

Reflexní tahák

Tak co?

Rekapitulace aktivity

- Co se stalo?
- Popište jednotlivé kroky postupu, kterými jste prošli při řešení
- Nejlepší moment, nejhorší moment, co mě překvapilo
- Nástroje: teploměr, sochy, smajlik, šálky, vymění místa ten, kdo byl našťvaný...

Jaká byla tvoje role a jak ses v ní cítil?

Tak co?

- Co vám teď běží hlavou?
- V jaké situaci ses cítil/ necítil dobře? (Co by Ti pomohlo se cítit lépe?)
- Co v tobě vyvolávala dynamika té a té situace?
- Který okamžik byl nejsilnější?
- Je v pořádku mít strach (být nejistý, zmatený, neúspěšný). Co jsi s tím dělal?

O ostatních

Tak jak?

- Překvapil tě někdo příjemně?
- A čím?
- Kdo se zachoval obětavě?... férově? Kdo měl nápady?...?

My jako tým

Tak jak?

- Jak jste si vedli? Jak jste spokojeni s výsledkem (dát pozor, aby se nestrhávala pozornost jen na výsledek, ale i na proces)?
- Co bylo těžké? Co vám pomohlo se přes nesnáze dostat?
- Jakou jste si dávali podporu?
- Bylo těžké si říct o pomoc? / Kdo si řekl o pomoc?
- Jak ses podílel na činnosti skupiny?
- Jaké byly v týmu role?

Vhled

Co s tím?

- Co by šlo příště udělat jinak?
- Kdybychom stejnou aktivitou procházeli příště, doporučili bychom si...
- Jakou jinou strategii vás láká vyzkoušet?

Závěrem

Co s tím?

- Co jsi se dozvěděl o sobě... o druhých?
- Co si odnášíš?
- Pokud potřebujeme pozitivní závěr: Kdybych se do takové situace dostala příště, udělala bych... / Kdybych měla dát sobě po této aktivitě nějaké doporučení, bylo by to... / Za co si děkuji...
- Poděkuj za účast a nasazení, zřetelně ukonči!

Viděno z nadhledu

Co s tím?

- Jaké jsou paralely s tvým životem?
- Kde jinde v životě můžeš získané zkušenosti použít?
- Kde to můžeš podobně zažít?



**Reflexe je proces ze srdce do mozku,
z emocí do uvědomění, z prožitku do nové zkušenosti.**

Teorie

Lidský zážitek je nepředvídatelný. Ze stejné aktivity mají různí lidé velmi různorodé zážitky a co my víme, jaké to budou. Respektujeme takové různé pohledy - zážitky a pracujeme s tím, co přijde, nikoli s tím, co si myslíme předem, že přijde.

Nabízíme aktivity nikoli zážitky. Můžeme vám nabídnout aktivitu, ale zážitek je na vás, ten si musíte udělat sami jako účastníci.

Můžeme znát jaké možnosti aktivita nabízí, ale ne její výsledek. Nelze předpokládat, jak se aktivita vyvine a jak bude probíhat skupinová dynamika. Je třeba reagovat přesně na to, co se stane. Z toho vyplývá, že připravovat si otázky na reflexe před samotnou aktivitou je past vlastních předpokladů, do které se někdo snaží chytit skupinu, kterou zajímá něco úplně jiného. V reflexi je třeba flexibilně reagovat na to, co se konkrétně ve skupině stalo a nenasazovat zaběhané závěry „jaké poučení z této aktivity obvykle vyplývá“. Ale samozřejmě příprava reflexe je důležitá a nelze vařit z vody!

Co je reflexe?

Reflexe je způsob, jak z aktivity vytěžit dvojnásobek: posbírat to dobré, vypíchnout zásadní, propojit aktuální prožitek s dalším životem skupiny. Nech účastníky povídat, doptávej se. Otázky pokládej s vědomím cíle aktivity - kam chceš účastníky dovést. Ze začátku otázky otevřené, postupně cílenější.

Reflexe je plnohodnotná fáze aktivity, v jejímž rámci se ohlížíme za tím, co jsme zažili. Většinou se snažíme pomocí řízené diskuse dojít k cílům učebního procesu. To může být časově nebo úsilím nakonec mnohem náročnější než samotné reflektované aktivity.

Reflexe je zábavná a objevná fáze, stejně tak jako samotný program. Předpokladem pro dobrou reflexi je bezpečné prostředí, základem úspěchu jsou dobré otázky a skutečný zájem o odpovědi.

pravidla




Kodex moderátora


- Mluv sebejistě, klidně, nejistotu či rozpaky v hlase skupina vycítí. Pak bude těžké udržet důstojnou a bezpečnou atmosféru, bude složité nebo nemožné dostat se hloub.
- Větu s pravidlem nezakončuj otázkou jo/ju: „Nikdo nikomu nebude skákat do řeči, jo?“
- Pravidla formuluj pozitivně: „Mluví jen jeden“ ne „Nikdo nikomu nebude skákat do řeči“
- Snaž se vyvarovat parazitních slov (vlastně, jakoby, takže, ...).
- Během reflexe se vyhni hodnocení lidí a soudů postojů, činností...
- Dávej najevo, že tě problémy účastníků zajímají.
- Pomáhá mluvit v já formě: „Jak jsi situaci vnímal ty.“
- Nebagatelizuj.
- Měj snahu pochopit, emočně přijmout, nemusíš však souhlasit.
- Podporuj rozhovor a diskuzi.
- Nemoralizuj.
- Nerad – raději motivuj, aby řešení našli sami.
- Neslibuj něco, co nelze dodržet.
- Neboj se ticha; nech skupinu klidně chvíli mlčet a dumat třeba i 20 vteřin (počítej si v duchu)
- Mluv srozumitelně a jednoduše, ať ti skupina rozumí a je s tebou na stejné vlně.



