

Reflektovat



REFLEXE ZNAMENÁ
ZRCADLENÍ, ODRAZ

Reflektovat znamená obrátit pozornost od podnětů, které k nám přichází, k jejich myšlenkovému zpracování. Reflektovat nejde bez přemýšlení, tzn. každá reflexe je zároveň přemýšlením. Protože jde o racionalní záležitost, je nutné se s emocemi samotnými vypořádat dříve, než začneme doopravdy reflektovat. A také platí, že reflexe neznamená pouhé přiřazení příznaku „líbilo“ nebo „nelíbilo“ (v takovém případě vyjadřujeme to, co jsme cítili, ale ještě o tom nepřemýšíme).

Reflektovat hodnoty a postoje je důležité proto, abychom si ujasnili, co nám vlastně v životě dává smysl. Teprve pak víme, které (volnočasové) aktivity můžeme označit jako tzv. „smysluplné“, tzn. odpovídající smyslu našeho života.

Příklad možné struktury reflexe:

REFLEXE SOUTĚŽIVÉ AKTIVITY V TÝMECH

Čas: 10 minut k 30minutové aktivitě, 20 minut k 60minutové aktivitě apod.

Počet účastníků: nejprve v týmech, poté všichni; tj. např. 4 x 6, posléze 24

Pomůcky: tabule/flipchart, křídý/fixy, poznámky z průběhu aktivity

Nejprve dejte prostor uspokojit přirozené potřeby účastníků (umýt, najít, převléknout – je-li to třeba), nechte je také vyjádřit své emoce. (Může se to dít přirozeně např. během pauzy). Nedáme-li prostor emocím na začátek, budou se nám plést do dalších racionálních fází reflexe.

Reflexi se snažte zaměřit konkrétně, nejlépe s ohledem na cíl, který byl účelem zařazení dané aktivity. Podle toho volte další otázky na účastníky.

Snažte se dodržet strukturu: popis toho, co jsme prožili (CO?), vyhodnocení vhodných a nevhodných aspektů (JAK?), stanovení plánu změn pro příští (analogickou) situaci (JAK PŘÍŠTĚ?)

Během aktivity si poznámenávezte, co se ve skupině děje; při vedení reflexe vám tyto poznámky mohou pomoci poskytnout zpětnou vazbu účastníkům, popř. trefně upozornit na stěžejní momenty v celém procesu, který reflekujeme.

Reflexi můžeme otevřít některou z celé řady startovacích aktivit –

- můžeme použít karty s obrázky, práci s prostorem v místnosti, pohyb ruky, počítání na prstech apod.; účastníci poté mohou zdůvodnit své gesto a to jím pomůže tzv. se rozmluvit.

Reflektovat

BĚHEM REFLEXE

PRACUJTE S TABULÍ/FLIPCHARTEM –
- ZAPISUJTE PODSTATNÉ, VYTVAŘEJTE
SCHÉMATA, NECHTE ZAPISOVAT ÚČASTNÍKY.
(ZEJMÉNA V MALÝCH SKUPINÁCH TO MŮŽE BÝT
PODKLADEM PRO PREZENTACI
ZAVĚRÚ REFLEXE)

reflektovat se každý člověk musí učit;
pokud budete zařazovat jednoduché reflexe
uskutečněných aktivit, můžete mu tím pomoci
získat návyk průběžně reflektovat jednotlivé situace
každodenního života

Vaše vlastní nápady k tématu:

umět zodpovědně zacházet s volným časem



Podrobný popis toho, co to je reflexe a jak na ni,
nabízí kniha „Práce s reflexí u lektorů osobnostně
sociálního rozvoje“ (odkaz na ukázku z knihy).