

Ανάπτυξη της λογικής σκέψης, της μνήμης και της φαντασίας

Περιεχόμενο	Θεωρητικές γνώσεις	Δεξιότητες	Ικανότητες
Μνήμη και φαντασία Λογική σκέψη	<ul style="list-style-type: none"> - Τι είναι η μνήμη; - Γιατί είναι σημαντικό να αναπτύξουμε τη μνήμη μας; - Βασικά είδη μνήμης - Κατανόηση της φαντασίας - Τεχνικές για καλύτερη μνήμη - Τι είναι η λογική σκέψη - Βασικά είδη λογικής σκέψης - Πώς να αναπτύξουμε τη λογική μας σκέψη 	<ul style="list-style-type: none"> - Χρήση της φαντασίας - Δημιουργία τεχνικών απομνημόνευσης - Ανάπτυξη πληροφοριών - Διάκριση γεγονότων από απόψεις - Διάκριση αληθών και ψευδών προτάσεων - Αναγνώριση συναισθημάτων - Επαγωγική ανάλυση 	<ul style="list-style-type: none"> - Ανάλυση πληροφοριών - Διατύπωση ερωτήσεων - Κριτική σκέψη - Αναλυτικός συλλογισμός - Συναισθηματική νοημοσύνη

Εισαγωγή

Δύο από τις πιο σημαντικές δεξιότητες του 21ου αιώνα είναι το να μαθαίνουμε πώς να μαθαίνουμε και το να μαθαίνουμε να εξετάζουμε διάφορες οπτικές προκειμένου να βρούμε υγιείς λύσεις και σε συγκρούσεις και σε προβλήματα γενικά. Εδώ έρχονται να συνεισφέρουν η μνήμη, η φαντασία και η λογική σκέψη ως μερικά από τα πιο πολύτιμα εργαλεία που μπορεί να καλλιεργήσει τώρα κάθε επιτυχημένος/η επαγγελματίας. Η συγκεκριμένη ενότητα περιλαμβάνει μια συλλογή θεωρητικών

εννοιών και πρακτικών εργαλείων που έχουν σχεδιαστεί για να εμπλουτίσουν τη διδακτική σας εμπειρία, καθώς και το προσωπικό σας ταξίδι στη μάθηση.

Θέμα 1 | Μνήμη

Τι είναι η μνήμη;

Σύμφωνα με το Λεξικό Oxford Dictionary, η μνήμη είναι η δύναμη του μυαλού να θυμάται πράγματα. Σύμφωνα με αυτή τη διατύπωση, η μνήμη φαίνεται να ασχολείται με κάτι σχετικά... «απλό».

Παρόλα αυτά, γνωρίζετε ότι υπάρχουν πιθανώς 256 είδη μνήμης;

Ή τουλάχιστον αυτό διατύπωσε ως υπόθεση ο ψυχολόγος Endel Tulving με βάση την ερευνητική του προσπάθεια για τη μνήμη. Αυτό δεν σημαίνει ότι θα αναλωθούμε εικονικά στην επεξήγηση όλων των πιθανών ειδών και παραλλαγών μνήμης, αλλά αξίζει να σημειώσουμε τα εξής:

- ✓ Τα διάφορα είδη μνήμης ακολουθούν διαφορετικές (παρότι παρόμοιες ορισμένες φορές) διαδικασίες
- ✓ Ως εκπαιδευτές, πρέπει να κατανοούμε αυτές τις διαδικασίες προκειμένου να δομήσουμε τις μαθησιακές εμπειρίες, έτσι ώστε να μεγιστοποιήσουμε την εκπαιδευτική βελτίωση των εκπαιδευόμενων μας





Γιατί είναι σημαντικό να αναπτύξουμε και να διατηρήσουμε τη μνήμη μας;

Σύμφωνα με έρευνες, η εκπαίδευση της μνήμης μπορεί να:

- Σας βοηθήσει να είστε πιο συγκεντρωμένοι και προσεκτικοί στα καθημερινά σας καθήκοντα
- Έχει θετικό αντίκτυπο στη διάθεση και τη συναισθηματική σας κατάσταση
- Αντισταθμίσει και να εξισορροπήσει τη μείωση των γνωστικών ικανοτήτων που σχετίζεται με τη γήρανση
- Αναδιαμορφώσει τα δίκτυα του εγκεφάλου, εισάγοντας νέα μοτίβα εγκεφαλικής δραστηριότητας που αντιστοιχούν στην εκπαίδευση

