

ISSA PROJESİ EĞİTMEN
EĞİTİMİ EL KİTABI

ÖĞRETMENLERİN DUYGUSAL ZEKA EĞİTİMİNİN UYGULANMASI VE
DEĞERLENDİRİLMESİNE YÖNELİK YAPILAN ETKİNLİKLERİN
SENTEZİ



İçindekiler:

GİRİŞ: ÖĞRETMENLERİN DUYGUSAL ZEKA EĞİTİMİ

4. Fikri Çıktıyı ISSA projesi kapsamında tamamlamak için EI'yı (duygusal zeka) "öğretmen eğitimini öğrencilerin devamsızlığının önlenmesine yönelik bir yöntem" olarak uygulayabilmek adına bir protokol hazırladık.

Bu el kitabı uygulamaya yönelik bir metindir. Öğretmen-öğrenci bağına artırmayı ve böylece öğretmenlerin ve öğrencilerin daha yüksek duygusal refahlarını üretmeyi amaçlayan adım adım bir dizi teknik sunmaktadır - bundan böyle "Sıra" olarak anılacaktır.

Eğitimin sistemik yaklaşımı, ISSA projesinin kendi araştırma ve uzmanlığına ve psikolojik olarak daha sağlıklı öğretmenlerin öğrencileri üzerinde daha olumlu bir etkiye sahip olacağı ve dolayısıyla öğrenci devamsızlığına karşı caydırıcı olduğu gerçeğine dayanmaktadır (bkz. Oberle ve Schonert-Reichl, 2016, aşağıda tartışacağımız bir araştırma).¹

ISSA projesi temel araştırması, öğretmen tutumunun ve bağ kurma stratejilerinin yokluğunun devamsızlığa yol açan önemli bir faktör olduğunu gösterdiğinden, daha sağlıklı değişimler ile öğrenci devamsızlığı arasında bir bağlantı kurmaya çalışıyoruz.

Bu el kitabı ISSA Projesi (Öğrenci Devamsızlığı için Çözümlerin Geliştirilmesi) içinde araştırma amaçlarına yönelik yararlı bir değerlendirme protokolünü içermektedir, ancak bu uygulama sentezinin temel amacı öğretmen yetkilendirmesini geliştirebilecek basit bir dizi uygulamalı teknik sunmaktır, kendine bağlılık ve duygusal zeka ve dolayısıyla genel profesyonel refahı olumlu yönde etkiler (Maslach'ın Tükenmişlik envanteri (1996-2016) tarafından tanımlanan profesyonel tükenmişlik Sendromunu göz önünde bulundurun. - (öğrencilerin duygusal iyiliği ile birlikte), önerilen Sırayı uygulamanın ve okuldayken öğretmen (ve öğrencilerin) mutluluğunun bir yan etkisi olarak çıkarılabilir. 2016 yılında yapılan ve yukarıda bahsi geçen araştırma sonunda şu sonuçlar elde edildi:

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

“Bu, öğretmenlerin mesleki stresinin öğrencilerin fizyolojik stres regülasyonu ile bağlantılı olduğunu gösteren ilk çalışmadır. Mevcut bulguları ampirik ve pratik ilgiyi göz önünde bulundurarak sınıfta potansiyel stres bulaşımı bağlamında tartışıyoruz. ”

İlkokul öğrencilerinin sınıf öğretmeni tükenmişliği ile sabah kortizolü arasındaki bağlantı, “Tükürük kortizolü öğrencilerin hipotalamik-hipofiz-adrenal (HPA) fonksiyonlarının bir göstergesi olarak toplandı” ibaresi ile ölçülmüş ve kanıtlanmıştır. Çocuklarda tükürük kortizolü günde üç kez toplanmıştır ve “Daha üst kademedeki sınıf öğretmeni tükenmişliği, sabah kortizolündeki değişkenliğini önemli ölçüde öngördü. Öğretmen tükenmişliği, sınıf düzeyinde kortizoldeki açıklanamayan değişkenliği % 4,6'ya düşürdü. ”

Böylece öğretmen stresini başarıyla en aza indiren tüm uygulamaların öğrencilerin sınıf grubu üzerinde de etkisi olacağı anlaşılabilir. Öğretmenler bize sürekli olarak “Sıra” uygulamasının tetiklediği güçlendirme nedeniyle sınıfta kendilerini daha iyi ve daha rahat hissettiklerini söylüyorlar... bu uygulama dizisini uygulama sürecinin başlangıcında bile belli bir miktar muhtemel sınırlılık (bazı pozitif stres, Dizinin yeni bir uygulama olarak uygulanmasıyla birlikte gelir), öğretmenler tarafından olumlu güçlenme duygusu ile hızla en aza indirilir.

Bu araştırma, sisteme dahil olan tüm unsurların diğerleri üzerinde bir etkiye sahip olduğu ve ayrı olarak değerlendirildiklerinde, gerçek kapsamlarını ve birbirleri üzerindeki etkilerini yansıtmadığı sistemik eğitim yaklaşımını desteklemek için yapılmıştır... evet, tıpkı yerçekimi kuvvetlerinin Güneş Sistemi... Bu nedenle, yeni grup yönetimi teknikleri ve yaklaşımı uygulanırken öz-değerlendirmeyi öğrencilerin performansıyla ilgili değerlendirmesiyle birleştirme ihtiyacı ortaya çıkmaktadır. Öğretmenin öz değerlendirmesini öğrencilerin değerlendirmesiyle karşılaştırmak üçüncü bir bilgi kaynağı olacaktır. Orada belirlenen değişkenlerin derecelendirme tesadüfü (aşağıya bakınız) kesinlikle Dizinin başarılı bir şekilde uygulanmasına işaret edecektir.²

² Bu El Kitabında “öğrenciler” terimi, sadece okul çocuklarına karşılık gelirken, Diziyi öğrenen ve uygulayanlar “stajyerler”, “öğretmenler” veya “öğretmen adayları” olarak anılacaktır.

Yukarıda belirtildiği gibi, bu el kitabında önerilen uygulamalar dizisi, en iyi sonuçlar için tavsiye edildiği gibi uygulanması gereken bir dizi halinde adım adım organize edilmiş bir set olarak görülmelidir. Bu setin tekrarlanması, her adımın aylarca süren sürekli uygulamadan sonra profesyonel yaşama kendiliğinden entegrasyonunu amaçlamaktadır. Amacı, öğrenciler ve öğretmenler (özellikle sınıf öğretmenleri) arasında, öğrencileri okul ve yetişkinleri ile bir bağ kurduklarını hissettirecek yeni bir etkileşim türünü tetiklemek / güçlendirmektir.

Ampirik kanıtlar diakronik terimler olana kadar (bu tür teknikleri uzun süre boyunca uygulayan bir bireyin takibi) Bu entegrasyonun ne kadar süreceği hakkında tahminde bulunmak gerçekçi değildir.

Dizinin eğitim açısından uygulanması için önerdiğimiz formül 14 oturum setindedir (her bir özel uygulama ögesi için bir oturum). Her oturumdan sonra öğrenciler ve (ayrı ayrı) öğretmen tarafından kısa bir değerlendirme formu doldurulacaktır. Pratiklik açısından, uygulamanın başlamasından önce tüm değişkenlerin tek bir değerlendirmesine ve 14 oturumun tamamlanmasından sonra son bir değişkene sahip olmasına karar verilebilir. Yerinde veri hatırlamak mümkünse, uygulanmalıdır. Öğrencilerin 14 oturumun her birinin sonunda doldurmaları sadece 5 dakika sürecek ve deneyimleri yeni ve güncel olacaktır.

Bu diziyi öğretmenlerin günlük mesleki pratiğine entegre etme sürecinin, bir tekniğin öğrenilmesinin ve uzun süre uygulanmasının, savaşın ön gelişimini amaçladığı dövüş sanatları, dans veya meditasyon gibi vücut odaklı faaliyetlerle karşılaştırılması muhtemeldir. Ustalaştıktan sonra, gereksiz bir pervane olarak geride bırakılan, tekniğin ötesinde kendiliğinden bir akışa dönüşen ustalık.

Tekniğe hakim olmaktan kaynaklanan gelen bu ilk özgürlük, Mihaly Csíkszentmihályi'nin (1990) kendi kendine gerçekleştiren - “ototelik” - modunda, bir aktivite ortaya koyarken olduğu gibi, mutluluğu deneyimlemeye eşit olan “akış” duygusunu harekete geçirir. Hangi zorluk ve beceri birbirinden çok uzak değilse, sanatçı tamamen motive olur ve tamamen içine dalar (profesyoneller tükenmişlik sendromu yaşadıklarında veya öğrenciler okulda sıkıldıklarında olanların tam tersi...).

