

Reflexe (reflexe, rozbor, zpětná vazba..)

Na úvod: Jedním z hlavních rozdílů mezi rekreačním (zábným) a výchovným užitím her a programů leží v reflexi. Kurs díky ní dostává důležitou výchovnou a vzdělávací dimenzi. Reflexe by měla proto být pevnou součástí (fází) každé hry či programu.

Co je to reflexe ?

* proces zpracování údajů s přihlédnutím k tomu, co se už událo.

* řízený proces hodnocení programu nebo hry, který využívá zpětnovazebních informací k hledání širších souvislostí a významů - spojených či vyvolaných programem, hrou v jednotlivcích či ve skupině,

* učí nás vidět naše jednání a jeho působení prostřednictvím jednotlivých prožitků a zkušeností - vede nás k tomu, abychom se z nich naučili co nejvíce,

* je příležitostí, jak si v uvolněné atmosféře vyměnit názory s lidmi, kteří mají obdobné prožitky z programu, hry jako my.

Charakteristiku a funkci reflexe odvozujeme z průběhu sebezkušenostního učení:

Po absolvování určité činnosti (hry, programu, kursu) se ohlížíme zpět, abychom hledali souvislosti mezi výsledkem akce a činností jednotlivců i celé skupiny. Srovnáváme své prožitky (emoce) s prožitky a zkušenostmi jiných členů skupiny. Zpřesňujeme význam prožitků a zařídíme je do souvislostí a vytváříme z nich zkušenosti – individuální či skupinové. V dalším kroku se díváme dopředu a ukazujeme, jak lze nabyté zkušenosti využít k dalšímu jednání jednotlivce či skupiny. Tážeme se po možném transferu, přenosu do běžného života. S novou úrovní poznatků a zkušeností přistupujeme k dalším aktivitám.

Skupina tedy postupně zjišťuje jaká rozhodnutí byla v průběhu hry učiněná a kým, kdo měl jakou myšlenku, které nebyla během hry vyjádřena nebo ji nikdo neslyšel či jí nevěnoval dostatečnou pozornost... To, že se prožitky ze hry vyjadřují nahlas, mívá pro skupinu a pro jednotlivce obrovský význam.

Provádění reflexe patří k nejobtížnějším dovednostem. Dobře provedená reflexe může vytěžit mnoho užitečného i ze špatně provedené (či účastníky nepřijaté) hry.

Reflexe a určení jejího pevného místa v programu patří ke každému kursu, který využívá hru, program k výchovným cílům.

Úrovně reflexe

- **dynamika skupiny, dění v celé skupině** – společné sdílení a sdělování prožitků, společné hledání toho, co jsme se od sebe vzájemně naučili – nastolujeme otázky důvěry, podpory, rušivého chování, tlaku skupiny, tvorba různých klik a jejich role...
- **dynamika meziosobních vztahů jednotlivých členů skupiny** – diskuse o projevených emocích ve skupině i mimo ní: uznávání, důvěra, bezpečnost, negativismus, strach z hodnocení... tato úroveň bývá přechodem k např.terapii.
- **osobní (až intimní) rovina pocitů jednotlivců** – diskuse o emocích z osobní roviny. Zde doporučujeme maximální citlivost a dobrovolnost veřejného sdělování úrovně osobních prožitků – s ohledem na věk účastníků a jejich konkrétní stav psychické odolnosti, délku a cíle akce, na vyspělost skupiny a naše zkušenosti s reflexí... a na podmínky:

Podmínky - pro zdárný průběh reflexe :

Podmínky, ve kterých reflexe probíhá jsou součástí reflexe. Věnujme jim stejnou pozornost jako obsahové náplni úvodů a otázek.

a) čas

- Reflexe by měla proběhnout zpravidla bezprostředně po hodnocené činnosti – ihned vždy, pokud výrazně změní emoční bilanci jednotlivců či skupiny.
- Pro výměnu prožitků musíme mít dostatek času i vhodnou denní dobu.
- Délka se řídí s ohledem na cíle, věk účastníků, předcházející zkušenosti s aktivitou - s jejím významem.