Τα είδη της μνήμης που πρέπει να κατανοήσουμε

Προτείνονται διάφορα μοντέλα μνήμης. Αυτό που χρησιμοποιείται συχνότερα για να περιγράψει τη βασική δομή και λειτουργία της μνήμης είναι το μοντέλο τριών σταδίων. Οι Richard Atkinson και Richard Shiffrin πρότειναν πρώτη φορά αυτό το μοντέλο το 1968. Το μοντέλο χωρίζει τη μνήμη σε τρία στάδια:

- Αισθητηριακή μνήμη
- Βραχύχρονη μνήμη
- Μακρόχρονη μνήμη

Αισθητηριακή μνήμη

Η αισθητηριακή μνήμη είναι το πρώτο επίπεδο της μνήμης. Λαμβάνουμε από το περιβάλλον αισθητηριακές πληροφορίες τις οποίες διατηρούμε για σύντομο χρονικό διάστημα, συνήθως για λίγο περισσότερο από μισό δευτερόλεπτο, όσον αφορά οπτικές πληροφορίες, και 3 ή 4 δευτερόλεπτα, όσον αφορά ακουστικές πληροφορίες. Στην πραγματικότητα, προσέχουμε μόνο ένα μέρος αυτών των αισθητηριακών πληροφοριών, επιτρέποντας σε κάποιες από αυτές να προχωρήσουν στο επόμενο στάδιο: την βραχύχρονη μνήμη.

Βραχύχρονη μνήμη

Η βραχύχρονη μνήμη, γνωστή και ως ενεργός μνήμη, αντιπροσωπεύει τις αισθητηριακές αναμνήσεις που προσέχουμε. Είναι οι πληροφορίες των οποίων έχουμε επίγνωση ή τις οποίες σκεφτόμαστε στο παρόν.

Οι περισσότερες πληροφορίες της βραχύχρονης μνήμης μας διατηρούνται για περίπου 20 με 30 δευτερόλεπτα. Οι περισσότερες από αυτές τις αναμνήσεις ξεθωριάζουν γρήγορα, παρόλα αυτά, αυτές που επιλέγουμε να προσέξουμε περισσότερο μπορούν να συνεχίσουν στο επόμενο στάδιο: την μακρόχρονη μνήμη.

Μακρόχρονη μνήμη

Η μακρόχρονη μνήμη αναφέρεται στην μακρόχρονη αποθήκευση και διατήρηση πληροφοριών. Κατά κύριο λόγο, οι πληροφορίες αυτές διατηρούνται χωρίς να το συνειδητοποιούμε και μπορούν να ανακτηθούν στη μνήμη εργασίας μας για να χρησιμοποιηθούν όταν χρειαστεί.

Συνήθως, υπάρχουν πληροφορίες στις οποίες έχουμε ευκολότερη πρόσβαση, αλλά και άλλες για τις οποίες χρειαζόμαστε περισσότερη προσπάθεια για να τις ανακαλέσουμε.

Μνήμη εργασίας

Οι όροι «βραχύχρονη μνήμη» και «μνήμη εργασίας» χρησιμοποιούνται ορισμένες φορές ως ταυτόσημοι. Παρόλα αυτά, ορισμένοι ερευνητές διακρίνουν τους δύο όρους, περιγράφοντας τη βραχύχρονη μνήμη ως το στάδιο στο οποίο βρίσκονται οι πληροφορίες, ενώ τη μνήμη εργασίας ως τις διαδικασίες που σχετίζονται με τη χρήση, την οργάνωση και την μεταβολή των πληροφοριών που βρίσκονται στην αποθήκη της βραχύχρονης μνήμης μας. Η μνήμη εργασίας υποστηρίζει την επεξεργασία σκέψεων, την έκφραση ιδεών και την τοποθέτηση ενεργειών σε σειρά.

Η μνήμη εργασίας δεν σχετίζεται μόνο με νέες εισερχόμενες πληροφορίες, αλλά και με μακρόχρονες αναμνήσεις που μπορούν να ανακληθούν και να αναμιχθούν με νέες αναμνήσεις και τη δημιουργία νέου νοήματος και την λήψη περαιτέρω αποφάσεων.