İletişim ve geri çekilme, dünyadaki günlük deneyimimizin kaçınılmaz aşamalarıdır. Öğretmenler için iletişim mesleğimizde verilir. Ne yazık ki, işteyken aşırı temas ve çekilme kıtlığı (yapıcı, kendimiz tarafından harcanan zamanı zenginleştiren) Mesleki Tükenmişlik Sendromuna yol açabilir. Öğretim, bu el kitabında öğretmenlerin “yaptıkları” bir şey değil, aynı zamanda (tıpkı meditasyon gibi) kişiler arası bir olay olarak gerçekleşen bir iletişim etkinliği olarak tanımlanır ve anlaşılır.

“Öğrenme” ve “öğretme”, iki farklı yönden bir madalyonun iki yüzüdür; bunlar birbirinin yerine geçebilecek şekilde değiştirilebilir. Öğretmenler de öğreniyor ve öğrenciler bize çok şey öğretiyorlar, değil mi? Dövüş sanatlarında olduğu gibi, eğitim durumu da bir uyum ve potansiyel olarak hoş olmayan teması ben ve “öteki” arasında olumlu bir ilişkiye dönüştürme kapasitesini içerir. Birbiriyle bağlantılı diğer tüm karmaşık sistemlerde olduğu gibi eğitimde alınan tüm önlemlerin sistemik bir etkisi olduğunu hatırlayalım; bu nedenle, sistemin bir parçası olan herkes, kendi öğretim tarzının dönüşümünden etkilenir...

Meslekte o kadar çok günlük baskı var ki, öğretmenler çoğu zaman günlük uygulamalarını “bir kavga gibi” hissediyorlar ve böylece kavga, kavga veya uçuş tepkilerini tetikleyebilir. Burada uçuş, Tükenmişlik Sendromu nedeniyle mesleği terk etmek anlamına gelir. Dizgi (sekans), burada açıkladığımız gibi, öğretmenlerin katılımlarını seçebilecek kadar farkında olmalarını ve mümkün olduğunca başkalarıyla etkileşime geçmek istedikleri yolu seçmelerini sağlamayı amaçlar (burada özel odak noktamız öğrencilerdir). Seçim yapabilmek bir yandan öğretmenlerin tükenmişlik sendromunun direncini artıracak, çünkü başarısızlık algıları en aza indirilecek ve diğer yandan kişilerarası deneyimler açısından gelenlerle başa çıkmaya hazır olmalarını artıracaktır. Diğer yandan öz düzenlemeyi olumlu yönde etkileyecektir. Bu, süreç dahil olan herkes için olumlu sistemik etkilere sahip olacaktır.

Eğitim sistemlerimizin ölçülebilir sonuçlara aşırı odaklanması, öğretmenin öğrenme / öğretme ortamındaki öğrencilerle ve planlanan aktiviteleriyle ilişkilendirilmesi sürecinde bir şekilde etkinliğini engeller. Öğretmenlerin bu eğitimi uygulaması için liderlik ekiplerinden destek almaları gerekmektedir. Okul müdürleri ve çalışma başkanları, sınıflarındayken sırayı uygulamada görev yapan öğretmenleri desteklemelidir, çünkü bu, öğretmen tarafından büyük katılımı gerektiren bir uygulamadır. Diziyi uygularken öğretmen-öğrenci etkileşimleri kesinlikle etkilenecektir. Öğretmen tarafından farkındalığın derecesi, sınıf içinde genel olarak uyumlu bir etkileşime doğru dönüştürücü bir etkiye sahip olabilir. Japon dövüş sanatları geleneğinde bu, “Musubi” kavramı (Principles of Aikido” by Mitsugi Saotome) ile iyi tanımlanmıştır:

Bu kelime İngilizcede "gevşekçe birlik veya uyumlu bir etkileşim olarak tercüme edilmektedir. Pratikte, bu kelime eşinizin hareket ve enerjisiyle hem fiziksel hem de zihinsel olarak harmanlanma yeteneği anlamına gelir. Musubi iyi iletişim çalışmasıdır. İnsanlar arasında herhangi bir etkileşimde, kabul edilmiş olsun ya da olmasın iletişim vardır. Etkileşimin verimli mi yoksa işe yaramaz mı, dostça mı yoksa düşmanca mı, doğru mu yoksa yanlış mı olacağını belirlemek etkileşimdeki katılımcılara bağlıdır. Musubi detaylı incelendiğinde etkileşimi kontrol etme ve değiştirme, sağlıklı bir karşılaşmaya karşı düşmanca bir yaklaşımı değiştirme veya bir el sıkışma saldırısı anlamına gelebilir ”

Herkesin kabul edeceği gibi, öğretmenler ve öğrenciler arasında asla şiddet olmamalıdır, ancak duygusal ve sözel şiddet (ve bazen de fiziksel) hala var olduğu için henüz böyle değildir ve öğretmenler bunu değiştirmeye hazır olabilir ve olmalıdır. Bu el kitabı öğretmenlere günlük gençlik alanlarıyla iletişim kurarak günlük ayrıcalıklarından en iyi şekilde yararlanmaları için ilham vermeyi ve herkesin büyümesini amaçlayan eğitim ortamlarını ve fırsatları kolaylaştırmayı amaçlamaktadır.

DEĞERLENDİRME TEKNİKLERİ VE GÖZLEMLER:

14 eğitim adımının her biri için yüzde korelasyon artı aynı öğrencilerin sınıfındaki toplam sonuç ölçümü, olumlu sonuçların göstergesi olarak kabul edilecektir.

Değerlendirme uygulaması öğrencilere nasıl sunulur? Eğer öğrenciler öğretmenin “yeni bir şey” (yeni teknikler ve yeni yaklaşım) denediğini bilselerdi, sonuçlar değişecek ve uygulama devam etmeyecektir.

Her değerlendirme formu (bkz. EK 1) tarih ve aynı zamanda uygulama sayısı vb. olmalıdır. Hem öğrenci formu hem de öğretmen için 14 oturuma kadar sıra, 14 teknik ve her biri bir oturumda uygulanacak ve değerlendirilecektir. Değerlendirme yapılan her gün için hem öğretmen hem de öğrenciler değerlendirme formunu doldurmalıdır. Bu adım, oturum başına 5 dakikadan fazla sürmemesi gereken kısa bir adımdır, ancak ondan elde edilen bilgi miktarı - nicel ve nitel (öğrenci memnuniyeti ve öğrencilerin öğretmenle algılanan bağlanma derecesi) büyüktür.

14 teknik, 2 set halinde düzenlenir (teknik 1.1, teknik 1.2... teknik 7.1, teknik 7.2). Her grupta, bir uygulamanın daha büyük kişilerarası odağı vardır, diğerinin ise hem kişilerarası hem de içsel olan 1.1 ve 1.2 hariç olmak üzere daha büyük bir kişilerarası odağı vardır. Daha büyük kişilerarası veya içsel odaklanmaya yönelik eşit sayıda uygulamaya sahip olacağımız için, eğitimin sonunda, son değerlendirme belgesi her bir stajyerin kişisel bilgileri için kişilerarası veya içsel becerilerin daha büyük başarısını iki sonuç kümesi olarak gösterebilir. Bunu karşılaştırdık. Ayrıca, öğrencilerin bir veya diğer yeterlilik setlerine daha olumlu tepkileri, kursiyerlerin o sırada algılanan en güçlü becerilerinin kanıtlarını elde etmeleri için değerlendirilebilir.

Eğitimin bir bütün olarak başarısının niceliksel bir değerlendirmesi için, öğretmen eğitiminden önce, öğrenciler değerlendirilen 14 öğenin tümü hakkında sorular içeren bir anket doldurabilirler veya her birinin sonunda her birine cevaplayacaklardır (önerilir) belirli tekniklerin uygulandığı oturum (hatırlayın: öğrenciler olmadan eğitimin etkisine müdahale edeceği için bunlardan haberdar veya haberdar olun).

