

# Εγχειρίδιο Εμπυχωτή/- τριας



Life  
Worth  
Living

*Caring for our  
Educators and Principals*

**Ζωή Άξια Βίου (Life Worth Living)**

Φροντίδα για τους/τις Εκπαιδευτικούς και  
τους/τις Διευθυντές/-τριες



Με τη χρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



### **Συνέταιροι LIFE**

North Consulting (Ισλανδία), Πανεπιστήμιο της Ισλανδίας (Ισλανδία),  
Εθνική Σχολή Διοίκησης Επιχειρήσεων (Βουλγαρία), Djaro (Βέλγιο),  
ΚΜΟΠ Κόμβος Εκπαίδευσης & Καινοτομίας (Ελλάδα), Κέντρο δημιουργι-  
κής ανάπτυξης Danilo Dolci (Ιταλία)

Με τη συμβολή της Δρ Angela Williams Gorrell και του Δρ Joshua  
Forstenzer

Οκτώβριος 2024

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



**djapo**

Jonge denkers. Grote doeners.

**kmop**  
EDUCATION HUB



**NATIONAL  
MANAGEMENT  
SCHOOL**



**UNIVERSITY  
OF ICELAND**



**CENTRO SVILUPPO  
CREATIVO  
DANILO DOLCI**



**NORTH  
CONSULTING**



# Contents

1. Εισαγωγή .....	5
2. Η φιλοσοφία ως διαδικασία διερεύνησης.....	7
3. Χώροι αναστοχασμού.....	8
4. Είναι το παρόν εγχειρίδιο ένας βήμα προς βήμα οδηγός; .....	9
5. 1η Συνεδρία   Ποιοι/-ες είμαστε; .....	11
6. 2η Συνεδρία   Για ποιον/-α είμαι υπεύθυνος/-η; .....	15
7. 3η Συνεδρία   Πώς ενεργώ;.....	18
8. 4η Συνάντηση   Σε τι ελπίζω; .....	20
9. 5η Συνάντηση   Πώς αντιδρώ στην αποτυχία; .....	22
10. 6η Συνεδρίαση   Τι ρόλο παίζει η δυστυχία σε μια καλή ζωή;.....	25
11. 7η Συνεδρία   Τι είναι άξιο του χρόνου μου; .....	27
12. 8η Συνεδρία   Πώς αντιλαμβάνομαι την καλή ζωή; .....	29
13. 9η Συνεδρία   Τελετή λήξης .....	32
14. Εν κατακλείδι .....	34
15. Επισκόπηση των μεθόδων.....	35
16. Δύο ημέρες, δύο ερωτήσεις .....	42



# 1. Εισαγωγή

Το Έργο **Life Worth Living (Ζωή Άξια Βίου)**, 2022-1-IS01-KA220-SCH-000088285) συνιστά μία ευρωπαϊκή πρωτοβουλία στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+ που αποσκοπεί στην αύξηση της ευημερίας των εκπαιδευτικών και των διευθυντών/-τριών σχολείων, μέσω της ενίσχυσης του αισθήματος νοήματος της ζωής τους. Το έργο **LIFE** (που βασίζεται στην προσέγγιση Life Worth Living του Πανεπιστημίου Yale) προσκάλεσε εκπαιδευτικούς και διευθυντές/-τριες από πέντε χώρες (Ισλανδία, Βέλγιο, Βουλγαρία, Ιταλία και Ελλάδα) να συμμετάσχουν στο εγχείρημα **LIFE** κατά τη διάρκεια εννέα μηνών. Το πρόγραμμα **LIFE** ξεκίνησε με μια εντατική εκπαίδευση εμπυχωτών/-τριών, προετοιμάζοντας ομάδες από κάθε χώρα να σχεδιάσουν το περιεχόμενο και τη δομή του **LIFE** απευθυνόμενο σε εκπαιδευτικούς και διευθυντές/-τριες στις χώρες τους. Εφοδιασμένοι/-ες με μεθόδους, σχέδια μαθήματος, πρότυπα και τα κύρια ερωτήματα του **LIFE**, οι εμπυχωτές/-τριες συνέχισαν να συναντώνται διαδικτυακά και να μοιράζονται την τεχνογνωσία τους, καθώς επέλεγαν κείμενα σχεδίαζαν και υλοποιούσαν την προσέγγιση **LIFE** στις χώρες τους. Τα μαθήματα **LIFE** ήταν δομημένα με δύο δια ζώσης βιωματικές αποδράσεις (retreats), δύο ασύγχρονες και δύο διαδικτυακές συναντήσεις και μια τελική διεθνή συνάντηση που συγκέντρωσε όλα τα συμμετέχοντα άτομα σε μια ενιαία κοινότητα μάθησης **LIFE**.

Η μέθοδος **LIFE** αποτελεί μια ιδιαίτερη πρωτοβουλία, σχεδιασμένη και υλοποιημένη από τους/τις εμπυχωτές/-τριες που συμμετείχαν στο πρόγραμμα. Ως εκ τούτου, συνιστά την επιτομή της ποικιλομορφίας καθώς κάθε πτυχή του ενισχύεται και εμπλουτίζεται από μια ποικιλία κειμένων και μεθόδων. Το παρόν εγχειρίδιο βασίζεται στην τεχνογνωσία και τις εμπειρίες των εμπυχωτών/-τριών κατά τη διάρκεια του έργου **LIFE** και έχει ως στόχο να προσφέρει έναν οδηγό συνεχούς κατάρτισης των εν ενεργεία εμπυχωτών/-τριών του **LIFE**. Ενώ «στέκεται στους ώμους» πολλών που έχουν αναπτύξει την προσέγγιση Life Worth Living, το **LIFE** έχει αναπτύξει ένα μοναδικό εγχείρημα που οργανώνεται και δομείται με νέους τρόπους, έχοντας σκόπιμα δημιουργήσει μια ισχυρή και δυναμική κοινότητα **LIFE**.

Το μοναδικό εγχείρημα **LIFE** διαμορφώνεται ως εξής:

Είναι δομημένο γύρω από **επτά** βαθιά και απαιτητικά ερωτήματα που καθοδηγούν το μαθησιακό ταξίδι. Τα ερωτήματα προσεγγίζονται συχνά μέσω ποικίλων μεθόδων και βιώματος.

Συνδυάζει έντονες δια ζώσης εμπειρίες με ασύγχρονη ενασχόληση με υλικό, συμμετοχικά διαδικτυακά εργαστήρια και μια ειδικά σχεδιασμένη ψηφιακή πλατφόρμα, που προάγει τη συνεχή διασύνδεση και ανάπτυξη. Τα συμμετέχοντα άτομα απομακρύνονται από την καθημερινότητά τους και, περιτριγυρισμένα από τη φύση, βρίσκουν χώρο να αφοσιωθούν στο ταξίδι του **LIFE**.

1. Ενσωματώνει πρακτικές σύνδεσης με τη φύση και μεθόδους στοχασμού, δημιουργώντας μια υποστηρικτική εκπαιδευτική κοινότητα που εμπλέκει τα άτομα σε μια ολιστική και μεταμορφωτική διαδικα-



σία.

2. Παρέχει οργάνωση για τους/τις νέους/νέες εμπυχωτές/-τριες κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσής τους, καθώς σχεδιάζουν το ταξίδι **LIFE**.
3. Αναπτύσσεται μέσα σε ένα δομημένο εκπαιδευτικό πλαίσιο, βασισμένο σε μαθησιακά αποτελέσματα που περιλαμβάνουν γνώσεις, δεξιότητες, αξίες και στάσεις, οδηγώντας σε νέες ικανότητες για τα συμμετέχοντα άτομα.

Το **LIFE** είναι μια εμπειρία προσωπικής ανάπτυξης κατά την οποία τα άτομα καλούνται να γίνουν μέρος μιας ομάδας εκπαιδευτικών και διευθυντών/-τριών στους/στις οποίους/-ες δίνεται χρόνος για να σταθούν, να σκεφτούν θεμελιώδη ερωτήματα της ζωής, να μοιραστούν με άλλους/-ες και να τους/τις ακούσουν, να συγκεντρώσουν τις σκέψεις τους, ώστε να αποκτήσουν τη δυνατότητα να ξεκαθαρίσουν τι έχει νόημα στη ζωή τους. Το **LIFE** είναι ένα ταξίδι όπου οι συμμετέχοντες/-ουσες ξαναβρίσκουν το νόημα και τον σκοπό της ζωής τους, μέσω της συλλογικής σκέψης, της ενεργής συμμετοχής και της προσωπικής αυτοκριτικής. Μέσω αυτής της προσωπικής μεταμόρφωσης, προκύπτει μια ισχυρή δυνατότητα για διαπροσωπική και επαγγελματική αλλαγή. Αυτή η αλλαγή επιδιώκεται μέσω της διαδικασίας του “μαζί” με σκοπό την εξερεύνηση, τη διασύνδεση, την εις βάθος σκέψη και την εξέταση του νοήματος και της μορφής μιας καλής ζωής μέσω της ενασχόλησης με μερικά από τα πιο θεμελιώδη ερωτήματα:

Για ποιον/-α είμαι υπεύθυνος/-η;

Πώς ενεργώ;

Σε τι ελπίζω;

Πώς αντιδρώ στην αποτυχία;

Τι ρόλο παίζει η δυστυχία στην επίτευξη του ευ ζήν;

Τι είναι άξιο του χρόνου μου;

Πώς αντιλαμβάνομαι την έννοια του ευ ζην;

Η συλλογική εμπειρία, η γνώση και η συμβολή 16 εμπυχωτών/-τριών (από το Βέλγιο, τη Βουλγαρία, την Ελλάδα, την Ισλανδία και την Ιταλία) που καταρτίστηκαν ως προς την προσέγγιση Life Worth Living αντικατοπτρίζεται σε αυτό το εγχειρίδιο. Ως σύμπραξη σχεδίασαν και έδωσαν ζωή στο έργο **LIFE!**

Το παρόν εγχειρίδιο παρουσιάζει τις θεμελιώδεις αρχές πάνω στις οποίες βασίζεται το σχέδιο μαθημάτων **LIFE**. Απευθύνεται σε οργανισμούς και άτομα που ενδιαφέρονται να γίνουν εμπυχωτές/-τριες του **LIFE** και προσφέρει μεθόδους και ιδέες σε όσους/-ες ενδιαφέρονται να μάθουν περισσότερα.



## 2. Η φιλοσοφία ως διαδικασία διερεύνησης

Το σχέδιο μαθημάτων **LIFE** είναι οργανωμένο γύρω από διάφορα φιλοσοφικά ερωτήματα, τα οποία οι συμμετέχοντες/-ουσες διερευνούν διαβάζοντας φιλοσοφικά κείμενα από διάφορες παραδόσεις, πολιτισμούς και θρησκείες, διαχρονικά και από διάφορες περιοχές του κόσμου. Οι συμμετέχοντες/-ουσες προβληματίζονται πάνω σε αυτά μέσα από διάφορες συμμετοχικές εκπαιδευτικές πρακτικές που βασίζονται με τον ένα ή τον άλλο τρόπο στον **διάλογο**. Οι θεματικές ενότητες εστιάζουν στην έννοια του ευζην, στην ζωή την οποία αξίζει κανείς/καμία να ζει και στο πώς μπορούν να υποστηριχθούν οι εκπαιδευτικοί και οι διευθυντές/-τριες ώστε να καταστήσουν την αναζήτηση του ευζην κεντρικό στοιχείο της δικής τους ζωής και εργασίας.

Η κυριότερη διαδικασία διερεύνησης είναι η συζήτηση, ή μάλλον ο διάλογος. Αυτή η κοινή λέξη, *διάλογος*, προέρχεται από την αρχαία ελληνική γλώσσα και αποτελείται από δύο μέρη, το πρόθεμα *διά-* που σημαίνει *μεταξύ* και το *λόγος*, που μπορεί να σημαίνει *αιτία*. Σε έναν διάλογο ο λόγος προκύπτει μεταξύ των συμμετεχόντων/-ουσών μέσω των ενεργειών της ενεργητικής ακρόασης και της ανταπόκρισης - της ανταπόκρισης και ενεργητικής ακρόασης.

Κάθε συμμετέχων/-ουσα θα αντλήσει, χωρίς αμφιβολία, διαφορετικά διδάγματα από τα αναγνώσματα και τους διαλόγους. Με την από κοινού ανάγνωση των κειμένων και την ενασχόλησή τους με αυτά σε μια κοινότητα μάθησης, οι συμμετέχοντες/-ουσες εμβαθύνουν στην κατανόηση των κειμένων, των ερωτημάτων και της δικής τους ζωής. Μέσω της ανάγνωσης και της συζήτησης των κειμένων, οι συμμετέχοντες/-ουσες εντρυφούν σε συγκεκριμένο περιεχόμενο, όμως έμφαση δεν δίνεται στο περιεχόμενο αυτό καθαυτό, αλλά στην πολύ ευρύτερη κατανόηση και σε ορισμένες δεξιότητες, όπως ο αναστοχασμός για τα σημαντικότερα ερωτήματα της ζωής, η παροχή βοήθειας σε άλλους/-ες να σκέφτονται κριτικά για τα ερωτήματα αυτά και τη διατύπωση προβληματισμών σε μια κοινότητα διερεύνησης.

Με την οργάνωση δραστηριοτήτων σε διαζώσης συναντήσεις, ασύγχρονη μάθηση και διαδικτυακές συναντήσεις, δίνεται η ευκαιρία στα άτομα να κάνουν ένα διάλειμμα από την πολυάσχολη ζωή τους, να κάνουν μια παύση, να επανασυνδεθούν με τη δική τους σκέψη και να αναπτύξουν νέες και ενεργητικές σχέσεις με συναδέλφους/-ισσες τους. Κατά τη διάρκεια αυτών των συναντήσεων δίνονται ευκαιρίες εις βάθος ενασχόλησης με την ανάλυση διαφορετικών φιλοσοφικών σκέψεων, αλλά και με την ποικιλόμορφη κατανόηση του υλικού.



### 3. Χώροι αναστοχασμού

Οι ενότητες μάθησης **LIFE** δεν αφορούν μόνο τη συζήτηση δύσκολων ερωτημάτων και την ανάγνωση (ενίοτε δυσνόητων) κειμένων. Αφορούν επίσης την παιδαγωγική. Έτσι, κατά τη διάρκεια των ενοτήτων οι συμμετέχοντες/-ουσες προβληματίζονται ρητά για τις παιδαγωγικές μεθόδους που χρησιμοποιήθηκαν και για το πώς τους επηρέασαν ως μαθητές/-τριες. Όπως και ο *διάλογος*, η *παιδαγωγική* είναι μια αρχαία ελληνική λέξη, που προέρχεται από τη λέξη *παιδαγωγός*. Αποτελείται από δύο άλλες λέξεις, *παῖς* που σημαίνει *παιδί* και *ἄγωγός* που αναφέρεται σε κάποιον/-α που καθοδηγεί. Αρχικά, η λέξη αναφερόταν στον/στη δούλο/α που συνόδευε το παιδί στο και από το σχολείο, αλλά αργότερα απέκτησε την έννοια του ατόμου που καθοδηγεί τη διαδικασία της μάθησης.

