

FSpS:bp4017

# REFLEXE A UZAVÍRÁNÍ

Mgr. Kristýna Bláhová

FSpS:bp4017

# REFLEXE

aneb aby bylo učení dokončeno...

# Co reflexe není

- HODNOCENÍ
  - Událostem připisujeme určitou hodnotu (dobré, srozumitelné, zajímavé, ... a naopak)
  - Nesoustředíme se na sebe a naše prožívání
- ZPĚTNÁ VAZBA
  - Širší pojem – všechny reakce účastníků, verbální i neverbální, vědomé i podvědomé
  - Speciální podkategorie - rozvojová zpětná vazba, komunikační zpětná vazba
- ZÁVĚREČNÝ ROZBOR
  - Podkategorie reflexe
  - **Debriefing** – „řízené zpracování předchozího zážitku pomocí otázek“
    - Důraz je kladen na vyřešení krizové situace, méně na učení a přenos zkušenosti do budoucna
  - **Review** – „řízené zpracování předchozího zážitku pomocí otázek“
    - Používá se v zážitkové pedagogice, bývá to první – popisná část reflexe
- SHARING
  - Sdílení, vzájemné odkrytí emocí, spojených s předchozím zážitkem
  - Často se vyskytuje na začátku reflexe jako prosté uvolnění emocí (ale není to celá reflexe)

# Co reflexe je

- Proces, který napomáhá hlubšímu porozumění tomu, co se děje, jak se to děje a co to pro nás znamená
- Čas zastavit se a vstřebat předchozí zážitek, čímž vzniká zkušenost (nová kvalita)
  - Ideální je sdílet zážitek s někým druhým, slyšet o jeho zážitku/zkušenosti
- Záměrný, převážně metavědomý proces
  - Metavědomí – oddělujeme se od našeho vědomí
  - Zaměřujeme se na obsahy našeho vědomí a ty potom zkoumáme
- Holistický proces
  - Zahrnuje myšlenky, emoce i tělo



Zdroj obrázku: <https://1url.cz/D1fqR>

# PROČ je potřeba reflektovat?

- Nezbytná součást učení
- Zpomalení v rychle se točícím světě
- Úklid v naší hlavě – přispívá k wellbeingu

Základní otázky:

- Co s tím, co jsem se naučil/a?
- Jak to přetáhnu do svého života?
- Kde a jak to začnu používat?
- Kdy s tím začnu?



# CO můžeme reflektovat

- Vlastní vnímání konkrétního tématu
  - Např. „Jak vnímám téma vnitřní vs. vnější motivace“ (aktivita Smyce v kruhu)
- Vlastní praxi – co a jak dělám a jak se mi to daří
  - Např. „Jak se mi daří vystupovat ve skupině, interagovat se zatím neznámými členy skupiny“
- Vlastní kompetence – jakou máme úroveň znalostí, dovedností a postojů v tématu
  - Např. „Co vím o emocích, jak znám svoje emoční prožívání a co si myslím o tom, jestli mohu svoje emoce ovládat a do jaké míry“
- Konkrétní aktivitu či delší část programu – Do jaké míry jsme se zapojili a proč, co jsme prožívali, jak tomu rozumíme a co si odnášíme
  - Např. aktivita 1 – 2 – 3 Facka, celý předmět nebo semestr na vysoké škole
- Jak se cítíme ve skupině – v této konkrétní skupině, v porovnání se svým chováním v jiných skupinách
  - Např. Sdílení toho, co mělo vliv na skupinovou atmosféru, jak jsme se těšili do této skupiny

# JAK můžeme reflektovat

- CÍL REFLEXE – kopíruje cíl aktivity
  - Např. Míčky a sklenička – jaké by mohla mít aktivita jiné cíle?
  - Může se v průběhu aktivity změnit, zvlášť když cílíme na skupinové procesy
- Fáze reflexe
  - EMOCE
  - POPIS UDÁLOSTÍ
  - ZOBECNĚNÍ ZKUŠENOSTI
  - (PO)UČENÍ PRO PŘÍŠTĚ



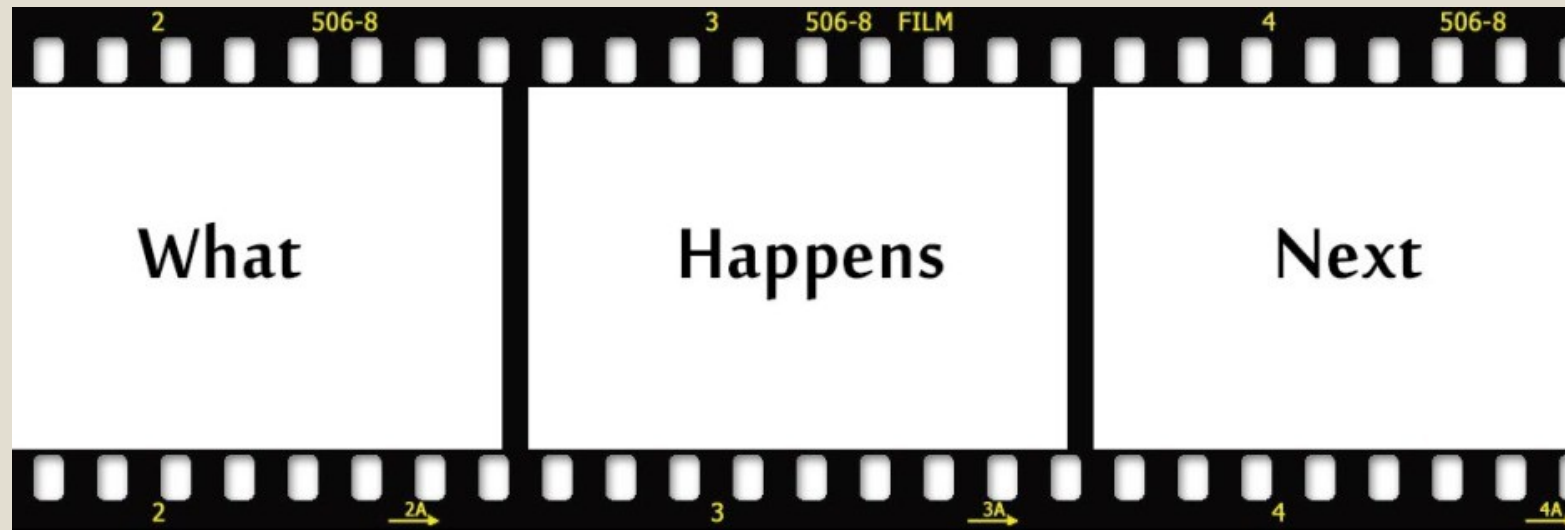
Zdroj obrázku: <https://1url.cz/b1f2G>





# FÁZE 2: POPIS UDÁLOSTÍ

- Zatím nehodnotíme, prostý popis (vzájemně se informujeme)
- Příklady otázek:
  - Co jste zažili?
  - Kteří lidé, poznámky, myšlenky nebo slova upoutali vaši pozornost?
  - Co pro vás bylo důležitým momentem? Jak reagovala skupina?

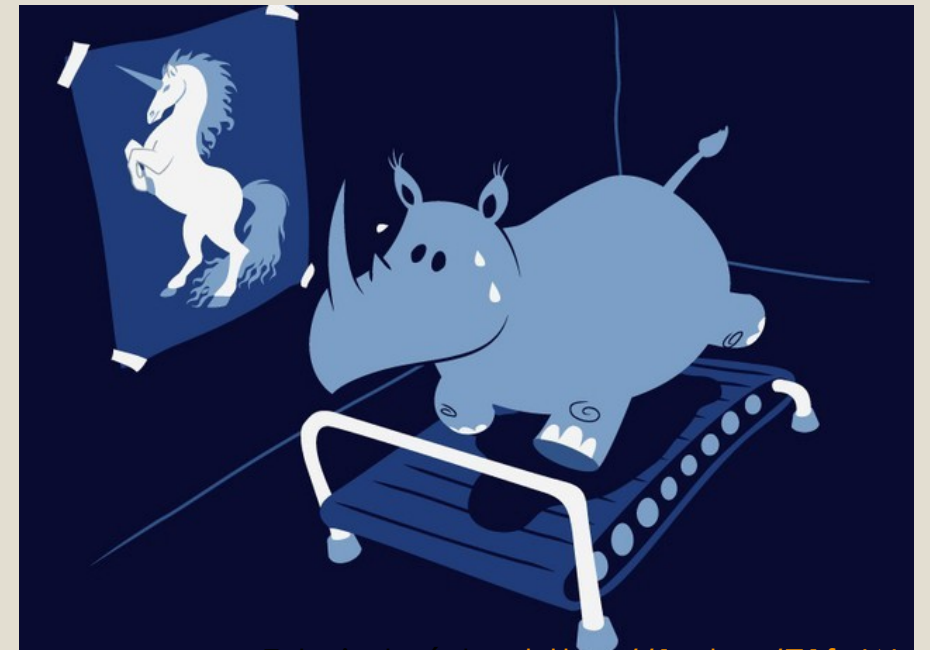


# FÁZE 3: ZOBECNĚNÍ ZKUŠENOSTI

- Přetavujeme předchozí zážitek ve zkušenost
- Zužujeme z množství témat, která účastníci zmínili, k cíli aktivity
- Vyzýváme, aby účastníci **hledali význam**
- Dát prostor diskuzi a vzájemnému učení ve skupině
- Příklady otázek:
  - Co se osvědčilo?
  - Co naopak nefungovalo?
  - Co to znamená, že jste se v tuto chvíli takto zachovali?
  - Dokázali byste to, co jste nyní zažili, k něčemu přirovnat?

# FÁZE 4: (PO)UČENÍ PRO PŘÍŠTĚ

- Pojmenovat, co si odnáším a vztáhnout to k budoucnu
- Příklad otázek:
  - Jaké budou další vaše kroky, co příště uděláte jinak?
  - Co se potřebujete naučit, abyste si příště s takovou situací poradili?
  - Změnila tato zkušenost nějak vaše myšlení?
  - Co byste řekli lidem, kteří se nemohli této aktivity účastnit?



# Role facilitátora

- Nemůžeme vytvořit zkušenost za účastníky (když náš cílený zisk pojmenujeme za ně, nemusí to přinést kýžený efekt)
- Vytvořit bezpečné prostředí
- Vytvářet příležitost pro společné hledání a diskuzi (od vrstevníků se naučí víc)
- Držet proces na cestě ke zvolenému cíli
- Autenticita
  - Zhluboka dýchat
  - Úsměv
  - Reflektování vlastních emocí

# Cíle předmětu – byly naplněny?

- Zorientovat se v základních pojmech a principech psychologických disciplín a možných aplikací
  - Vztah, bezpečné prostředí, emoce, motivace, komunikace, krize, ...
- Pochopit přístupy k osobnosti jedince jako individualitě v daném věkovém období a společenském kontextu
  - Důraz na subjektivní vnímání každého z nás, věková období?
- Získat poznatky a dovednosti, podstatné pro zakotvení v interakčních profesích (?)
- Zorientovat se v sociálních vztazích pro vlastní sebereflexi (?)

TO VŠE VE **12** (13) PŘEDNÁŠKÁCH A **12** (13) SEMINÁŘÍCH ☺

# Dovolila jsem si předvybrat témata

- **ÚVODNÍ PŘEDNÁŠKA** - Vztah jako základní nástroj interakční profese
  - **Bezpečí a učení, skupinová dohoda**
- **SJEDNOCENÍ OPTIKY** (Stručně a prakticky o vybraných oblastech)
  - **Emoce (Jak s nimi dobře pracovat u sebe i druhých)**
  - **Motivace (Výkon)**
  - Osobnost (Odkud jsme a co vše na nás má vliv)
  - Vývoj člověka (Důležité milníky v našich životech)
- **TERÉN** (Kde a jak to můžeme aplikovat)
  - **Komunikace (Efektivní rozvojová zpětná vazba)**
  - Autorita (Moc)
  - **Psychologická první pomoc (Když přijde krize)**
  - Psychohygienu – prevence vyhoření
- **ZÁVĚREČNÁ PŘEDNÁŠKA** – **Na co myslet před koncem spolupráce**
  - Společné zhodnocení průběhu předmětu, konkrétní výstupy

FSpS:bp4017

# PROČ TEN DŮRAZ NA SKUPINU?

Sociální linka předmětu

# Význam skupiny pro člověka

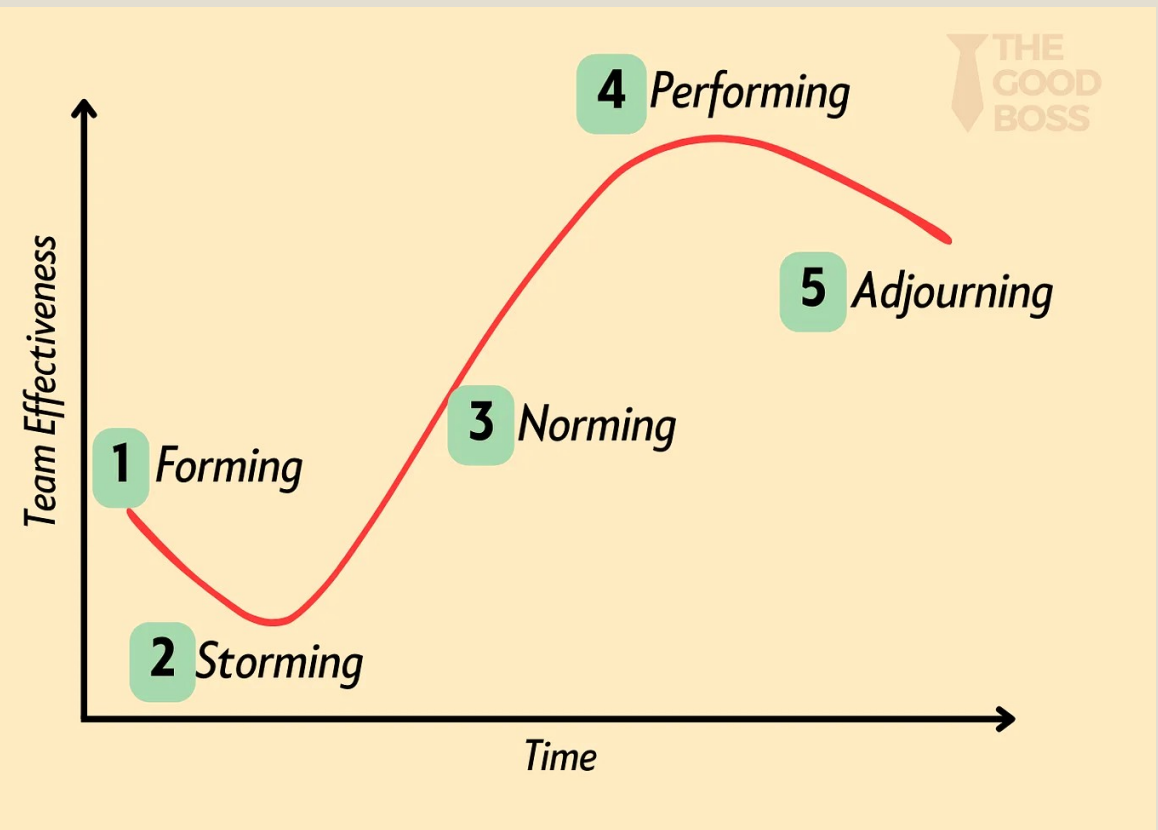
- Možnost učit se od druhých a s druhými, zažívat sounáležitost
- Vnitřní síla a odolnost jedince tkví ve skupině (Dreikurs).
- Lidé mohou mnohokrát za život změnit skupinu, se kterou se identifikují. Vždy tam zanechají stopu a vždy se sami změní.
- V chování (a reakci na něj) ve skupině lidé vyjadřují svoje cíle, pocit patření, jejich touhy a způsob, jak se připojují k druhým.
- Užitečnost skupiny není jen v možnosti učit se, ale také v možnosti zažít korektivní vlivy.





