**Reflexe**

Bez reflexe by výchova zážitkem byla sotva z poloviny tak uceleným přístupem k rozvoji jedince nebo skupiny – umožňuje víceméně nahodilé a velmi různé zážitky každého účastníka modifikovat v novou zkušenost, a tak celkově zkvalitnit život všech, na které se skrze zážitkový program snažíme působit.

Zásadní pro reflexi je vědomí toho, čeho chceme právě skrze reflexi dosáhnout. Pokud toto nemáme ujasněné, těžko nám pomůže sebelepší sbírka předem navržených otázek. Naopak, pokud jsme si cíle aktivity (potažmo reflexe) jasně vědomi, může vhodná struktura a techniky reflexi zkvalitnit.

Přesto, že herní prostředí vnímáme pouze jako, individuální prožívání, jednání a emoce, které účastníci zažívají během plnění úkolů a her, jsou zcela reálné. Rovněž reálné jsou skupinové procesy a principy spolupráce, které je při plnění úkolů třeba respektovat. Právě na tyto reálné prožitky a zkušenosti je třeba se zaměřit v reflexi, v rámci které, by mělo dojít k přenosu zažitých zkušeností do reálného prostředí v němž účastník žije a jeho osobního života.

Při výběru aktivit, kterými naplňujeme program kurzu, vybíráme aktivity, které mají herní princip, který v sobě obsahuje takové mechanismy, které zprostředkují účastníkům předpokládané zážitky, které jsou součástí našeho pedagogického cíle – tedy získání zkušenosti v dané tematické oblasti, které budou využitelné i ve skutečném životě. Reflexe je jako most mezi zážitky ze hry a naším záměrem.

 reflexe

pedagogický cíl herní princip

Pokud hra v sobě nemá herní princip, který souvisí s cílem, pak není co propojovat. Abychom se mohli v reflexi skutečně opírat o reálné zážitky účastníků s tématem, které jim předkládáme, mělo by být ve hře zkrátka jeho podstaty obsaženo. Chceme-li např. se skupinou otevřít téma soupeření, nebylo by vhodné zadat úkol pro celou skupinu, který v sobě žádné prvky soupeření nemá.

Pokud se během hry odehrálo něco jiného, než jste předpokládali, a to, o čem budou účastníci mluvit, nebude nijak souviset s vaším plánovaným záměrem, raději svůj plán opusťte a dejte skupině prostor najít si v prožitých událostech svoje vlastní témata a zkušenosti.

Reflexe je návratem k:

* záměru
* tématu
* cílům

Ptáme se otázky, které směřují k tomu: co účastníci:

* Co účastníci zažili?
* Co si odnáší?
* Jak toho využijí?

Při reflexi se pedagog snaží účastníky obrátit v paměti k tomu, co mají reflektovat. Jde-li např. o komunikaci, vyzve je, aby si vybavili situaci, kdy museli komunikovat a pak klade otázky typu: Jak se při tom cítili? Co prožívali? atd.

Na začátku i v průběhu můžeme použít různé techniky vyjádření, jak se v tom účastníci cítili, jak byli spokojeni při např. komunikaci (když téma bylo komunikace). Je možné ukazovat na škále, vyčíslit na prstech 1-5, ukázat, jak moc bylo otevřené okno, nechat lidi stoupnout někam na škále na zemi apod. Můžete klást otázky, při nichž se účastníci ztotožní s nějakou postavou, např. Kdybyste byli zvířecí tlupa, jaké zvíře byste byli?

Vedoucí reflexe má za úkol reflexi strukturovat, k tomu je možné flexibilně zařadit různé techniky a pomůcky.

Dobré je, když vyplynou nějaké věci na osobní rovině (či to tím směrem jde), přenést to na osobní téma a tím na něco, co může řešit celá skupina např. procovalo se mi blbě, protože jste mě nepustili ke slovu. Obecné téma pak je např. motivace, a tak vyplyne obecnější téma např. co ovlivňuje sníženou/zvýšenou naší motivaci.

Reflexe, tj. zpětný pohled, zopakování a kritiku. V reflexi jde o dva směry:

* zpětný pohled (na aktivitu, program…) s cílem identifikovat klíčové body učení.
* pohled do budoucnosti, neb cílem reflexe je vyzdvihnout a zobecnit výsledky experimentálního učení a přenést je do dalších aktivit a posléze do praxe.

Díky reflexi získá účastník ucelený pohled na svoji zkušenost nebo zážitek a bude mu tak umožněno odnést si z něho co nejvíce.