Απώλεια μνήμης

Το να ξεχνάμε είναι κάτι πολύ κοινό. Γιατί όμως ξεχνάμε; Υπάρχουν τέσσερις βασικές εξηγήσεις:



- Αδυναμία αποθήκευσης - όταν δεν προσέχουμε αρκετά τις πληροφορίες ή τις καθιστούμε περιττές
- Αλληλεπικάλυψη - όταν παρόμοιες αναμνήσεις ανταγωνίζονται η μία την άλλη, με αποτέλεσμα να είναι πιο δύσκολο να θυμηθούμε ορισμένες από αυτές ή ακόμα και να τις ξεχνάμε εντελώς
- Ξεχνάμε για κάποιο λόγο - όταν θέλουμε ενεργητικά να ξεχάσουμε κάτι, είτε συνειδητά είτε ασυνείδητα
- Αδυναμία ανάκτησης - όταν οι πληροφορίες είναι στη μακρόχρονη μνήμη, αλλά δεν μπορούμε να αποκτήσουμε πρόσβαση σε αυτές, δηλαδή δεν μπορούμε να τις βρούμε γιατί δεν υπάρχουν τα στοιχεία ανάκτησης.

Φαντασία

Θα μπορούσε κανείς να υποστηρίξει ότι ορισμένα είδη μνήμης διατηρούνται μέσω της φαντασίας μας. Τι είναι όμως η φαντασία; Σύμφωνα με τον συγγραφέα του βιβλίου «The Element» Σερ Ken Robinson, η φαντασία είναι η ενέργεια του να φέρνεις στο συνειδητό πράγματα που δεν είναι εκεί. Με την ευρεία έννοια, η ίδια περιγραφή ταιριάζει και στις αναμνήσεις.

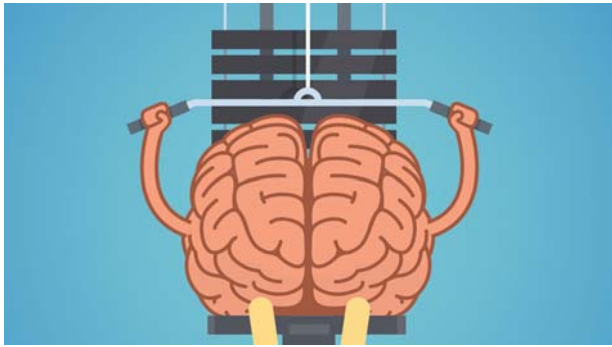
Επιπλέον, πρέπει να κάνουμε μια σημαντική διάκριση ανάμεσα στη φαντασία και σε ένα άλλο στοιχείο που θα εξερευνήσουμε περισσότερο αργότερα, συγκεκριμένα στη δημιουργικότητα.

Ποια είναι λοιπόν η διαφορά ανάμεσα στη φαντασία και τη δημιουργικότητα; Σύμφωνα με τον επικεφαλής σχεδιασμού Tanner Christensen, ο οποίος συνδυάζει πολλές επιστήμες, η φαντασία μάς δίνει τη δυνατότητα να σκεφτόμαστε πράγματα τα οποία δεν είναι πραγματικά ή δεν βρίσκονται γύρω μας κάποια συγκεκριμένη στιγμή, ενώ η δημιουργικότητα μάς δίνει τη δυνατότητα να κάνουμε κάτι ουσιαστικό με τη φαντασία μας.

Με άλλα λόγια, στο πλαίσιο της μνήμης, η φαντασία είναι ένα εργαλείο που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για να φτιάξουμε τις αναμνήσεις μας με τρόπο που να σημαίνει κάτι για μας. Και μπορούμε να χαρακτηρίσουμε αυτή ακριβώς τη διαδικασία «δημιουργική».

Τεχνικές για καλύτερη μνήμη

Το βάθος και η προσοχή με την οποία επεξεργαζόμαστε τις πληροφορίες επηρεάζει άμεσα την ικανότητά μας να τις ανακαλέσουμε. Ακολουθούν ορισμένες τεχνικές που μας βοηθούν να απομνημονεύουμε καλύτερα.



Επανάληψη επεξεργασίας

Η λέξη επανάληψη πιθανόν να μας κάνει να σκεφτούμε ότι επαναλαμβάνουμε κάτι ξανά και ξανά μέχρι τελικά να μας μείνει ή μέχρι να μην το χρειαζόμαστε πια, όπως το να επαναλαμβάνουμε τα ψηφία ενός αριθμού τηλεφώνου μέχρι να τον πληκτρολογήσουμε. Παρόλα αυτά, αυτό είναι ένα είδος μόνο επανάληψης, γνωστό ως επανάληψη συντήρησης

(πιο κοινά ονομάζεται *αποστήθιση*).

Αντίθετα, η επανάληψη επεξεργασίας σχετίζεται με τη σύνδεση νέων πληροφοριών που μαθαίνουμε με πληροφορίες που ήδη γνωρίζουμε.