# Tuckmanův model skupinové dynamiky

- FORMOVÁNÍ
  - Seznamování, nejistota ohledně fungování, nejsou stanoveny role
- BOUŘENÍ
  - Konflikt potřeb mezi jedinci, tvorba skupinové Hierarchie
- NORMOVÁNÍ
  - Definují se normy, hodnoty, role
- OPTIMÁLNÍ VÝKON
  - Vztahy stabilizované, shoda na cíli, spolupráce
- UKONČENÍ
  - Naplnění cíle, neplní funkci, nesyťí potřeby členů



# Uzavíráme-li skupinu

- Čas pro uzavírání, přípravu na konec, pojmenování toho, že se konec blíží
- Čas na rozloučení s členy skupiny
- Čas na porozumění a pojmenování mému fungování v této skupině
- Může něco z fungování skupiny přetrvat do budoucna? (Za jakých podmínek?)
- Výstupy pro mě – co si odnesu, nehledě na konec fungování skupiny?
- Rituál společného uzavření
  - Zkouška – uzavírá formálně, zaměřuje se na část „ověření získaných vědomostí, dovedností, postojů“
  - Jak ukončit fungování skupiny? (konec školní třídy, přechod do nového týmu, ...)

# Co jsem slyšela ve skupinách

- „Pro mě byl významný bod zlomu, kdy jsme se už nebáli něco před skupinou říct a jít něco udělat. Každý jsme ho asi měli jinde, já ho vnímám někde kolem půlky semestru.“
- „Bylo pro mě významné, když jsme prolézali lanem a chtěli jsme další a další kolo. Žádali jsme o další příležitost a chtěli jsme dosáhnout co nejlepšího výsledku.“
- „Top moment byl sdílení v tématu krize. Slyšet, že jsme všichni jenom lidi.“
- „Bylo pro mě významné, když byl někdo ochotný se skupinou sdílet svoje zkušenosti. To nás hodně přibližovalo.“
- „Bylo přínosné slyšet, že bychom stejnou situaci řešili někdy úplně jinak. Mocht vidět přístup někoho druhého, slyšet o jeho zkušenostech.“
- „Když jsme lezli pod tu deku. Jak jsme se u toho smáli a dokázali jsme se domluvit. Našli jsme cestu, která byla reálná.“
- „Chodila jsem si sem odpočinout. Věděla jsem, že se nebudu muset stresovat. Najednou jsem naplno pocítila, jak jsem vlastně unavená.“

# ZDROJE

- Pešek, T., Škrabský, T., Novosádová, M., Dočkalová, J. (2019). *Slabikář neformálního vzdělávání v práci s mládeží*. Praha: Asociace neformálního vzdělávání, 191s., ISBN 987-80-907579-0-5.
- Reitmeierová, E., Broumová, V. (2007). *Cílená zpětná vazba: Metody pro vedoucí skupin a učitele*. Praha: Portál, 176s., ISBN 978-80-7367-317-8
- Nehyba, J. a kol. (2014). *Reflexe v procesu učení: desetkrát stejně a přece jinak...* Brno: Muni press, 120s., ISBN 978-80-210-6489-8
- Sonstegard, Manfred A.; Bitter, James R.; and Pelonis, Peggy. 2004. *Adlerian Group Counseling and Therapy: Step-by-Step*. Routledge, New York.
- Sweeney, T. J. (2009). *Adlerian counseling and psychotherapy. A Practitioner's Approach*, 5. Routledge, New York.

FSpS:bp4017

DĚKUJI ZA VÁŠ ČAS, ENERGII  
A LASKAVOU POZORNOST



Těším se na viděnou u zkoušky.