b) místo a organizace skupiny

- Reflexe vyžaduje příjemné, klidné a bezpečné prostředí, intimitu a uzavřenost..
- Všichni mají stále na sebe vzájemně dobře vidět.
- Nejvýhodnější je kruh.
-

c) připravenost vedoucího reflexe

- Stanovíme si dopředu cíle diskuse.
- Tyto cíle stále porovnáváme a citlivě aktualizujeme s vývojem diskuse.
- Známe detailně průběh hodnocené aktivity – hráče, situace, zvraty, události, atmosféru...
- Pokud nemáme dostatek zkušeností s vedením, připravíme si dopředu i okruhy otázek.
- Neustále soustředěně pozorujeme průběh a všímáme si toho, co bylo i co nebylo řečeno.
- Věnujeme pozornost tomu, kdo hovoří a vnímáme i ty, kdo nehovoří – získáváme informace ze slov, tónu, rytmu .. i z řeči těla. Jinak je jeho povinností během diskuse být zticha a “držet se na uzdě”.

Pravidla vedení reflexe

Role vedoucího rozboru nespočívá především ve stálém řízení diskuse, ale hlavně:

- Podporuje a stimuluje vyjadřování názorů a v povzbuzuje výměnu prožitků a zkušeností.
- * Snaží se, aby každý pochopil svoji roli a odpovědnost za průběh kvalitního hodnocení. Snaží se prosadit názor, že každý má odpovědnost přispět do diskuse svými názory, aby podpořil průběh skupinového učení.
- Dbá, aby se účastníci diskuse cítili příjemně – vytváří klima důvěry a porozumění.
- Formuluje základní normy a pravidla chování a komunikace
 - soustředíme se na diskusi o vztazích, problémech a projevech nesouhlasu.
 - respektujeme při tom právo každého se diskuse neúčastnit.
 - respektujeme osobnost každého účastníka a podporujeme jeho sebevědomí a sebedůvěru.
 - sdělení by měla být konstruktivní a využitelná pro všechny.
 - nediskutujeme o traumatech a vážných problémech jednotlivců bez jejich souhlasu.
- V reflexi nefiguruje jako expert na odpovídání otázek – vyhýbá se častému udílení chytrých rad jak se chovat a žít.
- Závěrečná hodnocení orientuje k budoucí činnosti – možný přenos herních zkušeností do osobního života...

Volba otázek

*Můžeme někdy hledání vhodných otázek a témat pro diskusi přirovnat k chytání ryb – rybníkem jsou všechny prožitky. Vyvarujme se otázek, na které se odpovídá jen “ano” či “ne” – volíme raději tzv. **otevřené otázky**: “Jak se vám plavalo?” (Když vidíme, že někdo reaguje, házíme tam “háček”.) Chytáme odpověď: “Moc mne to nebavilo.” A to si žádá vysvětlení: “Proč ti to tak připadalo?”... atd. Dáváme tak šanci rozproutit diskusi a dovést hráče k soustředěnějšímu uvažování.*

Není možné vypracovat seznamy otázek, které by postihly rozmanitost vztahů, pocitů, emocí, nápadů... vznikajících při každé činnosti. Lze však uvést některé **okruhy**, které souvisejí s cíli jednotlivých programů, her... a **o kterých je třeba diskutovat**:

- *Důvěra a podpora při plnění úkolů. Sebedůvěra.*
- Úroveň a efektivita komunikace, její stoupající nebo klesající kvalita.
- Proces skupinového rozhodování - jak probíhal, spokojenost s ním a hledání dalších cest.
- Spolupráce ve skupině. Soudržnost. Efektivita a úroveň plánování.
- Jakým způsobem se přijímalo řešení. Kdo přišel s nápadem.
- Jakým způsobem se uplatňovaly vedoucí role. Kdo se projevil jako vůdčí typ. Jaký měl vztah k názorům jiných.
- Kdo a jak se podílel na činnosti skupiny.
- Jaké bylo postavení jednotlivců ve skupině. Respektování individuálních rozdílů.

