

Ημερολόγιο αναστοχασμού (Reflective Journal)

Ορισμός

Ημερολόγιο αναστοχασμού (Reflective Journal) είναι ένα σταδιακά αναπτυσσόμενο κείμενο στον οποίο καταγράφονται παρατηρήσεις και αντιδράσεις σε σχέση με τις μαθησιακές μας εμπειρίες και σκέψεις που προκύπτουν απ' αυτές. Οι σκέψεις αυτές μπορούν αργότερα να χρησιμοποιηθούν για περαιτέρω ανάλυση και επεξεργασία ώστε να προκύψουν ιδέες για τον τρόπο σκέψης και συμπεριφοράς σε ανάλογες εμπειρίες. Μπορεί να υπάρχει ένα ημερολόγιο αναστοχασμού για κάθε μάθημα. Είναι ένας τρόπος σκέψης που προϋποθέτει κρίση και ανάλυση της μελέτης που βρίσκεται σε εξέλιξη. Δείχνει πως διαφορετικές πτυχές της εργασίας συνδέονται μεταξύ τους.

Ένα ημερολόγιο είναι μια καταγραφή γεγονότων, αλλά ένα ημερολόγιο αναστοχασμού είναι μια καταγραφή των αναστοχασμών και των σκέψεων.

Σκοπός

Ένα ημερολόγιο αναστοχασμού είναι ένα μέσο για να αναστοχαστούμε για την μάθηση (και τις μαθησιακές εμπειρίες) με διαφορετικούς τρόπους.

Σκοπός είναι να:

- Καταγράψουμε ιδέες και σκέψεις για εμάς ή μια ομάδα ανθρώπων σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει έννοιες, ιδέες, και βασικά σημεία από την εμπειρία ή την μελέτη θεωρητικών αρχών.
- Αναστοχαστούμε πάνω στο αντικείμενο της μελέτης ή τις προσωπικές μας εμπειρίες με στόχο την καλύτερη κατανόηση τους.
- Αναλύσουμε τα μαθησιακά αποτελέσματα σε σχέση με την προσωπική μας πρόοδο.

Χρησιμεύει ώστε ο καθένας να διερευνά τις καθημερινές καταστάσεις μέσα από τη δική του οπτική, στα πλαίσια όμως της μάθησης που προκύπτει μέσα από τις εμπειρίες μας. Βοηθάει στο να σκεφτόμαστε πως θα αντιδράσουμε όντας σε μια κατάσταση, πώς θα αναστοχαστούμε για μια κατάσταση και

πώς θα αντιμετωπίσουμε μελλοντικά μια κατάσταση (Reflect On Action, Reflect In Action, Reflect For Action).

Η τήρηση αρχείου ημερολογίων αναστοχασμού μπορεί να αποδειχτεί πολύ χρήσιμη για το μέλλον. Ο ενδιαφερόμενος, μπορεί να ανατρέξει ανά πάσα στιγμή στο αρχείο του, να ανασύρει το απόσπασμα εκείνο που τον αφορά και να επαναφέρει στη μνήμη του. Όσο πιο ξεκάθαρα και παραστατικά τα έχει καταγράψει, τόσο πιο εύκολα θα μπορέσει να τα ανακαλέσει από τη μνήμη του.

Ερωτήσεις που προκύπτουν από τον αναστοχασμό είναι:

- Τι συνέβη; (R.O.A)
- Γιατί συνέβη; (R.I.A)
- Τι έμαθα απ' αυτό ώστε να αντιδράσω ανάλογα στο μέλλον; (R.F.A)

Ο κύκλος του Αναστοχασμού

Σκοπός του αναστοχασμού είναι η επίτευξη βελτίωσης και η ανάπτυξη διορατικότητας μέσα από μια κυκλική διαδικασία δράσης, αναστοχασμού που οδηγεί σε νέα δράση κλπ. Στο διπλανό σχήμα φαίνονται οι δράσεις σε ένα αναστοχαστικό κύκλο.