Καθ' όλη τη διάρκεια των μαθημάτων, οι συμμετέχοντες/-ουσες αλληλοϋποστηρίζονται - ή καθοδηγούν ο/η ένας/μία τον/την άλλον/-η - σε μια διαδικασία μάθησης, καθώς βιώνουν οι ίδιοι/-ες την εμπειρία **LIFE** και προετοιμάζουν το έδαφος για άλλα άτομα. Ένα ισχυρό στοιχείο της παιδαγωγικής που διέπει τα μαθήματα αυτά είναι η πεποίθηση - και η δέσμευση - στην ιδέα ότι η μάθηση είναι μια *συλλογική διαδικασία* και είναι πιο επιτυχημένη όταν λαμβάνει χώρα σε μια δημοκρατική κοινότητα μαθητών και μαθητριών.

Κατά τη διάρκεια των δια ζώσης συναντήσεων, οι συμμετέχοντες/-ουσες προβληματίζονται επίσης σχετικά με τον αντίκτυπο που έχει το περιβάλλον ή ο χώρος στη μαθησιακή διαδικασία. Έτσι, ερωτήσεις όπως οι ακόλουθες είναι σαν αναστοχαστικοί συνοδοιπόροι κατά τη διάρκεια της μαθησιακής διαδρομής:

Μήπως οι αίθουσες έχουν μια θέση εξουσίας;

Επηρεάζουν οι αίθουσες την επικοινωνία και τον έλεγχο;

Οι αίθουσες δρουν διδακτικά και ενθαρρύνουν ή αποθαρρύνουν τις διάφορες δραστηριότητες;

Τα συμμετέχοντα άτομα ενθαρρύνονται να ευθυγραμμίσουν τις μεθόδους τους με την προσέγγιση του **LIFE**, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στην κριτική αυτογνωσία, τη διανοητική γενναιοδωρία και τον πλουραλισμό κατά την αναζήτηση της αλήθειας. Ο στόχος είναι να υποστηριχθούν ώστε να αναπτύξουν μεγαλύτερη ευχέρεια και ικανότητα για ουσιαστικές συζητήσεις που αναζητούν την αλήθεια σχετικά με το ευ ζην, διατηρώντας έναν εποικοδομητικό διάλογο γύρω από σημαντικές και διαχρονικές διαφορές. Παράλληλα, καλούνται να αξιοποιήσουν την προσωπική τους εμπειρία και τεχνογνωσία, συμβάλλοντας έτσι στη διαμόρφωση της μαθησιακής διαδρομής του **LIFE** για τα άλλα συμμετέχοντα άτομα.





## 4. Είναι το παρόν εγχειρίδιο ένας βήμα προς βήμα οδηγός;

Το παρόν εγχειρίδιο περιγράφει εννέα συνεδρίες **LIFE**. Οι ενδιάμεσες επτά επικεντρώνονται σε ένα ερώτημα, ενώ η πρώτη και η τελευταία συνεδρία πλαισιώνουν το μάθημα με ένα ξεκίνημα δήλωσης προθέσεων και κλείσιμο του μαθησιακού ταξιδιού. Σε κάθε συνεδρία δίνεται ένα πλαίσιο και προτάσεις για το πώς μπορεί να υλοποιηθεί ως μέρος του κύκλου μαθημάτων **LIFE**.

Μήπως αυτό σημαίνει ότι υπάρχει μόνο ένας τρόπος εφαρμογής των μαθημάτων **LIFE**; Είναι άραγε το **LIFE** μια μαθησιακή πορεία που κινείται σε ένα στενό μονοπάτι όπου ο/η κάθε συμμετέχων/-ουσα πρέπει να ακολουθήσει ακριβώς τα βήματα εκείνων που το ανέπτυξαν; Η απάντηση σε αυτές τις ερωτήσεις είναι «Όχι». Και παρόλο που αποκαλείται «Εγχειρίδιο Εμπυχωτώ/-τριών» δεν περιγράφει έναν βήμα προς βήμα τρόπο για την επιτυχή ολοκλήρωση κάποιου καθήκοντος.

Κάθε εμπυχωτής/-τρια μπορεί, και πρέπει, να βρει τους δικούς του/της ξεχωριστούς τρόπους για να κινηθεί μέσα από τις διάφορες συναντήσεις. Και όμως, κάθε συνεδρία έχει έναν συγκεκριμένο ρόλο- υπάρχει ένας βασικός λόγος για τον οποίο το μάθημα είναι δομημένο με τον συγκεκριμένο τρόπο, και οι περιγραφές των δραστηριοτήτων έχουν προσαρμοστεί μετά από διάφορες προσπάθειες δοκιμής και λάθους από διαφορετικούς εμπυχωτές/-τριες σε πολλές χώρες. Όποιος/-α επιχειρήσει να διανύσει το μαθησιακό ταξίδι του **LIFE** πρέπει να βρει το δικό του/της ξεχωριστό μονοπάτι και να δημιουργήσει τη δική του/της ξεχωριστή κοινότητα **LIFE**.

Η πρώτη συνεδρία αφορά τη γνωριμία, τη εδραίωση της εμπιστοσύνης και τη διαμόρφωση του χώρου στον οποίο συναντιούνται οι συμμετέχοντες/-ουσες. Έτσι, η πρώτη συνεδρία εστιάζει στο ερώτημα «Ποιοι/-ες είμαστε;». Διαφορετικοί χώροι, διαφορετικοί/-ές συμμετέχοντες/-ουσες, διαφορετικές χρονικές στιγμές, μπορεί να απαιτούν διαφορετικά μέσα, αλλά ο στόχος είναι ο ίδιος: *ο συντονισμός της συνάντησης για την έναρξη μιας ζωντανής κοινότητας μάθησης*. Για να τεθεί η διαδικασία σε εξέλιξη, είναι καλό να συνταχθεί μία ιεροτελεστία που να συνδέει τα άτομα με τον τόπο/χώρο στον οποίο βρίσκονται, με τα καθήκοντα που πρόκειται να αναλάβουν και τη μεταξύ τους σχέση.

Η δεύτερη συνεδρία ασχολείται με το ερώτημα «Για ποιον/-α είμαι υπεύθυνος/-η;». Τα κείμενα που παρατίθενται έχουν αποδειχθεί χρήσιμα, ωστόσο ενδέχεται διαφορετικά κείμενα να λειτουργήσουν καλύτερα με διαφορετικούς/-ές συμμετέχοντες/-ουσες. Οι μέθοδοι που περιγράφονται για την ενασχόληση με το ερώτημα είναι η σιωπηλή συζήτηση και μια εκδοχή της κοινότητας της έρευνας σε συνδυασμό με την προσεκτική ανάγνωση των κειμένων, όπου οι συμμετέχοντες/-ουσες έχουν τη δυνατότητα να μοιραστούν τις σκέψεις τους σε μικρές ομάδες και με ολόκληρη την κοινότητα.

Για την τρίτη συνεδρία, το ερώτημα «Πώς ενεργώ;» εξετάζεται μέσω μιας μεθόδου διαλογισμού και αναστοχασμού. Ο προβληματισμός μπορεί στη συνέχεια να προχωρήσει περαιτέρω, να γνωστοποιηθεί σε άλλους/-ες, είτε σε ζευγάρια είτε σε ομάδες.



Η τέταρτη συνεδρία μετατοπίζει την εστίαση από το παρόν και το παρελθόν στο μέλλον με το ερώτημα «Σε τι ελπίζω;». Για το ερώτημα αυτό προτείνεται να χρησιμοποιηθεί και πάλι μια εκδοχή μιας διερευνητικής κοινότητας που διεξάγεται διαδικτυακά και η οποία υποστηρίζεται αρχικά από ασύγχρονη μάθηση.

Η πέμπτη και έκτη συνεδρία ασχολούνται με ερωτήματα που μπορεί να είναι απαιτητικά, ιδίως σχετικά με την αποτυχία και τον πόνο. Παρόλο που δεν υπάρχει «σωστή» σειρά με την οποία πρέπει να προσεγγιστούν τα ερωτήματα που πλαισιώνουν τα μαθήματα **LIFE**, τα δύο αυτά ερωτήματα είναι καλύτερο να εξεταστούν αφού εδραιωθεί η ασφάλεια της κοινότητας, όταν οι συμμετέχοντες/-ουσες θα έχουν προλάβει να γνωριστούν μεταξύ τους και η κοινότητα θα έχει αποκτήσει αμοιβαίο σεβασμό και εμπιστοσύνη.

Η έβδομη συνεδρία ασχολείται με το ερώτημα: «Τι είναι άξιο του χρόνου μου;» Στο **LIFE**, πρόκειται για μια ακόμη ασύγχρονη και διαδικτυακή συνεδρία που υποστηρίζει τη διερεύνηση από τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες τόσο της έννοιας του χρόνου όσο και της αξίας του, μια ανασκόπηση της διάρκειας της ζωής τους μέχρι στιγμής, μια προσεκτική εξέταση του τρόπου με τον οποίο ξοδεύουν το χρόνο τους και κατά πόσον αυτό τους προσφέρει κάποιο νόημα στη ζωή τους.

Η όγδοη συνεδρία ασχολείται με το ερώτημα «Πώς αντιλαμβάνομαι την καλή ζωή;». Σε αυτήν οι συμμετέχοντες/-ουσες διερευνούν το ρόλο που παίζουν τα συναισθήματα στο όραμά τους για μια καλή ζωή. Αυτή η συνεδρία προσφέρεται για την ενσωμάτωση ιεροτελεστίας και πρόσθετων ενσώματων πρακτικών, όπως η μουσική, ο χορός, η γραφή και η τέχνη. Είναι επίσης μια ευκαιρία να χρησιμοποιηθεί η μέθοδος της «σιωπηλής συζήτησης» κατά την οποία οι συμμετέχοντες/-ουσες προβληματίζονται γραπτώς πάνω σε ένα σύντομο απόσπασμα που είναι γραμμένο σε έναν πίνακα ή σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτί. Αυτό τους/τις δίνει διαφορετικά μέσα για να προβληματιστούν, αλλά τους/τις δίνει επίσης την ευκαιρία να βιώσουν την εμπειρία του να βρίσκονται μαζί σε απόλυτη σιωπή.

Η τελευταία συνεδρία είναι μια τελετή λήξης όπου οι συμμετέχοντες/-ουσες δείχνουν την ευγνωμοσύνη τους ο/η ένας/μία στον/στην άλλον/-η για το χρόνο και την ψυχική και συναισθηματική προσπάθεια που έχουν καταβάλει από κοινού. Είναι σημαντικό να ολοκληρωθεί το σύνολο του ταξιδιού. Έτσι, για την τελευταία συνεδρία συνιστάται η ανάπτυξη μιας ιεροτελεστίας και ενός τελετουργικού με σεβασμό.



## 5. 1η Συνεδρία | Ποιοι/-ες είμαστε;

- Στόχοι:**
- Γνωριμία με τους/τις συντονιστές/-τριες και την κοινότητα • Ενεργητική ακρόαση • Προσδιορισμός και διατύπωση αρχικών σκέψεων σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο διαμορφώνεται η καλή ζωή.
- Δραστηριότητες:**
- Μικρού μήκους παρουσιάσεις με διαφάνειες
  - σύνοψη της ζωής με λίγες λέξεις • αναστοχασμός σχετικά με τη ζωή του/της • ανταλλαγή σκέψεων στην ομάδα

*“Το να είσαι εκπαιδευτικός σημαίνει να στέκεσαι σε ιερό έδαφος - στις ζωές των ανθρώπων.”*

Thomas Groome, *Educating for Life: A Spiritual Vision for Every Teacher and Parent*

### *Ίδρυση και διαμόρφωση της κοινότητας μάθησης*

Το θεμελιώδες στοιχείο του μαθησιακού ταξιδιού **LIFE** είναι η σκόπιμη δημιουργία και διατήρηση μιας ζωντανής και ασφαλούς κοινότητας μάθησης στην οποία κάθε μέλος έχει φωνή, αισθάνεται αυτοπεποίθηση, είναι ικανό να μοιράζεται και να συμμετέχει χωρίς να κρίνει το ένα το άλλο. Ο καθορισμός της κοινότητας μπορεί να λάβει πολλές μορφές, ωστόσο το **LIFE** χρησιμοποιεί ιεροτελεστίες για να πλαισιώσει τον χώρο και να καθορίσει την κουλτούρα της κοινότητας μάθησης. Πολλοί/-ές εμπυχωτές/-τριες χρησιμοποιούν μια υπαίθρια φωτιά ως κεντρικό σημείο εστίασης και έχουν αναπτύξει διάφορα τελετουργικά για να βοηθήσουν τα άτομα να συστηθούν και να προετοιμαστούν ώστε να είναι πλήρως παρόντα.

### *Ξεκινώντας το μαθησιακό ταξίδι*

Το δεύτερο στάδιο της διαμόρφωσης της κουλτούρας της κοινότητας μάθησης είναι μέσω μιας ρητής πρόσκλησης να ενταχθούν στην κοινότητα, να συμμετάσχουν σε μια ειλικρινή και άμεση συζήτηση σχετικά με ένα σύνολο ερωτημάτων που όλοι/-ες καλούνται να απαντήσουν καθημερινά (ως επί το πλείστον ασυνείδητα) και να δώσουν πρόθεση και σαφήνεια στις απαντήσεις που διατυπώνουν στην πορεία. Πολλοί/-ές εμπυχωτές/-τριες έχουν διαπιστώσει ότι η έναρξη με ένα ποίημα είναι μια αποτελεσματική εναρκτήρια διαδικασία. Ακολουθούν δύο παραδείγματα. Το ένα από τον Αμερικανό ποιητή και ανθρωπιστή, Walt Whitman (ο ανθρωπισμός είναι μια φιλοσοφική και ηθική στάση που τονίζει την αξία και τη δυνατότητα δράσης του ανθρώπου) και το άλλο από τον Joseph Conrad, έναν Πολωνό-Βρετανό συγγραφέα και έναν από τους μυθιστοριογράφους με τη μεγα-



λύτερη επιρροή στην αγγλική λογοτεχνία.

### **Ω, Εαυτέ! Ω, Ζωή!**

Ω, εαυτέ! Ω, ζωή!... των ερωτήσεων αυτών των επαναλαμβανόμενων,  
των ατελείωτων δρομολογίων της απιστίας, των πόλεων που γεμίζουν  
με ανόητους,

του εαυτού μου που κατηγορεί αιώνια τον εαυτό μου, (γιατί ποιος είναι  
πιο ανόητος από μένα και ποιος πιο άπιστος;)

των ματαιόδοξων οφθαλμών που επιζητούν μάταια το φως - των αντι-  
κειμένων που μοιάζουν να έχουν σημασία - του αγώνα που διαρκώς αναζω-  
πυρώνεται,

των οικτρών αποτελεσμάτων όλων - των βαριεστημένων και άθλιων  
μαζών που αντικρίζω γύρω μου,

των ανούσιων και χαμένων χρόνων των υπόλοιπων - με τους υπόλοι-  
πους είμαι συνυφασμένος,

Το ερώτημα, ω εαυτέ! τόσο θλιβερό, επαναλαμβανόμενο - ποιο είναι το  
καλό ανάμεσα σ' όλα αυτά, ω εαυτέ, ω ζωή;

*Απάντηση.*

Ότι είσαι εδώ - ότι υπάρχει ζωή, και ταυτότητα,

Ότι η μεγάλη παράσταση συνεχίζεται, και ότι θα συνεισφέρεις με έναν  
στίχο.

