
JAK MŮŽE REFLEXE STMELIT TÁBOROVÝ TÝM?

Tábornický klub Modrý Kruh, Oddíl Bílí Delfíni

2020
MAGDALENA HOLÁ

Obsah

Úvod	1
Co je to reflexe	2
Bezpečná a otevřená reflexe	2
Faktory ovlivňující průběh reflexe	3
Jak dávat zpětnou vazbu	3
Jak přijímat zpětnou vazbu	4
Druhy reflexí	4
Reflexe během tábora	4
Reflexe od dětí na průběh tábora	5
Po táborová reflexe	5
Sebereflexe	6
Závěr	6
Seznam použitých zdrojů	6

Úvod

Tato práce se zabývá otázkou reflexe. Co to vlastně reflexe je, k čemu je dobrá, jak reflexi používat a proč bychom ji měli zařadit do každodenního táborového života. Také vám tato práce představí několik druhů možných reflexí, kdy je pro ně vhodný čas a proč a pro koho jsou podstatné. Jak ale zvládnout a dobře odvést takový reflexní kroužek ať s dětmi nebo vrstevníky v táborovém týmu? Není to tak jednoduché, jak se zdá, každý člověk je jiný a převážně na organizátorovi, ale i na zúčastněných je, aby vytvořili bezpečné a otevřené prostředí pro uvolněnou komunikaci.

Tato práce je určena vedoucím a instruktorům, kteří si chtějí vytvořit důvěrné prostředí mezi sebou i mezi dětmi. Zároveň se poznatky uvedené v této práci hodí i do všedního života jednotlivce k pomoci uspořádání a uvědomění si vlastních kroků a jednání. Dobře provedená zpětná vazba čili reflexe jako forma komunikace pomáhá utužovat vztahy mezi táborovým vedením i dětmi.

K sepsání a vytvoření této práce mě inspiroval oddíl, do kterého patřím, Bílí Delfíni. Líbí se mi, jak u nás tato forma komunikace funguje, i když cítím, že lze ještě některé věci vylepšit. Pro nové instruktory s menšími zkušenostmi a pro již dlouho zaběhlé vedoucí, kteří neradi

opouštějí své vyjeté koleje je zpětná vazba obzvláště přínosná. Informace jsou podány na rovinu, ale slušně a konstruktivně.

Co je to reflexe

„Je-li tedy život sám o sobě dobrý a žádoucí, a když si pak vidoucí uvědomí, že vidí, slyšící, že slyší, jdoucí, že jde, a když máme i pro všechny ostatní činnosti vědomí, že jsme činní, takže vnímáme, že vnímáme, a myslíme, že myslíme, je to pro nás známka, že jsme.“¹ Téma reflexe se objevuje již u starověkých filosofů. V tomto citátu dává Aristoteles najevo, že je hezké vnímat sám sebe, ale i že ostatní vnímají nás a dávají nám to najevo. Překračujeme hranici pouhé vnitřní reflexe a dáváme prostor vidět věci z jiných úhlů pohledu.

„Reflexe je proces vytváření a vyjasňování významu zážitku přítomného nebo minulého ve svých vlastních pojmech.“² „Při reflexi dochází k tvorbě nových či revidování starých významů určité zkušenosti, a to se označuje jako proces učení.“³ Dávání i přijímání reflexe, tedy zpětné vazby je každodenní součástí života, i když si to leckdy neuvědomujeme a nepromýšlíme. To, jak na nás reagují ostatní v našem okolí a my na ně, se celkově wpisuje do našeho vnímání a pohledu na svět a na všechny v něm. Akcemi a reakcemi si tvoříme zkušenosti, kterými se učíme a v následné době přizpůsobujeme. V extrémním pohledu lze říct, abychom přežili. Zkušenosti naši osobu neustále formují. Vhodná konstruktivní reflexe a často i kritika je pro nás přínosem v podobě objektivního pohledu na nás a naše činy. I kdybychom sami sobě chtěli dát sebevíc objektivní zpětnou vazbu, není to možné, vždy se budeme vnímat jen a pouze subjektivně.

