

Podpora pro reflektivní psaní/učení (cvičení “V parku”)

Jenny Moon, Centre for Excellence in Media Practice, Bournemouth Media School, Bournemouth University,
UK (Jenny@cemp.ac.uk)

Úvod

Důležité upozornění: strany tohoto pracovního listu otáčejte *pouze*, když je třeba. Nepřeskakujte a nedívejte se dopředu, pokud jste ke stránce postupně nedošli. V opačném případě snížíte možnost se z cvičení něco naučit.

Zdroje

Dvě publikace od Jenny Moon, které vyšly v nakladatelství Routledge:

- A Handbook of Reflective and Experiential Learning (2004)
- Learning Journals, a handbook for reflective learning and professional development (2006)

Cvičení a další materiály týkající se učení jsou zdarma dostupné na webové stránce:

www.cemp.ac.uk/people/jennymoon.php

Reflektivní psaní

Učíme se pomocí reflexe proběhlých událostí. Můžeme reflektovat to, co se zdařilo či pokazilo a proč, co je potřeba udělat příště jinak, jak změnit kontext situace atd. Reflektivní psaní představuje jeden ze způsobů reflektivního učení. Dále je možné reflektovat pomocí kreslení, hudební produkce, pantomimy apod. Zde se však budu zabývat zejména reflektivním psaním. To může probíhat buď jednorázově nebo dlouhodobě, například ve formě deníku nebo blogu.

Pracovní list, který držíte v rukou, vás provede cvičením, s jehož pomocí lépe porozumíte reflektivnímu učení, tomu, jak vypadá na papíře a jak jej prohloubit. Je-li reflektivní psaní zadáno poprvé, stává se, že člověk neví, co přesně se po něm chce. Je to úplně normální. Jakmile překonáme tuto první překážku, často následuje další – reflektivní psaní je popisné a povrchní, tudíž příliš nenapomáhá procesu učení. Následující cvičení je sestaveno tak, abychom obojí překonali. Nejde o cvičení, které člověk jednou udělá a pak hned zahodí, naopak, je vhodné se k němu několikrát vrátit. Čím víc toho budete o reflektivním učení vědět, tím víc se z něj můžete naučit.

Definice reflexe

V odborné literatuře existuje mnoho definic reflexe. Lidem, kteří se potřebují reflektivním učením zabývat, však na definici příliš nezáleží, protože musí být schopni reflektivní učení „dělat“. Množství definic je způsobeno tím, že reflexe je termín vytvořený pro popis obecné oblasti lidského fungování, jež zahrnuje celou řadu poznávacích procesů. Následující cvičení vychází z mé práce a definice, kterou používám, proto ji zde uvádím.

Reflexe je druh myšlenkového procesu, způsobu myšlení, který můžeme použít k naplnění konkrétního záměru nebo k dosažení předem očekávaného výsledku. Popřípadě můžeme „být reflektivní“, pak bude výsledek neočekávaný. Termín „reflexe“ se týká celkem složitých či neuspořádaných myšlenek, ke kterým neexistuje jasné řešení, a vztahuje se k dalšímu zpracovávání znalostí a vědomostí, které již máme.

V akademickém prostředí je třeba dodat:

V akademickém kontextu byl pojem reflexe vytvořen jako nástroj pro podporu učení. Reflexe v akademických souvislostech bude proto zahrnovat vědomý a vyřčený záměr i jasně specifikovaný výsledek z hlediska učení,

e-mail: acor@acor.cz

web: www.acor.cz

činnosti či vysvětlení. Akademické reflexi může předcházet popis záměru a/nebo téma reflexe. Průběh a výsledek reflektivní práce bude mít pravděpodobně reprezentativní (např. psanou) podobu a bude hodnocen a sledován dalšími jedinci. To může ovlivnit jeho povahu a kvalitu (Moon, 2004).

Nápomocné nám mohou být i metafory. Moc se mi líbí myšlenka z Harryho Pottera a ohnivého poháru (J.K. Rowling, 2000: Londýn, Bloomsbury). Naznačuje totiž, že reflektujeme zejména to, co už víme.