Walt Whitman

*Η γραμμή της σκιάς*

«Είναι το προνόμιο της νιότης να ζει πριν από τις μέρες της σε αυτή την  
όμορφη συνέχεια της ελπίδας που δεν γνωρίζει παύσεις και αναστολές. Η  
πύλη της παιδικής ηλικίας αφήνεται πίσω, και ο μαγεμένος κήπος εκτεί-  
νεται μπροστά, με τα δελεαστικά μονοπάτια του που ελίσσονται υπό τη λα-  
μπερή λάμψη της υπόσχεσης. Κι αυτό, όχι διότι πρόκειται για μια αχαρτο-  
γράφητη χώρα. Οι πατημασιές όλης της ανθρωπότητας βρίσκονται εκεί,  
ευδιάκριτες στο δρόμο. Η γοητεία έγκειται σ' αυτή την καθολική εμπειρία  
από την οποία περιμένει κανείς μια ασυνήθιστη ή προσωπική αίσθηση -  
ένα κομμάτι του εαυτού του. Αναγνωρίζοντας τα ίχνη των προκατόχων,  
προχωρά κανείς μπροστά, ενθουσιασμένος και περιχαρής, αποδεχόμενος  
τόσο την καλή όσο και την κακή τύχη - τα τριαντάφυλλα και τα αγκάθια,  
όπως λέει η παροιμία - στην πλούσια, ποικιλόμορφη μοίρα που περιμένει  
εκείνους που την αξίζουν ή που ίσως απλώς την τύχουν.»

Joseph Conrad



Σε αυτή τη σειρά μαθημάτων, θα τεθεί και θα απαντηθεί το πιο σημαντικό ερώτημα της ζωής.

*Πώς ορίζεται η έννοια της ζωής άξιας βίου;*

Κάθε εμπυχωτής/-τρια προετοιμάζει ένα στοχαστικό εναρκτήριο μήνυμα που του/της επιτρέπει να μιλήσει με αυθεντικότητα. Μερικά σημεία που πρέπει να ληφθούν υπόψη είναι:

Κανείς/καμία δεν είναι ειδικός ως προς την απάντηση αυτών των ερωτημάτων.

Όλοι/-ες είναι υπεύθυνοι/-ες γι' αυτές τις απαντήσεις σε αυτά τα ερωτήματα.

Όλοι/-ες όσοι/-ες ζουν απαντούν ήδη σε αυτά τα ερωτήματα.

Σε αυτό το μαθησιακό ταξίδι συναντά κάποιος/-α την ποικιλομορφία και τη διαφορετικότητα - στα κείμενα και μεταξύ των ίδιων των ατόμων.

Διαφορετικά κείμενα εκφράζουν ξεχωριστούς ισχυρισμούς για την αλήθεια. Δεν υιοθετούν όλα την ίδια εκδοχή της αλήθειας.

Ο/Η εμπυχωτής/-τρια δηλώνει την ελπίδα του/της για τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες στο μαθησιακό τους ταξίδι.

Απευθυνόμενοι/-ες ρητά στους/στις συμμετέχοντες/-ουσες προσκαλούνται να απαντήσουν από κοινού: *Τι αξίζει να θέλετε για τον εαυτό σας, τα παιδιά σας, την οικογένειά σας, την κοινότητά σας σε αυτή τη ζωή;*

*Όντας παρόντες, ούσες παρούσες*

Αυτό το μαθησιακό ταξίδι λειτουργεί μόνο εάν η κοινότητα μάθησης είναι ενωμένη και παρούσα (σωματικά, διανοητικά και συναισθηματικά) καθ' όλη τη διάρκεια του ταξιδιού. Πρόκειται για μια κοινότητα μάθησης που αντικατοπτρίζει τη διαφορετικότητα ως προς το υπόβαθρο, τις εμπειρίες, τις αντιλήψεις, όπου μετά το ταξίδι τα άτομα θα ακολουθήσουν τις δικές τους κατευθύνσεις, αλλά κατά τη διάρκεια του ταξιδιού - όλα είναι αφοσιωμένα στη μάθηση και την κοινότητα.

Το **LIFE** προτείνει την έναρξη του ταξιδιού με μια σειρά ασκήσεων και ερωτήσεων, όπου τα άτομα κάθονται σε κύκλο ώστε να βλέπουν το ένα το άλλο, με διάρκεια 2-3 ώρες και ομάδες 12-18 ατόμων. Ακολουθούν ορισμένες συνθήκες που θα πρέπει να ληφθούν υπόψη:

- Συχνά είναι χρήσιμο να καλούνται οι συμμετέχοντες/-ουσες να μοιραστούν με κάποιο τρόπο τι περιμένουν από το μαθησιακό ταξίδι και τι μπορεί να χρειαστεί να αφήσουν πίσω τους ώστε να είναι πλήρως παρόντες/-ούσες.
- Συνιστάται η αξιοποίηση κάποιων απλών και διασκεδαστικών τρόπων για τον πρώτο γύρο γνωριμίας, κατά τον οποίο οι συμμετέχοντες/-ουσες θα μοιραστούν τα ονόματά τους και κάποια αξιοπερίεργα στοιχεία για τον εαυτό τους.
- Προτείνεται η ανάπτυξη αναστοχαστικών ερωτήσεων που εμβαθύ-



νουν σε κάθε γύρο και επιτρέπουν στους/στις συμμετέχοντες/-ουσες να συμμετέχουν σε όλο και πιο οικείους τρόπους ανταλλαγής πληροφοριών για τη ζωή τους, και οι οποίες καταλήγουν σε μια ερώτηση που συνδέεται ρητά με το μαθησιακό ταξίδι **LIFE**, όπως π.χ: *Ποιο πρόσωπο διαμόρφωσε περισσότερο το όραμά σας για το τι έχει σημασία στη ζωή και γιατί;*

Οι αναστοχαστικοί χώροι είναι επίσης εκείνοι που αντικατοπτρίζουν τα άτομα που βρίσκονται μέσα σε αυτούς. Κατά τη διάρκεια των μαθημάτων **LIFE** χρησιμοποιούνται διάφορες μέθοδοι για τη δημιουργία της αίσθησης ενός «ιερού» χώρου. Συνιστάται η εξέταση ορισμένων από αυτές τις ιδέες (οι οποίες μπορούν να ενσωματωθούν στην τελετή λήξης):

- Οι συμμετέχοντες/-ουσες γράφουν ένα γράμμα στον μελλοντικό τους εαυτό σχετικά με τις προσδοκίες τους για το μαθησιακό ταξίδι, τι θα προσφέρουν και τι θα λάβουν.
- Οι εμπυχωτές/-τριες μπορούν να προσφέρουν φακέλους με τα ονόματα των συμμετεχόντων/-ουσών και αυτοκόλλητες σημειώσεις σε κάθε συνεδρία, όπου οι συμμετέχοντες/-ουσες μπορούν να μοιραστούν τις ευχαριστίες τους ο/η ένας/μία για τον/την άλλον/-η.

### **\*\*\* Ανασκόπηση και Αναστοχασμός \*\*\***

Οι ενότητες ανασκόπησης έχουν σχεδιαστεί για να αντικατοπτρίζουν την εμπειρία κατά τη διάρκεια της συνεδρίας και τον άμεσο αντίκτυπό της. Οι αναστοχασμοί αποτελούν ουσιαστική πτυχή του εγχειρήματος **LIFE** και των μετασηματιστικών μαθησιακών διαδικασιών, οι οποίες απαιτούν την ολοκλήρωση της μαθησιακής εμπειρίας με αναστοχασμό τόσο ατομικά όσο και ομαδικά. Ορισμένες υποδείξεις είναι οι εξής:

Αναστοχασμός σχετικά με την εμπειρία.

Αναστοχασμός σχετικά με την ερώτηση/τις μεθόδους και τον αντίκτυπό της/τους.



## 6. 2η Συνεδρία | Για ποιον/-α είμαι υπεύθυνος/-η;

<b>Στόχοι:</b>	• Ανάγνωση κειμένων που απαντούν στο ερώτημα • Αναλογισμός σχετικά με το τι θα έπρεπε να αλλάξει αν τα κείμενα ήταν πραγματικότητα • Ενεργητική ακρόαση των σκέψεων ή των πεποιθήσεων των άλλων • Ανταλλαγή σκέψεων ή/και πεποιθήσεων.
<b>Δραστηριότητες:</b>	• Κοινή ανάγνωση ενός κειμένου (ανάγνωση σε ομάδες με ερωτήσεις) • Ομαδική ανάγνωση ενός κειμένου • Διερευνητική κοινότητα.
<b>Αναγνώσματα:</b>	• Πίτερ Σίνγκερ, Η ζωή που μπορείς να σώσεις • Κατά Λουκάν Ι' (25–37) • Τσαρλς Τέιλορ, Η Ηθική της Αυθεντικότητας, 28–29 • Τα Ανάλεκτα του Κομφούκιου 1.2, 2.21, 12.11, 13.18 • Kong Qiu, <i>The Wisdom of Confucius</i> • Ólafur Páll Jónsson, <i>Chronicle of life in a busy world</i> • <i>Chief Seattle, Take only memories. Leave nothing but footprints.</i>

### Κοινότητα Διερεύνησης (Community of Inquiry)

Η συνεδρία αυτή, όπως και οι άλλες, αρχίζει με μία ανάγνωση των κειμένων σε ζεύγη, μικρές ομάδες ή ατομικά. Σε αυτή την περίπτωση η δραστηριότητα συστήνεται ως μια κοινότητα διερεύνησης στην οποία τα κείμενα λειτουργούν ως ερέθισμα για τη δημιουργία ερωτήσεων και τη συζήτηση που ακολουθεί. Αρχικά η ομάδα χωρίζεται σε μικρότερες ομάδες των τριών ατόμων. Κάθε ομάδα των τριών διαβάζει προσεκτικά αποσπάσματα από τα επιλεγμένα κείμενα.

Παραμένοντας στις μικρές ομάδες, οι συμμετέχοντες/-ουσες καλούνται να συζητήσουν τα κείμενα με βάση τις ακόλουθες προτροπές:

- Ποιο είναι το κύριο συμπέρασμα (στο πρώτο κείμενο).
- Τι σημαίνει γι' αυτούς/-ές το δεύτερο κείμενο.
- Επιλογή μιας πρότασης που αναδεικνύει το βασικό μήνυμα σε ένα άλλο κείμενο.
- Μοιράζονται αυτές τις σκέψεις με όλη την ομάδα.

Έχοντας ακούσει τις απόψεις των άλλων ομάδων, δίνεται σε κάθε ομάδα των τριών ατόμων λίγος χρόνος (περίπου 5 λεπτά) για να διατυπώσει ένα ερώτημα προς περαιτέρω συζήτηση. Όταν τελειώσει ο χρόνος, ο/η εμπυχωτής/-τρια συγκεντρώνει όλες τις ερωτήσεις σε έναν πίνακα (λευκό πίνακα, πίνακα παρουσιάσεων με φύλλα χαρτί A1) ώστε να τις βλέπουν όλοι/-ες. Στη συνέχεια, μετά από έναν σύντομο προσωπικό αναστοχασμό,



οι συμμετέχοντες/-ουσες καλούνται να ψηφίσουν την ερώτηση που θέλουν να συζητήσουν περισσότερο. Η πιο δημοφιλής ερώτηση συζητείται στη συνέχεια στην ομάδα μέχρι τη λήξη του χρόνου. Εάν η συζήτηση σχετικά με την επιλεγμένη ερώτηση δεν διαρκέσει πολύ, ο/η εμπυχωτής/-τρια μπορεί να προχωρήσει στην επόμενη ερώτηση.

Αυτή η διαδικασία είναι μια εκδοχή αυτού που ονομάζεται «community of inquiry». Μπορεί να διαφοροποιείται, αλλά τα κεντρικά στοιχεία είναι τα εξής: (1) Μια αφορμή, κάτι που η ομάδα βιώνει από κοινού και το οποίο θα πυροδοτήσει τη συζήτηση. (2) Ένα χρονικό διάστημα για προβληματισμό. (3) Η ομάδα εκφράζει αυτό που θα ήθελε να συζητήσει. (4) Η ομάδα επιλέγει ένα ερώτημα προς συζήτηση. (5) Η συζήτηση λαμβάνει χώρα. (6) Τελικές σκέψεις. (7) Αναστοχασμός σχετικά με τη συζήτηση.

Μπορούν να χρησιμοποιηθούν και άλλες μέθοδοι, οι οποίες μπορούν να συνδυαστούν με αυτή τη μέθοδο για να εμβαθύνουν τη συζήτηση σχετικά με το ερώτημα. Καθώς σχεδιάζεται η συνεδρία και το χρονοδιάγραμμα, προτείνεται η χρήση περισσότερων από μία μεθόδων για την προσέγγιση μιας ερώτησης, η οποία προσφέρει στους/στις συμμετέχοντες περισσότερο χρόνο και οπτικές σχετικά με αυτήν.

Για παράδειγμα, εδώ μπορεί να χρησιμοποιηθεί **η μέθοδος της σιωπηλής συζήτησης**. Σε αυτή τη μέθοδο οι συμμετέχοντες/-ουσες απαντούν γραπτώς μόνο σε μια δήλωση γραμμένη σε ένα μεγάλο χαρτί που είναι αναρτημένο στον τοίχο ή σε έναν λευκό πίνακα. Κάθε συμμετέχων/-ουσα έχει έναν μαρκαδόρο και τον χρησιμοποιεί για να συμφωνήσει, να διαφωνήσει και να θέσει μια ερώτηση για τη δήλωση. Έχουν παράλληλα ευκαιρίες να απαντήσουν στις ερωτήσεις των άλλων και να θέσουν ερωτήσεις στους/στις άλλους/-ες. Αυτή η μέθοδος καλεί τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να λάβουν μέρος σε έναν «διάλογο» μέσω της γραφής και επιτρέπει την παρατεταμένη ενασχόληση με ένα συγκεκριμένο αντικείμενο, ακόμη και όταν ταυτόχρονα μπορεί να λαμβάνουν χώρα πολλές «συζητήσεις».

Ένα πρόσθετο πλεονέκτημα είναι ότι υπάρχουν πάντα κάποιοι/-ες συμμετέχοντες/-ουσες που προτιμούν να σκέφτονται ήσυχα και να συμμετέχουν όταν είναι έτοιμοι/-ες, χωρίς να χρειάζεται να μιλήσουν. Ορισμένες πιθανές προτροπές είναι οι εξής:

- «Οι αποφάσεις που θα ληφθούν σήμερα θα πρέπει να οδηγήσουν σε έναν βιώσιμο κόσμο επτά γενεών στο μέλλον».
- «Για ποιον/-α ή για τι ενεργώ;»





• \*\*\* **Ανασκόπηση και Αναστοχασμός** \*\*\*

Μετά από αυτή τη συνεδρία, είναι σημαντικό να αφιερωθεί χρόνος για αναστοχασμό σχετικά με την εμπειρία και τον αντίκτυπο των μεθόδων που χρησιμοποιήθηκαν. Είναι σημαντικό να εξετασθεί το ενδεχόμενο να κληθούν οι συμμετέχοντες/-ουσες να προβληματιστούν σχετικά με:

Την προσεκτική ανάγνωση των κειμένων.

Αν η κοινότητα διερευνήσης ή η σιωπηλή συζήτηση ήταν αποτελεσματικές.

Για ποιον/-α είμαι υπεύθυνος/-η;

Ποια είναι η γενικότερη ιστορία μέσα στην οποία εντάσσεται η ζωή μου;

Ποιες είναι μερικές από τις ιστορίες που καθοδηγούν τον τρόπο που ζω στον κόσμο; Ποιος/-α με καθοδηγεί;

Σε ποιον/-α λογοδοτώ; Σε ποιον/-α ανήκω;



## 7. 3η Συνεδρία | Πώς ενεργώ;

<b>Στόχοι:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Βιωματική εμπειρία ενός καθοδηγούμενου διαλογισμού ως μέθοδος για τη διερεύνηση του ερωτήματος</li><li>• Διαπίστωση του τρόπου με τον οποίο οι άλλοι/-ες κατέληξαν στην κατανόηση του πώς πρέπει να ενεργούν και τι αποτελεί μία καλή πράξη</li><li>• Ενεργητική ακρόαση των άλλων συμμετεχόντων/-ουσών.</li></ul>
<b>Δραστηριότητες:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Καθοδηγούμενος διαλογισμός</li><li>• Αναστοχασμός</li><li>• Ανταλλαγή σκέψεων.</li></ul>
<b>Αναγνώσματα:</b>	<p>Κεφάλαια Πατέρων 1.1–3 • Δευτερονόμιον 6:1–25 • Τζον Στιούαρτ Μιλ, <i>Ωφελιμισμός</i>, 137 • Κατά Μάρκον Α' (16–20) • Κατά Ιωάννην ΙΒ' (23–26) • Κατά Ιωάννην ΙΕ' (1–5, 9–15) • Τα Ανάλεκτα του Κομφούκιου 2.5–8, 2.12, 7.1, 7.6, 7.9, 7.27, 13.18 • Black Elk, <i>What is Life?</i> • Danilo Dolci, <i>Each One Grows Only if Dreamed</i>.</p>

### Διαλογισμός

Στο πλαίσιο του **LIFE**, ο διαλογισμός προσφέρεται ως μια αποτελεσματική μέθοδος για να βοηθήσει τα άτομα να περιεργαστούν τη ζωή τους- μια μέθοδος για να μάθουν να μελετούν τη ζωή τους σαν να ήταν ένα βιβλίο. Αυτό συμβάλλει στο να κατανοήσουν γιατί αισθάνονται, σκέφτονται και πιστεύουν αυτό που κάνουν, να ακούσουν και να κατανοήσουν καλύτερα ό,τι ισχύει και για τους/τις άλλους/-ες και να αναγνωρίσουν ότι ο/η καθένας/-μία έχει καταλήξει στις ιδέες και τα συμπεράσματά του/της με βάση το υπόβαθρο και τις εμπειρίες του/της. Επιπλέον, αυτού του είδους διερεύνηση τα βοηθά να σκεφτούν κριτικά για το αν θα επιλέξουν να συνεχίσουν να αποδέχονται αυτές τις πεποιθήσεις και ιδέες ή αν έχουν διαπιστώσει ότι άλλες αλήθειες τους/τις εκφράζουν περισσότερο.

Σε έναν καθοδηγούμενο διαλογισμό ο/η εμπυχωτής/-τρια καθοδηγεί τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες σε μια περίοδο χαλάρωσης και στη συνέχεια, με καθοδηγητικές ερωτήσεις, τους/τις ζητά να σκεφτούν μια στιγμή της ζωής τους, ανθρώπους της ζωής τους και να «αποκαλύψουν» τι τους έχει οδηγήσει σε συγκεκριμένες αντιλήψεις. Στην περίπτωση της ερώτησης «*Πώς πρέπει να ενεργήσω;*» οι εμπυχωτές/-τριες βοηθούν τα άτομα να σκεφτούν μια στιγμή που κάποιος/-α ήταν καλός/-ή απέναντί τους.

Στόχος είναι να αποκτήσουν μια ισχυρή αίσθηση της κατάστασης, των ανθρώπων, της αλληλεπίδρασης και στη συνέχεια να συγκεντρωθούν ως ομάδα για να αναλύσουν τι ήταν αυτό που την έκανε «καλή πράξη». Θα πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι είναι εξίσου σημαντικό να οδηγηθούν σταδιακά στο διαλογισμό αλλά και να εξέλθουν ομαλά από αυτόν. Αυτό μπορεί να εί-



ναι μια συναισθηματική εμπειρία για πολλούς/-ες συμμετέχοντες/-ουσες.

Επιστρέφοντας στη μεγάλη ομάδα, οι εμπυχωτές/-τριες βοηθούν την κοινότητα μάθησης να αναστοχαστεί πάνω σε αυτό που «είδε» και θέτουν ερωτήσεις για να τους/τις βοηθήσουν να αναλογιστούν και να ανακαλύψουν πώς αυτή η στιγμή και το πρόσωπο διαμόρφωσαν την αντίληψή τους για το «καλό» και το τι είναι μια «καλή πράξη». Οι εμπυχωτές/-τριες δημιουργούν ένα σύνολο ερωτήσεων για να βοηθήσουν τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να διερευνήσουν αυτές τις ιδέες και πώς μπορεί να έχουν αλλάξει με την πάροδο του χρόνου.

#### *Προσωπικό ημερολόγιο*

Οι συμμετέχοντες/-ουσες καλούνται να αφιερώσουν λίγο ήσυχο χρόνο με τον εαυτό τους για να καταγράψουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους σε ένα προσωπικό ημερολόγιο. Συχνά είναι χρήσιμο να απαντήσουν στην ερώτηση για τον εαυτό τους εκείνη τη στιγμή. Θα πρέπει να τους υπενθυμιστεί ότι η απάντηση δεν είναι μία οριστική απάντηση, αλλά εν εξελίξει, ωστόσο, να απαντήσουν για εκείνη τη χρονική στιγμή. Μόλις ολοκληρώσουν την ημερολογιακή καταγραφή ή ο χρόνος έχει φτάσει στο τέλος του, τους προσφέρεται η ευκαιρία να μοιραστούν κάποιες από τις σκέψεις τους στην ομάδα. Αυτή είναι επίσης μια στιγμή για αναστοχασμό σχετικά με την εμπειρία και τις μεθόδους που χρησιμοποιήθηκαν.

### **\*\*\* Ανασκόπηση και Αναστοχασμός \*\*\***

Θα πρέπει να εξεταστεί το ενδεχόμενο να κληθούν οι συμμετέχοντες/-ουσες να προβληματιστούν σχετικά με:

Την εμπειρία του διαλογισμού.

Τις ιδέες και τις νέες απόψεις που άκουσαν.

Τι πρέπει να κάνω;

Πώς μπορώ να ζήσω συνειδητά;

Είμαι ελεύθερος/-η να κάνω ό,τι θέλω να κάνω;

Είμαι υποχρεωμένος/-η να ακολουθήσω έναν κανόνα ή μια εντολή;



## 8. 4η Συνάντηση | Σε τι ελπίζω;

<b>Στόχοι:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Διάκριση του τρόπου με τον οποίο ο/η καθένας/-μία έφτασε στην κατανόηση της ελπίδας</li><li>• Ενεργητική ακρόαση των άλλων συμμετεχόντων/-ουσών.</li></ul>
<b>Δραστηριότητες:</b>	• Συζήτηση στο πλαίσιο μιας διερευνητικής κοινότητας.
<b>Αναγνώσματα:</b>	Chief Rabbi Lord Sacks, <i>Letters to the Next Generation 2</i> , Letter 5 • Η Ιστορία του Αβραάμ: Γένεσις 17 • Φρίντριχ Ένγκελς και Καρλ Μαρξ, <i>Η Γερμανική Ιδεολογία</i> , 106, 129 • Μάρτιν Λούθερ Κινγκ, <i>Έχω ένα όνειρο...</i> • Μάρτιν Λούθερ Κινγκ, <i>Το προσκύνημά μου στη μη βία</i> • Yordan Yonkon, <i>On the Wire</i> • Danilo Dolci, <i>We are often asked what we want for our valleys</i> • Τσάρλι Τσάπλιν, <i>Ο τελευταίος λόγος του μεγάλου Δικτάτορα</i> • Φρίντριχ Νίτσε, <i>Ανθρώπινο, Πάρα Πολύ Ανθρώπινο: Ένα Βιβλίο για Ελεύθερα Πνεύματα</i> • Τζιάνι Ροντάρι, <i>Ο Ουρανός Είναι για Όλους</i> .

### Κοινότητα διερεύνησης (Community of Inquiry)

Όπως περιεγράφηκε προηγουμένως, τα μαθήματα **LIFE** αποτελούν ένα μαθησιακό ταξίδι που συνδυάζει δια ζώσης ασύγχρονες και διαδικτυακές συναντήσεις. Το ερώτημα «Σε τι ελπίζω;» χρησιμοποιεί την πλατφόρμα μάθησης **LIFE** και προσφέρει στους/στις συμμετέχοντες/-ουσες αναγνώσματα και προβληματισμούς που μπορούν να επεξεργαστούν ατομικά ή σε ζευγάρια, πριν συναντηθούν για μια διαδικτυακή συνάντηση. Όπως και αν είναι δομημένη η ασύγχρονη μάθηση, είναι σημαντικό να δίνεται η τους ευκαιρία να διαβάσουν, να προβληματιστούν και να λάβουν μέρος σε ασύγχρονες συζητήσεις στην πλατφόρμα (με αρκετό χρόνο), τις οποίες στη συνέχεια ακολουθεί μια διαδικτυακή συνάντηση. Οι έμπειροι/-ες εμπυχωτές/-τριες σε διαδικτυακά περιβάλλοντα μπορούν να χρησιμοποιήσουν όλα τα είδη συμμετοχικών μεθόδων κατά τη διάρκεια της διαδικτυακής συνάντησης.

Ως σύσταση, είναι δυνατή η χρήση της μεθόδου της **Κοινότητας Διερεύνησης** στο διαδίκτυο. Προτείνεται στους/στις εμπυχωτές/-τριες να εξετάσουν το ενδεχόμενο να ενεργοποιήσουν τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να προσφέρουν τα δικά τους κείμενα, εικόνες, τραγούδια, έτσι ώστε το ερέθισμα για την κοινότητα διερεύνησης να μπορεί να ψηφιστεί από τα ίδια τα άτομα. Η διαδικτυακή συνάντηση χρειάζεται έναν κοινόχρηστο χώρο γραφής (διαδικτυακός λευκός πίνακας, Miro, Padlet, Mural, κ.λπ.).

Η δομή παραμένει η ίδια: όλοι/-ες παρακολουθούν / κοιτάζουν / ακούν το ίδιο ερέθισμα. Στη συνέχεια, χωρίζονται σε διαφορετικά διαδικτυακά



δωμάτια για να το συζητήσουν και να καταλήξουν σε 2-4 ερωτήσεις που θα θέσουν σε όλη την ομάδα για ψηφοφορία. Αυτές οι ερωτήσεις συγκεντρώνονται στον κοινό χώρο γραφής. Μόλις ολοκληρωθεί η παρουσίαση των ερωτήσεων, η συζήτηση επικεντρώνεται στην τελική ερώτηση που ψηφίστηκε από την ολομέλεια.

### **\*\*\* Ανασκόπηση και Αναστοχασμός \*\*\***

Αφιέρωση χρόνου για προβληματισμό ως ομάδα σχετικά με την εμπειρία και τη μέθοδο. Αναλογισμός της προσωπικής εμπειρίας κατά την επεξεργασία του ερωτήματος:

Σε τι ελπίζω;

Πώς ήταν η διαδικτυακή διερευνητική κοινότητα;

- Σε τι πρέπει να ελπίζω;
- Τι έχει μεγαλύτερη σημασία;
- Τι αξίζει να θέλω;



## 9. 5η Συνάντηση | Πώς αντιδρώ στην αποτυχία;

Στόχοι: • Βιωματική εμπειρία σε γυάλα • Αντίληψη του τρόπου με τον οποίο ο/η καθένας/-μία έχει κατανοήσει την αποτυχία και τον τρόπο με τον οποίο ανακάμπτει από αυτήν.

Δραστηριότητες: • Βιωματική εμπειρία σε γυάλα

Αναγνώσματα: Pema Chödrön, *Start Where You Are*, 72–75 • Asad Tarsin, *Being Muslim*, 107–8 • Φρίντριχ Νίτσε, *Ανθρώπινο, Πάρα Πολύ Ανθρώπινο: Ένα Βιβλίο για Ελεύθερα Πνεύματα*, “Ο περιπλανώμενος και σκιά του,” §323 • Φρίντριχ Νίτσε, *Η Χαρούμενη Επιστήμη*, §274–75 • Φρίντριχ Νίτσε, *Τελευταίες Επιστολές*, Επιστολή 10, σ.108 • Προς Ρωμαίους Ζ' • John A' (5) – B' (2) • Mat Pelletier, *Embracing Failure: Harness the Power of Fear in Life and Business*

*Βιώνοντας την αποτυχία σε γυάλα*

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, οι επόμενες δύο ερωτήσεις μπορεί να είναι αρκετά προσωπικές ή και δύσκολες για συζήτηση. Ως εκ τούτου, συνιστάται να ασχοληθούν με αυτές μόνο όταν η μαθησιακή κοινότητα έχει εδραιωθεί καλά. Ενώ οι συμμετέχοντες/-ουσες μπορεί να ανοιχτούν και να μοιραστούν πολύ προσωπικές πληροφορίες, είναι σημαντικό να τους υπενθυμίζεται ότι αυτές μπορεί να είναι δύσκολες συζητήσεις και ότι πρέπει να φροντίζουν τον εαυτό τους.

Αυτή η συνεδρία μπορεί να οργανωθεί γύρω από μια μέθοδο συζήτησης γνωστή ως βιωματική εμπειρία σε γυάλα. Η **βιωματική εμπειρία σε “γυάλα (fishbowl)”** είναι μια μέθοδος που περιορίζει την ενεργή συζήτηση σε μια μικρότερη ομάδα, διατηρώντας παράλληλα όλους/-ες τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες δεσμευμένους/-ες και έτοιμους/-ες να δραστηριοποιηθούν στην ενεργή συζήτηση. Ακολουθεί ένας τρόπος για τη διεξαγωγή μιας βιωματικής εμπειρίας σε γυάλα:

- Τοποθέτηση τριών καρεκλών στο κέντρο του κύκλου σχετικά κοντά η μία στην άλλη.
- Πρόσκληση τριών ατόμων για να καθίσουν εθελοντικά σε αυτές.
- Οι καρέκλες στο κέντρο είναι η «γυάλα» και μόνο τα άτομα που βρίσκονται μέσα σε αυτήν μπορούν να μιλήσουν. Όσοι/-ες βρίσκονται έξω από τη γυάλα, δεν μπορούν να μιλήσουν, αλλά παρακολουθούν και ακούν.
- Ο/Η εμπυχωτής/-τρια κάνει ερωτήσεις και τα συμμετέχοντα άτομα



μέσα στη γυάλα απαντούν στις ερωτήσεις σε μια συζήτηση μεταξύ τους.