Bezpečná a otevřená reflexe

Existence reflexe v táborovém či jakémkoliv jiném týmu je zásadní pro rozvoj jak tábora samotného, tak vedoucích a instruktorů v táborovém týmu. Je důkazem určité vyspělosti a schopnosti přijímat jak pozitivní tak negativní kritiku. Omezí se tak výměna názorů a pohledů pouze ve skupinkách. Aby to ale bylo možné, je třeba si stanovit domluvené a společně schválené zásady, které zajišťují, že v době reflexe bude panovat bezpečné prostředí, kdy každý zúčastněný člen může reagovat otevřeně.

¹ Aristotelés, Etika Nikomachova IX. 9., 1170a25 a násl.

² Zdroj ze dne 08. 03. 2020: https://is.muni.cz/el/1431/podzim2014/XS150/um/Reflexe_uceni.ppt

³ Zdroj ze dne 08. 03. 2020: https://is.muni.cz/el/1431/podzim2014/XS150/um/Reflexe_uceni.ppt

Faktory ovlivňující průběh reflexe

Je třeba být si vědom, s jakou skupinou budu reflexi provádět. Jak velká je tato skupina lidí? Jak moc se vzájemně znají a jakou k sobě mají důvěru? Která témata u jakých lidí můžeme otevřít, a u kterých je naopak nezmiňovat a netlačit na ně, pokud doopravdy sami nebudou chtít. Pokud toto víme, dále zajišťujeme prostor, kde se reflexe bude konat. Tento prostor by měl být nenarušovaný ostatními vlivy a zúčastnit by se měli pouze přizvaní, předem o průběhu a pravidlech informovaní jedinci. Také by měl hned ze začátku vyzařovat bezpečnou a příjemnou atmosférou, ne jako když jdete na jatka a není cesty zpět. Protože důvěra je podmínka otevřenosti. Stanovení času je pro kvalitní a přínosnou zpětnou vazbu klíčové. Vymezení času by mělo být takové, aby se stihli všichni zúčastnění vyjádřit, ale už nezabíhat do nesmyslných detailů, které se kolikrát daného tématu opravdu netýkají. Průběh reflexe a tedy i kontrolování času má na starost ten, kdo reflexi svolal nebo jím pověřený jiný účastník.

Nutná je příprava a naplánování jednotlivých úseků reflexe už před ní, účastníci musí znát cíl reflexe a vědět tedy, že má smysl. Cítí, že reflexe je vedená podle pravidel, tedy bezpečná a na jejich vyřčených názorech záleží. Díky těmto názorům, ostatní mají možnost vidět situaci více pohledy a do budoucna díky tomu připravit například další tábor, co nejlépe. Tím, že bude někdo reflexi zapisovat během jejího průběhu, zajistí, že tato reflexe bude použitelná a přínosná i za několik let. Tyto reflexe je užitečné si před každým dalším plánováním tábora, každou akcí znovu přečíst. Zjistit, co se změnilo a je zbytečné zařazovat, a co by se naopak dalo použít dále v náš prospěch. Můžeme na tom vidět posun táborového týmu a pochválit se, jak jsme se posunuli kupředu, a co už se nám daří zvládat. Protože pochvala a pocit uznání je také důležitý. Dát účastníkům možnost dobrovolnosti je určitě přínosné. Když nemají vědomí kočky zahnané do kouta, spíš vám poskytnou komplexnější neokleštěnou informaci.

Jak dávat zpětnou vazbu

Nejvhodnější je, když vám o ni někdo napíše, vyžádá si ji od vás v podobě vaší reakce a zhodnocení na určitou událost, kde jste byli oba dva přítomni. Když po nějaké akci máte k někomu něco určitého, a i když nemáte v týmu nastaveno, že si zpětné vazby dáváte, je důležité mu to sdělit. Vyventilujete ze sebe určité dojmy, vaše pohledy a třeba otázky týkající se chování, které má důvod, ale vy ho nemusíte vidět či ho správně pochopit. Avšak dát dobrou

zpětnou vazbu není ani zdaleka tak lehké jak se může zdát. V této kapitole jsou ukázaná možná pravidla, podle kterých obě strany fungují a vzájemně se tak obohacují.