Έτσι, όταν δουλεύει για να κατανοήσει πώς συνδέονται νέες και γνωστές ιδέες ή όταν αναπτύσσει δημιουργικούς συσχετισμούς μεταξύ στοιχείων, ο εγκέφαλος επεξεργάζεται τις πληροφορίες σε μεγαλύτερο βάθος.

Παράφραση

Αντί της απλής ανάγνωσης ή της αντιγραφής πληροφοριών από την πηγή σας, δώστε στον εαυτό σας την ευκαιρία να τις εξηγήσει με τα δικά σας λόγια.

Αυτό θα σας βοηθήσει να αντιληφθείτε καλύτερα τι κατανοείτε πραγματικά και τι άλλο μπορεί να χρειάζεται περισσότερη προσοχή.

Αν θέλετε να προχωρήσετε ένα βήμα παραπέρα, σκεφτείτε να εξηγήσετε αυτό που μαθαίνετε σε:

- Κάποιον μεγαλύτερο από εσάς
- Κάποιον νεότερο από εσάς
- Κάποιον συνομήλικό σας που δεν έχει γνώσεις για το θέμα

Ερώτηση



Σκεφτείτε 3 με 8 ερωτήσεις σχετικά με κάθε σημείο που μελετάτε. Η διατύπωση ερωτήσεων σας βοηθά να κατανοήσετε καλύτερα όχι μόνο τι απαντήσεις μπορεί να σας δώσει το υλικό, αλλά και τι απαντήσεις δεν σας δίνει το υλικό.

Η διατύπωση ερωτήσεων σας κάνει να σκεφτείτε ενεργητικά και να ασχοληθείτε με το υλικό, αντί να το αντιληφθείτε απλά παθητικά.

Επιπλέον, μπορείτε έπειτα να χρησιμοποιήσετε αυτές τις ερωτήσεις για να ελέγξετε τις γνώσεις σας. Αυτό είναι εξαιρετικά χρήσιμο γιατί το να εξετάζουμε τον εαυτό μας αναφέρεται ως ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους να θυμόμαστε νέες πληροφορίες.

Ανάλυση

Σε αυτή την περίπτωση, η «ανάλυση» σημαίνει κάτι πολύ συγκεκριμένο. Σκεφτείτε πώς μπορείτε να συγκρίνετε, να ομαδοποιήσετε και να αντιπαραβάλετε διάφορες πληροφορίες. Αυτό γίνεται καλύτερα όταν έχετε ήδη αντιληφθεί σε βασικό επίπεδο τις νέες έννοιες που μελετάτε. Πραγματοποιώντας μια τέτοια αυτοκαθοδηγούμενη ανάλυση, ζητάτε από τον εγκέφαλό σας να αφιερώσει ακόμα περισσότερο χρόνο στις νέες πληροφορίες. Επιπρόσθετα, οι παρατηρήσεις και οι νέες συνδέσεις που δημιουργείτε μέσα από την ανάλυσή σας θα βοηθήσουν να διευκολύνετε περισσότερο την είσοδο κάποιων πληροφοριών στη μακρόχρονη μνήμη σας.

Έπειτα, αν θέλετε να προχωρήσετε ένα βήμα παραπέρα, μπορείτε να σημειώσετε γραπτά τις παρατηρήσεις σας ή να τις αναπαραστήσετε οπτικά (π.χ. με μια παρουσίαση, έναν πίνακα, έναν νοητικό χάρτη).

Χρήση τεχνικών απομνημόνευσης

Οι στρατηγικές απομνημόνευσης μπορεί να βοηθήσουν πολύ στην εκμάθηση και «τακτοποίηση» πληροφοριών με αποτελεσματικό τρόπο. Οι τεχνικές απομνημόνευσης είναι πολύ αποτελεσματικές γιατί συνδυάζουν πληθώρα αρχών της μνήμης. Πιο ανεπτυγμένα συστήματα όπως **η μέθοδος των τόπων** ή **ένας πίνακας μνήμης** απαιτούν κάποια προσπάθεια για να στηθούν την πρώτη φορά, αλλά μετά μπορούν να χρησιμοποιηθούν επ'αόριστον. Το κλειδί για κάθε ποιοτική τεχνική απομνημόνευσης είναι η συνεπής χρήση της.



Αραιώστε τη μάθησή σας



Εδώ θα πρέπει να θυμόμαστε δύο σημαντικές αρχές: (1) μην περιμένετε να μάθετε τα πάντα με την πρώτη, (2) μην περιμένετε να θυμάστε τα πάντα αν δεν τα ξαναδείτε. Με βάση έρευνες σχετικά με τη βιολογία μας, η επιστήμη προτείνει ότι για κάθε 90 με 120 λεπτά μάθησης, θα πρέπει να κάνουμε ένα 20λεπτο διάλειμμα.