Harry se posadil a upnul oči na kamennou mísu. Látka v ní opět nabyla svoji původní, stříbřitě bílou podobu a pod jeho pohledem vířila a vlnila se.

"Co je to?" zeptal se Harry rozechvělým hlasem.

"Tohle? Říká se tomu Myslánka," řekl Brumbál. "Občas zjišťuji - a určitě ten pocit znáš také - že mám hlavu k prasknutí naplněnou myšlenkami a vzpomínkami."

"Aha," hlesl Harry, neboť popravdě řečeno nemohl tvrdit, že by takový pocit někdy měl.

"V takových chvílích," vysvětloval Brumbál a ukázal mu na kamennou mísu, "používám Myslánku. Prostě si odsaješ z hlavy přebytečné myšlenky, vyliješ je do mísy a můžeš si je v klidu prohlédnout. Navíc je v téhle podobě snazší postřehnout, co mají společného a jak souvisejí, rozumíš."

Při reflexi si uspořádáváme myšlenky v myslí a lépe se tak učíme. Říkám tomu „kognitivní úklid“.

Cvičení

Nelepší způsobem, jakým toto cvičení dělat, je vytvořit malé skupiny a učit se tak formou diskuze. Pokud budete cvičení dělat sami, je třeba diskutovat sám se sebou. Určitě diskutujte! **Základ** tvoří čtyři záznamy stejného příběhu. Každý záznam vyžaduje hlubší stupeň reflexe, dalo by se říct, že se postupně prohlubuje úroveň myšlení. Koncept „hloubky“ vychází z výzkumů (Moon, 2004 – viz web). Co se týče **materiálu**, budete potřebovat tento pracovní list a pero.

Postup: přečtěte si první záznam cvičení V parku (níže). Je popisný a nepříliš reflektivní, přesto si vezměte pero a zvýrazněte cokoli, co vám reflektivní připadá. Pokud pracujete ve skupině, mějte na mysli, že v průběhu čtení nikdo nesmí mluvit. Dále je třeba počkat na ostatní, až dočtou a budou moct začít diskutovat. Při čekání na ostatní odolejte pokušení a nečtěte další záznam! Pak během tří až čtyř minut prodiskutujte, co vám na prvním záznamu přišlo reflektivní a co ne.

Přečtěte si druhý záznam, opět potichu. Pak si promyslete, co je na něm reflektivního a do jaké hloubky a prodiskutujte to s ostatními ve skupině. Tento postup zopakujte i se **třetím a čtvrtým záznamem**. Až se budete zabývat reflektivnějšími záznamy (tj. 3. a 4.), budete potřebovat víc času na diskuzi, tj. až pět minut. Třetí a čtvrtý záznam jsou mimochodem delší. Cvičení není žádná věda, nemusíte se shodnout na tom, co je reflektivní, diskuzi berte jako příležitost se něco od ostatních naučit. Neexistuje seznam dobrých a špatných odpovědí!

Další postup: Po přečtení a prodiskutování čtvrtého záznamu se zamyslete a pokud pracujete ve skupině, tak i prodiskutujte, co přesně se v jednotlivých záznamech mění v myšlení a psaném projevu autora. Samozřejmě se nemění jen jedna věc, je zde více faktorů, které řadí čtvrtý záznam do hlubšího stupně reflexe než záznam první. Zkuste sepsat seznam těchto změn (nazývám je „posuny“). U každé nedochází k posunu již v prvním záznamu, některé změny jsou jasně patrné jen ve třetím a čtvrtém záznamu. Můžete zkusit změny ilustrovat graficky, obrázkem, diagramem apod. Nejdůležitější je identifikovat, co se mění.

e-mail: acor@acor.cz
web: www.acor.cz

V parku

V parku (1. záznam)

Onehdy jsem šla parkem. Bylo slunečno, ale na obloze pluly velké mraky a foukal vítr. Připomnělo mi to, jak jsem se procházela po St David's Head ve Walesu – všude bylo ostré světlo a všechno, na co jsem se podívala, zářilo. Bylo vedro, o hodně lepší počasí než den předtím, kdy pršelo. Šla jsem na dětské hřiště. Dlouho jsem tam nebyla a chtěla jsem vidět, jak se od té doby změnilo. Hrálo si tam několik dětí a všimla jsem si, že zvlášť jedno z nich je v takovém vedru moc navlečené. Děti pobíhaly kolem a chlapec zčervenal, začal zpomalovat a pak si sedl. Muselo mu být tak kolem deseti. Ostatní ho zavolali zpátky, a tak vstal. Chvilí si hrál a pak zakopnul a jednou nebo dvakrát spadl. Zdálo se mi, že prostě nemá dost energie na to, aby zvedal nohy. Nakonec se sesunul k zemi a nevstal, ale nepřestával se hýbat, zůstal napůl vsedě, napůl vleže a sledoval ostatní děti. Mám pocit, že na ně i volal, ale nejsem si tím jistá.

Musela jsem pokračovat do obchodu a koupit na večírek svých ratolestí maso na chilli, o které si řekly. Dvojčata k nám pozvala spoustu kamarádů na oslavu na konec semestru a začátek letních prázdnin. Patrně si myslí, že mají důvod k oslavě, pro mě ale jejich přítomnost doma znamená mnohem víc práce. Přijde mi, že jejich prázdniny s sebou obecně nesou mnohem víc práce.

Nazítří přišly noviny a v nich zpráva o těžce nemocném dítěti v parku den předtím. Bojovalo o život v nemocnici, protože ho tam nikdo včas nevzal. V článku psali, že chlapec ležel půl hodiny v parku, než si ho někdo všiml. Ostatní děti už tou dobou byly pryč. Spousta kolemjdoucích si údajně mohla všimnout, že vypadal špatně a dokonce ležel na zemi. Autor článku si kladl otázku, proč kolemjdoucí nejednají, i když vidí, že je něco špatně. Titulek zněl: „Proč jen procházejí?“. Od té doby jsem na dně. Podle Jamese si nemám dělat starosti, je to jen titulek v novinách.

V parku (2. záznam)

Onehdy jsem šla parkem. Šla jsem do supermarketu koupit maso na chilli, které jsem slíbila svým ratolestem. Jedna z oslav s kamarády na konci semestru. Přemýšlím, co mě to táhlo ke hřišti a proč jsem tam skončila, stála a sledovala děti, jak si hrají se starým okopaným míčem. Nejsem si jistá zvlášť proto, že se obvykle na cizí děti nedívám. Prostě jsem tam šla. Několik dětí si hrálo. Zvlášť jsem si všimla jednoho chlapce, jenž mi připadal v takovém počasí dost navlečený. Teď si zkouším vybavit, jak vypadal. Měl rudý obličej. Bylo mu kolem deseti a trochu se podobal Charliemu v jeho věku, proto jsem si ho možná všimla jako prvního, když kolem pobíhal s ostatními. Pak ale začal vypadat neklidně. Cítila jsem se kvůli němu divně, mateřsky, ale nic jsem neudělala. Pamatuji si, že jsem přemýšlela, co bych mohla udělat. Měla jsem málo času a v obchodě by začalo být narváno. Dost zvláštní přemýšlet nad tím v takové situaci.

Když se podívám zpět, přeji si, abych bývala jednala. Ptám se sama sebe, co mě zarazilo, ale nevím, co jsem v tom okamžiku mohla udělat. Chlapec si sedl a vypadal naprosto vyčerpaně, jako by neměl energii cokoliv dělat. Za chvíli ho ostatní zavolali, aby pokračoval ve hře. Cítila jsem se ještě hůř a sledovala, jak vstal a pokusil se běžet, pak spadl, dal se znovu do běhu, zase spadl a napůl seděl, napůl ležel. Pořád jsem neudělala nic, až na zírání. Co se to se mnou dělo?

Nakonec jsem si pořád říkala, že nejdůležitější je dostat se na nákup. Nazítří přišly noviny a já zažila šok. Byla v nich zpráva o těžce nemocném dítěti v parku den předtím. Bojovalo o život v nemocnici a situace byla o to

vážnější, že mu dlouho nikdo nepřišel na pomoc. V článku psali, že chlapec ležel půl hodiny či déle v parku, než si ho někdo všiml. Nejprve jsem přemýšlela, proč nebyly ostatní děti zodpovědnější. Autor článku dále psal, že několik kolemjdoucích mohlo chlapce vidět, jak si hraje a vypadá špatně a ptal se, proč kolemjdoucí nejdenají, i když vidí, že se děje něco špatného.

Událost mě na několik dní ovlivnila, ale nevím, kam jít a komu o tom říct. Přesto však chci někomu svůj dluh splatit.

V parku (3. záznam)

Stalo se to v parku Ingle a pořád na to dost myslím. Jeden chlapec si tam s ostatními dětmi hrál. Vypadal, že mu je vedro a není mu dobře a pořád si sedal, ale ostatní ho stále nutili vstávat a hrát si s nimi. Byla jsem na cestě do obchodu a jen se na ně chvíli dívala, než jsem pokračovala dál. Nazítří psali v novinách, že dítě odvezli do nemocnice ve vážném, velmi vážném stavu. Autor článku psal, že v parku bylo několik kolemjdoucích, kteří viděli, že je klukovi špatně a nic neudělali. Ostře kritický článek byl o lidech, kteří v takových chvílích nic neudělají.

Četla jsem článek, cítila se strašně a bylo nesmírně těžké přeorientovat své pocity jinam. Nezastavila jsem a nepodívala se na dotyčné dítě, protože jsem si říkala, že jsem na cestě do obchodu a jdu koupit potraviny na jídlo, co musím uvařit na oslavu svých dětí. Co myslím tím „musím uvařit“? Ačkoliv jsem viděla, že je mu špatně, nic jsem neudělala. Těžko říct, o čem jsem v tu chvíli skutečně přemýšlela, do jaké míry jsem byla odhodlaná proplout dnem tak, jak jsem si ho původně naplánovala. Oslava přece nebyla až tak důležitá. Nebo jsem si vážně myslela, že klukovi není tak špatně, že je jen moc navlečený a trochu unavený? Do jaké míry jsem si vymýšlela pohodlné výmluvy a do jaké míry byly moje činy založené na pokusu porozumět situaci? Zpětně si myslím, že jsem mohla všechny výmluvy odhodit tehdy a ne až teď. Za klukem jsem nešla a nezeptala se, co se děje, i když jsem to udělat měla. Mohla jsem si promluvit i s ostatními dětmi a snad i některému říct, aby došlo pro pomoc. Nevím, zda by v dané chvíli nejvíc pomohla sanitka nebo doktor, ale na tom už teď nesejde. Kdyby se mu dostalo pomoci, nemusel by teď bojovat o život.

Chtěla bych přijít na to, co jsem si skutečně myslela a proč jsem se tak zachovala. Příhoda mnou hluboce otřásla, víc než bych čekala. Kladu si to za vinu. Špatnosti druhým normálně nedělám, vlastně se považuji za dobráka. To, co se stalo, mě nutí přemýšlet o svém chování všeobecně. Připomíná mi to okamžiky v minulosti, například když umřel strýc, ale pak si pomyslím, že se to této situaci nepodobá vzhledem k tomu, že strýc by stejně později zemřel. Tehdy jsem se cítila špatně kvůli naprostému smutku a iracionální lítosti nad tím, že jsem ho den předtím nešla navštívit.

Zvláštní, taky mi to připomíná, jak jsem se cítila špatně, když jsme na výročí svatby jeli pryč a Charlie byl nemocný. Když už jsem u toho, přijde mi, že tohle se příhodě na hřišti podobá. Taky přemýšlím, co by bylo, kdybych chlapce znala.

V parku (4. záznam)

Stalo se to v parku Ingle a pořád na to dost myslím. Přijde mi to důležité. Jeden chlapec si tam s ostatními dětmi hrál. Vypadal, že mu je vedro a není mu dobře a pořád si sedal, ale ostatní ho opakovaně nutili vstávat a hrát si s nimi. Byla jsem na cestě do obchodu a jen se na ně chvíli dívala, než jsem pokračovala dál. Nazítří psali v novinách, že dítě odvezli do nemocnice ve vážném, velmi vážném stavu. Autor článku psal, že v parku bylo

e-mail: acor@acor.cz
web: www.acor.cz

několik kolemdoucích, kteří viděli, že je chlapci mizerně a nic neudělali. Ostře kritický článek byl o lidech, kteří v takových chvílích nic neudělají.

Kvůli zprávě jsem o příhodě začala hluboce přemýšlet. V následujících dnech jsem se k ní v mysli pořád vracela. Dívala jsem se na ni z mnoha úhlů. Nejdřív jsem přemýšlela o své potřebě dostat se do obchodu, nebdaje na chlapcův stav. Jednoduchá omluva. Pak jsem si protrpěla úvahy, zda jsem mohla situaci skutečně špatně interpretovat a myslet si, že je kluk jen hodně navlečený, že to hraje nebo chce jen budit soucit. Mohla jsem si myslet, že se nic neděje? Teď si všímám, že těmito úvahami jsem se z toho mohla pěkně vyvléknout, nedělat nic by pak nebyla moje chyba.

O reflexi příhody, úvah o ní a bezprostředně po ní, jsem se bavila s Tomem. Podotknul, že moje představa o sobě samé jako dobré duši, co nabídne pomocnou ruku, když to ostatní potřebují, byla tím vším ohrožena. V tu chvíli pro mě mohlo být snadnější vyhnout se otřesu mého sebenáhledu, než si přiznat, že jsem se z toho vyvlékla a nezachovala se dobře. Zpětně se ohlížím a všímám si, že je teď pro mě asi jednodušší přiznat, že nejsem dobrák za každých okolností že jsem z dnešního pohledu udělala chybu. Mám podezření, že to tak může být stejně i v dalších situacích.

Když tak teď o příhodě přemýšlím, vybavují se mi další myšlenky. Nebo to spíš byly pocity smíchané s myšlenkami? Vzpomínám si na svůj tehdejší dojem z chlapce. Připomínal mi jednoho ošuntělého kluka, co si chodil hrát s Charliem. Tehdy jsme z jejich krátkého kamarádství radost neměli, kluk údajně někoho šikanoval a my se báli, že buď bude šikanovat i Charlieho nebo ho to naučí. Je to divné, ale teď si vzpomínám, že jsme se o klukovi bavili den předtím u večeře. Rozhovor mi připomněl, jak jsem se v parku soužila úvahami o klukových kamarádech. Hlavou mi běželo asi toto: jestli je ten kluk podobný dalšímu, který mi moc nesešel, tak si možná zaslouží, abych ho tam tak nechala. Možná to byl bratr toho ošuntělého kluka. Vzpomínám si na psychologický výzkum, kde se tvrdilo, že máme tendenci vinit oběti, abychom si ospravedlnili jejich těžký úděl. Ale možná to taky nemělo s Charlieho kamarádem co dělat.

Už tedy vím, jak jsem se na příhodu dívala a že jsem si ji možná vyložila v souladu se svým tehdejším emocionálním stavem. Kdybych se na tu samou událost dívala, aniž bych si vzpomněla na konverzaci u večeře, možná bych se zachovala jinak. Mrazí mě při pomyslení, že moje pasivita mohla vyústit v chlapcovu smrt. Důvodem přitom možná byl postoj zformovaný před mnoha lety v souvislosti s úplně jinou situací.

Celé mě to donutilo přemýšlet o způsobu, jak se na věci díváme. Teď událost vnímám úplně jinak než tehdy, i když od ní uplynulo teprve několik dní. Kdybych o tom všem psala tehdy, lišilo by se to od těch několika poznámek, co píšu teď. Nevím, která z historek je pravdivá. Historku o šikanování jsem si mohla vymyslet zpětně. Je zajímavé, že jí bezmezně věřím.

Pokud jste dočetli až sem, **jste na konci cvičení**. Přesto, prosím, nečtěte dál, prodiskutujte poslední záznam a přemýšlejte nad změnami ve všech záznamech, které představují postupné prohlubování reflexe (viz výše). Až vypíšete všechny změny, můžete pokračovat dál.

Nejprve uvádím výčet změn v hloubce reflexe důležitých pro popis rozdílů mezi prvním a čtvrtým záznamem

V hloubce reflexe existují tyto posuny:

- od popisu po reflektivní záznam;
- od žádných otázek přes otázky po odpovědi na otázky;
- identifikace a postupně efektivnější zacházení s vlivem emocí;
- v „odstupu od události“;
- v sebetázání, zpochybňování vlastních myšlenek;
- v rozpoznání důležitosti předchozí zkušenosti;
- v braní v úvahu názorů ostatních lidí
- směrem k metakognici – přezkoumávání vlastních reflektivních procesů

Dále se vám může hodit následující komentář reflektivního obsahu jednotlivých záznamů:

Komentář

V parku (1. záznam) V této části se vypráví celý příběh. Místy obsahuje minulé zkušenosti, místy očekávání do budoucna, ale vždy v souvislosti se záznamem. Mohou se objevovat odkazy na emocionální stav, ale nikdy se nezkoumá vliv emocí na činy. Zmiňují se názory druhých, ale dále se nerozvíjejí, ani se nepoužívají k prozkoumání významu události. Záznam se soustředí jen na jeden úhel pohledu, a to úhel Annie. Obecně se myšlenky prezentují v časovém sledu a jejich společným jmenovatelem je příběh sám. Některé jsou irelevantní a nesoustředěné. Záznam se vlastně vůbec nedá považovat za reflektivní. Je hodně popisný. Mohlo by se jednat o obstojně sepsaný záznam události, který by mohl sloužit jako podklad k začátku reflexe, i když se v něm kromě posledních pár slov žádný materiál k reflexi neobjevuje.

V parku (2. záznam) V tomto záznamu se popisují ty samé události. Je v něm jen málo myšlenek nad rámec příběhu – zmínek o postojích ostatních lidí, komentářů. Přesto je ale záznam víc než jen příběh. Soustředí se na událost samotnou, jako by zahrnovala jakousi velkou otázku, co by se měla položit a zodpovědět. Autor rozpoznává cennost zkoumání motivů chování, ale dál do hloubky nejde. Jinými slovy je tento záznam něčím víc než jen popisem, zejména díky kladeným otázkám. Neochota na ně zkusit najít odpovědi však značí, že je přítomna jen malá míra rozboru události. Annie se na svoje činy dívá kriticky a její otázky o tom svědčí. Zpochybňování vlastních činů znamená, že Annie nemá od události dostatečný odstup. Zdá se, že chápe důležitost celé příhody a možnost se z ní něco nového naučit, ale nereflektuje ji dost hluboko na to, aby se nastartoval proces učení.

V parku (3. záznam) V tomto případě je popis stručný, k nadnesení problematiky je však dostatečný. Zbytečné informace se vypouští, nejedná se o příběh. Soustředí se na pokusy o reflexi a něco se z události naučit. Annie v něm má větší odstup a tak může lépe reflektovat svoje činy a být efektivněji kritická.

Událost se tu víc rozebírá a je zde zřejmé porozumění, že se nejednalo o jednoznačnou situaci a tudíž existují alternativní vysvětlení a činy, možná srovnatelně účinné. Popis se může zdát lehce stručný (viz V parku, 4. záznam), jelikož Annie nepřiznává, že se situace dá vnímat i jinak a existují různé názory. Patrně si neuvědomuje, že reflexe je ovlivněná jejím úhlem pohledu v dané situaci a nyní. Je například možné, že zkušenost s Charliem (viz poslední odstavec) nebo otázka, zda chlapce znala, ovlivnila způsob, jakým reagovala. Nejde jen o propojení příhody s dalšími událostmi. Dá se jít hlouběji a zvážit, že její úhel pohledu může být ovlivněn předchozími zkušenostmi.

e-mail: acor@acor.cz
 web: www.acor.cz

V parku (4. záznam) Záznam je stručný a věcný. Obsahuje hlubokou sebekritickou reflexi, která zpochybňuje podstatu hodnot a věcí, ve které věříme a ze kterých vychází naše chování. Je tu patrný odstup od události, Annie se sebou zachází jako s předmětem, co jednal v daných souvislostech. Přítomný je i vnitřní rozhovor, Annie mluví sama se sebou, navrhuje alternativní vysvětlení a dále je reflektuje. Je vidět, že Annie bere v potaz názory druhých (tj. Tomovy), zvažuje je a učí se z nich. Dále chápe vliv uplynulého času na reflexi, např. že tehdejší pohled na věc mohl ovlivnit její činy a že odlišný pohled by možná vedl k jiným výsledkům. Registruje, že časová blízkost dalších a možná nesouvisejících událostí (rozhovor u večeře) ovlivňuje chování i reflexi nebo alespoň reflektivní procesy samotné. Všimá si, že si zpětně může událost vybavovat jinak a vytvářet si tak kolem ní „nepravdivý“ příběh. Je si vědoma, že situace nemusí mít řešení, ale i tak se z ní může něco naučit. Je schopná reflektovat vlastní reflektivní procesy (chovat se metakognitivně) a uvědomit si, tyto procesy ovlivnily výsledek.

Dále uvádím všeobecný rámec na podporu tohoto a podobných cvičení. Měl by vám pomoci s reflektivním psaním a posouzením jeho vlastností.

Všeobecný rámec reflektivního psaní

Níže popisují čtyři „stupně“ reflexe. Nemusí úplně souhlasit se záznamy ze cvičení V parku, slouží však jako obecný průvodce.

Popisné psaní

Záznam je popisný a obsahuje málo reflexe. Může vyprávět příběh, avšak jen z jednoho úhlu pohledu a v jednom místě v čase. Myšlenky nespojuje význam, ale časový sled v příběhu/záznamu. Záznam popisuje co se stalo, někdy i minulé zkušenosti či předpovědi do budoucna, ale vše v souvislosti se záznamem události.

Můžou se objevovat odkazy na emocionální reakce, dál se však nezkoumají a nedávají do souvislosti s chováním.

Záznam se možná vztahuje k myšlenkám nebo vnějším informacím, ale s těmi se nepočítá, nezpochybňují se a jejich vliv na chování nebo význam událostí se nezmiňuje.

Vyvíjí se malá snaha soustředit se na konkrétní problematiku, vyslovuje se několik názorů stejné váhy. Psaný záznam by mohl sloužit jako podklad k začátku reflexe, i když vhodný popis předcházející reflektivním záznamům by pravděpodobně byl věcnější a obsahoval by tvrzení a problematiku pro další reflexi.

Popisný záznam s trochou reflexe

Záznam naznačuje body vhodné k reflexi, i když moc reflexe neobsahuje.

Je podobně popisný jako záznam na předchozím stupni. Neobsahuje víc myšlenek mimo událost, komentářů, odkazů na alternativní úhly pohledu či postoje k druhým. Přesto se jedná o víc než příběh. Soustředí se na událost a naznačuje, že obsahuje otázky k položení a zodpovězení. Naznačuje body vhodné k reflexi.

