τάξη ή να μιλάω στους φοιτητές μου ή να παρακολουθώ την ομαδική εργασία: πρέπει να επικεντρωθώ εδώ και τώρα και να κάνω μια γρήγορη σάρωση σώματος ... οποιεσδήποτε ανάγκες που μπορεί να προκύψουν θεωρούνται ως σωματικές ανάγκες, ή δυσφορία, επείγουσα ανάγκη, ανησυχία ή αίσθηση εντέρου που πρέπει να αλλάξω ταχύτητα σε ό, τι συμβαίνει στην τάξη, θα πρέπει να εξυπηρετηθούν. Θα πρέπει να αντιμετωπίσει και συναισθηματικές, τις ανάγκες, ίσως αισθάνομαι ενοχλείται από έναν φοιτητή συγκεκριμένη οποίο έχω την επιλογή να αγνοήσει, γιατί εγώ δεν ξέρω ακόμα τι να πούμε για τον / την ή με ποια ένταση ... και ενώ δεν κάνει έτσι, μου δυσφορία είναι καλλιέργεια. Τι είναι αυτό που θα πρέπει να κάνουμε ότι δεν κάνω για να αισθάνονται πιο άνετα, ισορροπημένη, τον έλεγχο, και το παρόν; Η μη γνώση των αναγκών μου μπορεί να συνεπάγεται τη δική μου δυσφορία μεταξύ των φοιτητών και η ταξική δραστηριότητα να μετακινείται από το χτύπημα στο floor.

7.2 Αναγνώριση των αναγκών των άλλων:

Για να προσδιορίσω τις ανάγκες των μαθητών, μπορώ να κάνω μια εκτίμηση για το τι αισθάνομαι στο σώμα μου για αυτό που αντιλαμβάνομαι γύρω μου ... αν δεν είναι αρκετά σαφές, μπορώ να χρησιμοποιήσω για επιβεβαίωση ένα σύνολο τριών ερωτήσεων που χρησιμοποιείται στην "Εκπαίδευση από το σχεδιασμό":

- ένα. Τι σημαίνει η μπάντα ;
- σι. Τι φαίνεται η ομάδα ;
- ντο. Τι νιώθει η ομάδα;

Πρέπει να δώσω γρήγορες απαντήσεις και να αξιολογήσω με βάση τις δικές μου απαντήσεις, συνδυάζοντας «εσωτερικές» πληροφορίες από τη δική μου σάρωση και τις «εξωτερικές» διαπροσωπικές πληροφορίες.

Αν η απάντηση του δασκάλου ή του δασκάλου στην ασυμφωνία - που θεωρείται ως οποιαδήποτε δυσάρεστη κατάσταση που προκύπτει από μια αναδυόμενη σημαντική ανάγκη που δεν ικανοποιήθηκε (όπως βιώνει η ομάδα, ο δάσκαλος ή

συγκεκριμένο μαθητή) δεν είναι αρκετά γρήγορο, αυτό σημαίνει ότι χάσαμε την αναδυόμενη ανάγκη σε μια κρίσιμη στιγμή. Ίσως λόγω της έλλειψης της προσοχής ή ένα κενό στην αντίληψη μας για τον εαυτό μου ή για τους άλλους. Για παράδειγμα: η Kate χτυπήθηκε χθες στο σπίτι ... σήμερα έσπρωξε άσχημα ένα παιδί όταν δανείστηκε την ταινία που χρησιμοποίησε και άρχισε ένας αγώνας ... Αν είχα δώσει προσοχή στο σκισιζόμενο πρόσωπο και τα κόκκινα μάτια της και ρώτησε διακριτικά αν ήταν εντάξει, κάτι άλλο ίσως είχε συμβεί . Ο δάσκαλος δεν μπορεί να δει όλα, αλλά αυτός ή αυτή θα πρέπει σίγουρα να προσπαθήσει ή να πάρει έναν βοηθό αφού τέσσερα μάτια βλέπουν περισσότερα από δύο!

Καλύτερα αργά από ποτέ! Θα πρέπει να μιλήσουμε για την Kate, ή μάλλον, να δημιουργήσετε χώρο και την εμπιστοσύνη για την να μιλήσει σε μένα ... αλλά αυτό είναι αρκετά μια άλλη ιστορία που έχει να κάνει με το «συναισθηματικά ευφυής συνέντευξη», που δεν θα περιγράψουμε εδώ.

Εικασία για το τι συμβαίνει στη ζωή ενός παιδιού συνεπάγεται μεγάλη δεξιότητα, ενσυναίσθηση και εμπειρογνωμοσύνη ... άλλα φαινόμενα είναι ευκολότερα "να διαβαστούν" ... για παράδειγμα: τα χασμουρητά παιδιά? αυτό σημαίνει ότι πρέπει να οδηγήσετε την ομάδα προς κάποια ενεργειακή πρακτική!

Cornellà de

Llobregat

31/10/2018

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι

Παράδειγμα φόρμας αυτοαξιολόγησης εκπαιδευτικών:

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ

Παράδειγμα φόρμας αξιολόγησης σπουδαστών: