ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ

για εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας

ΕΤΑΙΡΟΙ ΕΡΓΟΥ:

Συγγραφείς:
Άγγελος Ιεροδιακόνου
Μαίρη Ευαγγελίδου
Μαρία Καρατσιόλη
Liia Kass
Dr. Mia Čović
Nikolina Sobol
Ivan Sobol
Jelena Markune
Nikita Lužkov

Σχεδιαστής: Karoliine Aus

Συντάκτης: Tuuli Mällo

Εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας από Εσθονία, Λιθουανία, Κροατία, και Κύπρο συνείσφεραν στην ολοκλήρωση του εγχειριδίου.

Δημοσιεύτηκε το 2025

Co-funded by the European Union

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

01 Εισαγωγή

1.1. Πλαίσιο του εγχειριδίου
1.2. Ποιος μπορεί να ωφεληθεί περισσότερο από αυτό το εγχειρίδιο αναστοχασμού;
1.3. Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτό το εγχειρίδιο;

02 Τι είναι και τι δεν είναι ο Αναστοχασμός;

2.1. Τι δεν είναι Αναστοχασμός;
2.2. Αναστοχασμός, Αξιολόγηση και Ανατροφοδότηση: Ποια είναι η διαφορά;
2.3. Διάγραμμα Venn

03 Γιατί χρειάζομαι τον Αναστοχασμό;

3.1. Προσωπικά οφέλη αναστοχασμού
3.2 Επαγγελματικά οφέλη
3.3 Αξίες: Η καρδιά πίσω από την εργασία

04 Πώς;

Πλοηγηθείτε στα εργαλεία

4.1. Επίπεδα Αναστοχασμού: Πόσο Βαθιά Μπορείτε να Φτάσετε;
4.2 Χτίζοντας μια νέα συνήθεια: Ξεκινήστε με μικρά βήματα
4.3 Δοκιμάστε αυτά τα απλά βήματα
4.4 Στοχευμένος Αναστοχασμός: Συνδέστε αυτό που κάνετε με το γιατί το κάνετε
4.5 Βρείτε τον δικό σας δρόμο: Ο ίδιος αναστοχασμός δεν ταιριάζει σε όλους

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

05 Γιατί είναι δύσκολο να κάνουμε Αναστοχασμό;
Ας μιλήσουμε αυτό το ευαίσθητο θέμα

5.1. Φόβος
5.2 Κριτική: Από τους άλλους ή από τον εαυτό σας
5.3 Αυτοκριτική
5.4 Ντροπή
5.5 Αντίσταση

06 Συμβουλές και κόλπα

6.1 Ομαδικός αναστοχασμός
6.2 Διαχείριση χρόνου για Αναστοχασμό
6.3 Υποστήριξη Peer-to-Peer

07 Απλός οδηγός: Πώς να ξεκινήσετε;

7.1. Ξεκινήστε με ασφάλεια
7.2 Επιλέξτε μία απλή ερώτηση
7.3 Γιορτάστε τις μικρές νίκες

08 Διαφορετικά εργαλεία που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε

8.1. Κύκλος Αναστοχασμού του Gibbs
8.2 Κεφάλι—Καρδιά—Χέρια
8.3 Κύκλος Βιωματικής Μάθησης του Kolb
8.4 Μοντέλο αντανάκλασης ALACT
8.5 Τα 5 Γιατί
8.6 Αναστοχασμός βασισμένος σε μεταφορές (weather check-in)

Επίλογος

Παραπομπές

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αυτό το εγχειρίδιο αναστοχασμού δημιουργήθηκε για να υποστηρίξει τους εργαζόμενους και τους ηγέτες στον τομέα της νεολαίας ώστε να κάνουν τον αναστοχασμό φυσικό και ουσιαστικό μέρος της καθημερινής τους εργασίας. Μέσω αυτού του εγχειριδίου, στοχεύουμε στα εξής:

- Αύξηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τη σημασία του αναστοχασμού στην εργασία με νέους
- Προσφορά πρακτικών εργαλείων και μοντέλων για αναστοχασμό
- Ενθάρρυνση της συνήθειας του αναστοχασμού ως βάση για προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη
- Υποστήριξη των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας στην κατανόηση αναστοχασμού ως μέρος της εργασίας τους

Το εγχειρίδιο αποτελεί μέρος του έργου **Erasmus+** «Reflective Youth Work», μιας διακρατικής συνεργασίας που φέρνει σε επαφή οργανισμούς από την Κροατία (**OUI**), την Κύπρο (**Make it Happen**), την Εσθονία (**MTÜ Project Spirit**) και τη Λιθουανία (**Young Folks LT**) με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας της εργασίας με νέους μέσω πρακτικών αυτο-ανάπτυξης και αναστοχασμού.

1.1. ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ

Αυτό το εγχειρίδιο βασίζεται στις πραγματικές ανάγκες των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας. Δημιουργήθηκε από κοινού μέσω:

Ερευνών και συνεντεύξεων με εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας από την Κροατία, την Κύπρο, την Εσθονία και τη Λιθουανία.

Ενός σεμιναρίου με διεθνείς επαγγελματίες στον τομέα της νεολαίας για να κατανοήσουμε για ποιον δημιουργούμε το εγχειρίδιο αναστοχασμού.

Πραγματικών εμπειριών, προκλήσεων και σχολίων από τον τομέα αυτό.

Αντανακλά την πραγματικότητα που πολλοί εργαζόμενοι για νέους θέλουν να αναλογιστούν, αλλά δεν ξέρουν από πού να ξεκινήσουν, δεν αισθάνονται σίγουροι να το κάνουν ή φοβούνται την κρίση και την επαγγελματική εξουθένωση. Ο στόχος είναι να μετατραπεί ο αναστοχασμός σε κάτι προσιτό, ενδυναμωτικό, ακόμη και ευχάριστο.

1.2. ΠΟΙΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΩΦΕΛΗΘΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ;

Αυτό το εγχειρίδιο αναστοχασμού έχει σχεδιαστεί για:

- Εργαζόμενους με νέους, ηγέτες νέων και εθελοντές
- Άτομα που είναι καινούρια στον αναστοχασμό και όσοι θέλουν να τον κατανοήσουν λίγο περισσότερο
- Άτομα που αισθάνονται ότι δεν έχουν χρόνο ή δεν είναι σίγουροι ότι αξίζει τον κόπο να ασχοληθούν με αυτό
- Ομάδες που θέλουν να δημιουργήσουν μια πιο υποστηρικτική και αναστοχαστική εργασιακή κουλτούρα

1.3. ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

Αυτό δεν είναι ένα παραδοσιακό βιβλίο ασκήσεων με σωστές και λάθος απαντήσεις. Είναι ένας σύντροφος στο μαθησιακό σας ταξίδι. Μπορείτε να:

Το **διαβάσετε** από την αρχή μέχρι το τέλος ή να μεταβείτε σε κεφάλαια που σας ενδιαφέρουν περισσότερο

Χρησιμοποιήσετε τις **προτροπές αναστοχασμού** μόνοι σας, με έναν συνάδελφο ή σε ομαδικό περιβάλλον

Επιλέξετε την **προτιμώμενη μέθοδο** αναστοχασμού: γραφή, σχέδιο, ομιλία, μουσική ή κίνηση

Επιστρέψτε πίσω όταν χρειάζεστε επεξήγηση, ανάπτυξη ή μια παύση

Θα βρείτε επίσης:

- Ξεκάθαρα επίπεδα αναστοχασμού (από την επιφάνεια έως εις βάθος)
- Μοντέλα και ασκήσεις προσαρμοσμένες στην εργασία με νέους
- Εργαλεία που βοηθούν στην αντιμετώπιση ευαίσθητων συναισθημάτων, στην υποστήριξη και στη δημιουργία ασφαλών περιβάλλοντων

2. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΤΙ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ;

Ο αναστοχασμός είναι η **συνειδητή διαδικασία** αναδρομής σε εμπειρίες, είτε προσωπικές, ομαδικές, συναισθηματικές είτε πρακτικές, για να κατανοήσουμε καλύτερα τις καταστάσεις, να κατανοήσουμε τι συνέβη και να αντλήσουμε διδάγματα που διαμορφώνουν πώς δρούμε μελλοντικά. Στην εργασία με τη νεολαία, ο αναστοχασμός βοηθά τους νέους και τους εργαζόμενους να συνδέσουν τις τελείες μεταξύ αυτών που έκαναν και αυτών που έμαθαν. Πρόκειται για τη **βαθύτερη εξερεύνηση** και προβληματισμό, πέρα από επιφανειακές δραστηριότητες, για να αποκτήσουμε γνώση, επίγνωση και προσωπική ανάπτυξη. Ως άνθρωποι, συχνά αναστοχαζόμαστε στο μυαλό μας, αλλά δεν το σκεφτόμαστε ως αναστοχασμό.

Ο αναστοχασμός βοηθά στην απάντηση ερωτημάτων όπως:

- Τι βίωσα;
- Πώς ένιωσα γι' αυτό;
- Τι έμαθα για τον εαυτό μου ή για τους άλλους;
- Πώς μπορώ να αξιοποιήσω αυτή τη γνώση στο μέλλον;

Ο αναστοχασμός παίζει καθοριστικό ρόλο στη **μη τυπική εκπαίδευση** καθώς μετατρέπει τις δραστηριότητες σε μάθηση. Χωρίς αυτόν, ακόμη και το πιο συναρπαστικό εργαστήριο μπορεί να καταλήξει να έχει κενό ή αποκομμένο αίσθημα από την πραγματική ζωή.

2.1. ΤΙ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ;

Δεν είναι απλώς μια σύνοψη όσων συνέβησαν. Δεν πρόκειται για το να τσεκάρεις ένα κουτάκι, ούτε είναι μια δοκιμασία ή κάτι παθητικό. Δεν είναι το ίδιο με την ανατροφοδότηση ή την αξιολόγηση, αν και σχετίζονται. Ο αναστοχασμός δεν έχει σκοπό να κρίνει ή να αξιολογήσει την απόδοση κάποιου. Πρόκειται περισσότερο για αυτογνωσία παρά για εξωτερική έγκριση.

Επίσης, **δεν είναι πάντα προφορικό ή γραπτό**. Μερικοί άνθρωποι προτιμούν τον αναστοχασμό μέσω της κίνησης, της τέχνης, της σιωπής, της αφήγησης ιστοριών ή ακόμα και της μουσικής. Επομένως, είναι σημαντικό να αποφεύγετε να πιστεύετε ότι υπάρχει μόνο ένας «σωστός» τρόπος για να κάνετε αναστοχασμό.

2.2. ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ, ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ: ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΔΙΑΦΟΡΑ;

Αυτοί οι τρεις όροι εμφανίζονται συχνά στην εργασία με νέους και μερικές φορές συγχέονται. Ας διευκρινίσουμε λοιπόν:

- Ο **αναστοχασμός** είναι εσωτερικός και προσωπικός. Αφορά την αποκόμιση νοήματος από μια εμπειρία. Εστιάζει στο πώς ένιωσες κάτι, σε τι έμαθες και στο πώς να αναπτυχθείς από αυτό.
- Η **ανατροφοδότηση** είναι συνήθως εξωτερική. Είναι όταν κάποιος άλλος σας δίνει μια θετική ή εποικοδομητική άποψη σχετικά με τις ενέργειες ή τη συμπεριφορά σας. Μπορεί να δοθεί ή να ληφθεί, ανεπίσημα ή επίσημα.
- Η **αξιολόγηση** είναι πιο δομημένη. Είναι μια διαδικασία αξιολόγησης με βάση στόχους ή δείκτες. Πρόκειται για τη μέτρηση του τι λειτούργησε καλά και τι όχι, συχνά από μια πιο αντικειμενική ή συλλογική οπτική γωνία.

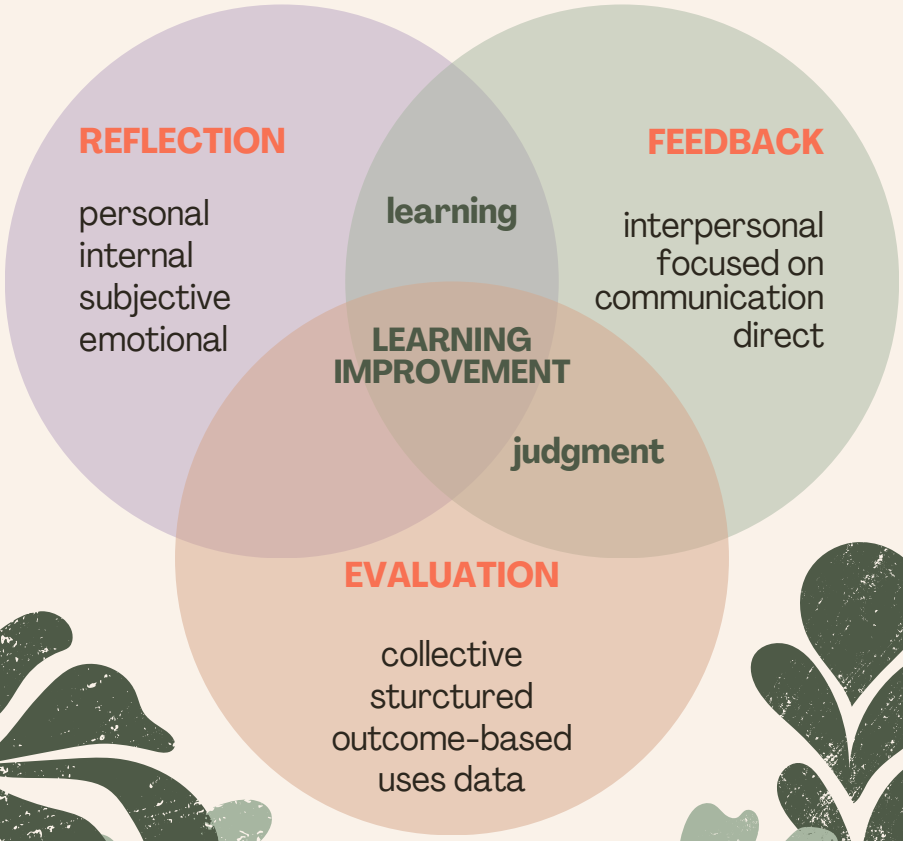
Δείτε πώς συνδέονται:

- Ο **αναστοχασμός** βοηθά τα άτομα να μαθαίνουν σε προσωπικό επίπεδο.
- Η **ανατροφοδότηση** βοηθά τους άλλους να κατανοήσουν πώς γίνεται αντιληπτή η συμπεριφορά τους.
- Η **αξιολόγηση** βοηθά στη βελτίωση έργων, δραστηριοτήτων ή συστημάτων με βάση τα συνολικά αποτελέσματα.

2.3. ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ VENN

Αν φανταστούμε αυτές τις τρεις έννοιες σε ένα διάγραμμα Venn, θα μοιάζει με αυτό:

- **Αναστοχασμός** *(Κύκλος 1)* – προσωπικός, εσωτερικός, υποκειμενικός, συναισθηματικός, επικεντρωμένος στην ανάπτυξη
- **Ανατροφοδότηση** *(Κύκλος 2)* – διαπροσωπική, επικεντρωμένη στην επικοινωνία, άμεση, περιλαμβάνει έπαινο και εποικοδομητική κριτική
- **Αξιολόγηση** *(Κύκλος 3)* – συλλογική, δομημένη, βασισμένη στα αποτελέσματα, χρησιμοποιεί δεδομένα και ανάλυση, συχνά συνδεδεμένη με στόχους



Επικάλυψη μεταξύ **Αναστοχασμού και Ανατροφοδότησης**:
Και οι δύο περιλαμβάνουν μάθηση και βελτίωση. Ο αναστοχασμός μπορεί να περιλαμβάνει τη σκέψη σχετικά με την ανατροφοδότηση που λαμβάνεται. Η ανατροφοδότηση, όταν παρέχεται σωστά, μπορεί να οδηγήσει σε ουσιαστικό προβληματισμό.

Επικάλυψη μεταξύ **Ανατροφοδότησης και Αξιολόγησης**:
Και οι δύο μπορεί να περιλαμβάνουν κρίση ή ανάλυση. Συχνά στοχεύουν στη βελτίωση κάποιου πράγματος. Η αξιολόγηση μπορεί να χρησιμοποιεί την ανατροφοδότηση ως μέρος των δεδομένων της.

Επικάλυψη μεταξύ **Αναστοχασμού και Αξιολόγησης**:
Και οι δύο ανατρέχουν στις εμπειρίες. Και οι δύο ρωτούν «τι λειτούργησε» και «τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο». Αλλά ο αναστοχασμός είναι πιο προσωπικός ενώ η αξιολόγηση είναι συχνά συλλογική ή συστημική.

Και τα τρία μαζί:
Όλα συμβάλλουν στην καλύτερη μάθηση, στην ενίσχυση της απόδοσης και στη βελτίωση της εργασίας με τους νέους. Όταν χρησιμοποιούνται μαζί, δημιουργούν έναν πλήρη κύκλο μάθησης: **κάνουμε → αναστοχαζόμαστε → ακούμε σχόλια → αξιολογούμε → βελτιώνουμε.**

Ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε στον εαυτό σας:

- Πώς ορίζετε τον αναστοχασμό;
- Συχνά αναστοχάζεστε, αξιολογείτε ή κάνετε ανατροφοδότηση;
- Τι δεν είναι αναστοχασμός για εσάς;

3. ΓΙΑΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ ΤΟΝ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟ;

3.1. ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ

Ο αναστοχασμός σας βοηθά να **αναπτυχθείτε** ως άτομο και ως εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας. Σας δίνει χώρο να σταματήσετε, να αναπνεύσετε και να καταλάβετε τι λειτουργεί και τι όχι. Η εργασία με νέους συχνά περιλαμβάνει δύσκολες καταστάσεις που χρειάζονται αναστοχασμό. Ο αναστοχασμός μας βοηθά να μαθαίνουμε, να αναπτυσσόμαστε και να παίρνουμε καλύτερες αποφάσεις. Ένα από τα εργαλεία ενός εργαζόμενου με νέους για την αυτο-ανάπτυξη είναι ο αναστοχασμός, ο οποίος τον βοηθά να κατανοήσει καλύτερα τον **σκοπό της εργασίας του** και να αναλύσει διαφορετικές καταστάσεις.