Rozpoznává potřebu dalšího zkoumání, ale nejde v ní moc daleko. Jinými slovy z něj kladené otázky činí víc než jen popisný záznam, ale nízká snaha na ně odpovědět značí malou míru rozboru událostí.

Kladení otázek naznačuje „odstup od události“, obvykle však v izolovaných oblastech záznamu.

Zmiňuje emocionální reakce a emoce mohou ovlivňovat záznam sám. Jakýkoliv jejich vliv může být zaznamenán a snad i zpochybňován.

Autor záznamu si uvědomuje, že jde o událost, ze které se dá něco naučit, reflexe však nedosahuje hloubky umožňující proces učení nastartovat.

Reflektivní psaní (1)

Záznam je věcně popisný a zdůrazňuje konkrétní body vhodné k reflektivnímu komentáři. O materiálu k reflexi se v něm uvažuje a přemítá. Je reflektivní, nejde jen o záznam události.

Obsahuje externí myšlenky či informace a reflektuje je.

Zahrnuje rozbor událostí a zkoumání motivů či důvodů chování.

Je-li to vhodné, je přítomna ochota kriticky nahlížet na vlastní činy i činy ostatních. Dále obsahuje sebetázání a ochotu rozpoznat celkový vliv události na self. Jinými slovy zahrnuje „odstup“ od události.

Jakýkoliv vliv emocí se identifikuje, jeho role se dále zpochybňuje a uvádí se jeho důležitost při ovlivňování předkládaných názorů.

Je si vědom odlišnosti náhledů na událost z jiných úhlů pohledu a rozdílnosti názorů v čase a aktuálním emocionálním stavu.

Přiznává, ale nerozebírá existenci několika alternativních úhlů pohledu

Jinými slovy záznam v limitované míře počítá s vlivem různých perspektiv na způsob reflexe v daném čase, avšak nedává ho efektivně do souvislosti s kvalitou lidského úsudku.

Reflektivní psaní (2)

Tady popis slouží procesu reflexe, protože zahrnuje body pro reflexi důležité a zasazuje je do souvislostí. Je tu jasný odstup od události, přemítání a vnitřní rozhovor.

Patrná je hluboká reflexe a uvědomění, že úhel pohledu na událost se může měnit.

Autor zaujímá metakognitivní postoj, tj. kritické vědomí mentálních funkcí včetně reflexe.

Záznam zahrnuje vědomí vlivu historického a společenského kontextu na způsob, jakým člověk na událost reaguje. Bere tudíž v úvahu různé perspektivy.

Vlastní chování i chování druhých se nahlíží z různých úhlů pohledu, čas od času se objevuje vnitřní dialog.

Názory a motivy ostatních se berou v potaz a porovnávají se s názory autora.

Obsahuje vliv emocí na formování myšlenek a způsoby, jakým emoce mohou záznam formovat.

e-mail: acor@acor.cz
web: www.acor.cz

Akademické centrum osobnostního rozvoje, Ústav pedagogických věd
Filozofická fakulta Masarykovy univerzity, Arna Nováka 1, 602 00 Brno

Zahrnuje vědomí, že předchozí zkušenost, vlastní myšlenky i myšlenky ostatních ovlivňují aktuální chování.

Shledává, že ze zkušenosti se dá něco naučit a označuje konkrétní body důležité pro proces učení.

Subjektivní úhel pohledu se může měnit podle autorova emocionálního stavu v době psaní záznamu, osvojování si nových informací, posuzování myšlenek a důsledky časové změny.

Cvičení vytvořila Jenny Moon, Centre for Excellence in Media Practice, Univerzita Bornemouth.

Pokud ho chcete kopírovat, používat či upravovat, máte volnou ruku, copyright se na něj nevztahuje. Nejlepší, co můžete udělat, je sepsat si vlastní záznamy. Jako průvodce můžete použít obecný rámec uvedený výše. Na webu uvedeném výše v záložce **Resources** najdete další podobná cvičení, z nichž některá mají místo čtyř částí jen tři, ale jsou založené na stejném rámci.