Έπειτα, προκειμένου να αφομοιώσουμε πραγματικά αυτά που μαθαίνουμε, και σε μακροπρόθεσμη βάση, θα πρέπει να φροντίσουμε να τα ξαναδούμε. Ένας άμεσος τρόπος να το κάνουμε αυτό είναι χρησιμοποιώντας την ακολουθία Φιμπονάτσι, στην οποία κάθε αριθμός αντιπροσωπεύει τον αριθμό των ημερών που πρέπει να περιμένουμε πριν δούμε ξανά κάποιες πληροφορίες (1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55, 89, κ.λπ..).

Θέμα 2 | Λογική σκέψη



Τι είναι η λογική σκέψη;

Σύμφωνα με το Λεξικό Oxford Dictionary, ο συλλογισμός είναι η ενέργεια του να σκέφτεσαι κάτι με λογικό τρόπο. Παρόλα αυτά, η λογική δεν είναι κάτι που εκδηλώνουμε από το πουθενά, χρειαζόμαστε και τη γνώση.

Επομένως, βασιζόμαστε στην υφιστάμενη γνώση για να κάνουμε το καλύτερο που μπορούμε και να σκεφτούμε με λογικό τρόπο.

Βέβαια, ακόμα και τα πιο ανεπτυγμένα, λογικά συμπεράσματα κινδυνεύουν να μην είναι καλά εκτός κι αν κάνουμε κάτι γι'αυτά.

Με άλλα λόγια, ο συλλογισμός δεν είναι αυτοσκοπός. Είναι ένα εργαλείο εξαγωγής λογικών συμπερασμάτων και χρήσης αυτών των συμπερασμάτων για την ανάπτυξη επεξηγήσεων, την δημιουργία προβλέψεων και την ανάπτυξη σχεδίων δράσης.

Βασικά είδη λογικής σκέψης

Παραγωγικός συλλογισμός είναι όταν χρησιμοποιούμε **γενικές ιδέες** για να καταλήξουμε σε **ειδικά συμπεράσματα**, τα οποία χρησιμοποιούμε ως λύσεις.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

Γενική ιδέα - Επειδή εργάζεσαι στο Τμήμα Ανθρώπινου Δυναμικού, έχεις διαπιστώσει ότι οι δεξιότητες δημόσιας ομιλίας είναι σημαντικό προσόν για μια συγκεκριμένη θέση.

Ειδικό συμπέρασμα - Ζητάς από τους υποψήφιους να κάνουν μια προφορική παρουσίαση για ένα προκαθορισμένο θέμα στο πλαίσιο της δεύτερης συνέντευξής τους. Ο υποψήφιος που θα αποφασίσεις να προσλάβεις πρέπει να αποδειχθεί αποτελεσματικός σε αυτό το κομμάτι της δουλειάς.



Επαγωγικός συλλογισμός είναι όταν χρησιμοποιούμε **ειδικές ιδέες** για να καταλήξουμε σε πιο **γενικά συμπεράσματα**, τα οποία χρησιμοποιούμε ως λύσεις.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

Ειδική ιδέα - Ως εκπαιδευτής, αποφασίσατε να εφαρμόσετε την προσέγγιση της ανεστραμμένης τάξης σε ένα από τα τελευταία σας μαθήματα. Παρατηρείτε ότι οι εκπαιδευόμενοι φάνηκε να συμμετέχουν περισσότερο στη διάρκεια του μαθήματος.

Γενικό συμπέρασμα - Η εφαρμογή της προσέγγισης της ανεστραμμένης τάξης στα άλλα μαθήματα πιθανόν να κάνει τους εκπαιδευόμενους να συμμετέχουν περισσότερο και σε αυτά τα άλλα μαθήματα.

Πώς να αναπτύξετε τη λογική σας σκέψη

Να δίνετε προσοχή και να κάνετε ερωτήσεις.

Να προσέχετε τι λένε οι άνθρωποι και, ακόμα περισσότερο, τι κάνουν. Καλλιεργήστε τη συνήθεια να συγκεντρώνετε και να αναλύετε δεδομένα πριν καταλήξετε σε κάποιο συμπέρασμα. Να κάνετε λιγότερες υποθέσεις και περισσότερες ερωτήσεις, ώστε να μπορείτε να έχετε μια πιο αληθινή εικόνα των πραγμάτων. Ρωτήστε «Τι εννοείς» ή καθοδηγήστε τη συζήτηση ώστε να γίνει πιο γόνιμη λέγοντας «Πες μου περισσότερα γι' αυτό».