- Για να μιλήσουν, οι υπόλοιποι/-ες συμμετέχοντες/-ουσες πρέπει να κάνουν νόημα σε κάποιον/-α μέσα στον κύκλο ότι θέλουν να καθίσουν στη θέση τους.

Ο/Η εμπυχωτής/-τρια σε αυτή τη συνεδρία βρίσκει την ισορροπία μεταξύ της διατήρησης της συζήτησης ζωντανής και της παροχής χρόνου για ησυχία και σκέψη.

Στη συνέχεια ο/η εμπυχωτής/-τρια προετοιμάζει ένα σύνολο ερωτήσεων για να «τροφοδοτήσει» τη γυάλα ώστε να βοηθήσει τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να προβληματιστούν σχετικά με την αποτυχία.

Παρακάτω παρατίθενται ορισμένες προτάσεις ερωτήσεων. Αξίζει να σημειωθεί ότι αυτές οι ερωτήσεις ξεκινούν από προσωπικές αναμνήσεις και συσχετίσεις και στη συνέχεια επεκτείνονται μακριά από το άτομο, ενώ ενσωματώνουν και ερωτήσεις σχετικά με τον τρόπο ανάκαμψης από την αποτυχία.

#### *Ερωτήσεις*

1. Στο σπίτι όπου μεγαλώσατε, ήταν αποδεκτό να αποτυγχάνετε ή να κάνετε λάθη; Γιατί ναι ή γιατί όχι;
2. Ποιες σκέψεις ή συνειρμοί σας έρχονται στο μυαλό όταν ακούτε τον όρο «ηθική αποτυχία»;
3. Πώς προσεγγίσατε και διαχειριστήκατε τα ηθικά λάθη στη ζωή σας;
4. Μπορείτε να θυμηθείτε μια φορά που είδατε κάποιον/-α να αποτυγχάνει ή να κάνει ένα λάθος και στη συνέχεια να ανακάμπτει με επιτυχία; Ποια βήματα έκανε για να ανακάμψει;
5. Υπάρχουν πρακτικές από τις θρησκευτικές, πολιτισμικές ή οικογενειακές σας παραδόσεις στις οποίες βασίζεστε για να διαχειριστείτε αποτελεσματικά την αποτυχία; (π.χ. να ζητήσετε συγγνώμη, να προβείτε σε διορθωτικές ή θεραπευτικές ενέργειες, να εξομολογηθείτε, να μετανοήσετε, να κάνετε μετάνοια ή κάτι άλλο;)

#### *Συζήτηση σε μικρές ομάδες*

Μετά τη διεξαγωγή της βιωματικής δραστηριότητας στη γυάλα χωρίζεται η ομάδα σε μικρές ομάδες για τη συνέχιση της συζήτησης. Οι μικρές ομάδες επιτρέπουν πιο οικείες συζητήσεις, καθώς οι συμμετέχοντες/-ουσες μπορούν να εμβαθύνουν περισσότερο στη ντροπή, τις τύψεις, τη διορθωτική δράση και την ατομική και συλλογική αποτυχία. Ωστόσο, ανάλογα με τη λειτουργία της ομάδας, είναι δυνατό να συνεχιστεί η συζήτηση σε μια μεγάλη ομάδα. Αυτή η επακόλουθη δράση είναι μια ευκαιρία να ενταχθούν τα αναγνώσματα στη συζήτηση.



### **\*\*\* Ανασκόπηση και Αναστοχασμός \*\*\***

Ως ομάδα, προτείνεται να γίνει ένας αναστοχασμός σχετικά με την εμπειρία και τις μεθόδους. Ας θεωρηθούν και αυτές οι ερωτήσεις ως επιλογές:

*Τι γνώσεις έχετε λάβει από άλλους/-ες σχετικά με την αποτυχία;*

*Ποια ερωτήματα σας απασχολούν;*

*Ποια πρακτική ή πειθαρχία θα μπορούσατε να υιοθετήσετε για να ανακάμψετε από την αποτυχία;*

- Πώς πρέπει να αντιδρώ στην αποτυχία;
- Ήταν αποδεκτό να αποτύχω στο σπίτι που μεγάλωσα;
- Ήταν αποδεκτό να αποτύχω στο σχολείο;





## 10. 6η Συνεδρίαση | Τι ρόλο παίζει η δυστυχία σε μια καλή ζωή;

**Στόχοι:**

- Εμπειρία ανταλλαγής ιστοριών ως μέθοδο διερεύνησης
- Αντίληψη του τρόπου με τον οποίο ο/η καθένας/-μία από αυτούς/-ες κατανοεί τον πόνο και τη δυστυχία ως μέρος της καλής ζωής
- βίωση του τόπου ως δάσκαλο/-α

**Δραστηριότητες:**

- Ανταλλαγή ιστοριών και μαρτυριών

**Αναγνώσματα:**

Δαλάι Λάμα Τεντζίν Γκιάτσο, *Οι Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες* • Bhikkhu Nanamoli, *The Life of the Buddha* 5.1–39 • Φρίντριχ Νίτσε, *Έτσι μίλησε ο Ζαρατούστρα* 9-11 • Φρίντριχ Νίτσε, *Τελευταίες Επιστολές*, 8.2 • Φρίντριχ Νίτσε, *Πέρα από το καλό και το κακό* Πρελούδιο σε μια φιλοσοφία του μέλλοντος, 225 • Έσδρας Γ' (10-13) • Κεφάλαια Πατέρων (Πιρκέ Αβώθ) 4:19 • Προς Ρωμαίους Η' (18-39) • Christian Wiman, *My Bright Abyss*, 146-147, 154-156, 161 • Όσκαρ Ουάιλντ, *Το Αηδόνι και το Τριαντάφυλλο* • Tal Ben-Shahar, *The Role of Suffering* • Jorge Bucay, *Ο Δρόμος των Δακρύων*

Αυτή η ερώτηση είναι συνήθως η πιο δύσκολη συναισθηματικά. Ένας δυναμικός τρόπος για να ξεκινήσει η συνεδρία για τη δυστυχία είναι να τοποθετηθούν οι συμμετέχοντες/-ουσες σε έναν τοπικό τόπο δυστυχίας. Ο/Η εμπυχωτής/-τρια μπορεί να ξεκινήσει με την αφήγηση αυτής της ιστορίας πόνου, προτού προχωρήσει στις προσωπικές ερωτήσεις για συζήτηση. Εδώ, και πάλι, είναι σημαντικό να ληφθεί υπόψη η φύση της ερώτησης και το μέγεθος της ομάδας.

Η έναρξη με μικρές ομάδες βοηθά στη διατήρηση της αίσθησης εμπιστοσύνης κατά τη διεξαγωγή πιο προσωπικών συζητήσεων. Η μέθοδος αυτή συνδυάζει την προσωπική αφήγηση ιστοριών με σαφείς οδηγίες για ενεργητική ακρόαση και παρακολούθηση των ιστοριών των άλλων. Αυτό σημαίνει ότι υπάρχει καθορισμένος χρόνος για τους/τις ακροατές/-τριες να ανταποκριθούν μοιραζόμενοι/-ες αυτά που άκουσαν, αυτά που τους έκαναν εντύπωση, αυτά που τους προβλημάτισαν. Πρόκειται για μια πρακτική ακρόασης, επίδειξης συμπόνιας και ενσυναίσθησης.

Αυτές είναι οι συνιστώμενες προτροπές για την προσωπική αφήγηση. Αξίζει σημειωθεί ότι οι προτροπές ξεκινούν σε γενικότερο επίπεδο πριν περάσουν στο προσωπικό επίπεδο. Πρέπει να εξασφαλιστεί αρκετός χρόνος για την αφήγηση των ιστοριών σε κάθε γύρο (10-15 λεπτά).

**Προτροπές:**

- Περιγράψτε τη στιγμή που μια ιστορία δυστυχίας στις ειδήσεις ή η θλίψη κάποιου/-ας άλλου/-ης σας επηρέασε. Στη συνέχεια τα συμμε-



τέχοντα άτομα θα μοιραστούν τις σκέψεις τους.

- Περιγράψτε μια στιγμή πόνου που άλλαξε βαθιά τον τρόπο με τον οποίο βλέπατε τον κόσμο, τον εαυτό σας ή τη ζωή σας. Στη συνέχεια τα συμμετέχοντα άτομα θα μοιραστούν τις σκέψεις τους.
- Μοιραστείτε μια στιγμή θλίψης - μια εμπειρία που νομίζατε ότι θα σας λύγιζε, αλλά αντίθετα ανέδειξε κάτι καινούργιο μέσα σας. Στη συνέχεια τα συμμετέχοντα άτομα θα μοιραστούν τις σκέψεις τους.

Επιστρέφοντας στην ολομέλεια της ομάδας οι συμμετέχοντες/-ουσες προβληματίζονται σχετικά με τις ερωτήσεις που σχετίζονται με τα αναγνώσματα, τα όσα έχουν να πουν για τον πόνο και την αντίδραση στον πόνο και τις συζητήσεις στις μικρότερες ομάδες.

- Τι συμπεράσματα προσφέρουν αυτές οι ιστορίες για τη φύση του πόνου;
- Αναλογιστείτε το θρησκευτικό, πολιτιστικό ή οικογενειακό σας υπόβαθρο. Πώς διδαχθήκατε να προσεγγίζετε τον πόνο και ποιες πεποιθήσεις ή αξίες διαμορφώνουν την αντίδρασή σας σε αυτόν σήμερα;
- Μήπως είναι καθήκον σας να ανακουφίζετε τον πόνο;
- Μπορούν να προκύψουν θετικά αποτελέσματα από την εμπειρία του πόνου;

### **\*\*\* Ανασκόπηση και Αναστοχασμός \*\*\***

Ως ομάδα, διεξάγεται αναστοχασμός σχετικά με την εμπειρία και τις μεθόδους. Ας ληφθούν υπόψη και αυτές οι ερωτήσεις ως επιλογές:

Τι αντίκτυπο είχε σε εσάς η συγκέντρωση σε έναν τόπο ιστορικού πόνου;

Πώς ήταν να μοιραστείτε τις ιστορίες σας και να σας δουν ως «μάρτυρες»;

- Μπορώ να υποφέρω αλλά η ζωή μου να είναι καλή;
- Πώς πρέπει να ανταποκρίνομαι στον πόνο;



## 11. 7η Συνεδρία | Τι είναι άξιο του χρόνου μου;

**Στόχοι:** • Προβληματισμός σχετικά με την έννοια του χρόνου και την έννοια της αξίας σε σχέση με την απάντηση στο ερώτημα.

**Δραστηριότητες:** • 90 χρόνια σε κουκκίδες • συγγραφή επικήδειου λόγου • ο τροχός της ζωής • διάλογος • ομαδική συζήτηση • διαδικτυακή συνάντηση

**Αναγνώσματα:** Σένεκα, *Επιστολές στον Λουκίλιο* • Σένεκα, *Ηθικές Επιστολές στον Λουκίλιο*, Επιστολή 1 • 六祖壇經, Liùzǔ Tánjīng, *Platform Sutra of the Sixth Patriarch* • The Byrds, <https://www.youtube.com/watch?v=xVOJla2vYx8> *Turn Turn Turn*

Matsuo Basho, *From Time to time*

Brian Nelson-Palmer, *Reimagining the actual value of time*

Dino Buzzati, *Il Deserto dei Tartari*

Αυτή είναι η δεύτερη συνεδρία ασύγχρονης μάθησης και διαδικτυακής συνάντησης στο πλαίσιο του **LIFE**. Σε αυτή τη συνεδρία προσφέρονται στους/στις συμμετέχοντες/-ουσες κείμενα για ασύγχρονη ανάγνωση με γνώμονα την έννοια του χρόνου και της αξίας. Η διάσπαση αυτών των δύο εννοιών μπορεί να είναι χρήσιμη για την κριτική εμπλοκή στη συζήτηση και για να διασφαλιστεί ότι η συζήτηση θα κινηθεί πέρα από τον έλεγχο του χρόνου.

Τους δίνεται επίσης ένα σύνολο ασκήσεων που πρέπει να ολοκληρώσουν πριν από τη διαδικτυακή συνάντηση. Όλα τα υλικά και οι ασκήσεις παρουσιάζονται στην πλατφόρμα **LIFE** με αρκετό χρόνο για την ολοκλήρωση πριν από την ηλεκτρονική συνάντηση.

Ακολουθούν ορισμένα παραδείγματα:

- 90 χρόνια σε κουκκίδες, μια οπτική αναπαράσταση της ζωής των συμμετεχόντων/-ουσών σε κουκκίδες
- Ημερολόγιο για την ίδια ημερήσια δραστηριότητα πριν και μετά τις αναγνώσεις - αναστοχασμός της εμπειρίας
- Συμπλήρωση του τροχού της ζωής ως πραγματικός έλεγχος του χρόνου αλλά και ως επιθυμία για το πώς θα ήθελαν οι συμμετέχοντες/-ουσες να περάσουν το χρόνο τους

Οι συμμετέχοντες/-ουσες συναντώνται διαδικτυακά για μια συντονισμένη συνεδρίαση κατά την οποία μοιράζονται τις εμπειρίες τους από



τις ασκήσεις σε μικρότερα ηλεκτρονικά δωμάτια καθώς και στη μεγάλη ομάδα, χρησιμοποιώντας μια συμμετοχική προσέγγιση κατάλληλη για την προβλεπόμενη συζήτηση.

### **\*\*\* Ανασκόπηση και Αναστοχασμός \*\*\***

Στην ολομέλεια της ομάδας, διεξάγεται αναστοχασμός σχετικά με την ασύγχρονη και διαδικτυακή εμπειρία και τις μεθόδους. Ας ληφθούν υπόψη και αυτές οι ερωτήσεις ως επιλογές:

- Πώς άλλαξαν τα αναγνώσματα την εμπειρία σας από την ημερήσια δραστηριότητα;
- Ποια συμπεράσματα αποκομίσατε από την ακρόαση των άλλων συμμετεχόντων/-ουσών;



## 12. 8η Συνεδρία | Πώς αντιλαμβάνομαι την καλή ζωή;

<b>Στόχοι:</b>	• Αναστοχασμός σχετικά με το ρόλο των συναισθημάτων και των αισθήσεων στην καλή ζωή και εμπειρία εφαρμοσμένων πρακτικών.
<b>Δραστηριότητες:</b>	• Σιωπηλή συζήτηση • Εφαρμοσμένες πρακτικές • Διάλογος • Ομαδική συζήτηση • Κριτικές αναγνώσεις κειμένων.
<b>Αναγνώσματα:</b>	Chief Rabbi Lord Sacks, <i>Letters to the Next Generation 2, Letter 4</i> • Ghazi bin Muhammad, <i>Postscript: What is Happiness?</i> • Όσκαρ Ουάιλντ, <i>Εκ Βαθέων</i> , 105–107; • Αριστοτέλης, <i>Ηθικά Νικομάχεια</i> • Αλμπέρ Καμύ, <i>Ο μύθος του Σίσσυφου</i> • Bart Moeyaert, <i>The Conductor</i> • Martha Nussbaum, <i>Η θεραπεία της Επιθυμίας</i> , 389–390, 398-401 • Michael Fishbane, <i>The Exegetical Imagination</i> , 168–172.