Zpětnou vazbu zasíláme bezprostředně v nejbližší době po ukončení akce, kdy jsou vjemy ještě živě představitelné, nezkrácené časem, ale i dostatečně vstřebané a promyšlené ve vztahu ke konstruktivní kritice a užitečnosti našeho postřehu. Pokud není domluveno jinak a dáváme reflexi na činy daného člověka, probíhá zpětná vazba v soukromí z očí do očí, nebo elektronicky např. pomocí e-mailu, bez třetí strany. Anonymita v této formě komunikace nemá místo. Pokud názor dáváte, musíte si za ním stát s vědomím důvodu, proč jste ho dát chtěli. Nezapomínejte, že člověk, kterému jste reflexi psali, měl důvod, proč se tak zachoval. Možná to bylo v jeho situaci to nejlepší, co dokázal udělat. Anebo, si jen důsledky svého jednání neuvědomil. Proto zpětnou vazbu pište férově, konkrétně na danou situaci, ne na to jaký člověk je, s rozmyslem, ale upřímně a zahrňte váš celistvý pohled na věc. Píšete to, abyste druhému člověku pomohli lépe pochopit význam jeho chování, ne mu snížit sebevědomí a podkopat všechnu jeho práci. Reflexe není jen o konstruktivní kritice a hledání sebemenších nedostatků, ale také o tom, co se vám líbilo a čeho si na daném člověku vážíte. Tyto negativní i pozitivní, ale přínosné prvky obsažené ve zpětné vazbě by měly být v rovnováze.

Jak přijímat zpětnou vazbu

Otevřeně. Otevřeně přijímejte zpětnou vazbu, kterou vám někdo poslal a tím vám, pokud je zpětná vazba psána kvalitně a podle pravidel, poskytl službu, která není z těch nejsnadnějších. Neobhajujte se a přijměte to. Případně se můžete autora zpětné vazby doptat, jak to myslel a požádat ho o podrobnější informace u dané věci. Pročtěte si reflexi několikrát a dejte si čas na pochopení a vstřebání. Oprostit se od vlastního vnímání a snažit se proniknout do pohledu druhého je náročné, ne-li nemožné. Uvědomit si a uznat, že jste se spletli a v budoucnu to udělat jinak, je dobré. Ale dobré je i uvědomění si, že druhá strana se mohla mýlit a s čistým svědomím si říct, že byste to příště udělali stejně. A děkujte, že vám někdo poskytl pohled svými očima, protože tak se oba učíte.

Druhy reflexí

Reflexe během tábora

Každý strávený a prožitý den na táboře je jiný, jedinečný a tudíž neopakovatelný. Patří do něho spousta vydařených a dobře provedených věcí, ale i přešlapy a to na straně vedoucích. Panování otevřené a důvěrné atmosféry v táborovém týmu, zajišťuje dostatek

včasných informací a informovanost všech v týmu, kterých se to týká. Každý den po večerce menších dětí, se u nás na táboře tým sejde na večerní poradě. Tam si zrekapituluje dění na dalších pár dní dopředu, doladí detaily, rozhodí role a reflektuje současný den. Ve stručnosti, komu se co líbilo a vidí to jako přínos a udržení do dalších dní a co mu přišlo špatně zvládnuté nebo odhadnuté. Společně si řekneme, proč to tak dopadlo a jak to udělat v budoucnu lépe, tak aby to fungovalo. Často se některé aktivity na táboře opakují a tím, že si zhodnotíme, jak fungují v praxi v dané skupině dětí, máme možnost aktivitu opravit, přizpůsobit a i vylepšit. Navzájem si dáváme vědět, jak se zrovna cítíme, jestli toho není na nás hodně a jestli by někdo z týmu mohl případně něco od nás převzít. To, jak funguje táborový tým, se promítá do samotného táborového dění včetně dětí. Musíme se tedy starat jak o děti, tak sami o sebe navzájem a to hlavně duševně. Komunikací, pochopením a vlídně podanou pomocnou rukou se tak můžeme snažit nejlépe.