A některé typy často používaných otázek:

- Jak hodnotíte hru? Co se vám podařilo?
- Pracovali jste společně jako skupina?
- Udělali jste něco, na co můžete být hrdí?
- Prožili jste pocit strachu?
- Pomohl vám někdo zdolat překážku nebo udělat rozhodující krok?
- Proč si myslíte, že byla hra zařazena?
- Co jste se dozvěděli o sobě a o svých schopnostech?
- Získali jste nějaké nové dovednosti a znalosti?
- Co jste se dozvěděli o druhých hráčích?
- Jak hodnotíte spolupráci a podporu ve skupině?
- Co byste udělali jinak, kdybyste hru hráli znovu?
- Můžete získané zkušenosti použít někde jinde?

Diskusní formy reflexe doplňují nebo někdy nahrazují další způsoby zpětné vazby, opírající se o herní či tvůrčí postupy – např. speciální hry, dotazníky, dramatizace, výtvarné zpracování, vyprávění či psaní příběhu.. škály hodnocení s mnoha variacemi, míru spokojenosti lze vyjádřit pohybem končetin či výrazem obličeje...

Rozbor se může uskutečnit s celou skupinou najednou nebo po skupinách či ve dvojicích...

Účastníci vždy musí mít možnost se plně soustředit a vzájemně slyšet – nepohodlí, únava, hlad či zima... dokáží znemožnit abstraktní myšlení a uvědomování si vlastních pocitů. Někdy je lepší reflexi vzhledem k náladě výrazně zkrátit, jindy naopak.

V průběhu diskuse je vždy třeba nechat dostatečný čas na přemýšlení a odpověď – nechejte znít ticho.

Pocity nelze dělit na správné či nesprávné – každý z nich může být cenným zdrojem poučení – zaměřujeme se nejen na negativní stránky, ale i (především) na kladné.

Cílem je vždy snaha pomoci !!!

Zaměřujeme se jen na to, co může účastník změnit.

Reflexi vždy končíme pozitivně !!!

Reflexe není:

- Rozbor toho, jak je program geniální a jak jsou účastníci hloupi, že to nepochopili.
- Kritika, rozbor nebo hodnocení pravidel hry (k tomu mívají často účastníci sklon)
- Přednáška ze strany instruktora.
- Individuální psychoterapie (když už, tak skupinová)
- Diskuse instruktorů.
- Rozbor osobních (ale i jakýchkoli jiných) problémů instruktora.
- Kritika nebo posuzování myšlenek a pocitů účastníků.
- Ale reflexe také není bezduché tlachání a blábolení v kroužku.

Rewiev “Belgický styl”:

Základní předpoklady (Basic Assumptions)

Toto jsou základní hesla Belgičanů, které dobře ilustrují jejich filosofii a přístup k učení zážitkem (pro přesnost je uvádím i v anglickém originále):

- *Lidský zážitek je nepředvídatelný. (Human experience is unpredictable.)*

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. (We offer activities, not experiences.)*

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. (You may know some potential of activities, but not outcome.)*

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 reflexe je třeba flexibilně reagovat na to, co se konkrétně ve skupině stalo a ne nasazovat zaběhané závěry “jaké poučení z této aktivity obvykle vyplývá” (viz také první předpoklad).

Je vhodné tyto zásady prezentovat i našim účastníkům - učitelům, neboť je zde postižen rozdíl mezi uvažováním zážitkového pedagoga a “táborového vedoucího”.

Inspirace jak vést reflexe:

- témata na reflexe vybírám až v průběhu aktivity, když vidím, co se ve skupině děje
- pozor na past předem připravených ???: pokud si připravím otázky, ještě než aktivitu uvedu a než vidím, co se ve skupině děje, může se mi stát, že budu účastníky “cpát” do své struktury a

svého tématu, zatímco jejich témata zůstanou bez zpracování. Je to jako by jste někomu koupili boty velikosti 25, protože předpokládáte, že má tuto velikost a potom by jste do nich cpali člověka s nohou 27. Umíte si jistě představit, že to půjde ztuha nebo vůbec (stejně jako to reflexe).

- pokud vám to dodává jistoty, připravujte si otázky během aktivity, když vidíte, co se děje na aktuální témata
- reflexe se dobře vede pokud máte vy (i účastníci) jasné záměry, kam dojít a kudy se jde. K tomu velmi napomáhá nějaká vyzkoušená a fungující teorie a postup podle příslušné struktury.

Kolbův cyklus učení

VELMI OSVĚDČENOU strukturou pro reflexe je Kolbův cyklus učení - schéma by mělo být představeno účastníkům v rámci úvodu o našem stylu práce (před Dynamicsi) a všude, kde to bude funkční by reflexe mělo probíhat podle něj.

My klademe inteligentní a cílené otázky a oni si rozeberou situaci. Postupujeme po jednotlivých fázích a neskákejme z jedné do druhé. Snažme se udržet účastníky v dané fázi, dokud tato není dokončena. V následujících bodech jsou uvedena témata jednotlivých fází.

- 1 fáze: OHLÉDNUTÍ (recall): připomenout si jak aktivita proběhla, jak se postupovalo, vyjmenovat jednotlivé kroky.
- 2 fáze: HODNOCENÍ (evaluation): co se nám povedlo, co by se mělo zlepšit - analýza situace
- 3 fáze: PLÁN ZMĚN (apply, plan): jaké změny zavést, co doporučujeme vyzkoušet
- 4 fáze: AKTIVITA (activity, do): opět vstupujeme do činnosti, ideálně postupujeme na spirále učení a výš a v nové aktivitě využijeme a soustředíme se na plán změn určený z reflexe předchozí aktivity.

Další vhodné modely:

- **Adairovy kruhy** (dynamická rovnováha orientace týmu)

Tři vzájemně propojené kruhy:

Cíl – Proč vznikají a existují týmy? Co vše je nutné k zajištění splnění cíle?

Proces – Jak týmy fungují? Co je třeba k tomu, aby se tým budoval a udržoval?

Osobní potřeby - Jaké jsou individuální potřeby člena týmu? Proč se lidé stávají členy týmu? (Viz manuál účastníka!)

- **GRPI** (inspirace Outward Bound Thompson Island - od instruktorky Ellen McEntire)

Tato zkratka znamená: G - (goal) - cíl, R - (roles) - role, P - (processes) - postupy, I - (interpersonal relationships) - mezilidské vztahy. Tento model je inspirací, jak strukturovat reflexe a na co se zaměřit. Dá se s ním pracovat stejně jako s Kolbem, tedy postupovat po jednotlivých krocích nebo se zaměřit na určitou oblast.

Témata oblastí v rámci GRPI + možné ??? jak k nim směřovat:

G - (goal) - cíl: jasný cíl a motivace a úsilí

- Jaké byly cíle týmu? (být první, zahrnout všechny do rozhodování atd.)
- Jaké byly cíle jednotlivců? (lépe poslouchat, motivovat, podporovat atd.)
- Co je pro tým úspěchem?

R - (roles) - role: jasné definování odpovědnosti za určité oblasti

- Co se očekává/vyžaduje od členů týmu?
- Jaké jsou zvláštní role (např.: šéf, pozorovatel, facilitátor, technik)
- Kdo si vzal role? Jak byly udělovány
- Využili jste silných a slabých stránek?
- Měnili se lidé v rolích? Styly?

P - (processes) – proces: postupy vytvořené k efektivní práci na úkolu

- Jak jsou strukturována jednání?
- Jak si tým vytváří priority a úkoly?
- Jak dochází k rozhodnutím?
- Jaký byl plán/strategie tohoto úkolu/projektu?
- Měnily se a vyvíjely se plány/strategie? Pokud ano, jak se docházelo k rozhodnutí?
- Byl v původní strategii zahrnut krizový plán?
- Jak posuzujete úspěch?

I - (interpersonal relationships) - mezilidské vztahy: nápomocné a uspokojivé

- Jaké chování se očekává/vyžaduje od členů týmu?

- Podle jakých zásad se členové týmu řídí?
- Jak nakládá tým se zpětnou vazbou? (je nebo není, vyžádaná/nevyžádaná, konstruktivní atd.)
- Jaká jsou skupinová pravidla (vzorce chování), která jsou stejná nebo podobná jako u jiných týmů ve kterých jste se někdy nacházeli?