Για εσάς, ο αναστοχασμός μπορεί να σας βοηθήσει να:

- Μειώσετε το άγχος και την υπερβολική σκέψη δίνοντας χώρο στην επεξεργασία εμπειριών
- Δώσετε μεγαλύτερη σαφήνεια στις αξίες, τον ρόλο, την ταυτότητά σας και την επαγγελματική σας κατεύθυνση
- Ενισχύσετε την αυτοπεποίθησή σας στις αποφάσεις
- Αναγνωρίζετε και να γιορτάζετε την ανάπτυξη και τα επιτεύγματά σας
- Αυξήσετε την αυτογνωσία μέσω της αναγνώρισης προτύπων συμπεριφοράς και της ανάπτυξης αναλυτικής σκέψης
- Ενισχύσετε την ικανότητά σας να λύνετε προβλήματα τόσο αποτελεσματικά όσο και δημιουργικά

3.2. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΑ ΟΦΕΛΗ

Ο αναστοχασμός δεν είναι απλώς μια προσωπική πρακτική, επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί ολόκληρη η ομάδα και ο οργανισμός σας. Όταν ο αναστοχασμός γίνεται μέρος της οργανωσιακής κουλτούρας, υποστηρίζει μια πιο υγιή επικοινωνία, έναν πιο **σαφή σκοπό** και έναν ισχυρότερο **συλλογικό αντίκτυπο**.

Οι οργανισμοί που αναστοχάζονται τακτικά, για παράδειγμα, μέσω συζητήσεων σε μικρές ομάδες, απλών μεθόδων προσέγγισης αναστοχασμού ή επικοινωνίας, είναι πιο ευέλικτοι, νοιάζονται περισσότερο και έτοιμοι να μάθουν από ό,τι συμβαίνει.

Για τον οργανισμό σας, ο αναστοχασμός μπορεί να οδηγήσει σε:

- Ισχυρότερη επικοινωνία και κατανόηση στην ομάδα
- Καλύτερο σχεδιασμό έργων μέσω των διδαγμάτων που αντλήθηκαν
- Έγκαιρη αναγνώριση προβλημάτων ή σημαδιών επαγγελματικής κόπωσης
- Μια πιο υγιής και υποστηρικτική εργασιακή κουλτούρα
- Βελτιωμένη ποιότητα και αποτελεσματικότητα της εργασίας

3.3. ΑΞΙΕΣ: Η ΚΑΡΔΙΑ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Ο αναστοχασμός σας βοηθά να κατανοήσετε καλύτερα τις αξίες σας και αν η εργασία σας ευθυγραμμίζεται με αυτές. Όταν ο αναστοχασμός σας συνδέεται με τις αξίες σας, γίνεται κάτι περισσότερο από μια ρουτίνα, γίνεται μια πυξίδα.

Άσκηση: Ευθυγράμμιση Αξιών

1. Καταγράψτε τις αξίες που σας καθοδηγούν ως εργαζόμενο με τους νέους.
2. Βρείτε τις αξίες του οργανισμού σας ή τις εθνικές αξίες της εργασίας με νέους στη χώρα σας.
3. Συγκρίνετέ τα:
   - Πού ταιριάζουν;
   - Πού διαφέρουν;
4. Αναστοχαστείτε:
   - Η καθημερινή σας εργασία ευθυγραμμίζεται με τις προσωπικές σας αξίες;
   - Αν όχι, ποιες μικρές αλλαγές θα μπορούσαν να τις φέρουν πιο κοντά;

Ο αναστοχασμός υποστηρίζει την εργασία που βασίζεται σε αξίες βοηθώντας σας να:

- Ενεργήστε σύμφωνα με τις αρχές σας
- Λάβετε συνειδητές, αντί για αντιδραστικές, αποφάσεις
- Κατανοήστε τι έχει σημασία για εσάς και τους νέους

3.4. ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ

Ο αναστοχασμός έχει **διαφορετικά επίπεδα**:

Συναισθηματικό: κατανόηση των συναισθημάτων και των αντιδράσεών σας

Επαγγελματικό: κέρδος από την εργασία και τις αποφάσεις μου

Κοινωνικό: πώς οι πράξεις σου επηρεάζουν τους άλλους και τις σχέσεις σου

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ: "Zoom in / Zoom out"

Δοκιμάστε αυτόν τον σύντομο αναστοχασμό μετά την επόμενη δραστηριότητά σας:

Zoom In. Προσωπικό

Τι ένιωσα ή σκέφτηκα κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας;

Τι λειτούργησε καλά για μένα;

Zoom In. Οργανωσιακό

Πώς το χειρίστηκε η ομάδα μας;

Ήμασταν σαφείς, υποστηρικτικοί και καλά προετοιμασμένοι;

Zoom Out. Ο τομέας μου

Τι μου έδειξε αυτό για την εργασία με νέους γενικά;

Τι αλλάζει στον τομέα μας;

4. ΠΩΣ;
ΠΛΟΗΓΗΘΕΙΤΕ ΣΤΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ

«Θέλω να κάνω αναστοχασμό... αλλά από πού να ξεκινήσω;» – Αν αυτό σας ακούγεται οικείο, δεν είστε οι μόνοι. Αυτό το κεφάλαιο σας παρέχει πρακτικά, απλά και ευέλικτα εργαλεία για να δημιουργήσετε μια συνήθεια αναστοχασμού που λειτουργεί για ΕΣΑΣ.

Τώρα που καταλαβαίνετε την αξία του στοχασμού, ας δούμε πώς μπορείτε να τον ενσωματώσετε στην καθημερινή σας πρακτική.

4.1. ΕΠΙΠΕΔΑ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ: ΠΟΣΟ ΒΑΘΙΑ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΦΤΑΣΕΤΕ;

Ο αναστοχασμός δεν συμβαίνει πάντα στο ίδιο βάθος. Άλλοτε περιγράφουμε τι συνέβη και άλλοτε εμβαθύνουμε και εξερευνούμε γιατί ήταν σημαντικό ή τι λέει για τις αξίες μας.

Σε αυτό το εγχειρίδιο αναστοχασμού, χρησιμοποιούμε το μοντέλο του Max Van Manen, επειδή είναι ιδιαίτερα χρήσιμο στο πλαίσιο της εργασίας με νέους.

1. Τεχνική Αναστοχασμού: Το επίπεδο επιφάνειας
Αυτό είναι το πιο βασικό επίπεδο αναστοχασμού.
Συνήθως περιλαμβάνει:

- Μια απλή περιγραφή του τι συνέβη
- Μια σύντομη ή γενική γνώμη (π.χ. «Πήγε καλά.»)
- Ελάχιστη ή καθόλου ανάλυση αιτιών ή αποτελεσμάτων

2. Διαλογικός Αναστοχασμός: Το επίπεδο σκέψης
Αυτό το επίπεδο πηγαίνει βαθύτερα. Αρχίζετε να:

- Αναλύετε στόχους και αποτελέσματα
- Αμφισβητείτε τις υποθέσεις, τις προσδοκίες και τις πεποιθήσεις σας
- Παρατηρείτε τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις σας

3. Κριτικός Αναστοχασμός: Το βαθύτερο επίπεδο
Σε αυτό το επίπεδο, αναλογίζεστε όχι μόνο τον εαυτό σας, αλλά και τη συνολική εικόνα:

- Ποιοι κοινωνικοί κανόνες, συστήματα ή δομές εξουσίας επηρεάζουν την εργασία σας;
- Ποιες αξίες και ηθική καθοδηγούν τις αποφάσεις σας;
- Είναι οι πράξεις σου ευθυγραμμισμένες με τις βαθύτερες πεποιθήσεις σου;

Γιατί είναι σημαντικό:
Η κατανόηση των διαφορετικών επιπέδων αναστοχασμού σας βοηθά να:

- Γνωρίζετε πού βρίσκεστε στη διαδικασία αναστοχασμού σας
- Εμβαθύνετε απαλά την γνώση σας με την πάροδο του χρόνου
- Συνδέετε την καθημερινή σας εργασία με τις αξίες σας και τον κόσμο γύρω σας

Δεν χρειάζεται να ξεκινήσετε από το βαθύτερο επίπεδο. Κάθε επίπεδο έχει αξία. Ξεκινήστε από εκεί που βρίσκεστε και να είστε περίεργοι να πάτε ένα βήμα παραπέρα.

Θέλετε να εμβαθύνετε;
Διαφορετικά μοντέλα αναστοχασμού μπορούν να σας βοηθήσουν να περάσετε από αυτά τα επίπεδα βήμα προς βήμα. Θα τα βρείτε στο τέλος αυτού του εγχειριδίου εργασίας.

4.2. ΧΤΙΖΟΝΤΑΣ ΜΙΑ ΝΕΑ ΣΥΝΗΘΕΙΑ: ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΜΕ ΜΙΚΡΑ ΒΗΜΑΤΑ

Όταν αναπτύσσετε μια νέα συνήθεια, όπως ο αναστοχασμός, είναι σημαντικό να ξεκινήσετε **με μικρά, απλά βήματα**.

Σκεφτείτε το σαν να ξεκινάτε μια ρουτίνα γυμναστικής. Δεν ξεκινάτε με έναν μαραθώνιο. Ξεκινάτε βάζοντας τα παπούτσια σας και κάνοντας ένα 5λεπτο περπάτημα. Μόλις αυτό γίνει μέρος της ρουτίνας σας, μπορείτε σταδιακά να το επεκτείνετε.

Ο αναστοχασμός λειτουργεί με τον ίδιο τρόπο. Δεν χρειάζεται να γράφετε ένα μεγάλο ημερολόγιο κάθε μέρα. Ξεκινήστε με μικρά βήματα και, με την πάροδο του χρόνου, κάντε **μεγαλύτερα βήματα** για να αναστοχαστείτε σε μεγαλύτερο βάθος.