Αυτή είναι συχνά η τελευταία ερώτηση, καθώς ολοκληρώνει ένα κύκλο που οδηγεί τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες μέσα από μια σειρά ερωτήσεων που έγιναν πιο συναισθηματικά απαιτητικές και τώρα κορυφώνεται με μια ερώτηση σχετικά με το ρόλο που παίζουν τα συναισθήματα στο όραμα μιας καλής ζωής. Στο σημείο αυτό είναι σημαντικό αυτή η ερώτηση να μην υποθέτει ότι μια καλή ζωή αποτελεί μια καλή αίσθηση, αλλά να ρωτά συγκεκριμένα, πώς νιώθει ο/η καθένας/-μία από αυτούς/-ές μία «καλή ζωή»;

Ως εκ τούτου, η ενσωμάτωση διαφόρων εφαρμοσμένων πρακτικών, όπως η μουσική, ο χορός, η δημιουργική γραφή και η τέχνη, βοηθά τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να έρθουν σε επαφή με τα συναισθήματά τους. Παρ' όλα αυτά, η ενασχόληση με τα αναγνώσματα και η ρίζα των εμπειριών σε ποικίλες σκέψεις είναι απαραίτητη για να βοηθηθούν οι συμμετέχοντες/-ουσες να ασχοληθούν κριτικά με το ερώτημα.

*Σχετικά με τα αναγνώσματα*

Ανάγνωση των κειμένων σε дуάδες

Ακόμη κι αν οι συμμετέχοντες/-ουσες δεν έχουν διαβάσει τα κείμενα, είναι σε θέση να συμμετάσχουν πλήρως σε αυτή τη διαδικασία ανάγνωσης του κειμένου σε дуάδες. Σε ζευγάρια, οι συμμετέχοντες/-ουσες επεξεργάζονται τα κείμενα που τους έχουν ανατεθεί χρησιμοποιώντας τις παρακάτω οδηγίες:

1. Διαβάστε δυνατά το κείμενο στο ζευγάρι σας.
2. Συζητήστε τι λέει το κείμενο.
3. Συζητήστε τι σημαίνει το κείμενο.



4. Απαντήστε: Αν αυτό το κείμενο ήταν πραγματικότητα, τι θα έπρεπε να αλλάξει στη ζωή μου για να ευθυγραμμιστεί με αυτό που γράφει; (Αυτή η ερώτηση είναι άμεση και συγκεκριμένη. Ζητά από τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να αναρωτηθούν για τη ζωή τους και για το πώς θα έπρεπε να συμπεριφέρονται διαφορετικά στη ζωή τους αν ακολουθούσαν τον ισχυρισμό περί αλήθειας του κειμένου).

#### Κράτα την τελευταία λέξη για μένα

Οι συμμετέχοντες/-ουσες προετοιμάζονται για αυτή τη συνεδρία έχοντας διαβάσει όλα τα κείμενα που τους ανατέθηκαν και επισημαίνοντας/υπογραμμίζοντας λέξεις ή/και φράσεις που τους άρεσαν. Οι συμμετέχοντες/-ουσες χωρίζονται σε ομάδες των 4-5 ατόμων. Ξεκινώντας με ένα κείμενο, κάθε άτομο παρουσιάζει στην ομάδα ένα τμήμα που υπογράμμισε. Σε κύκλο κάθε συμμετέχων/-ουσα απαντά με τη σειρά του/της στη συγκεκριμένη λέξη/δήλωση. Το άτομο που επέλεξε αρχικά το συγκεκριμένο τμήμα απαντά στο κείμενο και στα σχόλια που έγιναν από την ομάδα και έχει τον «τελευταίο λόγο». Κάθε άτομο στον κύκλο έχει την ευκαιρία να οδηγήσει την ομάδα σε ένα τμήμα του κειμένου και να έχει τον τελευταίο λόγο για κάθε κείμενο. Αυτή η μέθοδος διευρύνει τη σκέψη και την κατανόηση του κειμένου από τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες, καθώς ενσωματώνουν τη σκέψη και την κατανόηση των άλλων στη δική τους.

#### *Δημιουργικές και Ενσώματες πρακτικές*

Βασιζόμενοι/-ες στις εμπειρίες και τα ενδιαφέροντά τους, οι εμπυχωτές/-τριες δημιουργούν εξατομικευμένες συνεδρίες για τους/-τις συμμετέχοντες/-ουσες, οι οποίες πλαισιώνονται από το ερώτημα «Πώς αντιλαμβάνομαι την καλή ζωή;». Οι συνεδρίες ενδέχεται να περιλαμβάνουν χορό, ποίηση, κολάζ, δημιουργική γραφή, μουσική και τραγούδι, κατασκευή φυλαχτών - πραγματικά οτιδήποτε μπορούν να φέρουν οι εμπυχωτές/-τριες στην ομάδα. Αυτό προσφέρει στους/στις συμμετέχοντες/-ουσες έναν εντελώς διαφορετικό τρόπο να ασχοληθούν με το ερώτημα και να τους προσφέρει μια επιλογή στον τρόπο με τον οποίο θέλουν να δραστηριοποιηθούν.

#### *Σιωπηλή συζήτηση*

Μαζεύονται οι συμμετέχοντες/-ουσες μπροστά από έναν λευκό πίνακα ή ένα μαυροπίνακα ή κάποια άλλη επιφάνεια στην οποία μπορούν να γράφουν ελεύθερα. Ο/Η εμπυχωτής/-τρια γράφει στον πίνακα μια δήλωση, μια σύντομη πρόταση που να λέει κάτι συγκεκριμένο, ακόμη και αν δεν είναι πολύ σαφές. Η δήλωση μπορεί να είναι κάτι σαν τα ακόλουθα:

«Μια καλή ζωή είναι αυτή που μας προσφέρει την καλύτερη δυνατή αίσθηση ευτυχίας».

«Μόνο η ευχαρίστηση είναι καλή από μόνη της».

«Η ευτυχία είναι το μεγαλύτερο αγαθό».



### **\*\*\* Ανασκόπηση και Αναστοχασμός \*\*\***

Συγκέντρωση των συμμετεχόντων για έναν κοινό προβληματισμό. Ας ληφθούν υπόψη ορισμένες από αυτές τις ερωτήσεις:

*Πώς ήταν η σιωπηλή συζήτηση;*

*Πώς θα μπορούσε η δραστηριότητα της σιωπηλής συζήτησης να είναι χρήσιμη για τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες σε ένα τέτοιο μαθησιακό ταξίδι;*

*Πώς ήταν η συνεδρία με τα αναγνώσματα;*

*Είχατε κάποια διαφωτιστική εμπειρία, στιγμές «φωτός» κατά τη διάρκεια της συνεδρίας;*



## 13. 9η Συνεδρία | Τελετή λήξης

- Στόχοι:**
- Να κλείσει το μαθησιακό ταξίδι LIFE με τέτοιο τρόπο ώστε οι συμμετέχοντες/-ουσες να αισθάνονται ότι έχει ολοκληρωθεί η διαδικασία, ότι υπάρχει εκτίμηση, ευγνωμοσύνη και συμβολική τελετουργία.
- Δραστηριότητες:**
- Ανταλλαγή σκέψεων σε ομάδα
  - Απευθυνόμενοι/-ες ο/η ένας/μία στον/στην άλλον/-η
  - Τελετουργία
  - Αποχαιρετιστήρια λόγια

### *Το πέρας του μαθησιακού ταξιδιού LIFE*

Η ολοκλήρωση του ταξιδιού **LIFE** με τρόπο που να αναγνωρίζει τη ζωτανή κοινότητα μάθησης, τις συνεισφορές που έγιναν ατομικά και κοινωνικά, καθώς και η προσφορά ενός τελετουργικού κλεισίματος αποτελεί ουσιαστικό στοιχείο για το πέρας του ταξιδιού που έκαναν οι συμμετέχοντες/-ουσες μαζί. Οι συμμετέχοντες/-ουσες δεσμεύτηκαν πλήρως ως προς την εμπειρία και ενώ το ταξίδι θα συνεχίσει να τους/τις επηρεάζει με ποικίλους τρόπους, φτάνουν στο τέλος του με αυτή τη συγκεκριμένη πτυχή του. Είναι σημαντικό να προσφέρεται σε κάθε συμμετέχοντα/-ουσα ο χώρος για να ολοκληρώσει αυτό το βήμα. Είναι επίσης μια ευκαιρία για τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να μοιραστούν τις απαντήσεις τους στο εξής ερώτημα:

Ποια είναι η μορφή μιας ακμάζουσας ζωής;

Τι σημαίνει για μένα να αισθάνομαι το ευ ζην;  
Έχει σημασία;  
Μπορώ να είμαι λυπημένος/-η, θυμωμένος/-η, φοβισμένος/-η και η ζωή να εξακολουθεί να είναι καλή; Γιατί ή γιατί όχι;  
Τι σημαίνει να αντιμετωπίζω εποικοδομητικά τα συναισθήματά μου;

### *Δημιουργία ατμόσφαιρας και πτυχών κλεισίματος*

Για την προετοιμασία του κλεισίματος, όλοι/-ες οι συμμετέχοντες/-ουσες καλούνται να γράψουν ή να καταγράψουν με κάποιο τρόπο τις απαντήσεις τους στο μεγάλο ερώτημα:

*Ποια είναι η μορφή μιας ευημερούσας ζωής;*

Το οποίο μπορεί επίσης να τεθεί ως εξής:

*Ποια είναι μια ζωή αντάξια της ανθρωπιάς μου; Ποιο είναι το όραμά μου για μια καλή ζωή;*





Οι συμμετέχοντες/-ουσες μαζεύονται σε έναν χώρο που επιτρέπει την ιδιωτικότητα, την οικειότητα και, ελπίζοντας, την ομορφιά. Ας εξεταστεί το ενδεχόμενο δημιουργίας της κατάλληλης ατμόσφαιρας με κεριά, αρωματικά φυτά, αναμμένο τζάκι, λουλούδια, ώστε με κάποιο τρόπο να δημιουργηθεί ένας «ιερός» χώρος.

Ο/Η εμπυχωτής/-τρια ανοίγει τον κύκλο με τα δικά του/της λόγια σχετικά με το ταξίδι και στη συνέχεια εξηγεί πώς θα εξελιχθεί το επόμενο σκέλος της συνάντησης. Αυτή η τελετή κλεισίματος είναι συγκεκριμένη για τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες και το ταξίδι τους και για τους/τις εμπυχωτές/-τριες που τους/τις καθοδήγησαν.

Μπορεί να υπάρχουν πτυχές του κλεισίματος που αντανakλούν προηγούμενες δραστηριότητες (οι συμμετέχοντες/-ουσες μπορεί να έχουν γράψει μια επιστολή προς τον μελλοντικό τους εαυτό στην αρχή, την οποία οι εμπυχωτές/-ες συνέλεξαν για αυτήν την τελετή- οι συμμετέχοντες/-ουσες μπορεί να έχουν μοιραστεί τις ευχαριστίες τους σε φακέλους για κάθε συμμετέχοντα/-ουσα καθ' όλη τη διάρκεια του ταξιδιού- κ.λπ.)

Ορισμένες πτυχές της τελετής λήξης που θεωρήθηκαν ισχυρά αποτελεσματικές από την ομάδα του **LIFE** περιγράφονται εδώ:

- Οι συμμετέχοντες/-ουσες μοιράζονται οποιαδήποτε ευχαριστία ή ευγνωμοσύνη έχουν για αυτό το ταξίδι.
- Κάθε συμμετέχων/-ουσα διαβάζει το όραμά του/της για μια ζωή άξια βίου.
- Αποχαιρετιστήριοι λόγοι.
- Οι αποχαιρετιστήριοι λόγοι λειτουργούν ως μια καταληκτική ευχή/ευλογία/ελπίδα για κάθε συμμετέχοντα/-ουσα (που σχετίζονται με το νόημα, τον σκοπό, το ταξίδι). Η τελετουργική ανάγνωση αυτών των μηνυμάτων σε κάθε συμμετέχοντα/-ουσα έχει αποδειχθεί ως μια ισχυρή εμπειρία για όλους/-ες. Προετοιμάζονται και γράφονται από τους/τις εμπυχωτές/-τριες και είναι προσαρμοσμένοι στους/στις συμμετέχοντες/-ουσες. Προτείνεται η χρήση μιας δομής όπως «Είθε να ζήσετε / τολμήσετε / νιώσετε...».

Οι λόγοι αυτοί γράφονται σε ένα κομμάτι χαρτί από το οποίο διαβάζει ο/η καθένας/-μία με τη σειρά. Συνιστάται η τοποθέτηση μιας καρτέκλας στο κέντρο του κύκλου. Ένα άτομο κάθετα στην καρτέκλα, το άτομο στα δεξιά του στέκεται μπροστά του, λέει το όνομα του ατόμου και στη συνέχεια διαβάζει το προετοιμασμένο κείμενο. Το άτομο που καθόταν σηκώνεται και το επόμενο άτομο στον κύκλο κάθετα στην καρτέκλα. Τώρα στο άτομο αυτό θα διαβαστεί το ίδιο κείμενο.

Αυτό συνεχίζεται μέχρι να διαβάσουν όλοι/-ες τα λόγια και να έχει διαβαστεί από όλους/-ες το κείμενο από πάνω τους σαν ευλογία.



## 14. Εν κατακλείδι

Αυτό το εγχειρίδιο χρησιμεύει ως έμπνευση για το μαθησιακό ταξίδι **LIFE**. Μέσα σε αυτό αντανακλάται η σοφία, η ποικιλομορφία και η συνολική εμπειρία. Μετά την εκπαίδευσή του/της, κάθε εμπυχωτής/-τρια βάζει τον εαυτό του/της στο ταξίδι. Είναι ελεύθεροι/-ες να συνδυάσουν και να ταιριάξουν μεθόδους με ερωτήσεις, να συνθέτουν εμπειρίες για να τις εμβαθύνουν και να ενσωματώσουν νέες μεθόδους και να σχεδιάσουν νέες τελετουργίες. Για περισσότερες πληροφορίες και ευκαιρίες εκπαίδευσης εμπυχωτών/-τριών\* επικοινωνήστε με οποιονδήποτε από τους εταίρους του **LIFE** για να μάθετε περισσότερα.

\*Οι ευκαιρίες κατάρτισης με τους εταίρους περιλαμβάνουν λεπτομερείς μεθόδους, σενάρια, δομές και πρότυπα για τους/τις εμπυχωτές/-τριες.



## 15. Επισκόπηση των μεθόδων

Στην παρούσα ενότητα περιγράφονται πολύ συνοπτικά ορισμένες από τις μεθόδους που χρησιμοποιήθηκαν, προσπαθώντας να αποδοθούν οι βασικές ιδέες και πρακτικές. Κατά την ανάγνωση αυτής της ενότητας, θα πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι δεν πρόκειται για ακριβείς περιγραφές μεθόδων που πρέπει να ακολουθηθούν κατά γράμμα. Κάθε μέθοδος αναπτύσσεται γύρω από κάποια βασική ιδέα, αλλά το πλαίσιο - ο τόπος και οι συμμετέχοντες/-ουσες καθώς και οι εμπυχωτές/-τριες ή οι εκπαιδευτικοί - επηρεάζει πάντα τον τρόπο με τον οποίο εξελίσσονται τα πράγματα.

### Ιεροτελεστίες

Οι ιεροτελεστίες ή τελετουργίες χρησιμεύουν ως συνδετικός ιστός των κοινοτήτων, παρέχοντας μια κοινή αίσθηση νοήματος, σκοπού, ταυτότητας και συνέχειας. Σηματοδοτούν τις μεταβάσεις, εμβαθύνουν τις σχέσεις και υπενθυμίζουν το ανήκειν όλων σε κάτι μεγαλύτερο από τον εαυτό. Όταν οι άνθρωποι συναντώνται για να αναλάβουν ένα έργο όπως το ταξίδι **LIFE**, είναι σημαντικό να δημιουργηθεί από την αρχή ένα κοινό αίσθημα και ένας κοινός σκοπός.

Ένας τρόπος για να γίνει αυτό είναι η χρήση τελετουργιών οι οποίες είναι (α) κοινές, με την έννοια ότι όλοι/-ες έχουν ίσο ρόλο σε αυτές, και (β) συμβολικές. Είναι ακόμη πιο ισχυρές αν ενσωματώνουν ένα στοιχείο παιχνιδιού ή δημιουργικότητας. Οι τελετουργίες αποτελούν ακρογωνιαίο λίθο της εμπειρίας **LIFE** και θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη και να προγραμματίζονται σε όσο το δυνατόν περισσότερες συναντήσεις.

**Ιστός αράχνης:** Οι συμμετέχοντες/-ουσες στέκονται σε έναν κύκλο-ένας/μία εμπυχωτή/-τρια φέρνει ένα κουβάρι νήμα. Κρατώντας την άκρη του νήματος, η μπάλα πετιέται κατά μήκος του κύκλου σε ένα άλλο άτομο. Αυτό γίνεται με τη συνοδεία του να λέει κάποιος/-α το όνομά του/της, να λέει κάποιο διασκεδαστικό χαρακτηριστικό του εαυτού του/της, να προσφέρει μια ευχαριστία ή ακόμη και να δεσμεύεται να είναι παρών/-ούσα στο ταξίδι. Το άτομο που λαμβάνει κουβάρι, στη συνέχεια κρατάει το νήμα ενώ πετάει τη κουβάρι ξανά κατά μήκος του κύκλου. Αυτό επαναλαμβάνεται μέχρι να λάβουν όλοι/-ες το κουβάρι. Όταν το τελευταίο άτομο πετάει το κουβάρι στον/στην εμπυχωτή/-τρια που ξεκίνησε τη δραστηριότητα.

Όταν το άτομο που ξεκίνησε τη δραστηριότητα λάβει ξανά το κουβάρι, έχει σχηματιστεί ένας ιστός μεταξύ όλων των συμμετεχόντων/-ουσών. Σε αυτό το σημείο, ίσως είναι καλό να γίνει μια παύση και να εξεταστεί το πώς ο/η καθένας/-μία συνδέεται με τον/την καθένα/-μία. Αν είναι δυνατόν, μπορεί να δοθεί σε κάθε άτομο στον κύκλο ένα καρφί αφίσας και η ομάδα στη συνέχεια να περπατήσει προς έναν τοίχο της αίθουσας και να κολλήσει τον ιστό στον τοίχο. Με αυτόν τον τρόπο, ο ιστός γίνεται μια εικόνα των σχέσεων μεταξύ των συμμετεχόντων/-ουσών, η οποία μπορεί να γίνει μέρος του χώρου στον οποίο πραγματοποιούνται οι επόμενες συνεδρίες.

**Γύρω από τη φωτιά:** Εάν ο χώρος προσφέρει τη δυνατότητα να ανάψει



φωτιά, είτε μια υπαίθρια φωτιά, είτε μέσα σε ένα τζάκι, αυτό μπορεί να αποτελέσει μια δυναμική εναρκτήρια τελετουργία.

Αρχικά, δίνεται σε κάθε άτομο ένα μικρό κομμάτι χαρτί και ένα στυλό ή μολύβι. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες/-ουσες αφιερώνουν πέντε λεπτά για να γράψουν ένα ή δύο συναισθήματα ή σκέψεις που θέλουν να αφήσουν πίσω τους κατά τη διάρκεια της ημέρας ή κατά τη διάρκεια ολόκληρου του μαθησιακού ταξιδιού **LIFE** ή ακόμη και για ολόκληρη τη ζωή τους.

Στη συνέχεια, όλοι/-ες συγκεντρώνονται γύρω από τη φωτιά. Οι συμμετέχοντες/-ουσες σχηματίζουν έναν κύκλο - ή ένα ημικύκλιο ανάλογα με τον άνεμο - γύρω από τη φωτιά και ένας/μία προς έναν/μία, παίρνουν το χαρτί τους και το ρίχνουν στη φωτιά, κοιτώντας το συναίσθημα ή τη σκέψη που θέλουν να αποχωριστούν, να καίγεται.

**Σειρά με χάντρες:** Στο τέλος μιας συνάντησης ή μιας εμπειρίας γίνεται συγκέντρωση των συμμετεχόντων/-ουσών σε έναν κύκλο. Έχοντας ο/η εμπυχωτής/-τρια έτοιμη μια σειρά από όμορφες χάντρες, εξηγεί ότι η χάντρες αντιπροσωπεύουν την κοινότητα που δημιουργήθηκε κατά τη διάρκεια του χρόνου που περάσαν μαζί.

Συνεχίζει, ότι τώρα που ο/η καθένας/-μία επιστρέφει στη ζωή του/της, όλοι/-ες διαχωρίζονται. Τότε ο/η εμπυχωτής/-τρια κόβει σειρά και βάζει όλες τις χάντρες σε ένα μπολ. Εξηγεί, ότι παρόλο που διαχωρίζονται προσωρινά, όλοι/-ες παραμένουν συνδεδεμένοι/-ες μέσω της κοινότητας που δημιουργήθηκε, των συζητήσεων που έγιναν και του ταξιδιού που κάνουν μαζί. Στη συνέχεια ο/η εμπυχωτής/-τρια προχωράει γύρω από τον κύκλο και ο/η κάθε συμμετέχων/-ουσα επιλέγει μια χάντρα για να την κρατήσει.

## Καθοδηγούμενος διαλογισμός

Όπως εξηγήθηκε στην εισαγωγή, οι χώροι λειτουργούν ως εκπαιδευτικά κέντρα και ως έδρες εξουσίας. Κεντρικό στοιχείο της προσέγγισης **LIFE** είναι η παρουσία στον χώρο και τη στιγμή της δράσης. Ο διαλογισμός είναι τρόπος δημιουργίας φυσικής παρουσίας και εστίασης του νου σε ένα συγκεκριμένο έργο - π.χ. να αισθανθεί το σώμα ή να θυμηθεί κάποιο γεγονός του παρελθόντος - βοηθώντας παράλληλα στην αποφυγή περισπασμών από ενοχλητικές σκέψεις ή συναισθήματα.

Ο/Η εμπυχωτής/-τρια ζητά από τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να πάρουν μια άνετη στάση, να κλείσουν τα μάτια τους και στη συνέχεια καθοδηγεί το διαλογισμό οδηγώντας τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες σε ορισμένες νοητικές δραστηριότητες.

## Ανταλλαγή προσωπικών ιστοριών και εμπειριών

Η ανταλλαγή προσωπικών ιστοριών αποτελεί σημαντικό μέρος του προβληματισμού σχετικά με τον εαυτό, την ιστορία, τις αξίες, τους ανθρώπους και τα μέρη που έχουν σημασία. Οι εμπυχωτές/-τριες πρέπει να έχουν υπόψη τους ότι το να **μοιράζεται** κάποιος/-α μια ιστορία δεν είναι το



ίδιο με το να **διηγείται** μια ιστορία. Μια ιστορία μπορεί να ειπωθεί χωρίς να μοιραστεί.

Για να μοιραστεί κάποιος/-α μια ιστορία με άλλους/-ες, το σκηνικό πρέπει να είναι τέτοιο που να ενθαρρύνει την ενεργητική ακρόαση. Ένας τρόπος για να γίνει αυτό είναι να χωριστεί η ομάδα σε μικρότερες υποομάδες των τριών ή τεσσάρων ατόμων. Στη συνέχεια, σε κάθε υποομάδα, οι συμμετέχοντες/-ουσες καλούνται να μοιραστούν μια ιστορία για ένα συγκεκριμένο γεγονός, π.χ. όταν κάποιος/-α ήταν ευγενικός/-η μαζί τους, όταν αιφνιδιάστηκαν από τη βοήθεια κάποιου/-ας, όταν ξεπέρασαν κάποια δυσκολία κ.λπ.

Το είδος της ιστορίας που θα κληθούν να μοιραστούν οι συμμετέχοντες/-ουσες θα εξαρτηθεί από το ερώτημα που επεξεργάζονται. Εάν οι συμμετέχοντες/-ουσες γνωρίζονται ήδη μεταξύ τους και υπάρχει αμοιβαία εμπιστοσύνη στην ομάδα, οι ιστορίες μπορεί να αφορούν τον πόνο ή την αποτυχία:

Ένα άτομο μοιράζεται μια ιστορία, (5 λεπτά)

Τα υπόλοιπα άτομα της μικρής ομάδας (δύο ή τρία) απαντούν αναφέροντας τι κατανόησαν. (2 έως 3 λεπτά)

Το άτομο που μοιράζεται την ιστορία λέει πώς αισθάνεται αφού μοιράστηκε την ιστορία του και άκουσε τις απαντήσεις των άλλων.

Αυτοί που ακούνε δεν θα πρέπει να δίνουν συμβουλές για το πώς μπορεί να επιλυθεί ένα ζήτημα ή να διορθωθεί κάποια αποτυχία. Το άτομο που μοιράζεται την ιστορία του κάνει μόνο αυτό - διηγείται την ιστορία του και γίνεται αντικείμενο ακρόασης. Και όσοι ακούνε κάνουν μόνο αυτό - ακούνε μια ιστορία και διαβεβαιώνουν το άτομο που λέει την ιστορία ότι έχει ακουστεί.

## **Δέντρο καλών βιωματικών εμπειριών**

Ο/Η εμπυχωτής/-τρια διανέμει στους/στις συμμετέχοντες/-ουσες χρωματιστά χαρτάκια και μαρκαδόρους. Ο/Η εμπυχωτής/-τρια ζητά από τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να σκεφτούν μια καλή πράξη που βίωσαν από κάποιον/-α.

Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες/-ουσες έχουν στη διάθεσή τους περίπου 20 λεπτά για να ζωγραφίσουν μια εικόνα που αντιπροσωπεύει την πράξη αυτή. Οι ζωγραφιές κρεμιούνται κατόπιν, είτε μία προς μία στα κλαδιά ενός δέντρου (το οποίο στη συνέχεια γίνεται το δέντρο των καλών πράξεων) είτε μπορούν να κρεμαστούν σε ένα σπάγκο σαν έκθεση.

Οι συμμετέχοντες/-ουσες μπορούν να παρουσιάσουν στην ομάδα τις δημιουργίες τους και να εξηγήσουν τη σημασία που έχουν για τους ίδιους/-ες. Στη συνέχεια, ο/η εμπυχωτής/-τρια καθοδηγεί τη συζήτηση για τον ορισμό του καλού και τα κοινά στοιχεία που συνδέουν όλες τις καλές πράξεις.



## Κοινότητα Διερεύνησης

Η ιδέα της κοινότητας διερεύνησης, όπως χρησιμοποιείται στο πλαίσιο του **LIFE**, προέρχεται από τη Φιλοσοφία για τα Παιδιά και αναπτύχθηκε από τον ιδρυτή της, Matthew Lipman, κατά τη δεκαετία του 1980. Ο Lipman ανέπτυξε αυτές τις ιδέες για να αμφισβητήσει τα δασκαλοκεντρικά μοντέλα διδασκαλίας, όπου ο/η εκπαιδευτικός βρίσκεται στο επίκεντρο της δραστηριότητας με διάφορους τρόπους: ως προς την οργάνωση, ως ο/η εισηγητής/-τρια της επικοινωνίας, ως αυτός/-ή που επιλέγει τη γνώση και ως το πρόσωπο που αξιολογεί τόσο τη διαδικασία όσο και τα αποτελέσματα της μάθησης.

Σε μια κοινότητα διερεύνησης, ο/η εμπυχωτής/-τρια παρέχει το ερέθισμα, αλλά οι συμμετέχοντες/-ουσες επιλέγουν τα ερωτήματα που θέλουν να διερευνήσουν, τα οποία έχουν ανταγωνιστικές λογικές απαντήσεις. Οι συμμετέχοντες/-ουσες συνεισφέρουν στην απάντηση, ακούγοντας τους/τις άλλους/-ες, αναλογιζόμενοι/-ες όλες τις συνεισφορές και κατευθύνοντας τις σκέψεις τους στην έρευνα και όχι στον/στην συντονιστή/-τρια.

Η κοινότητα διερεύνησης έχει ως στόχο να ενθαρρύνει τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να σκέφτονται με γνώμονα την κρίση, τη φροντίδα, τη δημιουργικότητα, τη συνεργασία και τη δημοκρατικότητα.

Η κοινότητα διερεύνησης ως παιδαγωγικό μοντέλο είναι εμπνευσμένη από τις ιδέες του John Dewey και την άποψή του ότι η εκπαίδευση και η δημοκρατία είναι στενά συνδεδεμένες:

*«Η δημοκρατία πρέπει να αναγεννάται εκ νέου σε κάθε γενιά, και η εκπαίδευση είναι η μαία της».*

Μια κοινότητα διερεύνησης λαμβάνει υπόψη της αυτή τη δημοκρατική ιδέα και επιδιώκει ένα συνεργατικό εκπαιδευτικό περιβάλλον που είναι βαθιά δημοκρατικό.

## Σιωπηλή συζήτηση

Μια σύντομη δήλωση γράφεται σε έναν πίνακα (ένας μεγάλος λευκός πίνακας ή ένα μεγάλο κομμάτι χαρτί κρεμασμένο στον τοίχο). Η επιλογή της δήλωσης θα πρέπει να αντανakλά με κάποιο τρόπο το ερώτημα που εξετάζεται, αλλά μπορεί να το κάνει είτε άμεσα είτε έμμεσα. Παραδείγματα δηλώσεων που έχουν δημιουργήσει καλές σιωπηλές συζητήσεις είναι τα εξής:

Οι αποφάσεις που λαμβάνουμε σήμερα θα πρέπει να οδηγήσουν σε έναν βιώσιμο κόσμο σε επτά γενιές από σήμερα.

Η καλή ζωή είναι όσο το δυνατόν πιο ευχάριστη.