Χωρίστε σε μικρότερα κομμάτια

Αν δεν θέλετε να νιώσετε ότι έχετε υπερβολικά πολλές πληροφορίες ή ότι θα χάσετε κάτι σημαντικό, χωρίστε τις πληροφορίες σε μικρότερα κομμάτια. Αν θέλετε να κατανοήσετε καλύτερα μια κατάσταση ή την άποψη κάποιου, ή να εκφράσετε καλύτερα τις δικές σας ιδέες, χωρίστε τις πληροφορίες σε μικρότερα κομμάτια. Για παράδειγμα:

- Σημειώστε ό,τι δεν μπορείτε να διαχειριστείτε και διαχωρίστε το από όλη την υπόλοιπη εργασία ή όλες τις υπόλοιπες ιδέες
- Χωρίστε το σε μικρότερες εργασίες (ή ερωτήσεις για τις οποίες χρειάζεστε απαντήσεις)
- Τοποθετήστε αυτά τα μικρότερα κομμάτια σε μια λογική, διαχειρίσιμη σειρά
- Προσδιορίστε το πραγματικό επόμενο βήμα (κυριολεκτικά, το επόμενο πράγμα που πρέπει να κάνετε, σήμερα ή αμέσως τώρα)



- Αρχίστε να διαγράφετε τις εργασίες ή τις ερωτήσεις που ολοκληρώνετε (ή απαντάτε)

Σκεφτείτε φωναχτά

Ζητήστε από κάποιον γνωστό σας (συνάδελφο, διευθυντή, συνétaιρο) να επεξεργαστείτε μαζί μερικά σενάρια. Υπάρχει πάντα η πιθανότητα να προτείνουν ή να ρωτήσουν οι άλλοι κάτι που δεν είχατε σκεφτεί. Επίσης, με το να σκέφτεστε φωναχτά και μόνο μπορεί να βοηθηθείτε πραγματικά να κατανοήσετε καλύτερα τις σκέψεις και τις ιδέες σας.

Να έχετε επίγνωση του περιβάλλοντός σας

Ο επαγωγικός συλλογισμός στηρίζεται στην ικανότητά σας να παρατηρείτε μοτίβα και τάσεις. Έχετε κατά νου ότι η αναγνώριση μοτίβων δεν περιορίζεται στα οπτικά αντικείμενα (όπως στα γεωμετρικά σχήματα).

Πρέπει να αρχίσετε να παρατηρείτε τον κόσμο γύρω σας.

Ποιες συνήθειες των συναδέλφων σας παρατηρείτε; Ποιες συνήθειες του διευθυντή σας; Τι τάσεις παρατηρείτε στις αλληλεπιδράσεις των ανθρώπων; Τι τάσεις παρατηρείτε στη δουλειά; Όταν ασχολείστε με ένα έργο, ποιες συνήθειες καταστάσεις αντιμετωπίζετε; Έχετε παρατηρήσει τα μοτίβα των ενεργειών που απαιτούν διάφορες εργασίες;

Ακολουθεί μια περιγραφή των βημάτων που μπορείτε να ακολουθήσετε για να αναπτύξετε τις ικανότητές σας στην αναγνώριση μοτίβων:

- Αναζητήστε τις διαδικασίες που οδηγούν σε ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα.
- Αναλύστε αυτές τις διαδικασίες στα επιμέρους βήματά τους
- Μελετήστε αυτά τα επιμέρους στοιχεία για να κατανοήσετε πώς μπορείτε να τα αλλάξετε
- Αποφασίστε τι θα θέλατε να αλλάξετε και προχωρήστε το
- Παρατηρήστε και αναλύστε τα αποτελέσματα
- Εφαρμόστε το ξανά

Μάθετε να παρατηρείτε αυτά τα «μικροπράγματα» για τον εαυτό σας, τους άλλους και για τη δουλειά. Μπορεί να σας χρησιμεύσουν στο να συνδυάσετε μεγαλύτερες λύσεις.

Αρχίστε να προβλέπετε αποτελέσματα



Όταν αρχίσετε να αναγνωρίζετε μοτίβα, προχωρήστε ένα βήμα παραπέρα και δείτε αν μπορείτε να προβλέψετε το αποτέλεσμα. Κρατήστε αρχείο με τις παρατηρήσεις και τις προβλέψεις σας. Στη συνέχεια, μπορείτε να βασιστείτε σε αυτές για τα μελλοντικά σας σχέδια.