Καταγραφή

Αναφέρεται στην καταγραφή του τι συνέβη, πότε συνέβη και ποιοί συμμετείχαν ώστε να υπάρχει καταγραφή του πλαισίου, των γεγονότων. Χρήσιμες ερωτήσεις είναι: Τι συνέβη; Ποιός/Ποιοί συμμετείχαν; Με ποιό τρόπο αναμείχθηκαν; Πότε συνέβη;

Αναστοχασμός

Αναφέρεται στη σκέψη και στην ερμηνεία των γεγονότων ανάλογα με τις αξίες, τα πιστεύω και τις εικασίες κάποιου. Μέσα από την καταγραφή τους κατανοούμε τον τρόπο εξέλιξης των ιδεών μας. Χρήσιμες ερωτήσεις είναι: Γιατί συνέβη με τον συγκεκριμένο τρόπο; Πώς μπορεί να βελτιωθεί; ή Πώς μπορώ να βελτιώσω τη συμπεριφορά μου απέναντι του; Πώς μπορεί να βελτιωθεί η κατάσταση και σε τι θα ωφελήσει αυτό; Ποιές αξίες, πεποιθήσεις ή εικασίες εξηγούν αυτό που συνέβη;

Ανάλυση

Αναφέρεται σε 3 πράγματα:

1. Ανάλυση μίας εκπαιδευτικής εμπειρίας ή του περιεχομένου ενός μαθησιακού αντικειμένου.
2. Ενσωμάτωση της πράξης με τη θεωρία.
3. Κατάδειξη βελτιωμένης επίγνωσης ή προσωπικής προόδου.

Χρήσιμες ερωτήσεις: Ποιά είναι τα πλεονεκτήματα ή τα μειονεκτήματα, τα υπέρ και τα κατά; Πώς μπορούν να ξεπεραστούν/βελτιωθούν τα μειονεκτήματα/αδυναμίες; Ποιές είναι οι ομοιότητες/διαφορές με την θεωρία; Πώς μπορεί η εμπειρία/θεωρία να συνεισφέρει στη βελτίωση του;

Ιστορική Αναδρομή του Ημερολογίου Αναστοχασμού

Το ημερολόγιο αναστοχασμού ξεκινάει να εμφανίζεται από τα χρόνια των αρχαίων Ελλήνων και Ρωμαίων, όπου μεμονωμένοι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν ημερολόγια για να καταγράψουν γεγονότα από διάφορες φάσεις της προσωπικής τους ζωής, στην προσπάθειά τους να ανακαλύψουν πώς λειτουργεί ο εγκέφαλος.

Το 10ο αιώνα, δεσποινίδες - γραμματείς του Γιαπωνέζικου δικαστηρίου κατέγραφαν πτυχές της καθημερινής ζωής καθώς και τις αξίες και τα συναισθήματα των ατόμων που παρευρίσκονταν στα δικαστήρια σε ημερολόγια, τα οποία έκρυβαν κάτω από τα μαξιλάρια τους, γι' αυτό και τα ημερολόγια αυτά ονομάστηκαν pillow diaries.

Κατά την περίοδο της Βικτωριανής εποχής, αρκετοί διανοούμενοι κρατούσαν ημερολόγια όπου κατέγραφαν τα

ταξίδια, τις αξίες, τις σκέψεις και τις αμφιβολίες τους για όσα συνέβαιναν γύρω τους. Κατά τον ίδιο τρόπο, ομάδες θρησκευόμενων ατόμων κρατούσαν ημερολόγια που αποτύπωναν την πίστη τους στο Θεό, αλλά και αμφιβολίες σχετικά με τη ζωή και το θάνατο.

Κατά τη διάρκεια των επόμενων αιώνων, που ήταν γεμάτοι από ιστορικά και πολιτικά γεγονότα, οι άνθρωποι κατέγραφαν στα ημερολόγια πολιτικές απόψεις, πατριωτικά και εθνικά συναισθήματα καθώς και εμπειρίες τους από συμμετοχές σε πολέμους και άλλα σημαντικά για την ιστορία της χώρας τους γεγονότα. Εξάλλου, σε εκείνες τις εποχές, τα ημερολόγια ήταν ένα πολύ σημαντικό μέσο επικοινωνίας και ένα από τα λίγα γραπτά - ίσως και μοναδικά μερικές φορές- κείμενα, τα οποία χρησιμοποιούνται ακόμη και σήμερα για να αντλήσουμε στοιχεία για τη ζωή των ανθρώπων εκείνης της περιόδου. Ένα από τα χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι το γνωστό σε όλους μας ημερολόγιο της Άννα Φρανκ.

Οφέλη από τη χρήση του Ημερολογίου Αναστοχασμού

Η μάθηση που προκύπτει από μια τέτοια στρατηγική, εντάσσεται στην κατηγορία της εμπειρικής μάθησης καθώς είναι «εκπαίδευση που προκύπτει σαν μια απευθείας συμμετοχή στα γεγονότα της ζωής» (Smith, 2001). Ακόμα, είναι μάθηση που προκύπτει μέσα από αναστοχασμό των καθημερινών εμπειριών και κατά αυτό τον τρόπο προκύπτει η μάθηση για τους περισσότερους ανθρώπους.