Η ευτυχία είναι το μόνο πράγμα που είναι επιθυμητό καθεαυτό.

Η πρόταση πρέπει να βρίσκεται στη μέση του πίνακα, ώστε οι συμμετέχοντες/-ουσες να μπορούν να «ανταποκριθούν» σε αυτήν από κάθε κατεύθυνση. Η σιωπηλή συζήτηση στη συνέχεια συνίσταται στο να γράφει κάθε συμμετέχων/-ουσα στον πίνακα χωρίς να μιλάει. Οι συμμετέχοντες/-ουσες μπορούν να συμφωνήσουν ή να διαφωνήσουν με την πρόταση, ή να γράψουν



ένα σχόλιο για μια μόνο λέξη, ή να θέσουν μια ερώτηση, ή να προτείνουν την αντικατάσταση μιας λέξης - ή να το κάνουν αυτό για τα σχόλια που γράφουν οι άλλοι/-ες συμμετέχοντες/-ουσες. Το κάνουν αυτό συνδέοντας τα δικά τους γραπτά με μια γραμμή με ολόκληρη την πρόταση, μια λέξη ή με αυτό που έχει ήδη γράψει κάποιος/-α άλλος/-η και στη συνέχεια απαντούν.

Για να λειτουργήσει αποτελεσματικά πρέπει να υπάρχουν: α) αρκετά στυλό / μαρκαδόροι για όλους/-ες τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες, κατά προτίμηση σε διαφορετικά χρώματα, β) ο πίνακας για το γράψιμο πρέπει να είναι αρκετά μεγάλος και προσβάσιμος από όλους/-ες (χαμηλότερα αν κάποιος/-α χρησιμοποιεί αναπηρικό αμαξίδιο), γ) το δωμάτιο με τον πίνακα πρέπει να είναι αρκετά μεγάλο ώστε η πρόσβαση στον πίνακα να είναι εύκολη, και δ) ο φωτισμός πρέπει να είναι καλός ώστε να είναι εύκολο να διαβάσει κάποιος/-α τι είναι γραμμένο στον πίνακα.

Εάν η σιωπηλή συζήτηση αργεί να ξεκινήσει, οι εμπυχωτές/-τριες μπορούν να ξεκινήσουν γράφοντας κάτι και στη συνέχεια μπορεί επίσης να πρέπει να δείξουν πώς μπορεί κάποιος/-α να απαντήσει σε αυτό που έχει ήδη γράψει κάποιος/-α άλλος/-η και όχι μόνο στην αρχική δήλωση.

## Συζήτηση στη “γυάλα”

Η συζήτηση στη γυάλα είναι μια μορφή ομαδικής συζήτησης όπου (α) μια μεγαλύτερη ομάδα χωρίζεται σε δύο, μια εσωτερική και μια εξωτερική ομάδα, (β) η εσωτερική ομάδα κάνει διάλογο για κάποιο θέμα, ενώ η εξωτερική ομάδα παραμένει σιωπηλή, αλλά παρακολουθεί τη συζήτηση της εσωτερικής ομάδας, και (γ) υπάρχει κάποιος κανόνας για την αντικατάσταση των μελών της εσωτερικής και της εξωτερικής ομάδας. Αυτή η μορφή συζήτησης είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για τη διεξαγωγή διαλόγου σε μια μεγάλη ομάδα, π.χ. 30 ατόμων και άνω.

Με μια ομάδα δέκα ή δώδεκα ατόμων μπορεί να διεξαχθεί ένας διάλογος με τη συμμετοχή όλων, χωρίς κάποιος/-α να χρειάζεται να περιμένει πολύ για τη σειρά του κ.λπ. Όταν η ομάδα μεγαλώνει, αυτό γίνεται πιο δύσκολο και όταν η ομάδα φτάσει το μέγεθος των 30 ατόμων, ένας διάλογος όπου όλοι/-ες συμμετέχουν μπορεί να είναι χαώδης.

**Γυάλα 1.0:** (α) Παράταξη των συμμετεχόντων/-ουσών σε ένα μεγάλο κύκλο με τέσσερις καρέκλες στη μέση. (β) Απόφαση για ένα ερώτημα προς συζήτηση. Η ομάδα μπορεί να έχει ήδη αποφασίσει για ένα ερώτημα μέσω προηγούμενης δραστηριότητας, ή μπορεί να το κάνει ως αρχικό βήμα της δραστηριότητας, ή ο/η εμπυχωτής/-τρια μπορεί να αποφασίσει για ένα ερώτημα. (γ) Αναζήτηση εθελοντών/-τριών για να καθίσουν στις τέσσερις καρέκλες. (δ) Μόλις γεμίσουν οι τέσσερις καρέκλες, ο/η εμπυχωτής/-τρια εξηγεί τους κανόνες:

μόνο όσοι/-ες κάθονται στις καρέκλες στη μέση μπορούν να μιλήσουν, ένα άτομο στη μέση μπορεί να αντικατασταθεί από κάποιον/-α από τον εξωτερικό κύκλο αγγίζοντας τον ώμο του/της και παίρνοντας τη θέση του/της,

όταν αντικαθίσταται ένα άτομο, κατά προτίμηση αντικαθίσταται εκείνο



που ήταν περισσότερο χρονικό διάστημα στον εσωτερικό κύκλο.

(e) Στη συνέχεια, ο/η εμπυχωτής/-τρια ξεκινά το διάλογο. Από εκεί και πέρα, μπορεί να κυλήσει ομαλά και να αναπτυχθεί οργανικά μέσα από τη συζήτηση των ίδιων των συμμετεχόντων/-ουσών. Αν η συζήτηση σταματήσει ή κολλήσει, ο/η εμπυχωτής/-τρια μπορεί να παρέμβει και να δώσει μια νέα ερώτηση στα τέσσερα άτομα που βρίσκονται στη μέση.

**Γυάλα 2.0:** (α) Διαίρεση της ομάδας σε δύο τμήματα. (β) Διάταξη των καρεκλών έτσι ώστε οι ομάδες να σχηματίσουν έναν εσωτερικό και έναν εξωτερικό κύκλο. (γ) Μόνο η εσωτερική ομάδα επιτρέπεται να μιλήσει, ενώ όσοι/-ες ανήκουν στην εξωτερική ομάδα παρακολουθούν και μπορούν να κρατούν σημειώσεις. (δ) Μετά από κάποιο χρονικό διάστημα, οι ομάδες αλλάζουν θέσεις και στη «νέα» εσωτερική ομάδα μπορεί είτε να δοθεί η ίδια ερώτηση προς συζήτηση με την «παλαιότερη» εσωτερική ομάδα, είτε να της ζητηθεί να συνεχίσει από εκεί που άφησε η «παλαιότερη» ομάδα.

## Πίνακας οράματος

**Κολάζ:** Αξιοποίηση παλιών περιοδικών και άλλων «άχρηστων» φυλλαδίων, μαζί με στυλό, μαρκαδόρους, κραγιόνια κ.λπ. για να δημιουργήσουν ένα κολάζ που να αντιπροσωπεύει κάτι συγκεκριμένο. Η διαδικασία δεν είναι απλά να φτιάξουν μια εικόνα, αλλά να φτιάξουν μια εικόνα με ένα νόημα ή ένα μήνυμα.

Ο/Η εμπυχωτής/-τρια απλώνει τα υλικά σε ένα μεγάλο τραπέζι. Ή θα πρέπει να εξασφαλιστεί ότι όλοι/-ες οι συμμετέχοντες/-ουσες έχουν εύκολη πρόσβαση στα υλικά, έχουν ένα ψαλίδι και μια κόλλα, μπορούν να καθίσουν άνετα και έχουν καλό χώρο για το χαρτόνι πάνω στο οποίο θα δημιουργηθεί το κολάζ. Μια απαλή μουσική στο παρασκήνιο μπορεί να είναι κατάλληλη.

Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται με κάθε συμμετέχοντα/-ουσα να δείξει το κολάζ του/της στην ομάδα και να εξηγήσει τι δείχνει, γιατί επέλεξε αυτά τα στοιχεία κ.λπ. Η δραστηριότητα μπορεί να γίνει πολύ διασκεδαστική, καθώς οι συμμετέχοντες/-ουσες βρίσκουν αστείες εικόνες ή κάνουν παράξενους συνδυασμούς. Κάποιοι/-ες ενδέχεται όμως να βρουν τη δραστηριότητα πολύ δύσκολη και να μην είναι σε θέση να κάνουν πολλά.

Στην περίπτωση αυτή, υπενθυμίζεται στην ομάδα ότι η αφετηρία του προβληματισμού και της σκέψης είναι η αμηχανία και η σύγχυση και ότι είναι σημαντικό να δοθεί αρκετός χρόνος σε αυτό το αρχικό στάδιο. Όταν επιχειρείται να «ξεπεραστεί» η πολυπλοκότητα προς ένα στάδιο όπου τα πράγματα είναι οργανωμένα και ξεκάθαρα, ο κίνδυνος είναι ότι θα χαθούν τα ουσιώδη στοιχεία.

**Ακτίνες ζωής:** Ένα μεγάλο φύλλο χαρτί, με έναν κύκλο στη μέση, τοποθετείται στο πάτωμα. Το κέντρο αυτού του χαρτιού είναι το ΤΩΡΑ, η παρούσα χρονική στιγμή. Οι συμμετέχοντες/-ουσες βρίσκουν το δικό τους χώρο γύρω από τον κύκλο στο χαρτί και σχεδιάζουν τις δικές τους ακτίνες ζωής - την πορεία της ζωής τους - από τη γέννησή τους μέχρι το τώρα.

Σταδιακά, ολόκληρο το χαρτί μεταμορφώνεται σε μια εικόνα σαν τον





ήλιο, όπου οι ακτίνες που εκτείνονται από το κέντρο είναι οι διάφορες ζωές. Προβλέποντας αυτό, οι εμπυχωτές/-τριες θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν έντονα κόκκινα ή πορτοκαλί χρώματα για τον κύκλο στο κέντρο, έτσι ώστε η εικόνα ενός «ήλιου των ζώων» να γίνει πιο σαφής στο τέλος. Μόλις οι συμμετέχοντες/-ουσες σχεδιάσουν τις ζωές τους, καλούνται να μοιραστούν με τους/τις υπόλοιπους/-ες την ιστορία που σχεδίασαν.

Το χαρτί μπορεί στη συνέχεια να κρεμαστεί σε έναν τοίχο του χώρου για να γίνει πιο ιδιαίτερο και να υπογραμμίσει την πρόθεση του μαθήματος να εξερευνήσει το νόημα της ζωής.

### **Καταχώρηση σε ημερολόγιο**

Η τήρηση ημερολογίου είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να αναστοχαστεί κάποιος/-α σχετικά με την εμπειρία του/της. Κατά τη διάρκεια της εναρκτήριας συνεδρίας, δίνεται στους συμμετέχοντες/-ουσες ένα τετράδιο ημερολογιακής καταγραφής. Μέρος της συνεδρίας θα μπορούσε να είναι ακόμη και η δημιουργία ενός εξωφύλλου για το ημερολόγιο ή με κάποιο τρόπο να επιτραπεί στους/στις συμμετέχοντες/-ουσες να το «κάνουν δικό τους». Το τετράδιο προορίζεται για την ημερολογιακή καταγραφή καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος, αλλά είναι σημαντικό να καθοδηγηθεί αρχικά διαδικασία διαθέτοντας συγκεκριμένο χρόνο για τη συγγραφή στο ημερολόγιο και συζητώντας για το είδος των πραγμάτων που θα μπορούσε κάποιος/-α να γράψει. Για κάποια άτομα το να γράφουν σε ημερολόγιο είναι κάτι πολύ φυσικό, ενώ άλλα άτομα χρειάζονται βοήθεια. Είναι, επομένως, σημαντικό να υπάρχει χρόνος στο πρόγραμμα για την τήρηση ημερολογίου, ακόμη και αν πρόκειται για ατομική δραστηριότητα.



## 16. Δύο ημέρες, δύο ερωτήσεις

Αυτό είναι ένα παράδειγμα για το πώς μπορεί να ξεκινήσει το ταξίδι **LIFE** και πώς μπορούν να εξεταστούν τα δύο πρώτα ερωτήματα σε μια διήμερη εξόρμηση. Πριν από την εναρκτήρια συνεδρία, ο χώρος πρέπει να προετοιμαστεί για τις δραστηριότητες της ημέρας. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την τακτοποίηση των καρεκλών, την προετοιμασία της φωτιάς (αν χρησιμοποιείται), το στήσιμο των φακέλων, τη διασφάλιση ότι υπάρχει ένας πίνακας γραφής για τις σιωπηλές συζητήσεις κ.λπ. Αξίζει να ληφθούν υπόψη ο φωτισμός του χώρου και η γενική ατμόσφαιρα.

1 η Ημέρα			
	Ώρα	Δραστηριότητα	Μέθοδος
	08:15 – 08:45	Yoga (προαιρετικά)	
Έναρξη 1ης συνεδρίας	09:00 – 11:00	Γνωριμία	Ανταλλαγή προσωπικών ιστοριών
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	11:00 – 11:30	Περίπατος, καφές	
Συνέχεια 1ης συνεδρίας	11:30 – 12:15	Δημιουργία προσδοκιών για το μαθησιακό ταξίδι	Φάκελοι με μηνύματα
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	12:15 – 13:30	Φαγητό & Καφές	
Ερώτηση #1	13:30 – 14:30	Για ποιον/-α είμαι υπεύθυνος/-η;	Ανάγνωση σε дуάδες
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	14:30 – 14:50	Περίπατος	
Ερώτηση #1 (συνέχεια)	14:50 – 15:35	Για ποιον/-α είμαι υπεύθυνος/-η;	Σιωπηλή συζήτηση
Ερώτηση #1 (συνέχεια)	15:35 – 16:15	Για ποιον/-α είμαι υπεύθυνος/-η;	Πίνακας οράματος / κολάζ
Κλείσιμο	16:15 – 17:00	Αναστοχασμός της ημέρας	Ημερολόγιο / Γράμμα στον εαυτό



## 2η Ημέρα

	Ώρα	Δραστηριότητα	Μέθοδος
	08:15 – 08:45	Yoga (προαιρετικά)	
Έναρξη 2ης συνεδρίας	09:00 – 09:30	Συλλογή γραμμάτων, χαιρετισμοί	
Ερώτηση #2	09:30 – 10:30	Πώς ενεργώ;	Καθοδηγούμενος διαλογισμός
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	10:30 – 11:00	Περίπατος & Καφές	
Ερώτηση #2 (συνέχεια)	11:00 – 12:30	Πώς ενεργώ;	Ανάγνωση σε δυάδες / Διερευνητική κοινότητα
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	12:30 – 13:30	Φαγητό & Καφές	
Ερώτηση #2 (συνέχεια)	13:30 – 14:30	Πώς ενεργώ;	Συζήτηση στη γυάλα
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	14:30 – 14:45	Περίπατος	
Κλείσιμο	14:45 – 15:30	Αναστοχασμός της ημέρας	Τελετουργία κλεισίματος





**Life**  
**Worth**  
**Living**

*Caring for our  
Educators and Principals*