Πρώτα απ 'όλα, αλλάξτε τη νοοτροπία που έχετε όσον αφορά τις συνήθειές σας

Το πρώτο βήμα για να χτίσεις μια νέα συνήθεια δεν είναι η δράση, είναι η νοοτροπία. Δεν είναι «Πρέπει να το κάνω αυτό», αλλά «Έχω το δικαίωμα να το κάνω αυτό». Αυτή η αλλαγή μιας λέξης αλλάζει ολόκληρη την οπτική σου.

Μάθε το ΓΙΑΤΙ σου

Πριν ξεκινήσετε να εξασκείτε μια νέα συνήθεια όπως ο αναστοχασμός, αφιερώστε λίγο χρόνο για να αναρωτηθείτε:

- *Γιατί θέλω να αναπτύξω αυτή τη συνήθεια;*
- *Τι θα μου δώσει μακροπρόθεσμα;*

Η κατανόηση του κινήτρου σας δίνει στη συνήθειά σας σκοπό και δύναμη. Δεν κάνετε απλώς κάτι καινούργιο, κάνετε μια αλλαγή που υποστηρίζει αυτό που θέλετε να γίνετε.

Η εσωτερική εργασία έρχεται πρώτη
Κάθε νέα συνήθεια ξεκινά με μια μικρή αλλαγή ταυτότητας.
Πριν δράσουμε, συχνά περνάμε από μια ήσυχη, εσωτερική αλλαγή:

«Είμαι κάποιος που αναλογίζεται τακτικά.»
«Με νοιάζει πώς εξελίσσομαι, όχι μόνο τι κάνω.»

Αυτή η εσωτερική εργασία θέτει τα θεμέλια για μακροπρόθεσμη, ουσιαστική αλλαγή.

4.3. ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΑΥΤΑ ΤΑ ΑΠΛΑ ΒΗΜΑΤΑ

Αυτές οι απλές μέθοδοι αναστοχασμού δεν απαιτούν πολύ χρόνο και είναι **εύχρηστες** και ιδανικές για να χτίσετε μια συνήθεια, ακόμα και σε μέρες με πολλή δουλειά.

Καταγραφή σε ημερολόγιο
Γράψτε για 5 λεπτά μετά από μια συνεδρία. Ξεκινήστε με προτροπές όπως:

- Τι πήγε καλά σήμερα;
- Τι σας φάνηκε δύσκολο;
- Τι θα δοκίμαζα διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΕΛΕΓΧΟΣ ΜΕ: ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟ, ΑΓΚΑΘΙ ΚΑΙ ΜΠΟΥΜΠΟΥΚΙ

Κάρτες Dixit: Διαλέξτε μια κάρτα που αναπαριστά πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας. Χρησιμοποιήστε την ως σημείο εκκίνησης για προσωπικό ή ομαδικό αναστοχασμό.

Blob Tree: Διάλεξε έναν χαρακτήρα στο δέντρο που ταιριάζει με το πώς νιώθεις στον ρόλο σου. Εξήγησε γιατί. Ιδανικό για όσους σκέφτονται οπτικά!

Αναστοχασμός σε κύκλο: Καθίστε με συναδέλφους ή φίλους και μοιραστείτε ένα πράγμα που σας έκανε να σκεφτείτε σήμερα. Κρατήστε το σύντομο και υποστηρικτικό προς όλους.

4.4. ΣΤΟΧΕΥΜΕΝΟΣ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ: ΣΥΝΔΕΣΤΕ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΚΑΝΕΤΕ ΜΕ ΤΟ ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΚΑΝΕΤΕ

Ο αναστοχασμός αποκτά μεγαλύτερο νόημα όταν συνδέεται με τους στόχους σας. Κινείστε προς την κατεύθυνση που θέλετε;

- **Πώς συνδέονται οι στόχοι με τον αναστοχασμό;**

Οι στόχοι σας δίνουν κατεύθυνση. Ο αναστοχασμός σας βοηθά να ελέγξετε αν είστε σε καλό δρόμο και να κάνετε προσαρμογές εάν χρειάζεται.

- **Θέστε καλύτερους στόχους με τη μέθοδο SMART:**

Συγκεκριμένο - σαφές και προσανατολισμένο στα αποτελέσματα
Μετρήσιμο - είναι σαφές εάν ο στόχος έχει επιτευχθεί
Εφικτό - κάτι εφικτό και όχι απλώς ένα όνειρο
Σχετικό - σημαντικό και σαφώς καθορισμένο
Χρονικά περιορισμένο - πότε πρέπει να επιτευχθεί ο στόχος

- **Χρησιμοποιήστε το μοντέλο «Τι; Και λοιπόν; Και τώρα τι;»**

Τι συνέβη; (Περιγράψτε το συμβάν.)
Και λοιπόν; (Γιατί έχει σημασία; Τι έμαθα;)
Και τώρα τι; (Τι μπορώ να κάνω την επόμενη φορά; Τι αλλαγές θα κάνω;)

4.5. ΒΡΕΙΤΕ ΤΟΝ ΔΙΚΟ ΣΑΣ ΔΡΟΜΟ: Ο ΙΔΙΟΣ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΔΕΝ ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ ΣΕ ΟΛΟΥΣ

Δεν αρέσει σε όλους να γράφουν. Δεν πειράζει. Δοκιμάστε διαφορετικές μεθόδους και επιλέξτε αυτή που σας ταιριάζει.

ΓΡΑΨΙΜΟ
Ημερολόγια, σύντομες σημειώσεις, ιστολόγια

ΟΜΙΛΙΑ
Φωνητικές σημειώσεις, συζητήσεις μεταξύ συνομηλίκων, ομαδικές ανασκοπήσεις

ΟΠΤΙΚΑ
Σχέδια, νοητικοί χάρτες, πίνακες διάθεσης, Blob Tree

ΒΙΝΤΕΟ
Προσωπικά vlogs, βιντεοημερολόγια

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΑ
Θέατρο, χειροτεχνία, κίνηση

ΜΟΥΣΙΚΑ
Κάντε αναστοχασμό μέσα από τραγούδια, μουσικές λίστες ή στίχους

Ερωτήσεις που πρέπει να κάνετε στον εαυτό σας:

- Πώς σας αρέσει να αναστοχάζεστε;
- Τι επίπεδο αναστοχασμού κάνετε συνήθως; (τεχνικό, διαλογικό, κριτικό)
- Είστε έτοιμοι να χτίσετε μια νέα συνήθεια, μια συνήθεια αναστοχασμού;

6. ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΔΥΣΚΟΛΟ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟ;

ΑΣ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟ ΘΕΜΑ

Ο αναστοχασμός δεν είναι πάντα εύκολος. Μερικές φορές, φέρνει στο νου συναισθήματα που θα προτιμούσαμε να αποφύγουμε, όπως φόβο, ντροπή, αυτοκριτική ή κριτική. Αυτά τα συναισθήματα είναι απολύτως φυσιολογικά. Στην πραγματικότητα, αποτελούν μέρος της ανθρώπινης ύπαρξης, ειδικά όταν νοιαζόμαστε βαθιά για τη δουλειά μας και θέλουμε να κάνουμε το καλύτερο δυνατό.

Αυτό το κεφάλαιο έχει σκοπό να σας βοηθήσει να ονομάσετε και να κατανοήσετε αυτά τα συναισθήματα, όχι να τα διορθώσετε ή να τα απωθήσετε. Προσεγγίζοντας ευαίσθητα θέματα με ήπιο τρόπο, μπορούμε να αρχίσουμε να κάνουμε αναστοχασμό με έναν τρόπο που είναι ειλικρινής, ευγενικός και ασφαλής.

Δεν χρειάζεται να βυθιστείς σε κάτι για το οποίο δεν είσαι έτοιμος. Ξεκίνα από εκεί που είσαι. Προχώρα αργά. Χρησιμοποίησε τα εργαλεία και τις συμβουλές εδώ για να χτίσεις θάρρος, σαφήνεια και συμπόνια. Ένα μικρό βήμα τη φορά.

Επιλέξαμε να μιλήσουμε για τον φόβο, την κριτική, την αυτοκριτική, την ντροπή και την αντίσταση, επειδή αυτοί είναι συχνά οι κύριοι λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι αποφεύγουν τον αναστοχασμό. Ονομάζοντάς τα, ελπίζουμε να δημιουργήσουμε χώρο για ειλικρινείς συζητήσεις και να δείξουμε ότι δεν είστε οι μόνοι που νιώθετε έτσι.

5.1. ΦΟΒΟΣ

Ο φόβος είναι ένα από τα πιο συνηθισμένα εμπόδια στην αναστοχασμό.

- «Τι θα γίνει αν συνειδητοποιήσω ότι έκανα κάτι λάθος;»
- «Τι γίνεται αν δεν αρέσουν στους άλλους αυτά που λέω;»

Ο αναστοχασμός μπορεί να μοιάζει με το να στέκεσαι μπροστά σε έναν καθρέφτη, αλλά εσύ επιλέγεις πώς θα είναι ο φωτισμός.

Δοκιμάστε αυτό:

- Ξεκινήστε με μικρές ερωτήσεις που σας κάνουν να νιώθετε ασφαλείς: «Τι πήγε καλά;»
- Υπενθύμισε στον εαυτό σου ότι η περισυλλογή δεν είναι τιμωρία - είναι ευκαιρία
- Σκεφτείτε μόνοι σας ή σε αξιόπιστη παρέα

5.2. ΚΡΙΤΙΚΗ: ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ Ή ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

Πολλοί εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας ανησυχούν μήπως κριθούν από τους άλλους και από τους ίδιους.

Η εσωτερική κρίση μπορεί να ακούγεται ως εξής:

- «Έπρεπε να ξέρω καλύτερα.»
- «Δεν είμαι αρκετά καλός σε αυτό.»

Η εξωτερική κρίση μπορεί να ακούγεται ως εξής:

- «Τι θα γίνει αν μοιραστώ και με θεωρήσουν αδύναμο;»

Τι βοηθάει:

- Χρησιμοποιήστε μη επικριτική γλώσσα (π.χ. «Παρατήρησα...» αντί για «Απέτυχα να...»)
- Δημιουργήστε συμφωνίες στις ομαδικές σκέψεις: «Μιλάμε με προσοχή. Ακούμε με σεβασμό.»
- Να αναστοχάζεστε σε χώρους όπου η ανατροφοδότηση είναι υποστηρικτική και όχι αξιολογική

5.3. ΑΥΤΟΚΡΙΤΙΚΗ

Πολλοί από εμάς είμαστε οι πιο αυστηροί κριτές του εαυτού μας. Ο αναστοχασμός μπορεί να γίνει ένας εσωτερικός μονόλογος επίρριψης ευθυνών αν δεν είμαστε προσεκτικοί.

Σημάδια αυτοκριτικής στον αναστοχασμό:

- Εστιάζοντας μόνο σε ό,τι πήγε στραβά
- Απορρίπτοντας τις δικές σας προσπάθειες
- Κρατώντας τον εαυτό σας σε αδύνατα πρότυπα

Στροφή προς την αυτοσυμπόνια:

- Σκεφτείτε τι κάνατε καλά πριν ονομάσετε προκλήσεις
- Χρησιμοποιήστε το πλαίσιο «Μαθαίνω...» αντί για το «Θα έπρεπε να είχα...»
- Γιορτάστε τις μικρές νίκες, όχι μόνο τις μεγάλες αλλαγές

5.4. ΝΤΡΟΠΗ

Η ντροπή μας λέει «Είμαι κακός», όχι απλώς «Έκανα κάτι λάθος». Μας αποσυνδέει από τους άλλους και μπορεί να μας φιμώσει εντελώς.

Η ντροπή συχνά εμφανίζεται όταν:

- Ο αναστοχασμός φέρνει στο νου λάθη του παρελθόντος
- Νιώθεις ότι δεν ανταποκρίνεσαι στις αξίες σου
- Φοβάσαι ότι θα εκτεθείς ή θα παρεξηγηθείς. Φοβάσαι ότι θα σε αποκαλύψουν ή θα σε παρεξηγήσουν

Τι βοηθάει:

- Χρησιμοποίησε πρώτα εργαλεία ιδιωτικού αναστοχασμού (π.χ. καταγραφή σε ημερολόγιο, σχεδίαση)
- Επέλεξε υποστηρικτικούς συνομηλίκους ή μέντορες που έχουν χώρο, όχι κριτική
- Υπενθύμισε στον εαυτό σου ότι το να νιώθεις ντροπή είναι εντάξει και ρώτα απαλά: «Πώς μπορώ να προχωρήσω;»

5.5. ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ

Μερικές φορές απλώς δεν θέλουμε να σκεφτόμαστε. Δεν πειράζει. Η αντίσταση μπορεί να είναι σημάδι:

- Υπερφόρτωσης ή επαγγελματικής εξουθένωσης
- Φόβος μήπως ανακαλύψετεις κάτι άβολο
- Το να νιώθεις ότι θέλεις να αναστοχαστείς είναι μια ακόμη δουλειά σε μια μακρά λίστα υποχρεώσεων

Τι βοηθάει:

- Δώσε στον εαυτό σου την άδεια να κάνει διαλείμματα
- Επέλεξε πιο ελαφριά εργαλεία αναστοχασμού (π.χ. μουσική, σχέδια, check-in μίας λέξης)
- Σκέψου γιατί αντιστέκεσαι. Κι αυτό αναστοχασμός είναι

Ο αναστοχασμός δεν είναι πάντα εύκολος, αλλά αξίζει τον κόπο. Ο στόχος δεν είναι η τελειότητα. **Ο στόχος είναι η ανάπτυξη**. Προσεγγίστε τον αναστοχασμό σας με την ίδια φροντίδα που δίνετε στους άλλους. Αξίζεις κι εσύ αυτή την καλοσύνη.

Ερώτηση που πρέπει να κάνετε στον εαυτό σας:

- Ποιο είναι το ευαίσθητο θέμα σου που σε κάνει να νιώθεις ότι δεν πρέπει να το σκεφτείς;

6. ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΚΟΛΠΑ

6.1. ΟΜΑΔΙΚΟΣ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

«Ο ομαδικός αναστοχασμός μπορεί να σας φαίνεται αμήχανος στην αρχή, αλλά με τα σωστά εργαλεία και τη νοοτροπία, γίνεται μια από τις πιο ισχυρές μαθησιακές εμπειρίες στην εργασία με νέους.»

Αυτό το κεφάλαιο σας παρέχει απλές και υποστηρικτικές συμβουλές για τη διεξαγωγή ουσιαστικού ομαδικού αναστοχασμού. Είτε διεξάγετε μια σύντομη ανασκόπηση είτε μια εις βάθος συζήτηση, αυτός ο οδηγός σας βοηθά να το κάνετε με αυτοπεποίθηση.

Δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου

Η εμπιστοσύνη είναι το θεμέλιο του ομαδικού αναστοχασμού. Χωρίς ασφάλεια, οι άνθρωποι διστάζουν. Δείτε πώς μπορείτε να δημιουργήσετε έναν χώρο όπου οι άνθρωποι θα αισθάνονται ελεύθεροι να μιλήσουν, να ακούσουν και να εξελιχθούν.

Τι να κάνετε

- Καθορίστε συμφωνίες (π.χ. «Σεβασμός όλων των απόψεων», «Μη διακοπή», «Εμπιστευτικότητα»).
- Μοντελοποιήστε την ευπάθεια κοινοποιώντας πρώτα κάτι προσωπικό.
- Αφήστε τους ανθρώπους να μην απαντήσουν ή να μείνουν σιωπηλοί. Η σιωπή είναι κι αυτή μια φωνή.
- Χρησιμοποιήστε προθέρμανση όπως Blob Tree ή check-in με μία λέξη για να μπείτε πιο εύκολα στη συνεδρία.

Τι να αποφύγετε

- Αναγκαστική συμμετοχή.
- Διόρθωση ή κρίση όσων μοιράζεται κάποιος.
- Να γίνει πολύ σοβαρό πολύ γρήγορα – το γέλιο και το παιχνίδι βοηθούν στην οικοδόμηση ασφάλειας.

6.2. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ ΓΙΑ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟ

Πόσο χρόνο πρέπει να πάρει;

Η περισυλλογή δεν χρειάζεται να είναι μεγάλη. Απλώς να είναι συγκεντρωμένη.

Σύντομος αναστοχασμός: 5–10 λεπτά ανασκόπησης ή κύκλος μίας ερώτησης

Μέτρια διάρκεια αναστοχασμού: Συνεδρία 20–30 λεπτών με κάποιο μοντέλο

Βαθύς αναστοχασμός: 45–60+ λεπτά με δραστηριότητες ή μοντέλα συζήτησης

Πότε να κάνετε αναστοχασμό;

- Μετά από μια δραστηριότητα ή ένα έργο
- Στο τέλος της ημέρας ή της εβδομάδας
- Κατά τη διάρκεια συναντήσεων ομάδας ή check-in
- Μετά από σύγκρουση ή έντονο συναίσθημα
- Όταν το νιώσετε

6.3. ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ PEER-TO-PEER

Μερικές φορές η πιο ουσιαστική σκέψη συμβαίνει σε μια συζήτηση, όταν απλώς δύο άτομα μοιράζονται σκέψεις, ερωτήσεις και εμπειρίες.

Δοκιμάστε αυτές τις μορφές:

- Συζήτηση με φίλους: οι συνεργάτες κάνουν μαζί αναστοχασμό μετά τις συνεδρίες
- Περπάτημα και συζήτηση: πηγαίνετε για μια σύντομη βόλτα και σκεφτείτε χαλαρά
- Ανταλλαγή μιας λέξης: Μοιραστείτε μια λέξη για το πώς αισθάνεστε και γιατί

Οφέλη:

- Χτίζει εμπιστοσύνη και μειώνει τον φόβο της κρίσης
- Βοηθά τους ανθρώπους να εκφράσουν λεκτικά τις σκέψεις τους χωρίς την πίεση μιας ομάδας
- Ενθαρρύνει την αμοιβαία ανάπτυξη και τη διορατικότητα

Ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε στον εαυτό σας:

- Πότε και πού θα μπορούσα να ξεκινήσω να χρησιμοποιώ τον ομαδικό αναστοχασμό;
- Πότε νιώθω την ανάγκη να σκεφτώ;
- Τι θα έκανε τον χώρο μου να είναι πιο ασφαλής για μένα και τους άλλους;
- Με ποιον θα μπορούσα να συνεργαστώ για αναστοχασμό ή καθοδήγηση;

7. ΑΠΛΟΣ ΟΔΗΓΟΣ: ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ;

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, επιλέξτε μια στιγμή που είστε **ήρεμοι**, όχι βιαστικοί. Επιλέξτε ένα ήσυχο μέρος ή κάντε κάτι που σας χαλαρώνει, φτιάξτε τσάι, ανάψτε ένα κερί, βάλτε μουσική. **Βρείτε ένα ασφαλές μέρος.**

7.1. ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΜΙΑ ΑΠΛΗ ΕΡΩΤΗΣΗ

Σκεφτείτε πότε θα νιώσετε έτοιμοι και μην ξεκινήσετε με τεράστια βήματα. Ξεκινήστε με αυτό που σας κάνει να νιώθετε ασφαλείς.