Ποιος ωφελείται από το Ημερολόγιο Αναστοχασμού;

α) **Ο εκπαιδευόμενος**. Το γεγονός ότι κρατάει αρχείο των όσων έμαθε, είναι ένα ερέθισμα για να προοδεύσει. Υπάρχει ένα παλιό ρητό «δεν ξέρεις τι ξέρεις μέχρι να το γράψεις» και σύμφωνα με μελέτες, αυτό αποδεικνύεται αληθές. Επίσης, είναι σε θέση να παρατηρήσει τα κενά στις γνώσεις και τις ικανότητές του. Τέλος τον βοηθάει να δημιουργήσει και να διατηρήσει μία σχέση με τον εκπαιδευτή του.

β) **Ο εκπαιδευτής**. Η χρήση του Ημερολογίου Αναστοχασμού από τους μαθητές του, ανοίγει μπροστά του ένα παράθυρο στον τρόπο σκέψης και μάθησής τους. Επίσης βοηθάει και τον ίδιο αντίστοιχα να δημιουργήσει και να διατηρήσει μία σχέση με τον εκπαιδευόμενό του και τέλος μπορεί να τη χρησιμοποιήσει ως ένα διαλογικό εργαλείο.

Πως μπορούμε να συντάξουμε ένα Ημερολόγιο Αναστοχασμού

Η παρακάτω μέθοδος αποτελεί μια βοήθεια στη σύνταξη ενός Ημερολογίου Αναστοχασμού

Μέθοδος D-I-E-P

D - Describe: Περιγράψτε αντικειμενικά τι συνέβη.

- Απαντήστε στο ερώτημα, "Τι έκανα, διάβασα, είδα, άκουσα κ.λ.π;"

I - Interpret: Ερμηνεύστε τα γεγονότα

- Εξηγήστε τι είδατε και ακούσατε.
- Τις διορατικές σκέψεις που κάνατε.
- Κάντε συνδέσεις με άλλα πράγματα που έχετε μάθει, με τα συναισθήματά σας κ.λ.π.
- Κάνετε υποθέσεις, βγάλτε συμπεράσματα.
- Απαντήστε στην ερώτηση "τι μπορεί αυτό να σημαίνει;"

E - Evaluate: Αξιολογήστε την αποτελεσματικότητα και την αποδοτικότητα των παρατηρήσεων που κάνατε.

- Κάντε κριτική που συνδέεται ξεκάθαρα με τις παρατηρήσεις αυτές
- Η Αξιολόγηση απαντάει στο ερώτημα, "Ποιά είναι η γνώμη μου γι' αυτά που παρατήρησα ή τις εμπειρίες που είχα; Γιατί;"

P - Plan: Σχεδιάστε τον τρόπο με τον οποίο θα εκμεταλλευτείτε τις παραπάνω πληροφορίες

- Ποιές είναι οι υποδείξεις σας; (Να είστε συγκεκριμένοι)
- Σκεφτείτε με ποιούς τρόπους θα βοηθήσει μελλοντικά η μαθησιακή εμπειρία που είχατε;

Οδηγίες για την υιοθέτηση της συγγραφής ενός Ημερολογίου Αναστοχασμού

Το περιεχόμενο και η συχνότητα συγγραφής είναι στην κρίση του ατόμου. Οι περισσότεροι γράφουν τουλάχιστον σε εβδομαδιαία βάση ή κάθε φορά που κάποιο γεγονός τους κινεί το ενδιαφέρον ή τους προκαλεί. Οι καταχωρήσεις μπορούν να έχουν πολλές μορφές, πχ σαν σημειώσεις, με μορφή πρόζας, ποιήματα, σχέδια, εικόνες, διαγράμματα, νοητικοί χάρτες, κ.λ.π. Οι παρακάτω ερωτήσεις, όπως προσαρμόστηκαν από τους Winter & Munn-Giddings (2001), δίνονται σαν ένα πιθανό πλαίσιο για κριτικό αναστοχασμό. Μπορείτε να προσθέσετε ή να αλλάξετε τις ερωτήσεις αυτές, διατηρώντας την ίδια γραμμή, ώστε να αναπτύξετε τη δική σας προσέγγιση στον κριτικό αναστοχασμό:

1. Καλωσορίζοντας την πρόκληση

- Τι υπάρχει σε αυτό το γεγονός, σχέση, πληροφορία που μου δημιουργεί έκπληξη, ενδιαφέρον, πρόκληση;
- Γιατί με ενδιαφέρει;
- Περίμενα κάτι διαφορετικό και αν ναι, τι;
- Τι μου λέει αυτό για την παρούσα κατάσταση και τον εαυτό μου;