DEĞERLENDİRİLEN TEKNİK VE DEĞİŞKENLER TABLOSU:

| Tekniğin adı ve sayısı: | Tür: Daha çok içsel / Daha çok kişilerarası | Öğretmen üzerindeki beklenen etkisi | Öğrencilerin üzerinde beklenen etki | Ölçülen değişkenler |
|---|--|--|--|---|
| 1.1 Vücut taraması hissi veren vücut parçaları | Kişilerarası ısınma | Fiziki varlık / Fiziksel farkındalık - güçlenme | Öğretmen fiziksel olarak hazır | Kişisel farkındalık (fiziki) |
| 1.2 Bedendeki düşünceleri ve duyguları konumlandırma | İçsel ısınma | Farkında ve güçlü olma | Öğretmen odaklanmış hisseder. | Kişisel farkındalık (bütüncül) |
| 2.1 Harici geri adım | Kişilerarası | Diğerlerinin ve çevresinin farkında olma | Öğretmen dikkatli davranır. | Kişilerarası farkındalık (Diğerlerinin ve çevresinin farkında olma) |
| 2.2 Dahili geri adım | Kişilerarası | Kendini tanıyan ve iç diyalog | Öğretmen mevcut ve odaklı hisseder. | Kişilerarası benlik farkındalığı |
| 3.1 Kişilerarası geri adım ve vücut taraması | Kişilerarası | Öğretmen aynı zamanda odaklanmış ve rahatlamış hisseder. | Öğretmen aynı anda mevcut ve rahat hisseder. | Kişilerarası beden farkındalığı |
| 3.2 kişilerarası "Canlı" geri adım ve vücut taraması | Kişilerarası | Öğretmen başkalarıyla etkileşimde proaktif hisseder. | Öğretmen proaktif ve ilgi çekici hisseder. | Esnekliğin geliştirilmesi |
| 4.1 Göz teması farkındalığı geri adım ve vücut taraması | Kişilerarası | Öğretmen odaklanmış ve alıcı hisseder. | Öğretmen özenli ve dikkatli hisseder. | Göz teması ile kişilerarası farkındalık |
| 4.2 Bilinçli göz teması farkındalığı | Kişilerarası | Diğerleriyle göz temasında bulunurken kendini tanıma | Öğretmen iletişimdeyken odaklanmış hisseder. | Göz teması ile kişisel farkındalık |

| | | | | |
|---|--------------|--|---|--|
| 5.1 Dönüşümsel etkileşim (Musubi farkındalığı) | Kişilerarası | Grubun duygusal liderliği. Öğretmen güçlü hisseder. | Öğretmen farklı yollarla etkileşimleri yönetir. | Mentörlük |
| 5.2 Dönüşümsel etkileşim için ortakları seçme | Kişilerarası | Etkileşim stratejilerinde Kendini düzenleme ve yaratıcılık | Öğretmen canlı ve heyecanlı hisseder. Etkileşimi yoğun olandan nüktedan olana ya da derinden ciddi olana çekebilir. | Mentörlük |
| 6.1 Grup ve bireysel açık uçlu sorular: | Kişilerarası | Öğretmen öğrencileri ile ilgilenir ve bir eğitim lideri olur. | Öğretmen bir bağlılık/ heyecan/ merak/gizem ortamı oluşturur. | Açık uçlu sorularla mentörlük |
| 6.2 Açık sorulara cevap verdikten sonra öz yönetim | Kişilerarası | Öğretmen öğrencilerin soruları ile dengeli bir şekilde ilgilenir. | Öğretmen öğrencilere uygun sözlü ve sözsüz geri bildirim sağlar | Öğrencilerin yanıtlarıyla başa çıkmada esnekliğin geliştirilmesi |
| 7.1 Pedagojik durumlarda kendi ihtiyaçlarını belirlemek: | Kişilerarası | Öğretmen kendi ihtiyaç döngüsünün farkındadır (zihinsel, fiziksel ve duygusal olarak). | Öğretmen dengeli ve hazır hisseder. | Öz farkındalık |
| 7.2 Pedagojik durumlarda başkalarının ihtiyaçlarını belirlemek: | Kişilerarası | Öğretmen sosyal zeka ile öğrencileri izler. | Öğretmen düşüncelilik ve empati gösterir | Kişilerarası farkındalık (başkalarının ve çevrenin farkındalığı) |

İLGİLİ DEĞİŞKENLER VE TEKNİKLER LİSTESİ

| Ölçülen değişkenlerin isimleri | İlgili teknikler |
|--|------------------------------|
| Öz farkındalık (bağılantısızdan günümüze değişim) | 1.1, 1.2, 2.2, 3.1, 4.1, 7.1 |
| Kişilerarası farkındalık (çevre ve başkaları hakkında farkındalık) | 2.1, 4.2, 7.2 |
| Mentörlük (pozitif olarak başkalarında güçlendirici bir değişiklik yaratan etki) | 5.1, 5.2, 6.1 |
| Esnekliğin geliştirilmesi (öz başa çıkmayı hedefleyen yönetim) | 3.2, 6.2 |

Listede öz-farkındalığın bu eğitim sırasının temelini oluşturduğu açıktır. Öğrencileri etkileme kapasitesi (“mentörlük”) -bu nedenle, bunların kişilerarası etkisi- sıradadır. Doğru bir dayanıklılık, stres yönetimi ve kişinin çevresi hakkında farkındalık olmadan benlik ve diğerleri üzerindeki etki mümkün değildir. Her ne kadar bazı teknikler kişilerarası değişkenleri kendi başlarına hedeflese de (örneğin esneklik) bunu yapmak için kullanılan teknik, 3.2'de olduğu gibi içsel bir odağa sahip olabilir.

SON TAHLİLDE MİKTARLANABİLECEK MADDE LİSTESİ:

1. Öğretmen tarafından değerlendirilme:

Öğretmen, dizinin tekniklerini bir bütün olarak uygulamadan önce kendini algıladı.

Öğretmen, dizinin kişilerarası daha büyük odaklanma tekniklerini uygulamada kendini algıladı.

Öğretmen, dizinin tekniklerini daha büyük kişilerarası odaklı uygulamada kendini algıladı.

Öğretmen, dizinin tekniklerini bir bütün olarak uyguladıktan sonra başarıyı kendi algıladı.

2. Öğrenciler tarafından değerlendirilme:

Diziyi uygulamadan önce öğrencilerin öğretmenin davranışları üzerinde kendileri üzerinde algılanan etkilerini değerlendirmesi.

Dizideki kişiler arası teknikleri uygularken öğrencilerin öğretmenler tarafından algılanan etkiyi algılamaları.

Diziden kişilerarası teknikler uygulanırken öğrencilerin öğretmenin davranışları üzerinde algılanan etkiyi değerlendirmesi.

Diziyi uyguladıktan sonra öğrencilerin öğretmenin davranışları üzerinde kendileri üzerinde algılanan etkilerini değerlendirmesi.

3. Öğrenci ve öğretmen değerlendirmelerin Karşılaştırılması

1.1 ve 1.4, 2.1, 2.4 (“önce” ve “sonra” etkisi) öğrenci ve öğretmen arasındaki toplam % farkın kontrastı öğrencinin ve öğretmenin belirttiği gibi öğretmenin etkisi tarafından kullanılan kişilerarası tekniklerin% 'sinin kontrastı başarılı olarak değerlendirildi.

Öğrencinin ve öğretmenin belirttiği gibi öğretmenin etkisi tarafından kullanılan kişilerarası tekniklerin % 'sinin kontrastı başarılı olarak değerlendirildi.

ÖĞRETMEN SORULARI:

Fiziksel Öz-Bilinç (bağlantısızdan günümüze değişim):

- “Kendimi bedenlenmiş ve güçlendirilmiş hissettim”
Lütfen 1'den (“Biraz değil”) 10'a (“Çok fazla”) oy verin

Bütünsel öz farkındalık (düşünceler, fiziksel duyular ve duygular tamamen algılanır):

- “Düşünceler, fiziksel duyular ve duyguların farkındalığını tamamen hissettim”
Lütfen 1'den (“Biraz değil”) 10'a (“Çok fazla”) oy verin

Kişilerarası farkındalık (başkalarının ve çevrenin farkındalığı):

- “Başkalarının ve çevremdeki kişilerin farkında oldum”.
Lütfen 1'den (“Biraz değil”) 10'a (“Çok fazla”) oy verin

Kişilerarası farkındalık (kişinin iç diyalogu ve deneyimi hakkında farkındalık):

- “Kendimin ve iç diyalogumun farkındaydım”.
Lütfen 1'den (“Biraz değil”) 10'a (“Çok fazla”) oy verin

Kişiler arası beden farkındalığı:

- “Aynı zamanda hem odaklanmış hem de rahatlamış hissettim”
Lütfen 1'den (“Biraz değil”) 10'a (“Çok fazla”) oy verin

Dayanıklılık gelişimine ilişkin kişilerarası farkındalık:

- “Gözlere bakmaktan kendimle ilgili bilgilere odaklanabildim ve kabul edebildim”
Lütfen 1'den (“Biraz değil”) 10'a (“Çok fazla”) oy verin