Reflexe či diskuze by měla následovat po ukončení každé hry/aktivity, protože usnadňuje učení, které je předmětem každého procesu. Reflexe umožní skupině sledovat:

* vlastní pokroky,
* uvědomit si problémy a řešit je,
* sdílet společné nápady, myšlenky a pocity,
* plánovat a organizovat aktivity,
* probrat své myšlenky a nároky s instruktorem,
* podpořit jeden druhého
* pomoci všem odnést si z programu co nejvíce.

Mimo to se účastníci:

* naučí více si všímat, co se kolem nich děje a přemýšlet, co to může znamenat. To, že se zážitky z aktivity vyjádří slovně, může mít pro skupinu i pro instruktora ohromný význam.

Pokud vedoucí zvolí způsob reflexe/diskuze, který skupině nesedne, je třeba jej pružně změnit tak, aby odpovídala potřebám skupiny. V průběhu diskuze je třeba nechat lidem dostatečný čas na přemýšlení a odpověď. Na zformulování odpovědi je třeba průměrně 20 sekund, ale někteří lidé mohou potřebovat i více. Všechny předem upozorníme, že pocity jsou fakta, a tudíž neexistují správné a nesprávné pocity. Účastníci by též měli vědět, že mají právo kdykoli se zdržet odpovědi.

Cílem reflexe není předvést schopnosti a znalosti pedagoga, nýbrž poskytnout účastníkům možnost k jejich vlastnímu učení. Ideální vedoucí nevede účastníky k závěrům, ale spíše je stimuluje k jejich vlastnímu vyjádření a pak je následuje.

Můžeme se setkat s pojmy: reflexe, zpětná vazba a hodnocení. Co je co, dle PŠL?

***Reflexe*** – shrnutí toho, co se dělo při aktivitě, co kdo prožíval, jak to viděl.

***Zpětná vazba*** – jedna technika reflexe a týká se sdělování toho, jak na sebe lidé působí. Neříká to, zda je to pozitivní či negativní. Relevantnost zpětné vazby si určuje ten, kdo ji přijímá, ne ten, kdo ji dává. Jinde se to nazývá hodnocení. Můžeme se také setkat s pojmem ***cílená zpětná vazba***, což není totéž, co zpětná vazba, ale odpovídá to reflexi.

***Hodnocení*** – hodnocení probíhá dle předem jasně formulovaných kritérií. Jinde se to nazývá evaluace.

**Reflexe se týká:**

* nástrojů a technik – Jaké jsou postupy, techniky a struktury?
* sebepoznání – Jak reaguji na skupinu? Co to se mnou dělá?
* skupinová dynamika – Co se děje ve skupině? Umět to vidět.

**3 faktory, na které musí dobrý funkční tým myslet a přiměřeně je vzájemně rozvíjet jsou:**

* Cíl
* Procesy
* Lidé cíl

 procesy

 lidé

 dobrý funkční tým je v průniku těchto 3 faktorů

**Metody a proces reflexe volí pedagog dle toho, zda přínos má být:**

* individuální
* skupinový

**Reflexe může být zaměřena dvěma směry:**

* na proces – téma je zevnitř a vycházím ze skupinové dynamiky (co se děje ve skupině?)
* na cíl – téma je zvenku a vycházím z rozvojového záměru (jaké bylo rozvojové téma?)

**Před vlastní reflexí musí vedoucí promyslet:**

* celkovou strategii – čas, příprava, kam to povede
* cíl reflexe – na jaká témata se zaměřím
* načasování – hned po aktivitě, po přestávce, jak dlouhé
* kde – venku, uvnitř, v chůzi, při obědě
* atmosféra
* účast – jak zajistit plné zapojení
* zároveň si připravovat materiál – záznam, výroky, časová sekvence, aktivita jednotlivých účastníků…

**Během reflexe vedoucí sleduje:**

* čas
* zapojení účastníků
* neopakování témat
* neutíkání od tématu
* přemýšlet o zakončení

a poskytuje:

* orientaci v procesu
* shrnuje a potvrzuje, kde se diskuze nachází
* podporu
* hlídá, aby byl dán prostor všem

**Základní struktura reflexe:**

* uklidnění účastníků a ventilace prvních pocitů
	+ prostor pro odvětrání emocí
	+ u intenzivních aktivit dát dostatek času na tuto fázi
* nastolení důvěry a tvůrčí nálady
	+ zarámování reflexe, představení techniky, čase apod.
	+ důvěra roste, když instruktor je vnímaný jako v pohodě, je kvalifikovaný, nestranný, má kontrolu nad věcí, nechává volbu cílů reflexe na účastnících, zvládá řešení námitek
* zaměření se na:
	+ Co? – popis, co se dělo, kdo, kdy, kde, jak, na popisné úrovni
	+ Co to znamená? – přeformulování zážitku na obecnější téma
	+ Co dál + uzavření tvaru? – co si z toho odnést a co ne, ať si účastníci sami uzavřou

Při reflexi je možno využít Kolbův cyklus učení, Johariho okno, zónu komfortu.