2. Αναλύοντας τις ερμηνείες που προέκυψαν από την κριτική στάση

Έχοντας δεδομένη την πρώτη ερμηνεία για το γεγονός, σχέση, πληροφορία κ.λ.π.:

- Ποιά είναι η προέλευση της σε σχέση με:

Τις αξίες μου (Προσωπικές, Πολιτικές, Επαγγελματικές)

Τα συναισθήματα μου

Τις γενικότερες αντιλήψεις μου για τέτοιου είδους γεγονότα, σχέσεις κ.λ.π;

- Ποιές προσωπικές εμπειρίες κρύβονται πίσω από αυτές τις αξίες, συναισθήματα, ιδέες;
- Κάποιος άλλος με διαφορετικές εμπειρίες μπορεί να έχει λίγο διαφορετικές αλλά εξίσου σχετικές αξίες, συναισθήματα και ιδέες. Άρα, τι εναλλακτικές ερμηνείες μπορούν να δοθούν;

3. Βλέποντας το γενικότερο πλαίσιο

Με δεδομένο το γεγονός, τη σχέση, την πληροφορία:

- Ποιό γενικότερο πλαίσιο σχετίζεται με αυτό/ή και τι επίδραση έχει στην παρούσα κατάσταση και σε μένα;
- Ποιές είναι οι εντάσεις από: διλήμματα, διαφωνίες, ιεραρχικές διαφορές
- Από πού προέρχονται αυτές οι εντάσεις;
- Ποιές πιθανές τροπές για μελλοντική ανάπτυξη προκύπτουν από τις εντάσεις αυτές;
- Πως οι δικές μου ενέργειες επιδρούν στο γενικότερο πλαίσιο και στην παρούσα κατάσταση;

4. Ερωτήσεις κλειδιά για την επέκταση των αρχικών ερμηνειών

Αυτές οι ερωτήσεις σχεδιάστηκαν για να πάμε ένα βήμα παραπέρα από τις αρχικές μας αντιδράσεις, κάνοντας κατά μια έννοια έναν απολογισμό από τις προηγούμενες ερωτήσεις.

- Ποιά ήταν η αρχική μου αντίδραση σε αυτό το γεγονός;
- Ποιά άλλα πράγματα επηρεάζουν το γεγονός;
- Πως μπορεί να ερμηνευτεί αυτό το γεγονός από αντίθετες οπτικές γωνίες;
- Ποιές είναι οι αξίες, τα συναισθήματα, οι θεωρίες και οι ιδέες μου για το γεγονός, από που προέρχονται και τι έχουν να μου πουν για την αρχική μου ερμηνεία;
- Τι άλλο χρειάζεται να πράξω ή να ανακαλύψω ώστε να αναπτύξω περαιτέρω κατανόηση;
- Πως μπορώ να εφαρμόσω και να συνδέσω όσα έμαθα με άλλα πράγματα που γνωρίζω;
- Προκύπτουν ερωτήματα για μελλοντική έρευνα μέσα από την αναστοχαστική πρακτική;

Ημερολόγιο αναστοχασμού

1. Περιγράψτε αντικειμενικά τι συνέβη.

- Απαντήστε στο ερώτημα, "Τι έκανα, διάβασα, είδα, άκουσα κ.λ.π;"

2. Ερμηνεύστε τα γεγονότα.

- Εξηγήστε τι είδατε και ακούσατε.
- Τις διορατικές σκέψεις που κάνατε.
- Κάντε συνδέσεις με άλλα πράγματα που έχετε μάθει, με τα συναισθήματά σας κ.λ.π.
- Κάνετε υποθέσεις, βγάλτε συμπεράσματα.
- Απαντήστε στην ερώτηση "τι μπορεί αυτό να σημαίνει;"

3. Αξιολογήστε την αποτελεσματικότητα και την αποδοτικότητα των παρατηρήσεων που κάνετε.

- Κάντε κριτική που συνδέεται ξεκάθαρα με τις παρατηρήσεις αυτές.
- Η αξιολόγηση απαντάει στο ερώτημα, "Ποιά είναι η γνώμη μου γι' αυτά που παρατήρησα ή τις εμπειρίες που είχα; Γιατί;"

4. Σχεδιάστε τον τρόπο με τον οποίο θα εκμεταλλευτείτε τις παραπάνω πληροφορίες

- Ποιές είναι οι υποδείξεις σας; (Να είστε συγκεκριμένοι)
- Σκεφτείτε με ποιούς τρόπους θα βοηθήσει μελλοντικά η μαθησιακή εμπειρία που είχατε;