Göz teması ile kişiler arası farkındalık:

- “Göz teması kurarken odaklanmış ve alıcı hissettim”
Lütfen 1'den (“Biraz değil”) 10'a (“Çok fazla”) oy verin

Gözlere bakışla kişilerarası farkındalık:

- “Başkalarıyla göz teması kurarken kendimin farkındaydım” Lütfen 1'den (“Biraz değil”)

10'a ("Çok fazla") oy verin

Mentörlük (başkaları üzerinde olumlu etki, kayıtsızlıktan ilgili olmaya geçiş):

- "Gruba önderlik edebileceğimi ve öğrencilerle ilgilenebildiğimi hissettim" Lütfen 1'den ("Biraz değil") 10'a ("Çok fazla") oy verin

Mentörlük (başkaları üzerinde olumlu etki, kayıtsızlıktan ilgili olmaya geçiş):

- "Gruba çeşitli şekillerde liderlik edebileceğimi ve ortaklarımı seçtiğimi hissettim" Lütfen 1'den ("Biraz değil") 10'a ("Çok fazla") oy verin

Açık uçlu soru yapma yoluyla mentörlük (başkaları üzerinde olumlu etki, kayıtsızlıktan meşgul olma):

- "Açık uçlu sorular sorarak grubun tamamını meşgul edebileceğimi hissettim" Lütfen 1'den ("Biraz değil") 10'a ("Çok fazla") oy verin

Öğrencilerin açık uçlu sorulara yanıtlarının önünde esnekliğin geliştirilmesi:

- "Öğrencilerin cevaplarıyla iyi başa çıktım. Dengede hissettim" Lütfen 1'den ("Biraz değil") 10'a ("Çok fazla") oran verin ...

İç ihtiyaçları kontrol ederken kendini tanıma:

- "Oturum sırasında fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarımın farkındaydım" Lütfen 1'den ("Biraz değil") 10'a ("Çok fazla") oy verin

Başkalarının iç ihtiyaçları hakkında kişilerarası farkındalık:

- "Etkileşimimiz sırasında başkalarının neye ihtiyacı olduğunun farkındaydım" Lütfen 1'den ("Biraz değil") 10'a ("Çok fazla") oy verin

ÖĞRENCİLERİN SORULARI:

“Öğretmen hazırды”

(Lütfen, bugünkü oturum hakkındaki yukarıdaki ifadeyi 1 - en düşük - 10 - en yüksek olarak derecelendirin):

“Öğretmen odaklanmıştı”

(Lütfen, bugünkü oturum hakkındaki yukarıdaki ifadeyi 1 - en düşük - 10 - en yüksek olarak derecelendirin):

“Öğretmen özenli”

(Lütfen, bugünkü oturum hakkındaki yukarıdaki ifadeyi 1 - en düşük - 10 - en yüksek olarak derecelendirin):

“Öğretmen hazır ve odaklanmıştı”

(Lütfen, bugünkü oturum hakkındaki yukarıdaki ifadeyi 1 - en düşük - 10 - en yüksek olarak derecelendirin):

“Öğretmen aynı anda hem hazır hem de rahat hissetti”

(Lütfen, bugünkü oturum hakkındaki yukarıdaki ifadeyi 1 - en düşük - 10 - en yüksek olarak derecelendirin):

“Öğretmen dinamikti ve bizi konuşmaya davet etti”

(Lütfen, bugünkü oturum hakkındaki yukarıdaki ifadeyi 1 - en düşük - 10 - en yüksek olarak derecelendirin):

“Öğretmen özenli ve dikkatli görünüyordu”

(Lütfen, bugünkü oturum hakkındaki yukarıdaki ifadeyi 1 - en düşük - 10 - en yüksek olarak derecelendirin):

“Bizimle konuşurken öğretmen bana çok odaklanmış hissetti”
(Lütfen, bugünkü oturum hakkındaki yukarıdaki ifadeyi 1 - en düşük - 10 - en yüksek olarak derecelendirin):

5.1 “Öğretmen bazı şeyleri açıklamak için farklı yollar kullandı”
(Lütfen, bugünkü oturum hakkındaki yukarıdaki ifadeyi 1 - en düşük - 10 - en yüksek olarak derecelendirin):

5.2 “Öğretmen çeşitli zamanlarda ciddiden eğlenceye geçti”
(Lütfen, bugünkü oturum hakkındaki yukarıdaki ifadeyi 1 - en düşük - 10 - en yüksek olarak derecelendirin):

“Öğretmen sorularıyla heyecan ve entrika atmosferi yarattı”
(Lütfen, bugünkü oturum hakkındaki yukarıdaki ifadeyi 1 - en düşük - 10 - en yüksek olarak derecelendirin):

“Öğretmen sorularımızı sorunsuz bir şekilde cevaplamaktan memnuniyet duyuyordu”
(Lütfen, bugünkü oturum hakkındaki yukarıdaki ifadeyi 1'den en düşüğe 10'dan en yükseğe kadar değerlendirin):.....

“Öğretmen dengede ve hazırımı gibi hissetti”
(Lütfen, bugünkü oturum hakkındaki yukarıdaki ifadeyi 1 - en düşük - 10 - en yüksek) değerlendirin:

“Öğretmen arkadaş canlısıydı ve ne düşündüğümüz ve neye ihtiyacımız olduğu konusunda endişeli görünüyordu”
(Lütfen, bugünkü oturum hakkındaki yukarıdaki ifadeyi 1 - en düşük - 10 - en yüksek olarak değerlendirin):.....

Teknik 1: Vücut taraması

Tüm duygusal durumların kendileriyle ilişkili fiziksel hisleri vardır. Rudolph Steiner zaten vücudu çevreleyen ve baskın duygulara şekil veren kas zırhı sistemini tanımlamıştı Avrupa ve Asya'daki geleneğimiz ikili ve zihinsel, beden, bedenin karışık bir varlığı olarak insanı anlayan modeller ürettiğinden ve ruh, vsetera, bu hanehalkı bilgisini ve bir tür olarak kim olduğumuzu tanımladı. Yani, çoğu zaman bedenlerimizden kopuk yaşarız ve var olduğumuzu, hissettiğimizi, yaşadığımızı ve hatta vücudumuzun başımızdan başka bölümlerinde düşündüğümüzü fark etmekte zorlanırsınız. Dualistik modeller geçmişte kaldı, ama biz bedenimizle olan bağlantımız devam ediyor, biz 7/24 beden olmaya devam ediyoruz. Boşluğu doldurmanın ve “orada” neler olduğunu bilmek ve “görmek” için bir yol “vücut taraması” yapmaktır.

Vücut taraması hissi veren vücut parçaları:

Bu ilk vücut taraması dizisi, temel olarak sol ve sağ ve ön ve arka algısal simetriyi kullanarak vücut bölümlerimizi algılamayı amaçlamaktadır. Sırtımızı ve vücudumuzu tüm yönlerde biraz uzatabilir ve gerebilir ve sonra gözlerin kapalı durmasıyla tercihen ayakta durabiliriz (veya uzun süre ayakta kalarak baş dönmesi eğilimi gösterirsek). Daha sonra sol ayak parmaklarımızı algılayarak başlarız, eğer onları daha iyi hissetmemize yardımcı olursa, onları biraz hareket ettirebiliriz. Ayak parmakları, kendi fiziksel benliğimizden ne kadar uzak olduğumuzun harika bir örneğidir... o zaman sağ ayak parmaklarımıza hareket eder ve her birini hissetmeye çalışırız. Sonra sol ayak bileğine, sonra sağ ayak bileğine, sol diz ve sağ diz vb. Geri dönüyoruz, bacakların arkasını, kalça, genital bölge, alt ve üst karın, alt sırt, tüm omurga, omuzlarımızı bırakıyoruz ve sağ, sol kol, sağ kol, sol el, sağ el, yaka kemiğimiz ve boğaz, boynun arkası yüzümüze, üst dudak, alt dudak, sol burun deliği, sağ burun deliği, sol kulak sağ kulak, sol göz, sağ göz tüm yüzümüz başımızın arkası ve başımızın üstü... tüm vücudumuzu ayakta hissetmeye çalışarak bitiriyoruz... bir nefes alın ve sonra yavaşça gözlerini aç ve vücudunu yavaşça ger. Nasıl hissettiğini görün. Bu, her bir kişinin kapasitesine ve beden-duygusal tipine bağlı olarak 5 ila 10 dakika sürebilir. Öğretmenler için, sınıfa girmeden önce özel bir alanda yapılabilir.