Μάθετε άλλες οπτικές

Το να προσέχετε το σκεπτικό άλλων ανθρώπων είναι καθοριστικής σημασίας για το συλλογισμό. Γι' αυτό η εξέταση άλλων οπτικών εξελίσσεται σε μια ολοένα και πιο χρήσιμη δεξιότητα. Η εξέταση άλλων οπτικών μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να αντιληφθείτε τι μπορεί να μην κατανοούν οι άλλοι για το δικό σας σκεπτικό. Με αυτό τον τρόπο, μπορείτε να κατανοήσετε καλύτερα τους περιορισμούς και των δικών σας σκέψεων και των σκέψεων των άλλων, με αποτέλεσμα να καταλήγετε σε ακόμα καλύτερες λύσεις. Εξασκηθείτε λοιπόν στο να αντιλαμβάνεστε καταστάσεις ή να κατανοείτε έννοιες από διαφορετικές οπτικές γωνίες, όπως για παράδειγμα τις οπτικές γωνίες άλλων ανθρώπων.

Βελτιώστε τη μνήμη σας

Επενδύστε σε δραστηριότητες εξάσκησης του μυαλού που εστιάζουν στη συντήρηση και ανάκληση της μνήμης. Θυμηθείτε να ελέγχετε και τον εαυτό σας ανά τακτά χρονικά διαστήματα, επανεξετάζοντας το υλικό, συζητώντας για ένα συγκεκριμένο θέμα ή προσπαθώντας να συνθέσετε κάποιο περιεχόμενο για το διαδίκτυο (για παράδειγμα ένα άρθρο).

Τεστ και αξιολόγηση

1. Σύμφωνα με το μοντέλο τριών σταδίων, ποια είναι τα τρία βασικά είδη μνήμης;
 - α) Αισθητηριακή μνήμη, αργή μνήμη, μακρόχρονη μνήμη
 - β) Ευαίσθητη μνήμη, αργή μνήμη, μακρόχρονη μνήμη
 - γ) Αισθητηριακή μνήμη, βραχύχρονη μνήμη, μακρόχρονη μνήμη
 - δ) Αισθητηριακή μνήμη, αργή μνήμη, μακρόχρονη μνήμη
2. Τείνουμε να μη θυμόμαστε πράγματα αν:
 - α) Δεν δίνουμε αρκετή προσοχή στις πληροφορίες
 - β) Θεωρούμε ότι δεν χρειάζεται να θυμόμαστε τις πληροφορίες



- γ) Προσπαθούμε να απομνημονεύσουμε παρόμοια πράγματα
- δ) Θέλουμε ενεργητικά να ξεχάσουμε κάτι
- ε) Δεν μπορούμε να ανακαλέσουμε μια πληροφορία από την μακρόχρονη μνήμη
- στ) Όλα τα παραπάνω

3. Η επανάληψη είναι:

- α) Χρήσιμη όταν ο εκπαιδευόμενος αναπτύσσει τις πληροφορίες
- β) Άχρηστη όταν ο εκπαιδευόμενος αναπτύσσει τις πληροφορίες
- γ) Χρήσιμη όταν ο εκπαιδευόμενος απομνημονεύει τις πληροφορίες με αποστήθιση
- δ) Άχρηστη όταν ο εκπαιδευόμενος απομνημονεύει τις πληροφορίες με αποστήθιση
- ε) Όλα τα παραπάνω

4. Η μνήμη και η φαντασία δεν σχετίζονται:

- Σωστό
- Λάθος

5. Η δημιουργικότητα και η φαντασία αντιπροσωπεύουν το ίδιο πράγμα:

- Σωστό
- Λάθος

6. Σύμφωνα με το υλικό, η φαντασία:

- α) Μας δίνει τη δυνατότητα να φέρνουμε στο συνειδητό πράγματα που δεν είναι εκεί.
- β) Μας δίνει τη δυνατότητα να φέρνουμε στο συνειδητό πράγματα που δεν είναι αληθινά.



- γ) Μας δίνει τη δυνατότητα να φέρνουμε στο συνειδητό πράγματα που είναι γύρω μας.
- δ) Μας δίνει τη δυνατότητα να κάνουμε τις αναμνήσεις μας κάτι ουσιαστικό.
- ε) Όλα τα παραπάνω

7. Παραγωγικός συλλογισμός είναι όταν χρησιμοποιούμε γενικές ιδέες για να καταλήξουμε σε ειδικά συμπεράσματα.

- Σωστό
- Λάθος

8. Επαγωγικός συλλογισμός είναι όταν χρησιμοποιούμε γενικές ιδέες για να καταλήξουμε σε ειδικά συμπεράσματα.