Για παράδειγμα, επιλέξτε μόνο μία ερώτηση για να ξεκινήσετε:

- Τι πήγε καλά σήμερα;
- Τι έμαθα για τον εαυτό μου;
- Τι θα έκανα διαφορετικά την επόμενη φορά;
- Πώς με έκανε να νιώσω αυτή η στιγμή;
- Για τι είμαι περήφανος, έστω και λίγο;

Αν θέλετε να εμβαθύνετε περισσότερο, μεταβείτε στο επόμενο κεφάλαιο, όπου θα βρείτε περισσότερες μεθόδους.

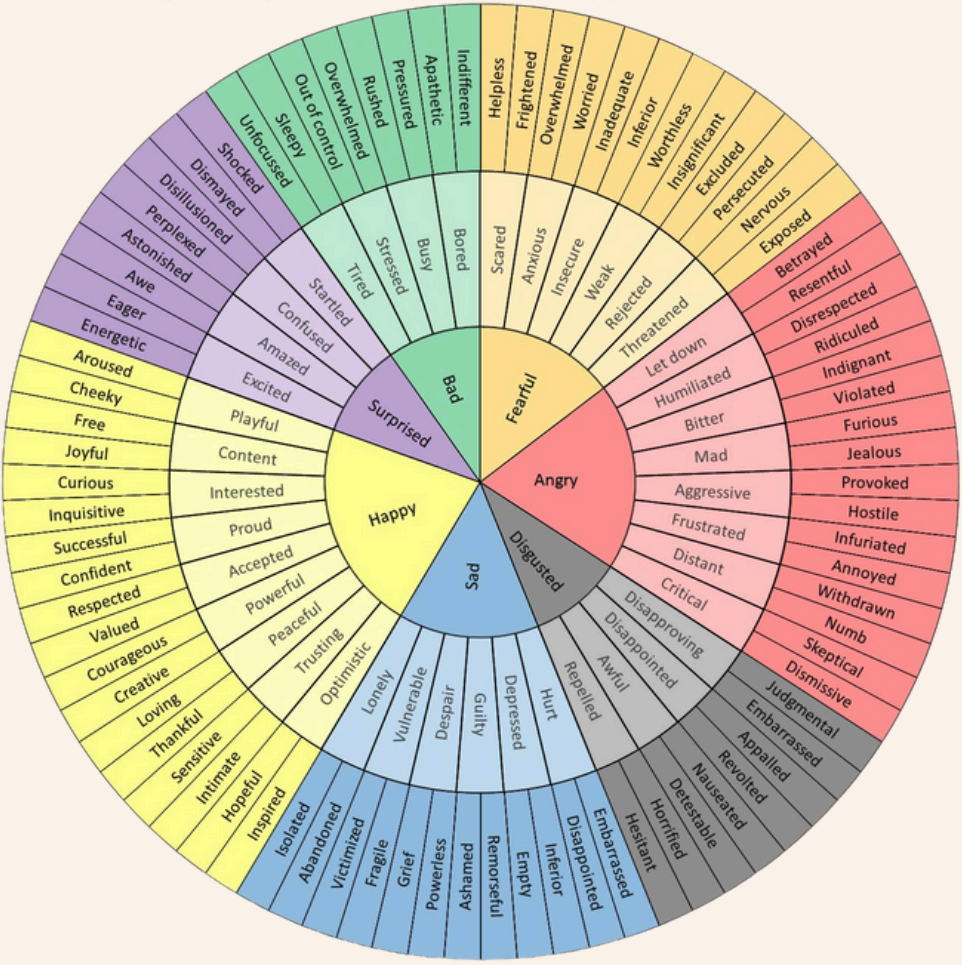
7.2. ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΕΥΓΕΝΙΚΟΙ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ ΚΑΙ ΝΑ ΕΚΦΡΑΖΕΤΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Είναι εύκολο να γίνεις ο χειρότερος κριτής του εαυτού σου. Προσπάθησε να σκέφτεσαι σαν να μιλάς σε έναν φίλο.

Αντί για:

- *«Απέτυχα.»* → Προσπάθησε: **«Αυτό ήταν δύσκολο. Ακόμα μαθαίνω.»**
- *«Έπρεπε να τα είχα πάει καλύτερα.»* → Προσπάθησε: **«Έκανα ό,τι καλύτερο μπορούσα με ό,τι ήξερα.»**

Αν δεν είστε σίγουροι πώς να εκφράσετε αυτό που νιώθετε, δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε αυτόν τον τροχό συναισθημάτων για να σας βοηθήσει να βρείτε τις σωστές λέξεις.



7.3. ΓΙΟΡΤΑΣΤΕ ΤΙΣ ΜΙΚΡΕΣ ΝΙΚΕΣ

Ακόμα και οι σύντομες σκέψεις έχουν σημασία. Ακόμα και το να παρατηρείς ένα μόνο συναίσθημα αποτελεί πρόοδο. Δεν χρειάζεται να τα διορθώσεις όλα, μαθαίνεις να παρατηρείς περισσότερα, και αυτό είναι ισχυρό. Αν η έκφραση συναισθημάτων σου φαίνεται δύσκολη, δοκίμασε να χρησιμοποιήσεις έναν τροχό συναισθημάτων για να ονομάσεις αυτό που νιώθεις.

ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ...

Δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος να κάνετε αναστοχασμό

Είναι εντάξει να προχωράτε αργά

Τα συναισθήματα είναι ευπρόσδεκτα

Δεν είστε μόνοι

Αν νιώθετε ότι χρειάζεστε βοήθεια, ζητήστε βοήθεια

Είναι εντάξει αν νιώθετε άβολα κατά τη διάρκεια του αναστοχασμού, προχωρήστε μέσα από αυτόν

8. ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ

Στο επόμενο κεφάλαιο, θα ανακαλύψετε **έξι πρακτικά εργαλεία** σχεδιασμένα για να υποστηρίζουν τον αναστοχασμό. Κάθε εργαλείο περιλαμβάνει **οδηγίες** και **φύλλα εργασίας** για να σας βοηθήσει να δημιουργήσετε περιβάλλον για βαθύτερη σκέψη, διάλογο, και εξέλιξη.

Μέθοδοι που καλύφθηκαν στις σελίδες 16-17:

- Καταγραφή σε ημερολόγιο
- Έλεγχος με: τριαντάφυλλο, αγκάθι και μπουμπούκι
- Κάρτες Dixit
- Blob Tree
- Αναστοχασμός σε κύκλο

8.1. ΚΥΚΛΟΣ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ ΤΟΥ GIBBS

Ένας οδηγός βήμα προς βήμα για βαθύτερη σκέψη που αναπτύχθηκε από τον Graham Gibbs το 1988.

Το μοντέλο του Gibbs βοηθά στη δομή του στοχασμού σας καθοδηγώντας σας σε έξι βασικά στάδια. Λειτουργεί καλά μετά από μια δραστηριότητα, μια κατάσταση ή μια πρόκληση, είτε πήγε καλά είτε όχι.

1. Περιγραφή. Τι συνέβη;
Παρουσίαση των γεγονότων, να είστε συγκεκριμένοι και αντικειμενικοί.
- Ποια ήταν η κατάσταση;
- Ποιος συμμετείχε;
- Τι έκανα;

2. Συναισθήματα. Τι σκεφτόσουν και τι ένιωθες;
Να είσαι ειλικρινής, χωρίς να σε κρίνεις.
- Πώς ένιωσα εκείνη τη στιγμή;
- Τι σκέφτηκα πριν/κατά τη διάρκεια/μετά;
- Τι με έκανε να νιώθω ασφαλής ή άβολα;

3. Αξιολόγηση. Τι ήταν καλό ή κακό στην εμπειρία;
Αυτό περιλαμβάνει τόσο τα αποτελέσματα όσο και τις διαδικασίες.
- Τι λειτούργησε καλά;
- Τι δεν πήγε όπως είχε προγραμματιστεί;
- Ποιες ήταν οι αντιδράσεις των άλλων;

4. Ανάλυση. Γιατί συνέβησαν τα πράγματα με τον τρόπο που συνέβησαν;
Εξετάστε σε βάθος τα μοτίβα, τους λόγους και το πλαίσιο.
- Τι βοήθησε ή εμπόδισε το αποτέλεσμα;
- Υπήρχαν υποθέσεις ή προκαταλήψεις;
- Τι λέει αυτό για τις αξίες μου ή το στυλ εργασίας μου;

5. Συμπέρασμα. Τι θα μπορούσατε να είχατε κάνει διαφορετικά;
Πρόκειται για μάθηση, όχι για ενοχοποίηση.
- Τι έμαθα;
- Τι θα έκανα διαφορετικά την επόμενη φορά;
- Ποια δυνατά σημεία χρησιμοποίησα;

6. Σχέδιο Δράσης. Τι θα κάνετε την επόμενη φορά;
Μετατρέψτε τον προβληματισμό σας σε πραγματική αλλαγή.
- Ποια βήματα μπορώ να κάνω για να βελτιωθώ;
- Τι υποστήριξη ή εργαλεία χρειάζομαι;
- Πώς θα εφαρμόσω αυτή τη μάθηση σε μελλοντικές καταστάσεις;

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΚΥΚΛΟΣ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ ΤΟΥ GIBBS

Σχέδιο Δράσης
Τι θα κάνετε την επόμενη φορά;