Vücuttaki duygu ve düşünceleri bulma:

1.1'de olduğu gibi başlayacağız, ancak vücutta gerginlik noktaları arayan gerçek bir tarama gibi biraz daha hızlı. Bir kez daha dikkatimizi gerçek bir taramanın “ışını” haline getirebiliriz. Sonunda, bir miktar rahatsızlık bulacağız. Söz konusu vücut kısmına veya bölgesine olan dikkatimizi durdurmalı ve bu rahatsızlık hissi hakkında herhangi bir kelime veya görüntüye veya cümleye açık olmaya çalışmalıyız. Örneğin, belimizde gerginlik hissetmek ve sabahın erken saatlerinde telaffuz edilen bir cümle olabilir aklımızda patlayarak uyandığımızda: “iyi uyuyamadım”. Ya da boynumuzda bir gerginlik ve huzursuz hissettiğimiz önceki günlerde bir sahne vb. Sinir sistemimiz, hoş olanlardan ziyade hoş olmayan veya acı verici duyuları algılayacak ve not alacak şekilde tasarlanmıştır, ancak bunlar da fark edilir ve fark edilir. Her şeyin amacı, fiziksel hislerin ve duygusal durumların birbiriyle nasıl ilişkili olduğu konusundaki farkındalığımızı genişletmektir. Gözlerimizi nazikçe açıp vücudumuzu çeşitli yönlerde gererek bitireceğiz. Bu en fazla 5 dakika sürebilir, ama eğer zaman varsa ve biz de keyif alıyorsak, ihtiyaç duyulduğu veya keyifli olduğu sürece sürebilir.

Teknik 2: Geri adım (harici ve dahili):

Günlük zorlukların ortasında, zaman zaman diğer varlıkların arasında hareket eden bir nesne daha gibiyiz, bir akımın parçasıyız ve görünüşte - grafiklerde olmayan stres seviyelerimizle ve ne yaparsak yapalım, sanki kendimiz “dış” bir fenomen gibiyiz; tıpkı hayatımızdaki diğer tüm şeyler gibi; öğrencilerimiz, görevlerimiz, toplantılarımız, raporlarımız, vb. Hayatımızın öznesi yerine bir “şey” gibiyiz; bu Yoga metaforuna başvurmak için arabayı kullanan kişi deneyimci. Benlik duygusuna geri dönmek için, kesin bir yol geri adım atıyor. Ünlü İngilizcede olduğu gibi: "Dünyayı durdurun, çıkmak istiyorum!" şeyleri belki de daha tutkulu bir şekilde görüyoruz ki bu, ne düşündüğümüzü değil (“şeyler”) “olması gerektiğini”, ancak ne olduklarına daha yakın olduğunu ortaya çıkarabilir. Gerçekliğe yaklaşmak için “yargılarımızı askıya almak” Edmund Husserl’in “Fenomenoloji” adlı felsefe

akımının Eski Yunan'ın Şüpheli filozoflarının Epoché adını verdiği şeye dayanmasıydı; inançlarımızın askıya alınması, dünyanın olduğu gibi olduğu ve orada olacağı varsayımlarımızın bir parantezi. Epoché ya da burada dediğimiz gibi; "Geri adım atma" bunun fiziksel ("dış") ve psikolojik ("iç") bir boyutunu kavrar.

GERİ ADIM UYGLAMASININ TEMEL AMACI DİKKATİMİZİ SEÇTİĞİMİZ HERHANGİ BİR ŞEYE YÖNLENDİREBİLMEKTİR. BU, KENDİ DENETİMİZİ SAĞLAYAN SINIR SİSTEMİMİZİ DAHA ÇOK KONTROL ALTINDA TUTABİLDİĞİMİZ ANLAMINA GELMEKTEDİR.

Harici Geri Adım:

Grubunuzla bir seansın ortasında olduğunuzu düşünün. Bir aktivite teklif ettiniz ve biraz gürültülü oluyor ama kötü bir şekilde değil, öğrencileriniz aktiviteden heyecan duyuyor ve grup çalışmaları devam ediyor. Kimin ne yaptığını merak ediyorsun; kim liderlik ediyor, kim katılmıyor ve kim katılmıyor, ama bunu sınıfın ortasında duran veya diz çökmüş grup içinden algılayamazsınız, böylece hepsini görmeye çalışan odanın en uzak köşesine hareket edersiniz. Hem "gerçekten" olan şey hakkında perspektif ve içgörü kazanmak fiziksel bir harekettir, oradan birisinin sıkıldığını veya birisinin gerçekten meşgul olduğunu ve kimin böyle hareket etmeyi beklemediğinizi görebilirsiniz. Görmek için perspektif kazanıyor, yeni şeyler ortaya çıkıyor. Geri adım atmak büyük bir hareket (uzaktan gerçekten görmek için birkaç adım atmak) veya daha küçük bir hareket (biraz daha fazla görmek için geriye sadece küçük bir adım atmak) olabilir. Tekrar tekrar ve gizlice geri adım atmak, başkaları hakkında daha fazla şey görmenin bir yoludur, aynı zamanda dış geri adım atmanın düzenli eğitimi, iç "geri adım atma" için doğru temeli sağladığı için. Bu, kişiler arası ve kişilerarası becerilerin gelişimini gerçekten somutlaştırmaya yönelik ilk adımdır.

Dahili geri adım:

Başlangıçta, iç ve dış geri adım birleştirilir. "Daha fazlasını görmek" için fiziksel olarak bir adım geriye gittiğinizi varsayalım. Şimdi sadece sen değilsin "dışarıda" ama "dışarıda" izlemek sizi de ve ne yaptığınızı, bu zamanda düşünüyor ve hissediyorsunuz, bir ruh karakterin bedenini terk ettiğinde ve dışardan izliyormuş gibi çizgi filmlerde olduğu gibi "dış beden deneyimi". Böylece, geri çekilip etrafınızdaki ayrıntıların fiziksel kanıtlarını izliyorsunuz, aynı zamanda "izlediğinizi" yerden bilinçli olarak bir adım önde olduğunuz ve içinde bulunduğunuz kişinin içinde neler olduğunu da izliyorsunuz. Şu anki konumunuzu bilinçli olarak terk etmek, düşünce trendinizin ne olduğunu nasıl hissettiğinizi, konforunuz ve rahatsızlıklarınız ve bunların çevreyle nasıl ilişkili olduğu hakkında çok şey ortaya çıkaracaktır. Başlangıçta iç ya da iç geri adım "sanki" vücudunuzu geriye doğru dramatik bir adım bırakarak bırakıyor, pratikte fiziksel adım gerekli olmayacak ve durumu "görebileceksiniz" ve farklı gözlerle.

Teknik 3: Geri adım ve vücut taraması

Şimdi bilinçli olarak geri adım atma ve vücut taramasına katılacağız. Bu, bilinçli olarak şeylerin akışında durmak ve "duygu" kelimesinin en geniş anlamında gerçekten nasıl

hissettiğimizi görmek anlamına gelir. Bu egzersizi, nerede bulduğumuz, boş sınıfımızda, spor salonunda, metroda, veya bir mola sırasında, umumi bir banyoda, vb. Tekniklerin amacı, ihtiyaç duyduğumuz veya istediğimiz zaman otomatik geri adım ve vücut taraması üretmektir. Nihayetinde, bilinçli olarak geri adım atıp ve bedenimizi tarayarak ruhumuzun kafamızda kapsüllenmediği, ancak dışarıyla bilgi ve enerji alışverişi ile bağlantılı olduğunun farkına varmak bizi bekliyor. IPNB'de (Kişilerarası Nörobiyoloji) açıklandığı gibi sinir sistemimiz de “dışarıda”dır ve “diğer (ler)” ile değişimi kapsar. Böylece, çevremizi ondan öğrenmek için taramak, kaçınılmaz olarak kendimizi keşfetmeyi de içerir.

İKİ EGZERSİZİN SÜRDÜRÜLEBİLİR UYGULAMASI (AŞAMA GERİ VE VÜCUT TARAMA) INTRAPERSONAL VE INTERPERSONAL DUYGUSAL ZEKİLERİN BULUŞMA NOKTASINA DÖNECEKTİR.

Kişilerarası geri adım ve vücut taraması:

İç adıma geri dönmek için dış adımla başlayacağız. Eğer hazır olduğumuzu hissederseniz içsel adımla başlayabiliriz. O zaman yapacağımız şey, hangi vücut bölümlerinin kendiliğinden aktive edildiğini görmektir (belki iç –parasempatik girdi veya dış sempatik sinir sistemi girişi ile) Farkındalığımızın önünde neyin ortaya çıktığını not edeceğiz, böylece vücut taramamız planlanmış veya sıralı (sol ayak, sağ ayak...) değil, spontan ve iç veya harici uyaranlar. Biz sadece alıcı olacağız ve fiziksel olarak neyi algıladığımızı aklımızda listeliyormuş gibi fark edeceğiz.