Seznam strukturujících aktivit - servis po celém dni¹

Teploměr

Technika užívaná v terapeutických komunitách. Účastníci se mohou přihlásit o slovo do následujících kategorií: Informace, Prosby a žádosti, Poděkování, Kritika s doporučením, Mystéria a záhady (popř. drby). [Do semináře nezařazeno.]

Příběhy

Účastníci po kruhu vypráví o uplynulém dni (popřípadě aktivitě) formou příběhu. Po krátkých úsecích se ve vyprávění střídají a střídavě jej podávají jako katastrofu a jako skvělý úspěch.

Použití: dobrý výchozí bod pro ohlednutí za minulým dnem či pro reflexe.

Poznámka: je lepší mít lichý počet účastníků, aby se kladné a záporné role prostřídaly

[Do semináře nezařazeno.]

Něco dobrého, něco špatného a něco legračního

Každý účastník popíše něco dobrého, něco špatného a něco legračního, co se přihodilo při dané aktivitě.

Použití: dobrý výchozí bod pro reflexe.

Obměna: něco těžkého, něco lehkého a něco zajímavého

[Do semináře nezařazeno.]

Nedokončené věty

Každý účastník dokončí po svém větu vztahující se k určité aktivitě.

Např. "Nejlepší dneska bylo... *to, že jsme lezli po skalách.*

...když Honzovi ruply kalhoty."

Důvodem, proč se účastním tohoto programu je...

Nejvíc mě dneska bavilo...

O dnešku si zapamatuji...

Chtěl/a bych poděkovat (*jméno*) za...

Jedna věc, která se mi na aktivitě nelíbila je...

Nejlepší na práci v téhle skupině je...

Kdybych se mohl/a vrátit na začátek tohoto kursu, tak...

Kdyby s námi nepracovali žádní instruktoři, tak...

Z toho co jsem udělal/a mě nejvíc potěšilo...

Jedna věc, které lituji, že jsem udělala, je...

Největším vylepšením tohoto programu by bylo...

Kdyby mi někdo řekl, že přemýšlí o tom, že by se přidal do téhle skupiny, tak...

Doufám, že za rok touhle dobou budu...

Nejdůležitější věcí, kterou jsem se zatím naučil/a je...

Kdybych měla tento program /toto středisko /tuto školu na starost, tak...

Tím, co mi opravdu pomáhá v učení je...

[Do semináře nezařazeno.]

¹ Zdroje: John Hunt, Penny Hitchin; Ground Work Group Development, 1989 (upraveno) a soupis zpracovaný Jitkou Mikšíčkovou

Žolíky

Tato aktivita využívá sadu hracích karet k popsání pozitivních i negativních zjištění o skupině i účastnících samotných. Podle toho jakou kartu si vytáhnu musím říci něco pozitivního/negativního o sobě/skupině. Karty se tahají postupně po kruhu a pak se ukládají do spod.

Červená - něco pozitivního

Černá - něco negativního

Eso až šest - něco o jednotlivci

Od sedmičky výše - něco skupině

Žolík- komentář k instruktorům

Např.: Kačka si vytáhne červenou desítku. Musí tedy říci něco pozitivního o skupině: *V téhle skupině si obvykle moc nenasloucháme, ale dneska nám to dost šlo.*

Michal si vytáhne černé eso - něco negativního o sobě: *Tolik jsem chtěl vyhrát, že jsem se utrhнул na pomalejší členy skupiny.*

[*Forma servisu pro sobotu - 2. den*]

Seznam struktur pro reflexe²

Banka slov

Ve dvojicích nebo ve trojicích vytvoří účastníci “banku slov”, která budou popisovat jejich pocity během aktivity.

Skupina se rozdělí na skupiny, které společně projdou seznam přívlastků a každý člen ve skupině vybere tři, které považuje za nejvýstižnější v popisu toho, jak se během aktivity cítil. Každá skupina pak vybere tři nebo čtyři slova, na kterých se shodnou všichni členové. Pak skupiny představí svůj výběr ostatním.

Jako variantu můžeme zvolit dražbu slov. Každý člen má určitý počet bodů, které může na aukci utratit. ‘Dražitel’ pak prochází seznam slov na prodej. Každý má za úkol koupit v aukci za své body tři položky. Nakonec se slova seřadí podle ceny, za kterou byla prodána.