Reflexe od dětí na průběh tábora

Letní tábory jsou převážně zaměřeny na dětské účastníky. A nejdůležitější tedy je, aby se připravovaný program líbil dětem. Chceme, aby si odvezly z tábora ty nekrásnější, nejdobrodružnější a nejzajímavější zážitky z celého léta a také, aby zkrátka vzpomínaly na tábor s úsměvem na tváři. V průběhu tábora se samozřejmě neorganizovaně od dětí dozvídáme, co a jak se jim líbilo. Ale je fajn jim dát předem stanovený čas a prostor, kde se mohou vyjádřit. Proto máme na našem táboře v ranním bloku po snídani vymezeno okno pro ranní kroužky. Svoláváme se písničkou a poté se rozdělíme na tři kroužky podle věku. Každý kroužek vede jeden vedoucí či instruktor a ptá se dětí na jednotlivé hry, co se jim na včerejším dni líbilo, co je zaujalo, jak se mají, jestli někdo nepotřebuje s něčím pomoci. Dává jim volný a bezpečný prostor vyjádřit se a tím také ovlivnit chod tábora. Vede kroužek tak, aby se dostalo na všechny. Po ukončení celotáborové hry je také hodnotné a určitě ne k zahzení si společně sednout, nechat sklízení tábora na chvíli být a zhodnotit si celotáborovou hru a tábor jako celek. Může nám to napovědět, jaká témata by se třeba dětem líbila na příští celotáborovou hru, nebo jaká etapa byla tak silná, že ji v dalším roce musíme znovu zařadit.

Po táborové reflexe

S odstupem času, kdy jsme proběhnutý tábor dostatečně vstřebali a ujasnili si sami v sobě pozitiva i negativa. Je na místě, setkat se s ostatními z táborového týmu a navzájem si říct, jak kdo tábor vnímal. Jak vidíme tento rok ve srovnání s minulým, čeho se držet u

plánování dalšího roku a čemu se naopak vyhnout. My probíráme například i naše role v týmu, jak se nám povedli, jestli je chceme zastupovat i další rok, nebo dáme prostor zkusit si něco nového někomu dalšímu. Překonávat komfortní zónu a zkoušet si různé pozice. Proč ne zrovna na táboře, kdy cítíme podporu, nabízenou pomoc a radu od ostatních?

Sebereflexe

Je těžká a je potřeba. Uznat vlastní pochybení, ale i se sami sebe umět poplácat po rameni a říct si, zvládl jsem to. Oboje je náročné. Ale nemůžeme být upřímní k ostatním bez toho, abychom byli upřímní sami k sobě. Proto během tábora i všedního života je chvilka zastavení se a nahlídnutí do vlastních myšlenek a předchozích rozhodnutí osvěžující. Částečně si ověříme jakou a jestli správnou cestou se ubíráme, a pokud ne, co mohu udělat pro to, aby se to zlepšilo.

Závěr

Důvěra a reflexe. Důvěra moje k ostatním a důvěra ostatních ke mně. Důvěra a pocit „můžu být otevřený ke všem zúčastněným“ vytváří hodně. Také s vědomím, že informace zůstanou jen ve skupině zúčastněných a nebudou se šířit dál. V táborovém týmu si táborovými strastmi i radostmi procházíme všichni od začátku do konce. Společně. Musíme spolu umět fungovat, vycházet spolu a navzájem se učit. Každý je podstatným článkem řetězu, který drží pohromadě díky komunikaci. Komunikace obsahuje i zpětnou vazbu, bez které bychom se uzavřeli sami sobě navzájem, a nikam bychom se neposouvali. Maximálně tak zpět. Táborový tým nemusí být ve všedním životě nejlepší parta kamarádů, ale musí být lidmi, kteří jednají přímo, otevřeně a férově. Tak abychom se navzájem mohli na sebe spolehnout. Takže ano, reflexe v tomhle ohledu dokáže stmelit táborový tým.

Seznam použitých zdrojů

Aristotelés, Etika Nikomachova IX. 9., 1170a25 a násl.

Zdroj ze dne 08. 03. 2020:

https://is.muni.cz/el/1431/podzim2014/XS150/um/Reflexe_uceni.ppt