Kişilerarası “canlı” geri adım ve vücut taraması:

Dizinin bu kısmı ilk başta talep ediyor, ancak doğal olarak zamanla geliyor. Burada, diğerleriyle ve günlük çevremizle etkileşime girerken hangi vücut bölümlerinin tepki verdiği odaklanacağız. Bu, hangi fiziksel duyuların ortaya çıktığı ve hangi beden bölümlerinin farkındalığımızı daha fazla mevcut olduğu üzerine bir konuşma sırasında dikkat etmek anlamına gelir... bir ders sırasında, öğrencilerimiz ve meslektaşlarımızla günlük etkileşimlerimiz sırasında ortaya çıkan hoş ve hoş olmayan fiziksel duyular. Bu uygulama, belirli bir etkileşimde böyle ve böyle bir kişiyle temas halinde olduğumun farkına varmayı ve kendime ve başkalarına iş günümüzdeki deneyimin nasıl olduğunu söylediğimde daha kesin olabilmeyi içerir. Bu, farkındalık kazanmak ve gerektiğinde doğru duygusal bilgiye dayalı değiş tokuşlar yapabilmemizi sağlamak için çok önemlidir.

Bu uygulamanın önemli bir amacı da, varlığımızın bireyleri ve anlatıcıları olarak bizi güçlendirmeli ve olumlu bir duyguyu tetiklerken, kendimizi anlamamızı güçlendirmeli, başkalarıyla etkileşim halindeyken günlük hayatımız boyunca bir farkındalık dizisini sürdürme becerisini geliştirmektir. uzun ve kısa süreli hafıza üzerindeki etkisi.

Göz Teması farkındalığı

ISSA Projesi'nin araştırma (2017-2018) ve Torrents (2015- Yüksek Lisans derecesi tezi) sonuçlarına göre ortaokul devamsızlığının tekrarlanan bir özelliği, okulu bırakan öğrencilerin

genellikle “yokluklarının kimseye önemi olmadığını” hissettikleridir. Biz insanlar sosyal bir değişime sahibiz. Bizimle ilgili her şey sosyal, sinir sistemimizin sadece çocukluğumuzda değil, hayatımız boyunca başkalarıyla etkileşimler yoluyla inşa edilmesi de öyle (Siegel, 2012). Dolayısıyla, sosyal katılım ve gözetleme derinden birbiriyle ilişkilidir ve bilinçli göz-göz kullanımı, sosyal etkileşimlerimize dahil olmayı veya dışlanmayı, iletişim kurmayı veya çekilmeyi gerektirir. Bu böyledir çünkü göze çarpan şey, dokunmaya benzeyen ve derin duygusallığı tetikleyebilen fiziksel bir deneyimdir. deneyimler ve bilgi alışverişi (Cambridge Üniversitesi Baby-LINC Laboratuvarında 2017 araştırması 4 ile kanıtlanmış beyin dalgaları ayarlaması nedeniyle bebekler ve anneleri için olduğu gibi. EKG ile bağlanan bebekler tarafından kasıtlı bakışlar algılandığında Ninni şarkı söyleyen bir yetişkinin beynine teknoloji, bebeklerin yaptığı seslendirme miktarı büyük ölçüde arttı ve EKG ile ölçülen beyin dalgası senkronizasyonu yoğunlaştı).

Nicel veriler henüz kanıtlamak için mevcut olmadığından, öğretmen ve öğrenciler arasında en çok ihtiyacı olanları hedefleyen gözle görmenin bilinçli yönetiminin (merakla, yeterince göz teması kurduğumuz kişiler olduğu yönünde) en azından!) devamsızlığın önlenmesinde kilit bir varlıktır. Bu adımın 4.1 bize bu şekilde göz teması kurarken neler hissettiğime dair bilgi verecektir ve bu çok önemlidir, çünkü sınıfta farklı kişilerle ince bir yargı, ret veya cazibe ilişkisi kurmuş olabilirim. Fakülte içinde niyetim bunu değiştirmekse, “görünmeyen” kişilerarası durumun en azından benim yanımda olduğunu bilmem gerekir. Öğrencilere gelince bir Rogerian koşulsuz kabul yaklaşımını ve dizinin bu bölümüne devam etmeden önce niyetimizde bir açıklama, belirli bir gençle neden göz teması kurmak istediğimizi şiddetle tavsiye ediyoruz. Diziye devam etmeden önce, kendimizle oturmalı ve dökme niyetlerini açıklığa kavuşturmalıyız: “bunu hangi amaçla yapıyorum?” gerçek deneyimi engelleyebilir. Unutmayın: gözler dualist dilde (beden-ruh, ruh-madde...) dediğimiz gibi “ruhunuzun pencereleri” dir. Duruşumuzdan, bilinçli bakışla ilerlemenin tek geçerli nedeni öğrencinin yararına olmak ve ona dahil olmasını, desteklenmesini ve ilgilenilmesini sağlamaktır.

4 Bebeğinizle göz teması beyin dalgalarınızı senkronize etmeye yardımcı olur
<https://medicalxpress.com/news/2017-11-eye-contact-baby-synchronise-brainwaves.html>

Geri adım atma ve vücut taraması ile göze çarpan farkındalık:

Dizinin bu kısmı şunları içerir:

1. Sınıf içi etkileşimde iken bir amaç ile dışarıdan içeriye geri adım atmak: Sınıfta (ya da bir öğretmen toplantısında) en çok ve en az kimle temas kurduğumu keşfetmek.
2. Vücudumu bilgi ortaya çıktıkça ve dış girdi geldiğinde (3.2'de olduğu gibi) ve etrafımdaki her biriyle göz bakan değişiminin ne olduğunu bulmak beni hissettiriyor, göz teması oluştuğunda hangi vücut bölümlerinin ve bedensel duyuların aktive olduğunu ... bu aşamada kime bakacağını veya neyi yapmaya niyetini planlamıyoruz, ancak ortaya çıkan göz temasının bizi ne hissettirdiğine dikkat edin.

Bilinçli göz alıcı farkındalık:

Bu aşamada, kendimizi kime baktığımız ve tarayacağımız konusunda bilinçli bir seçim yapıyoruz ve bu gerçek kişi (ler) e gerçekten ne hissettiğimize dair fikir edinmek için (ve "burada" "bedenlenmiş" olarak adlandırılan şeyin anlamını kazanıyoruz) Bu tür borsalarda hangi fiziksel hislerin ortaya çıktığı hakkında bilgi: Örneğin: "Gözlerle temas ederken boğazımda hoş olmayan bir düğüm hissediyorum...".

Gözlere bakmak kasıtlı olduğundan, en azından göz teması kurmaya eğilimli olduğumuzu ve kendimizde (ve kişilerarası da) neler olduğunu görmeye eğilimli olduğumuzu "hedeflemeyi" ("temasa geçmeyi oku") seçebiliriz ... hatırlayın: göz teması güçlü bir fiziksel deneyimdir ve öğrencinin yararına ve sorumlu bir şekilde uygulanması gerekir. ... İle kasıtlı göz teması kurarken neler hissediyorsunuz? Yargısız şefkatli bir şekilde izleyebiliyor musunuz?

Teknik 5: Görevi seçme

Dizinin bu bölümünde, bu dizinin öğrenilmesi ve öğretmenin güçlendirilmesine yönelik bir amaç olarak uygulanması gerektiği konusunda ısrar ediyoruz: eğitim durumlarında yer alan herkesin refahı.

Bunu yapmanın iyi bir yolu bilinçli olarak kiminle etkileşime geçmek istediğinizi ve çoğu zaman tepki modunda olmak yerine öğrencilerinizi bire bir veya grup bazında nasıl meşgul etmek istediğinizi seçmektir.

BU SIRALIĞIN UYGULANMASI, KATILAN TÜM İNSANLARIN GENEL REFAHINI HEDEFLEMEDİR.

Teknik 5.1: Dönüşümsel katılım (“Musubi”) farkındalığı

Buraya kadar, Dizi öğretmenlerin neler olduğu ve ne hissettiği konusunda farkındalığını arttırmaya çalışır. “ne” ve en önemlisi “nasıl” soruları önemlidir. Dizinin uygulanması sırasında, bunun birçok dönüşümsel yan etkisi gerçekleşmiş olacaktır. Bazıları neredeyse anında görünürken, diğerleri hemen görünür bir etkiye sahip olmayacaktır. Etki, “öğretimsel hızda” belki okul yılının sonunda, belki gelecek dönem, belki yıllar sonra... kim bilir? Bu önemli değil, önemli olan yapılması gereken şeyin yapılması.