Použití: Tato aktivita může napomoci odstartování diskuse o tom, co lidé od podobných aktivit očekávají. Nejvhodnější je zařadit tuto aktivitu do fáze “pohledu vpřed”.

[*Do semináře nezařazeno.*]

Citáty

Zatímco skupina pracuje společně, instruktor si dělá poznámky o jejich výrociích během práce. Po skončení aktivity přehraje “citáty” skupině bez uvedení autora. Skupina hádá, kdo výše zmíněné řekl, komu a při jaké příležitosti.

Použití: tato aktivita může posloužit jako mírně provokující úvod k reflexe

[*Forma doporučená pro start reflexe Paridova soudu popř. Scrabbleů.*]

Kartičky

Hra využívá předem připravených karet s určitými charakteristikami. Jako např. “ten, kdo vždy pomáhá ostatním”. Každý účastník si postupně vytáhne kartu a pošle ji tomu, na koho podle něj nejlépe sedí. Ten, kdo kartu obdrží, posílá další kartu někomu dalšímu. (kartičky najdete v příloze)

Použití: Velmi dobrá aktivita pro podpoření otevřené a upřímné komunikace ve skupině. Vhodná pro skupiny, které se dobře znají a které spolu prošly náročnými úkoly. Chcete-li tuto hru použít, buďte připraveni se sami zapojit. Jinak ji radši vynechejte.

[*Do semináře nezařazeno.*]

² Zdroje: John Hunt, Penny Hitchin; Ground Work Group Development, 1989 (upraveno) a soupis zpracovaný Jitkou Mikšíčkovou

Přehled transferu

Účastníci vytvoří jakousi mozkovou mapu transferu pro aktivitu, kterou právě prošli. Položky: popis aktivity (silně zakroužkovaný), věci, které jsme se naučili, čemu jsme museli porozumět, co bylo třeba museli udělat (tyto schopnosti zakreslíme do čtverců), nakonec se skupina zamyslí nad praktickými činnostmi, pro které by mohla výše zmíněné schopnosti využít (tyto budou zakresleny v kruzích a následně propojeny se schopnostmi).

Použití: napomáhá pochopení konceptu transferu; vhodné pro skupiny, které očekávají maximální konkretizaci výstupů (např. učitelé).

[Daný princip je obsažen v reflexi Paridova soudu, kdy by měla vzniknout mapa toho “co se dělo s nápady”. Samotná forma by mohla uzavírat Trifidy nebo kurs, ale asi na to nebude čas.]

Tabulka reflexe

Dvojice či trojice pracují na tabulce s otázkami a odpověďmi vážícími se k aktivitě. Také na “pohledu vpřed a zpět.”

Použití: tabulka představuje velmi jednoduchý způsob jak připravit dotazník, který zachycuje i vztahy mezi různými rovinami reflexe a různými aspekty aktivity. *[Do semináře nezařazeno.]*

TABULKA REFLEXE	POHLED ZPĚT		POHLED VPŘED
	Co se nám dnes povedlo	Co se povedlo méně	Změny, které je třeba v programu provést

Kresby - individuální

Jednotlivci zachytí kresbou něco, co se jim stalo během aktivity. Každý svůj obrázek stručně popíše a vyloží.

Použití: kreslení je velmi tvořivým a reflektivním způsobem reflexe některých aktivit. Nejlépe je zařadit tuto formu po nějakém programu využívající výtvarnou tvořivost. Nepředcházela-li reflexe tvořivostní aktivita, zdůrazněte skupině, že nejde o umělecký dojem, ale o sdělení různých pohledů na věc. Tato aktivita je vhodná pro sdělení pocitů a myšlenek, ale ne tehdy, jsou-li ve skupině konflikty nebo napětí, které vyžaduje konfrontaci.

[Do semináře nezařazeno.]