Základní pravidla diskuze

- Mluvíme k sobě, oslovujeme se jmény.
- Vše řečené zůstává v kruhu (při vyprávění o tom, co jsme dělali někomu třetímu, vynechám informace z reflexe).
- Hovoří vždy jeden. (Ize použít „mluvící předmět“)
- Každý vyjadřuje pouze svůj názor. Nemluví za všechny, ale za sebe. (ne: „někdy se lidem stává“ ale: „stalo se mi, že...!“)
- Při poskytnutí i přijímání zpětné vazby neútočíme, nekritizujeme.
- Nestačí jen mluvit – naslouchej. 
- Jsme co nejkonkrétnější.

Jak vést reflexi

- „Slyším mnoho myšlenek, které jsou k věci, ale ještě nezaznělo to pro mě zásadní...“
- „Pojďme se zastavit u myšlenky, kterou řekla Jana...(stahujeme diskusi k cíli reflexe)“
- „Zaznělo tu něco zásadního! Co to bylo? ... Proč je to pro nás tak důležité?“
- „Říkáte, že pak se něco změnilo. Co to bylo?“ 
- „Jak jste si přáli, aby to dopadlo?“

Tipy a triky

Končí pozitivně



- Někdy se v reflexi dostaneš do temnějších tónů a do hlubin duše (jednotlivce nebo týmu). Vylez zpět na slunce.
- Reflexe má za cíl zabránit negativnímu vyznění aktivity a má být předělem, návratem. Účastníci by měli díky ní odcházet s pocitem, že se vše vysvětlilo a neuzůstaly v nich silné nedořešené emoce.
- Končí pozitivně! (I při neúspěchu aktivity, vždy se něco podařilo, něco se účastníci o sobě dozvěděli nebo naučili.)

Různá laťka

- Každá skupina má různě nastavenou laťku toho, co při reflexi zvládne, jak moc do hloubky můžeme jít. Neboj se snížit laťku, když vidíš, že delší reflexí už nic nevytěžíš: lepší něco než nic.
- Odhadni skupinu i časově: jak dlouho zvládnou reflektovat. Nechceme mlátit už prázdnou slámu!
- Reflexe nemusí mít jen formu povídání. Lze využít třeba popisování obrázků, různé aktivity nebo i „poplácej si na rameno a řekni si v duchu, co se ti dnes povedlo“.



Vhodné prostředí

- V kruhu v jedné řadě: komunikační rovnost ve skupině, stejná šance vyjádřit se, všichni na sebe vidí.
- Stejně výškové posazení: ten, kdo vede reflexi by neměl mít vyvýšené místo. stejně tak reflexi neprospívá, když někdo sedí na zemi a někdo na židli.
- „Teď si vytvoříme společně prostor, kde se bude moci každý z nás vyjádřit k tomu, co jsme právě prožili. Na znamení, že máme zájem vyslechnout zážitky ostatních a podělit se o své dojmy, se posadíme do kruhu. Všichni si tak uvidíme do tváře, do očí.“
- Příjemnější a snazší komunikace, zajistí nám to pocit příjemné atmosféry plné důvěry.

Když to někdo boří...

- Zachovej chladnou hlavu, neber to osobně a nevracej to zpátky.
- Pokud strhává pozornost na sebe, neposlouchá toho, kdo mluví – připomeň pravidla diskuse. Vrať se ke směru diskuse. „Narušitele“ můžeš zaúkolovat například zapisováním postřehů na flipchart, tabuli (vrátíme se k nim později).
- Pokud jde o agresora, který chce kritizovat (instruktora či jiného účastníka), pomáhá zapojit do vyřešení situace všechny. „Díky, že jsi řekl nahlas svůj názor. Chcete na toto téma diskutovat všichni? Jak to vnímáte vy? Jak byste navrhovali to řešit?“



Zdroje:

- [1] Reflexe. [online]. Praha, Brontosaurus, 2002 [cit. 2020-09-11]. Dostupné z: <http://orchis.brontosaurus.cz/akce/ohb0506/Reflexe.pdf>
- [2] Zpětná vazba po aktivitách [online]. Praha: Skautský Institut, 2016 [cit. 2020-09-11]. Dostupné z: <https://www.skautskyinstitut.cz/metodika/zpetna-vazba-po-aktivitach/>
- [3] Hanušovi Milan a Radek (Eds.) a kolektiv: Instruktorový slabikář, ISBN: 978-80-270-0476-8, 2016
- [4] Gymnasion [online]. Ročník 12, číslo 1. Nadační fond Gymnasion, 2018 [cit. 2020-09-11]. ISSN 1214-603X. Dostupné z: https://gymnasion.org/wp-content/uploads/2018/05/G22-web_final.pdf
- [5] Zážitková pedagogika [online]. Praha, Prázdňinová škola Lipnice, 2020 [cit. 2020-09-11]. Str. 14-17. Dostupné z: http://pslold.psl.cz/projekt-klicovy-rok/tymoveprojekty/docs/handouty_2013_final.pdf
- [6] Petr Hrouzek, Zdeňka Marková a kolektiv lektorů: Bezpečné klima ve třídě [online]. Praha, Minimalizace šikany, 2012 [cit. 2020-09-11]. Dostupné z: https://www.pppuk.cz/soubory/primarni_prevence/bezpecne_klima_ve_tride.pdf