Şimdi, kendinizle kiminle ilişki kurduğunuzu, gruptaki doğal kişilerarası “desteklerinizin”, gözlerini şirket ve varlık için aradığımızı fark etmelisiniz, not edin ve bu grubun yapıp yapılamayacağına ve olmayacağına karar verin. “Musubi” nin doğal olarak gerçekleştiğini gördünüz. Peki ya diğerleri? Kimi unuttuğunuzu hedeflemelisiniz? Zor bir bağlantınız olan ve hala zihninizin arkasında “zor olanlar” olarak adlandırdığınız çocuklar mı? Unutmayın ki “zor insan” diye bir şey yoktur, ama başkasıyla bağlantılı olarak; bu yüzden her şey bağlantı ve bağlantı türü ile ilgilidir.

Teknik 5.2: Dönüşümsel katılım için ortakların seçilmesi

Bir sonraki adım, ekranınızdaki belirli bir oturum için özellikle öğretmen olarak ve öğretmenin tarafından nazik ve süptil bir şekilde ilgilenecek olan öğrencileri seçmektir. Gençler o noktaya gelmekten nefret eder , yani dikkatli ol! Bir oturum için kendiniz için bir veya çeşitli zorluklar belirleyeceksiniz; örneğin: “bununla göz teması kurun”, “öylesine konuşun”, “arka sıranın yanında durun ve oradan tüm gruba konuşun”, “öyleyse gülümseyin”, vb.

Hazır olun: dönüşüm her iki şekilde de! Yani, işleri yeni bir şekilde kolaylaştırdıktan sonra aynı olmayacaksınız. Her seansta farklı veya aynı insanlarla etkileşim kurmak için yeni yollar deneyin, sonuçlar görünecektir. Temel fark, katılımınızı planlamanızdır; kiminle etkileşime gireceğinize, bu amaç doğrultusunda ne yapacağınıza ve bunu nasıl yapacağınıza karar veriyorsunuz. “Nasıl” burada niyetiniz ve nasıl gerçekleştiği anlamına geliyor. Başarının anahtarı nedir garanti ediyoruz.

Teknik 6: Açık uçlu olumlu soru

Şimdi başkalarını “Musubi akış ağına” entegre etmeye karar verdiniz, peki ya tüm grup? Hepsini nasıl meşgul edebilirim? Basit bir yol, açık uçlu soruları şu amaçlarla kullanmaktır: ilgi oluşturmak, bağlantı oluşturmak, mizahi bir anı tetiklemek, tartışmalı tartışmalar veya yukarıdakilerin tümü...). Bir soru sorduğumuzda, daha sonra gelecek olan cevap haricinde birçok değişkeni kontrol altında tutabiliriz. Bununla birlikte, diğerlerinden gelen cevap, niyetimizden ve soruyu söylerken kullandığımız ton ve vücut dilinden, vb. , gerçekliğimizi dönüştürüyoruz ve bunu bilinçli olarak yapabiliyoruz!

Grup ve bireysel açık uçlu sorular:

“Ya hepiniz uçabilseydiniz? Hayatımız nasıl değişecekti? ” Bu tür açık bir soru, bir grup etkinliği başlatmak veya kuşlar, arılar, uçaklar veya bir milyon kişi arasında kendini tanıma, iddialılık ve duygusal sağlık üzerine bir oturum için bir buz kırıcı tanıtım için iyidir. Açık uçlu sorular, bireylerin evet-hayır ikili çözümlerinin ötesinde daha derin düşünmek ve yansıtmak için yaratıldığı durumlara dönüşür. Bir öğrenciyle bir toplantıdan sonra bire bir toplantıda olay ve ben soruyorum: "üzgün müsün?" iletişim yolu ve açıklık, havalandırma ve bağlanma fırsatı yaratma. Büyük bir grup sınıf ortamında, o zaman katılmadıklarını hissediyorsam, belirli öğrencilere tekrar yollarına sokma niyeti olan açık uçlu sorular da sorabilirim. Bu nedenle, grubun yanıtlarını bilinçli sorular sorarak değiştiriyorum.

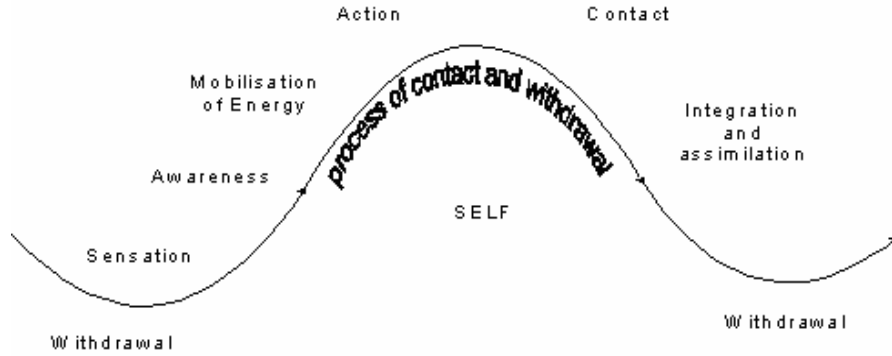
Açık uçlu sorulara yanıt üzerine öz yönetim

Öğrencilerimizin yanıtı geldiğinde, ciddi / meşgul yanıtlar, saçma cevaplar, mizahi yanıtlar veya kutudan yaratıcılar / düşünceler ve daha pek çok şeyle yüzleşmek zorunda kalabiliriz. Bir soru sorduğumuzda, cevap olarak gelen ve öğrencilerin gönüllü oldukları her türlü cevap için kendilerini huzursuz veya rahatsız hissettirmeyen, ancak bireysel anlatım stillerini, kullanılan kelimeleri ve cevaplarda mizah ciddiyetini kabul eden şeyler. Bütünleştirici ve esnek olmalıyız ve gelen her şeyi kullanmalı ve bir sonraki adımımıza entegre etmeliyiz: “Oktay'ın dediği gibi...” Carl Rogers'ın koşulsuz kabulünü uygulamak için harika bir fırsat. Bu aşamada bu soruya sahip olmak ve kendisine “Geleni kabul ediyorum” diyerek yeterli.

Teknik 7: Farkındalık ve İhtiyaç Döngüsü

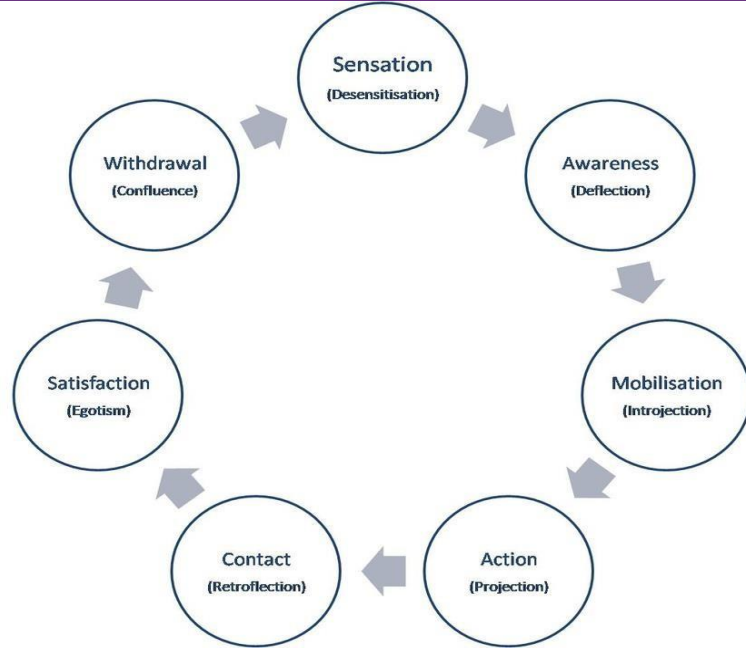
Farkındalığımız sürekli olarak dalgalar halinde içeriden dışarıya doğru hareket eder. “Dışarıda”, “öteki” var. Siegel (2012) ve diğerleri tarafından “Kişilerarası Nörobiyoloji (IPNB)” olarak adlandırılan son paradigma, sinir sistemimizin bireyler arasında birlikte yaratılmasına işaret etmektedir. Şimdilik, bireyler ve eğitim liderleri olarak kendimizden başkalarına geçtiğimizi ve çoğu zaman “dışarıda” geçirilen zamanın içinde çalıştığımız son derece zorlu ortam nedeniyle bizi yıpratma kapasitesine sahip olduğunu söyleyelim. (öğrenci oranları, ebeveyn ve kurumsal talepler, aşırı iş yükleri...). Okullarımızın mevcut ortamında, kendimize dönebilmek ve besleyici ve zenginleştirici şekillerde geri çekilmek için zamana sahip olmak, bize ulaşmaya devam etme ve başkalarıyla liderlik etme, başkalarına ilham verme ve birlikte bir şeyler inşa etme kapasitemizi garanti edecektir. İşte duygusal iyilik halinin keyfini çıkarmanın yan ürünü olarak gördüğümüz “üretken olma” konusundaki sistemik kaygıyı bir kenara bırakın. Yaptıklarınızdan hoşlanıyorsanız, doğal olarak üretken olacaksınız.