Περιγραφή
Τι συνέβη;

Συμπέρασμα
Τι θα μπορούσατε να είχατε κάνει διαφορετικά;

Συναισθήματα
Τι σκεφτόσουν και τι ένιωθες;

Ανάλυση
Γιατί συνέβησαν τα πράγματα με τον τρόπο που συνέβησαν;

Αξιολόγηση
Τι ήταν καλό ή κακό στην εμπειρία;

8.2 ΚΕΦΑΛΙ – ΚΑΡΔΙΑ – ΧΕΡΙΑ

Αυτό το μοντέλο είναι ένα ελαφρύ, ευέλικτο εργαλείο αναστοχασμού που σας βοηθά να εξετάσετε μια εμπειρία από τρεις διαφορετικές οπτικές γωνίες. Αυτή η μέθοδος είναι **εύκολη στη χρήση σχεδόν σε κάθε περίσταση**, είτε μόνοι σας είτε σε ομάδα. Υποστηρίζει τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας στη σύνδεση των **σκέψεων**, των **συναισθημάτων** και των **πράξεών** τους, καθιστώντας την ιδιαίτερα χρήσιμη μετά από δραστηριότητες, εργαστήρια ή συζητήσεις με νέους. Είναι ένα **εξαιρετικό εργαλείο για καθημερινή χρήση**, αν και μπορεί να μην οδηγήσει σε πολύ βαθύ αναστοχασμό από μόνο του.

- **Κεφάλι**: Τι έμαθα ή σκέφτηκα;
- **Καρδιά**: Τι ένιωσα κατά τη διάρκεια της εμπειρίας;
- **Χέρια**: Τι μέτρα θα αναλάβω τώρα;

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΚΕΦΑΛΙ - ΚΑΡΔΙΑ - ΧΕΡΙΑ

Κεφάλι

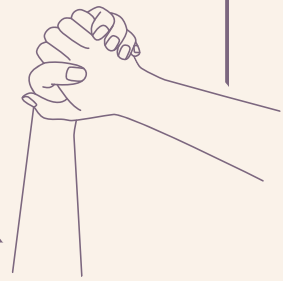
Τι έμαθα ή σκέφτηκα;

Καρδιά

Τι ένιωσα κατά τη διάρκεια της εμπειρίας;

Χέρια

Τι μέτρα θα αναλάβω τώρα;



8.3 ΚΥΚΛΟΣ ΒΙΩΜΑΤΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΤΟΥ KOLB

Αυτό το μοντέλο αναπτύχθηκε από τον David Kolb το 1984 και βασίζεται στην ιδέα ότι μαθαίνουμε καλύτερα μέσω της **εμπειρίας**, ειδικά όταν αφιερώνουμε χρόνο για να αναλογιστούμε τι συνέβη, να το κατανοήσουμε και να προσπαθήσουμε ξανά με νέα γνώση.

Είναι ένας κύκλος με τέσσερα στάδια:

1. Πρακτική Εμπειρία

Κάνεις κάτι (ηγείσαι ενός εργαστηρίου, διεξάγεις μια δραστηριότητα ή αντιμετωπίζεις μια δύσκολη στιγμή.)

2. Αναστοχαστική Παρατήρηση

Κάνεις ένα βήμα πίσω και συλλογίζεσαι.

- «Τι πήγε καλά; Τι όχι;»
- «Πώς ένιωσα;»
- «Τι παρατήρησα στους άλλους;»

3. Αφηρημένη Εννοιολογική Σύλληψη

Σκέφτεσαι τη μάθηση και την κατανοείς.

- «Γιατί ήρθαν έτσι τα πράγματα;»
- «Τι με διδάσκει αυτό για την εργασία με νέους;»
- «Τι με διδάσκει αυτό για τον εαυτό μου;»
- «Τι θα έλεγε η θεωρία ή η εμπειρία γι' αυτό;»

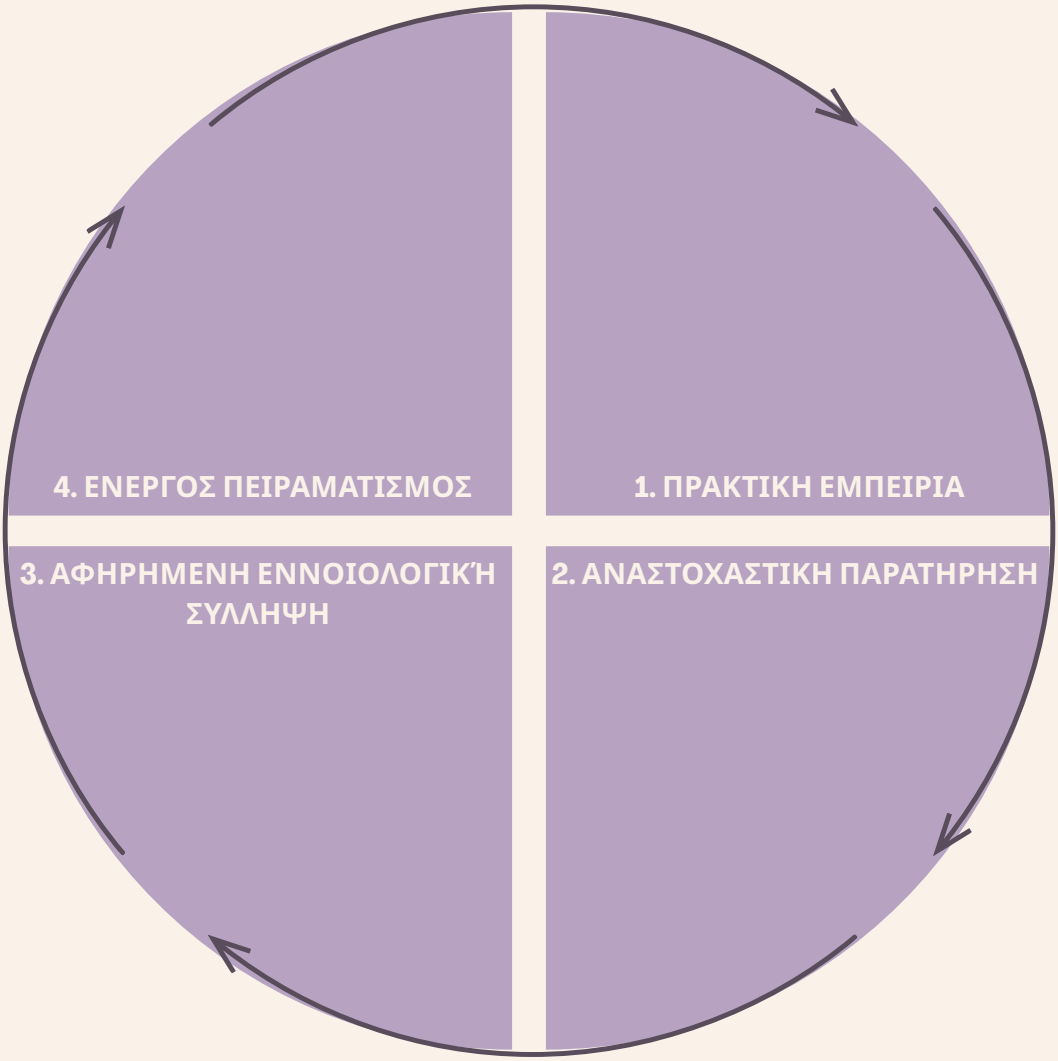
4. Ενεργός Πειραματισμός

Παίρνεις αυτά που έμαθες και δοκιμάζεις κάτι καινούργιο την επόμενη φορά.

- «Τι μπορώ να κάνω διαφορετικά ή να βελτιώσω στο μέλλον;»

Στη συνέχεια, ο κύκλος ξεκινά από την αρχή, βοηθώντας σας να γίνετε ένας πιο συνειδητός, σίγουρος και προσαρμόσιμος εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας.

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΝΙΑΣ:
ΚΥΚΛΟΣ ΒΙΩΜΑΤΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΤΟΥ KOLB



8.4. ΜΟΝΤΕΛΟ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ ALACT

Ένα δομημένο εργαλείο για πρακτική βελτίωση
(Korthagen & Vasalos, 2001).

Το μοντέλο ALACT είναι ιδιαίτερα χρήσιμο όταν θέλετε να βελτιώσετε τον τρόπο που χειρίζεστε συγκεκριμένες ενέργειες ή καταστάσεις. Ενθαρρύνει σαφή βήματα που οδηγούν από την εμπειρία σε νέα συμπεριφορά.

Το όνομα προέρχεται από τα πρώτα γράμματα κάθε σταδίου:

1) Δράση. Ξεκινήστε περιγράφοντας μια συγκεκριμένη κατάσταση.
- «Τι έκανα; Τι συνέβη;»

2) Κοιτάζοντας πίσω. Σκεφτείτε με ειλικρίνεια τι λειτούργησε και τι όχι.
- «Πώς ένιωσα;»
- «Ποια ήταν τα αποτελέσματα των πράξεών μου;»

3) Επίγνωση των Βασικών Πτυχών. Ερευνήστε σε βάθος: Ποιοι ήταν οι βασικοί παράγοντες που επηρέασαν αυτήν την κατάσταση;
- «Γιατί συμπεριφέρθηκα έτσι;»
- «Ποιες πεποιθήσεις, συνήθειες ή αξίες κρυβόντουσαν πίσω από τις επιλογές μου;»

4) Δημιουργώντας εναλλακτικές λύσεις. Σκεφτείτε τι θα μπορούσατε να κάνετε διαφορετικά την επόμενη φορά.
- «Ποιες άλλες στρατηγικές ή συμπεριφορές θα μπορούσα να δοκιμάσω;»

5) Δοκιμή. Εφαρμόστε τις νέες σας ιδέες στην πράξη και ξεκινήστε τον κύκλο από την αρχή.

