

## **Zpětná vazba – reflexe**

Reflexe je učební situace věnovaná zhodnocení zkušenosti, která vznikla v průběhu předchozí akce. Reflexe pomáhá systematizovat zkušenost a zážitek, včlenit jej do struktury dosavadní zkušenosti a obohatit jím naše prožívání a jednání do budoucna.

Čím konkrétněji formulujeme cíle, tím přesněji víme, o čem hovořit v reflexi. Nevyhýbáme se tomu, co se v reflexi objeví mimo náš záměr.

### **Možnosti reflexe:**

Co se odehrálo (popis fází, skutků)  
Co mi běželo hlavou (reprodukce myšlenek)  
Co jsem vnímal (viděl, slyšel)  
Co jsem cítil (jaké pocity, emoce to ve mně vyvolalo)  
Co jsem pochopil (aha efekt)  
Jakou to mělo pro mne hodnotu (zhodnocení)  
Lze něco z prožitého zobecnit, plyne z toho nějaké poučení?  
Čím by bylo možné na prožité navázat?

### **Zjišťujeme tím:**

Co a jak vidím? Jak tomu rozumět?  
Kdo jsem? Jak reaguji? Jak cítím a myslím?  
Jací jsou lidé okolo mne? Jaké jsou naše vztahy? Jak spolu jednáme?  
Co už umíme? Co si odnášíme do života? Co nového jsme se naučili?  
Pokud se někdo necítí dobře, je možno mu pomoci?

### **Další obsahy reflexí:**

Byla pravidla srozumitelně vysvětlena? Pochopili je všichni?  
Pochopili všichni, co bylo cílem tohoto úkolu?  
Byli všichni aktivně zapojeni? Schopni soustředit se na cíl?  
Vzniklo ve skupině vzájemné propojení?  
Měla akce vnitřní dynamiku a napětí?  
Objevily se nějaké rušivé vlivy?

### **Mimoslovní reflexe:**

Reflexe vyjádřená hrou na hudební nástroj  
Reflexe vyjádřená zvukovými signály (pochvalné mručení, obdivné výkřiky, bolestné povzdechy...)  
Reflexe vyjádřená gesty a mimikou (pokývání hlavou, úsměv, bezvýrazný pohled, gesta rukou)  
Reflexe vyjádřená přidělením názvu, titulku činnosti  
Reflexe vyjádřená pozicí těla  
Reflexe vyjádřená výtvarně

### **Otázky vztahující se k řízení lekce:**

Můžeme se do toho pustit? Cítíte se unaveni? Bojíte se? Vadí vám něco?  
A jsme na mrtvém bodě, co navrhujete? Není již další alternativa?  
Pomohlo by zopakovat cíl? Stihnete to? Proč jste ten čas nevyužili?