**Typy reflexe v kontextu celého kurzu**:

* Úvodní reflexe
	+ Důvěra, nastavení tónu
	+ Důraz na “co” fázi
	+ Zatím nejít po problematických tématech
	+ Příprava na aktivity
	+ Instruktor podporuje
* Pokročilá reflexe
	+ Zaměření na problematická témata
	+ Důraz na “co z toho” fázi
	+ Instruktor může jemně provokovat
	+ Přenos do další aktivity
* Závěrečná reflexe
	+ Nechat účastníky, ať si dokážou pojmenovat problematická a úspěšná témata
	+ Důraz na “co dál” fázi
	+ Zaměření na skupinu a individuální přínos
	+ Instruktor podporuje přenos
	+ Identifikace přenosu mimo kurz, co do dalšího bloku kurzu

**Jak se při reflexi ptát:**

* Hodnocení vs. shrnutí
	+ Instruktor povětšinou nehodnotí
	+ Shrnuje to, co slyší během reflexe
* Dobré otázky
	+ Otevřené otázky – více možných odpovědí, obsahuje množná čísla, směřující za hranici normálu, nutí se zamyslet, směrem do budoucna, nesoucí a nepředpokládají
	+ Jednoznačné (neptá se na vice věcí najednou)
	+ Nevnucující otázky (nepředjímají odpověď a nesugerují pouze některé možnosti)
	+ Konkrétní (nutí k sestoupení z výšin abstrakce) včetně častých dotazů na příklady
* Špatné otázky
	+ Nevhodně uzavřené otázky – odpovědi jsou předem známé, závěry jsou pevně stanovené, závěry z minulosti se přebírají do současnosti, navádějící otázky, odpověď zní ano/ne
	+ Obecné otázky
	+ Dobrá otázka na špatném místě (nesleduje strukturu)
	+ Otázky s negativní odpovědí (co nedělali, co se nenaučili…), resp. převaha otázek na negative
* Způsob ptaní
	+ Klidně, s rozvahou, do ticha
	+ Standard odpovědí: při začátku začínat důvěryhodným člověkem

**Zpětná vazba**

**Poskytování zpětné vazby**

* Na vyžádání – Je nejúčinnější, pokud o ní člověk sám stojí a vyžaduje ji. S poskytnutím zpětné vazby by měl alespoň souhlasit.
* Správný čas a místo – Poskytování zpětné vazby vyžaduje alespoň základní soukromí a přiměřeně času.
* Popis skutečnosti, ne hodnocení – Popisujte, co člověk řekl nebo udělal, ale nehodnoťte, zda je to správné či špatné.
* Konkrétně, ne obecně – Popisujte, co jste skutečně viděli v konkrétní situaci, nesnažte se zobecňovat své poznatky.
* Úplnost, poctivost – Zahrňte veškeré své reakce na chování druhého, včetně toho, jak jste se v danou chvíli cítili.
* Vyrovnanost – Nesoustřeďte se ve svém popisu pouze na to, co způsobilo obtíže. V každém jednání jsou obvykle přítomny pozitivní i negativní aspekty.

**Přijímání zpětné vazby**

* Aktivně naslouchat – Je třeba pozorně vnímat a pamatovat si přijímané informace.
* Ubezpečit se, že správně rozumím – Užitím otevřených otázek je dobré přezkoumat informace, které nejsou dostatečně zřetelné nebo jednoznačné. Je možné se ptát na další příklady podobného jednání.
* Neobhajovat se – Je snadné, ale obvykle ne užitečné začít vysvětlovat, proč jste určitou věc udělal/a právě takovým způsobem.
* Nechat si právo vyhodnocení – Je třeba si nechat dostatek času k promyšlení informací a kritiky zhodnotit, zda je pro vás důležité měnit některé rysy vašeho chování.
* Poděkovat – Upřímně a správně podaná zpětná vazba je pro vás užitečným darem, za který je správné poděkovat, I když v něm třeba převládla negative.

Studijní materiál:

Gymnasion. Časopis pro zážitkovou pedagogiku. 22/2018