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΜΟΝΤΕΛΟ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ ALACT

1. Δράση
Ξεκινήστε περιγράφοντας μια συγκεκριμένη κατάσταση.

2. Κοιτάζοντας πίσω
Σκεφτείτε με ειλικρίνεια τι λειτούργησε και τι όχι.

5. Δοκιμή

4. Δημιουργώντας εναλλακτικές λύσεις
Σκεφτείτε τι θα μπορούσατε να κάνετε διαφορετικά την επόμενη φορά.

3. Επίγνωση των Βασικών Πτυχών
Ερευνήστε σε βάθος.

8.5. ΤΑ 5 ΓΙΑΤΙ

Το **5 Γιατί** είναι ένα απλό αλλά ισχυρό εργαλείο στοχασμού που σας βοηθά να εξερευνήσετε την αιτία μιας πρόκλησης, σκέψης ή αντίδρασης. Λειτουργεί ρωτώντας «**Γιατί;**» πολλές φορές, κάθε απάντηση οδηγεί στο επόμενο επίπεδο.

Αυτή η μέθοδος βοηθά να **ξεπεράσουμε** την επιφανειακή αντανάκλαση και να **ανακαλύψουμε** τι πραγματικά συμβαίνει κάτω από την εμπειρία. Είτε πρόκειται για τις αποφάσεις σας, τα συναισθήματά σας είτε για τα πρότυπα συμπεριφοράς σας.

Πώς να το χρησιμοποιήσετε:

1. Ρωτήστε γιατί συνέβη αυτό;
2. Συνεχίστε να ρωτάτε «Γιατί;» μέχρι να φτάσετε στην υποκείμενη αιτία (συνήθως 5 επίπεδα βάθους).

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΤΑ 5 ΓΙΑΤΙ

Γιατί;

Γιατί;

Γιατί;

Γιατί;

8.6. ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΒΑΣΙΣΜΕΝΟΣ ΣΕ ΜΕΤΑΦΟΡΕΣ (WEATHER CHECK-IN)

Ένας απλός, μεταφορικός τρόπος για να αναλογιστείτε πώς αισθάνεστε.

Το **Weather Check-In** χρησιμοποιεί τον καιρό ως μεταφορά για να σας βοηθήσει να **εντοπίσετε** και να **εκφράσετε** την τρέχουσα **συναισθηματική σας κατάσταση**. Είναι ένα γρήγορο και δημιουργικό εργαλείο που σας επιτρέπει να συντονιστείτε με τα συναισθήματά σας, ειδικά όταν είναι δύσκολο να βρείτε λέξεις.

Μεταφορές όπως ηλιόλουστη, βροχερή ή θυελλώδης μπορούν να διευκολύνουν την αναγνώριση συναισθημάτων χωρίς πίεση και ανοίγουν την πόρτα σε ουσιαστικό αναστοχασμό μόνοι μας ή σε ομάδα.

Πώς να το χρησιμοποιήσετε:

1. Επιλέξτε ένα σύμβολο καιρού που περιγράφει την τρέχουσα διάθεση ή ενέργειά σας.
2. Εξηγήστε γιατί το επιλέξατε. Τι συνέβη; Πώς αισθάνεστε;

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε άλλες μεταφορές, όπως χρώματα, φαγητό, ποτά ή στοιχεία της φύσης.

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: WEATHER CHECK-IN

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Αυτό το εγχειρίδιο είναι ένα από τα κύρια αποτελέσματα της συνεργασίας μας και ελπίζουμε να γίνει ένα αξιόπιστο εργαλείο στο ταξίδι σας ως εργαζόμενος σε θέματα νεολαίας, ηγέτης νέων ή εθελοντής. Ο αναστοχασμός δεν έχει να κάνει με το να έχεις όλες τις απαντήσεις. Έχει να κάνει με το να βρεις χρόνο για να θέσεις ερωτήσεις που έχουν σημασία: να σταματήσεις, να παρατηρήσεις και να μάθεις από τις καθημερινές στιγμές που σε διαμορφώνουν ως εργαζόμενο με νέους και ως άνθρωπο.

Αυτό το εγχειρίδιο αναστοχασμού δεν είχε ποτέ σκοπό να σας πει τι να σκέφτεστε ή να αισθάνεστε. Αντίθετα, σχεδιάστηκε ως ένα υποστηρικτικό συνοδευτικό εργαλείο για να σας βοηθήσει να δημιουργήσετε τον δικό σας τρόπο αναστοχασμού που να είναι **ειλικρινής**, **ασφαλής** και **βιώσιμος**.

Ελπίζουμε ότι στην πορεία θα ανακαλύψετε:

- Ότι η διαδικασία του αναστοχασμού δεν χρειάζεται να είναι χρονοβόρα ή περίπλοκη - μπορεί να είναι ελαφριά, παιχνιδιάρικη, συναισθηματική ή πρακτική.
- Ότι οι εμπειρίες σας, ακόμα και οι πιο δύσκολες ή περίπλοκες, κρύβουν ιδέες που αξίζει να εξερευνήσετε.
- Ότι η ανάπτυξή σας έχει σημασία, όχι μόνο για τους νέους που υποστηρίζετε, αλλά και για τη δική σας αυτοπεποίθηση, κίνητρο και ευημερία.

Μπορεί να εξακολουθείτε να νιώθετε αβέβαιοι ή να αντιστέκεστε κατά καιρούς. **Αυτό είναι απολύτως φυσιολογικό.** Στην πραγματικότητα, είναι ένα σημάδι ότι νοιάζεστε. Ο αναστοχασμός δεν έχει να κάνει με το να κάνετε περισσότερα, αλλά με το να κάνετε πράγματα πιο συνειδητά, πιο ευθυγραμμισμένα με τις αξίες σας και με περισσότερη φροντίδα για τον εαυτό σας και τους άλλους.

Τι ακολουθεί λοιπόν;

Συνεχίστε με τον δικό σας ρυθμό. Επανεξετάστε τα εργαλεία που σας εκφράζουν. Μοιραστείτε ό,τι μαθαίνετε με συναδέλφους. Ενσωματώστε τον αναστοχασμό στην πρακτική σας με τρόπους που να φαίνονται φυσικοί και ρεαλιστικοί.

Σας ευχαριστούμε που αφιερώσατε αυτόν τον χρόνο για να συλλογιστείτε!

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Τι είναι και τι δεν είναι ο Αναστοχασμός;

- Kolb's Experiential Learning Theory: Kolb, D. A. (1984)
- SBI Feedback Model: Situation-Behaviour-Impact model
- T-Kits by the Council of Europe & SALTO: T-Kit 10 (Educational Evaluation in Youth Work) & T-Kit 6 (Training Essentials)
- Compass – Manual for Human Rights Education with Young People: https://www.coe.int/en/web/compass
- Youthpass Learning Process: https://www.youthpass.eu/

Γιατί χρειάζομαι τον Αναστοχασμό;

- Schön, D. A. (1983). *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action.*
- Boud, D., Keogh, R., & Walker, D. (1985). *Reflection: Turning Experience into Learning.*
- Council of Europe and European Commission (2020). *Youth Work Essentials.*
- National Youth Agency (UK). *Reflective Practice Resource Pack (2015).*

ΠΩΣ;
Πλοηγηθείτε στα εργαλεία

- Boud, D., Keogh, R., & Walker, D. (1985). R*eflection: Turning Experience into Learning*
- Clear, J. (2018). *Atomic Habits*
- Doran, G. T. (1981). *There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives*
- Duhigg, C. (2012). *The Power of Habit*
- Driscoll, J. (2007). *Practising Clinical Supervision*
- Gibbs, G. (1988). *Learning by Doing*
- Korthagen, F. & Vasalos, A. (2005). *Levels in reflection: Core reflection as a means to enhance professional growth*
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation*
- Manen, V. M. (1977). L*inking Ways of Knowing with Ways of Being Practical. Curriculum.* Inquiry, 6(3), 205-228. https://doi.org/10.2307/1179579

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Γιατί είναι δύσκολο να κάνουμε Αναστοχασμό; *Ας μιλήσουμε αυτό το ευαίσθητο θέμα*

- Brown, B. (2012). *Daring Greatly – On vulnerability and shame*
- Neff, K. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*
- Thompson, N. (2008). *Reflective Practice in Social Work*
- Boud, D., Keogh, R., & Walker, D. (1985). *Reflection: Turning Experience into Learning*

Συμβουλές και κόλπα

- Bolton, G. (2014). *Reflective Practice: Writing and Professional Development*
- Kolb, D. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*
- Thompson, N. (2008). *Reflective Practice for Social Workers*
- Youth Work Essentials – Council of Europe & European Commission (2020)
- National Youth Agency (UK): *Reflective Practice Toolkit*

Απλός οδηγός: Πώς να ξεκινήσετε;

- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Gibbs, G. (1988). *Learning by Doing: A Guide to Teaching and Learning Methods.* Oxford: Oxford Polytechnic.
- Korthagen, F. A. J., & Vasalos, A. (2005). *Levels in reflection: Core reflection as a means to enhance professional growth. Teachers and Teaching: Theory and Practice,* 11(1), 47–71. https://doi.org/10.1080/1354060042000337093