- Σωστό
- Λάθος

9. Η διατύπωση ερωτήσεων είναι μια στρατηγική ανάπτυξης της:

- α) μνήμης
- β) φαντασίας
- γ) λογικής σκέψης
- δ) Όλα τα παραπάνω

10. Η εκπαίδευση της μνήμης σας μπορεί να επηρεάσει θετικά τη λογική σας σκέψη:

- Σωστό
- Λάθος



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

1. Ποιες πρακτικές σαν αυτή της επανάληψης επεξεργασίας έχετε ακολουθήσει στο παρελθόν;

2. Ποιος από τους περιγραφόμενους τρόπους εκπαίδευσης της μνήμης σας αρέσει περισσότερο;

3. Αφού εξοικειωθείτε με τη θεωρία και τις συνοδευτικές δραστηριότητες:
 - Ποια δραστηριότητα λογικής σκέψης σας αρέσει περισσότερο;

 - Ποια δραστηριότητα εκπαίδευσης της μνήμης σας αρέσει περισσότερο;

4. Ποιες συνήθειες λογικής σκέψης πιστεύετε ότι θα υιοθετήσετε και θα χρησιμοποιείτε;

- 5.1 Ποιες τρεις δραστηριότητες για τη μνήμη θα χρησιμοποιούσατε περισσότερο μεταξύ των συνοδευτικών σχετικών δραστηριοτήτων; Ιεραρχήστε τις.
 - Ποια θα ήταν η πρώτη;

 - Ποια θα ήταν η δεύτερη;

 - Ποια θα ήταν η τρίτη;



5.2 Σε τι πλαίσιο (ή για ποιο μάθημα) φαντάζεστε τον εαυτό σας να τις χρησιμοποιεί κυρίως;

Σωστές απαντήσεις κουίζ:

- 1) γ
- 2) στ
- 3) α, δ
- 4) Λάθος
- 5) Λάθος
- 6) α, β, δ
- 7) Σωστό
- 8) Λάθος
- 9) δ
- 10) Σωστό

Πηγές και επιπλέον υλικό

- H.L. Roediger III, F.M. Zaromb and M.K. Goode, 1.02, επιμέλεια John H. Byrne, Academic Press, Oxford, 2008, Σελίδες 11–24. [A Typology of Memory Terms, In Learning and Memory: A Comprehensive Reference \(Τυπολογία όρων μνήμης στο Μάθηση και Μνήμη: Μια ολοκληρωμένη αναφορά\)](#)
- Tulving, E., 1972. In: Tulving, E., Donaldson, W. (Eds.), Organization of Memory. Academic Press, New York, σελ. 381–403. [Episodic and semantic memory \(Επεισοδιακή και σημασιολογική μνήμη\)](#).
- Stangor C, Walinga J. 9. 1, Δημοσιεύτηκε στο διαδίκτυο στις 17 Οκτωβρίου 2014. [Memories as types and stages \(Οι μνήμες ως είδη και στάδια\)](#)
- Camina E, Güell F., Frontiersin.org, 2017 [The neuroanatomical, neurophysiological and psychological basis of memory: current models and their origins \(Η νευροανατομική, νευροφυσιολογική και ψυχολογική βάση της μνήμης: τρέχοντα μοντέλα και η προέλευσή τους\)](#). Front Pharmacol.



- Queensland Brain Institute. 20 Νοεμβρίου 2019
[Types of memory \(Είδη μνήμης\)](#)
- Christensen T (2016), <https://creativesomething.net/>. (Πρόσβαση 26.01.2022)
[Imagination is not creativity \(Η φαντασία δεν είναι δημιουργικότητα\)](#)
- Indeed Editorial Team (2021), (Πρόσβαση 26.01.2022)
[What Is Inductive Reasoning? \(Plus Examples of How to Use It\) \[Τι είναι ο επαγωγικός συλλογισμός \(Συν παραδείγματα του τρόπου χρήσης του\)\]:](#)
- Indeed Editorial Team (2021), (Πρόσβαση 26.01.2022)
[Deductive Reasoning: Definition and Examples \(Παραγωγικός συλλογισμός: Ορισμός και παραδείγματα\)](#)
- Changing Minds (2021), (Πρόσβαση 26.01.2022)
[Types of Reasoning \(Είδη συλλογισμού\)](#)
- Ashworth H (2021), wikijob.co.uk., (Πρόσβαση 26.01.2022)
[Deductive, Inductive and Abductive Reasoning in the Workplace \(Παραγωγικός, επαγωγικός και απαγωγικός συλλογισμός στο χώρο εργασίας\)](#)