Diagonála

(vhodná např. po aktivitě, která byla fyzickou výzvou)

1. V místnosti si představíme pomyslnou úsečku s body A a B jdoucí napříč z rohu do rohu. Bod A představuje nejvyšší či nejlepší (např. pocit), bod B je naopak nejnižší či nejhorší. 2. Požádáme účastníky, aby se umístili na úsečku podle toho, jak se cítili před aktivitou (např. pod skalou před lezením). 3. Své postavení mohou okomentovat. 4. Klademe další otázky a sledujeme případný posun lidí v prostoru. Můžeme se ptát na komentář těch, co mění místa.

Graf

(obdoba diagonály)

1. Připravíme si graf na velký papír - vlevo jsou vyznačené hodnoty 0 - 100, dole jsou vyznačené fáze aktivity např.: informace o lezení, pod skalou, první výstup, slaňák atd. 2. Každý účastník přistupuje ke grafu a zakresluje svoji křivku pocitů, případně komentuje a vysvětluje.

Psemná práce ve skupinách nad ??? + vzájemná prezentace

Vhodné zejména pro aktivity, které probíhaly ve skupinách. Každá skupina pracuje samostatně, dostane 3 - 5 otázek nebo mají aktivitu probrat podle Kolbova cyklu. Hlavní část reflexe a diskuse probíhá v malých skupinách po určeném čase každá skupina prezentuje hlavní body ostatním.

Prsty

(Vhodné k rychlému zjištění nálady nebo situace jednotlivců ve skupině) Škála prstů je 1 - 5 (1 je nejméně). Po položení otázky např.: Jak jste spokojeni s vaším výsledkem, všichni najednou ukáží na prstech své hodnocení. Každý může okomentovat své rozhodnutí, proč dává příslušný počet bodů.

Společná kresba

Účastníci kreslí nebo malují společně na rozměrný papír s mluvením nebo bez na téma např. komunikace v týmu, průběh aktivity atd. Potom jednotlivci sdělují svůj názor, doplňují své výtvarné sdělení.

Socha z těla

(individuální, skupinová) Účastníci se vyjadřují postojem svého těla, grimasou namísto slov. Jednotlivé sochy jsou jako reflexe vhodné např. po pádu důvěry. Udělejte ze sebe sochu, jak jste se cítili před pádem atd. Každý vytvoří sochu a pak se opatrně porozhlédne, aby viděl ty ostatní.

Možné obměny k jiné aktivitě (např. neverbální výtvarná komunikace ve dvojici): dvojice si vymyslí sochu a zapamatuje si ji a potom se všichni střídají v roli soch a roli diváků a obchází a všechny sochy se prohlíží postupně. Skupina také může vytvořit sochu na atmosféru/vztahy ve skupině na začátku dne/kurzu a na konci nebo na určité fáze aktivity.

Skládání výběr předmětů

Z množství různých předmětů účastníci vybírají, co by se symbolizovalo např. způsob práce skupiny, rozdělení rolí, komunikaci a vysvětlují svůj názor proč to tak vidí.

Metafora (inspirace Austrálie)

Obdoba předchozího "Skládání..", pouze místo určených předmětů si má každý najít svůj symbol - předmět (v místnosti, v lese atd.).

Asociace

Vhodné například na závěr aktivity na shrnutí pro jednotlivce. Každý si má vymyslet 1 slovo (variac: 1 větu) třeba na téma: co nového jsem se z aktivity naučil. Potom každý postupně dokola řekne své slovo bez dalšího komentáře. [*Do semináře nezařazeno.*]

Divadelní přehrávka

(inspirace Richard Alexander seminář reflexe)

Vhodné zejména pro aktivity, které probíhaly ve skupinách. Každá skupina má za úkol v krátkých scénkách beze slov přehrát klíčové momenty aktivity, tak aby druhá skupina pochopila, co pro ně bylo důležité a proč.

Karty

(inspirace Belgie)

Toto je skutečně jenom inspirace, kterou jsem sama viděla: jsou dva druhy karet: 1. každá karta má pouze nápis např.: spolupráce, motivace, nesouhlas. 2. každá karta má pouze obrázek.

Při reflexe jsou různé možnosti (vztaheno k nějakému konkrétnímu tématu z aktivity):

- vybrat několik karet s klíčovými slovy a doplnit obrázky
- vybrat obrázky a doplnit slova
- určit omezený či neomezený výběr počtu karet (stanovování priorit)