Şekil: http://www.gestaltuk.com/archive/images/contact_wave.gif



Dolayısıyla, okulun kendisi tarafından aktif olarak teşvik edilen temas (dışadönüklük) ve geri çekilme (içe dönüklük) arasında sağlıklı bir akış modelimizin temelini oluşturmaktadır. İletişim ve geri çekilme döngüsü, Fritz Perls (1893-1970) ve Joseph Zinker ve diğerleri gibi Gestalt psikoloji yazarlarının çalışmalarından geliyor. Gestalt psikolojisinin kurucusu Perls, Freud'dan ve psikanalitik akımdan ayrıldı ve Sigmund Freud'un iddia ettiği gibi sadece iki içgüdü olmadığını (yaşam içgüdü - Eros ve ölüm içgüdü - "Thanatos") algıladı. Bizi günlük olarak algıladığımız algılar, bizi tatmin etmek için önemli ihtiyaçlardan geçirme bilincimizin ön plana çıkmaktadır. Tekrar tekrar tatmin edilmediğinde, bu algılar ruhumuz bitmemiş formlarımızda kalır (Almanca "Gestalten"). Böylece, ihtiyaçlarımızı kesintiye uğratma şeklimizin farkında olarak Fritz Perls'in ilk temas ve geri çekilme döngüsünü tanımlamaya odaklanmasaydı.

Perls'in bu fikri daha sonra Zinker, Warner ve Polster tarafından "Farkındalık-Heyecan – İletişim Döngüsü" olarak adlandırdıkları şeye dönüştü.



Şekil:

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

Parantez içinde, her bir dairede, her bir fazın adının altında, verilen her noktada döngüyü sabote edebilen psikolojik mekanizmalardan bahsedilir. Bu noktada onlar hakkında daha fazla bilgi sahibi olmamız gerekmez. Ancak, isterseniz aşağıdaki referanslara bakın. Odak nokta farkındalıktır. Gestalt terapisinin ilk kuramcıları, insanların bütünsel doğasını sunmaya yardımcı olan bir metafor oluşturdular... ruhumuzda, fiziksel boyutumuzda olduğu gibi canlı organizmalar gibi çalışırız... böylece “organizma” terimi icat edildi. Kendimizi organizma olarak kendimizi düzenleriz; yani: homeostaz (denge) arıyoruz. Organizma yaklaşımı bize temasın ve çekilmenin sinir sistemimizin psikolojik olarak da uyguladığımız canlı varlıklar olarak işlev gördüğünün bir özelliği olduğunu gösterir; günlük olarak aşırı şekillerde “dışarıya” hareket ediyoruz ve “içeri” her zaman geri dönüyoruz... mesleğimizdeki aşırı stres ve yanma sendromuna yol açan dengesizlik, temasta geçirilen aşırı zamana bağlı (Gestalt terapisinin “izdiham olarak adlandırdığı şey”) “Bencilik” in aksine, ihtiyaçlarımızı karşılamak için kendime geri döndüğüm anlaşıldı. Öğretmenlerin, özellikle öğretim yılı boyunca belirli stresli zamanlarda geri çekilme süresi yoktur (sınavların düzeltilmesi için eve girmeleri, sürekli eğitim için neredeyse hiç zaman ve boş zaman ve dinlenme aktiviteleri için çok daha az, çok fazla çevresel baskı...)

Pedagojik durumlarda ihtiyaçlarımızı belirlemek:

Sınıfta dururken, öğrencilerimle konuşurken ya da grup çalışmasını gözlemlerken belirli bir anda ihtiyaçlarımızı tanımlamak için: Buraya ve şimdi odaklanmam ve hızlı bir vücut taraması yapmalıyım... bedensel ihtiyaçlar olarak algılanabilecek her türlü ihtiyacı, ya da rahatsızlık,

aciliyet, huzursuzluk ya da sınıfta olup bitenlerde vites değiştirmem gereken bir bağırsak hissi sağlanmalı. Duygusal, ihtiyaçlara da değinmeliyim, belki de görmezden gelmeyi seçtiğim belirli bir öğrenci tarafından rahatsız oluyorum, çünkü ona ne söyleyeceğini veya ne yoğunlukta olduğunu henüz bilmiyorum... ve bunu yaparken rahatsızlığım büyüyor. Daha rahat, dengeli, kontrol altında ve şimdiki hissetmek için yapmamam gereken ne yapmam gerekir? İhtiyaçlarının farkında olmamak, öğrenciler arasında yayılan rahatsızlığımı ve isabetten flop'a geçen sınıf faaliyetini gerektirebilir.

Başkalarının ihtiyaçlarını belirleme:

Öğrencilerin ihtiyaçlarını belirlemek için bedenimde etrafımda algıladıklarım hakkında neler hissettiğimi değerlendirebilirim, yeterince açık değilse, “Tasarımla Eğitim” bölümünde kullanılan üç sorulu bir seti onaylamak için kullanabilirim:

- Grup neye benziyor?
- Grup neye benziyor?
- Grup nasıl hissediyor?

Kendi tarama ve “dış” kişilerarası bilgilerimden “iç” bilgileri birleştirerek hızlı cevaplar vermeli ve kendi cevaplarım temelinde değerlendirmeliyim. Öğretmen veya sınıf öğretmeninin uyumsuzluğa yanıtı - tatmin edilmeyen ortaya çıkan önemli bir ihtiyaçtan (grup, öğretmen veya bir öğretmen tarafından deneyimlendiği gibi) hoş olmayan bir durum olarak anlaşılırsa belirli bir öğrenci) yeterince hızlı değil, ortaya çıkan ihtiyaçı kritik bir anda kaçırdığımız anlamına geliyor. Belki de kendim veya başkaları hakkındaki algımızdaki dikkat eksikliği veya bir boşluk nedeniyle. Örneğin: Kate dün evde dövüldü... bugün, kullandığı kaseti ödünç aldığında başka bir çocuğu kötü bir şekilde itti ve bir kavga başladı ... Eğer somurtma yüzüne ve kırmızı gözlerine dikkat ettiysem ve kendisinin iyi olup olmadığını sorduğumda, onun yerine başka bir şey olmuş olabilir. Öğretmen hepsini göremez, ancak dört göz sadece ikiden fazlasını gördüğünden kesinlikle bir asistanı denemeli veya asistanı almalıdır! Her zamankinden daha iyi geç! Kate'le konuşmalıyım, daha doğrusu benimle konuşması için yer ve güven yaratmalıyım... ama bu, burada açıklamayacağımız “duygusal olarak zeki röportaj” ile ilgili olan başka bir hikaye. Bir çocuğun yaşamında neler olacağını tahmin etmek büyük beceri, empati ve uzmanlık gerektirir... diğer fenomenleri “okumak” daha kolaydır... örneğin: çocuklar esniyor; Bu, grubu bazı enerji verici uygulamalara yönlendirmeniz gerektiği anlamına gelir!

Cornellà de
Llobregat
31/10/2018

EK I

Öğretmen öz değerlendirme formu örneği:

Tarih: / / .. / ..

Sınıf grubu:

1.1 Fiziksel Öz-Bilinç (bağlantısızdan günümüze değişim):

- “Kendimi bedenlenmiş, şimdiki ve güçlendirilmiş hissettim”

Lütfen 1'den (“Biraz değil”) 10'a (“Çok fazla”) oy verin

EK II

Öğrenci değerlendirme formu örneği:

Tarih: / / ... / ..

Sınıf grubu:

1.1 “Öğretmen hazırды”

(Lütfen, bugünkü oturumla ilgili yukarıdaki ifadeyi 1 - en düşük - 10 - en yüksek olarak derecelendirin):