

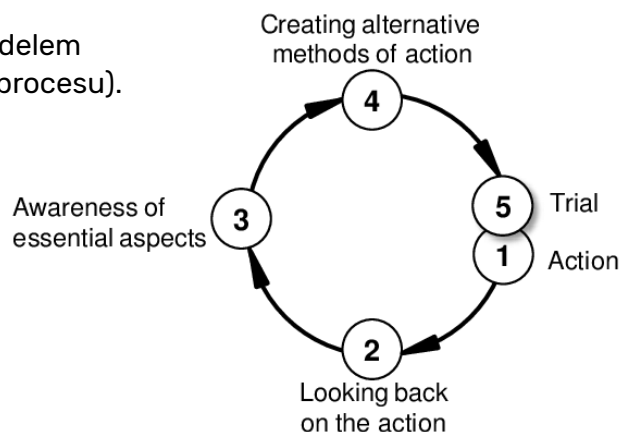
**REFLEXE** je mentální proces spočívající ve snaze strukturovat nebo restrukturovat určité zkušenosti, problém nebo stávající znalosti či vhledy.

### SEBEREFLEXE

- nám umožňuje uvědomit si, co pro nás reflexe znamená, jak nás ovlivňuje;
- lze ji rovněž chápat jako konfrontaci skutečného já a ideálního já;
- při procesu sebereflexe vedeme sami se sebou vnitřní dialog, „rozdvójujeme se“ na já pozorující (I-self) a já pozorované (Me-self);
- sebeuvědomování je východiskem k rozvíjení metakognice.

**PROCES REFLEXE** lze znázornit například **ALACT** modelem (zkratka je tvořena prvními písmeny jednotlivých fází procesu).

1. Akce/jednání
2. Ohlédnutí zpět
3. Vymezení důležitých aspektů
4. Vytvoření alternativních postupů a metod
5. Nový pokus/akce



ALACT model reflexe. Korthagen et al. (2011)

### ? OTÁZKA K ZAMYŠLENÍ

„Při opravování těchto úkolů jsem zjistila, jak snadno učitel pozná, jestli někdo opisoval.“

- Ukázka pochází z reflektivního deníku. Není vytržena z kontextu, objevuje se takto izolovaně.
- Co (ve vztahu k procesu reflexe) v zápisu chybí?
- Jaká rizika s sebou nese nedokončený proces reflexe?

### NÁVRHY REFLEKTIVNÍCH OTÁZEK

**2. fáze: ohlédnutí se zpět/zpětná vazba** – využíváme popisný jazyk, nehodnotíme, pouze popisujeme to, co se skutečně stalo, bylo pozorovatelné, doplňujeme pohled dalších aktérů:

- Jak ses cítil? Jaký z toho máš pocit?
- Jak bys hodnotil průběh vzhledem k tomu, cos plánoval?
- Co se odehrálo? Co se (ne)stalo?
- Co viděli/slyšeli ostatní (provázející učitel, spolužák, děti)?

**3. fáze: analýza** – vybíráme některou ze situací, která se jeví jako významná a zabýváme se jí do hloubky; hledáme příčiny:

- Co bylo podle tebe důležité? Co z toho budeme řešit? Čím se budeme zabývat?
- Čím byla situace způsobena? Co jí předcházelo?
- Co bylo její příčinou?
- Co ještě může být důvodem vzniklé situace? Čím ještě mohla být způsobena?

**4. fáze: návrh nových řešení** – využíváme to, nač jsme přišli ve třetí fázi, k návrhům na další postup, rozhodujeme se pro další kroky:

- Na základě jakých kritérií budu volit nové řešení?
- Co je nyní mým cílem?
- Je to jediné možné řešení?