

Studijní text k projektu

Propojení teoretické a praktické přípravy budoucích pedagogických pracovníků na UP

Osobnostní sebereflexe pro učitele (průvodce studiem)

Mgr. Lucie Křeménková, Ph.D.

Cíle

Po prostudování tohoto textu byste měli být schopni:

- vymezit pojem sebereflexe (resp. reflexe),
- popsat koncepty sebepojetí, sebehodnocení, sebepoznání a sebevědomí,
- chápat význam a důležitost sebereflexe v rámci učitelského povolání,
- znát vhodné techniky vedoucí k rozvoji sebereflexe,
- a ochotni aktivně přistupovat k vlastnímu rozvoji.

Průvodce textem

V následujícím textu budete seznámeni s pojmem sebereflexe a jeho důležitostí a významem v rámci učitelské profese. Budou vám představeny související pojmy a jejich vzájemné provázání a především pak také vybrané techniky a metody, pomocí nichž lze na individuální, nebo skupinové úrovni lépe poznat sebe sama a získat tak cennou zpětnou vazbu na vlastní činnost, či širěji vlastní existenci v daném časovém okamžiku.

Motto:

„Poznej sám sebe“

Sokrates

Uvedení do problematiky

Pojem reflexe vyvolává pravděpodobně v každém z nás trochu jiné asociace, což je podmíněno kontextem dané situace, prostředím, ve kterém se pohybujeme a námi samotnými. Obecně je termín reflexe latinského původu „reflectio“ a lze jej přeložit jako „odraz, odrážení, či zrcadlení“. V kontextu tohoto textu pak můžeme mluvit o zrcadlení vlastní

Propojení teoretické a praktické přípravy budoucích pedagogických pracovníků na UP

činnosti, postojů, myšlenek pomocí úvah a uvažování. Lze předpokládat, že snad každý učitel touží po tom být uznávaný, oblíbený a dobře vykonávat svou profesi. Cesta k tomu stát se „ideálním“ učitelem je však trnitá a dlouhá. Pravděpodobně málokdo očekává, že se tak stane ihned po nástupu do praxe. Dobrým učitelem se člověk stává prostřednictvím zakoušení praxe, učením se z vlastní zkušenosti a zkušenosti druhých lidí, díky úvahám o vlastní činnosti, reflexi své výuky a dalších pedagogických situací, stejně jako celoživotním učením se novým poznatkům. Mluvíme tedy o profesním, ale i osobnostním růstu, což je celoživotní proces.

Sebereflexe je intelektuální a afektivní aktivita, kterou lze využít k probádání vlastních zážitků za účelem jejich lepšího pochopení a zhodnocení. Jinými slovy je sebereflexe (sebeuvědomování) schopnost uvědomovat si své emocionální a kognitivní reakce, které většinou probíhají současně (souběžně).

Rozšiřující poznámka

K označení uvědomění si vlastních myšlenkových a postojevých procesů se užívá pojem meta-kognice, k označení uvědomění si vlastních emočních procesů, pak pojem meta-nálada.

Základní předpoklad životní moudrosti je neustálé uvědomování si vlastních pocitů a otevřenost vůči nim. Sebeuvědomování lze vymezit jako nestrannou, neposuzující pozornost zaměřenou na stav vlastního nitra. Přičemž důležité je, že sebereflexe není pozornost unášená emocemi, které následně ovládají jednání, ale naopak pozornost, zachovávající si neutrální postoj „pozorovatele“, který dokáže zachovat sebereflexi i v bouři zjitřených emocí. Při sebereflexe dochází ke konfrontaci sebe sama s morálními normami (popřípadě s obrazem ideálního já).

K zamyšlení

Mnozí autoři upozorňují na to, že nelze jednoznačně určit, nakolik je možno sebereflexi rozvíjet sebezpozorovacími či sebehodnotícími technikami (cvičeními), případně jaký je reálný efekt těchto metod.

Sebereflexe ve vazbě na další psychologické konstrukty

S pojmem sebereflexe se pojí celá řada dalších termínů, které jsou v různé míře těsnosti vzájemně provázány. V následující části budou stručně představeny některé z nich.

Sebeobraz je představa o sobě samém. Jeho konkrétní podoba je ovlivněna řadou dalších proměnných.

Propojení teoretické a praktické přípravy budoucích pedagogických pracovníků na UP

Úkol

Pokuste se určit, které proměnné mají vliv na to, jak bude vypadat výsledný sebeobraz konkrétního člověka? Případně se pokuste odhadnout, v jakém směru budou dané proměnné působit.

Sebehodnocení je jádrem „jáství“ a vztahuje se k tomu, že jím cítíme a prožíváme, že posuzujeme a oceňujeme vlastní já, přičemž se vymezují dva základní póly: spokojenost a nespokojenost se sebou. Uvedené pak prožíváme jako větší či menší sebedůvěru, nebo sebevědomí. Jinými slovy jde o prožívání vlastní sociální pozice, přičemž často vychází ze vztahů v nukleární rodině, případně se jeho kritériem mohou stát společenské normy.

Sebedůvěra je kladný postoj člověka k sobě samému, jeho možnostem a činům. Sebedůvěru lze obecně posilovat zadáváním přiměřeně obtížných úkolů, povzbuzováním, pochvalou apod. K jejímu snižování naopak dochází vlivem trestání, přehnaných nároků, nespravedlivým hodnocením, zesměšňováním apod. Sebedůvěra je součástí sebepojetí (respektive sebereflexe).

Sebevědomí lze vnímat jako synonymum sebedůvěry, nebo také jako přesvědčení, že jedním správně, vhodným způsobem a rovněž jako stav mysli, který se vyznačuje absencí nejistoty, ostychu a je provázen klidnou vírou v sebe sama a své schopnosti. Přiměřené sebevědomí však má i své krajní polohy. Nízké sebevědomí lze dát do souvislosti s komplexem méněcennosti, naopak neadekvátně vysoké sebevědomí lze přirovnat k nadutosti.

K zamyšlení

Zamyslete se nad tím, jak na tom aktuálně jste, jaký máte vztah k minulosti, co očekáváte od budoucnosti a jaké máte vztahy k druhým lidem. Na základě těchto úvah pak vyznačte body na úsečkách. Pokud s vyznačeným bodem na konkrétní úsečce spokojeni nejste, označte místo, kam byste se rádi posunuli a zároveň se zamyslete, co v daném posunu brání, co je třeba udělat, aby k němu mohlo dojít.

Jak se cítíte, jak vám je?

nespokojený ←————→ spokojený

Propojení teoretické a praktické přípravy budoucích pedagogických pracovníků na UP

Jaké jsou vaše pocity, když se ohlédnete zpět (do minulosti)?

špatné



výborné

Jaké jsou vaše pocity, když uvažujete o budoucnosti?

špatné



výborné

Jaké jsou vaše vztahy s druhými lidmi?

špatné



výborné

Význam sebereflexe

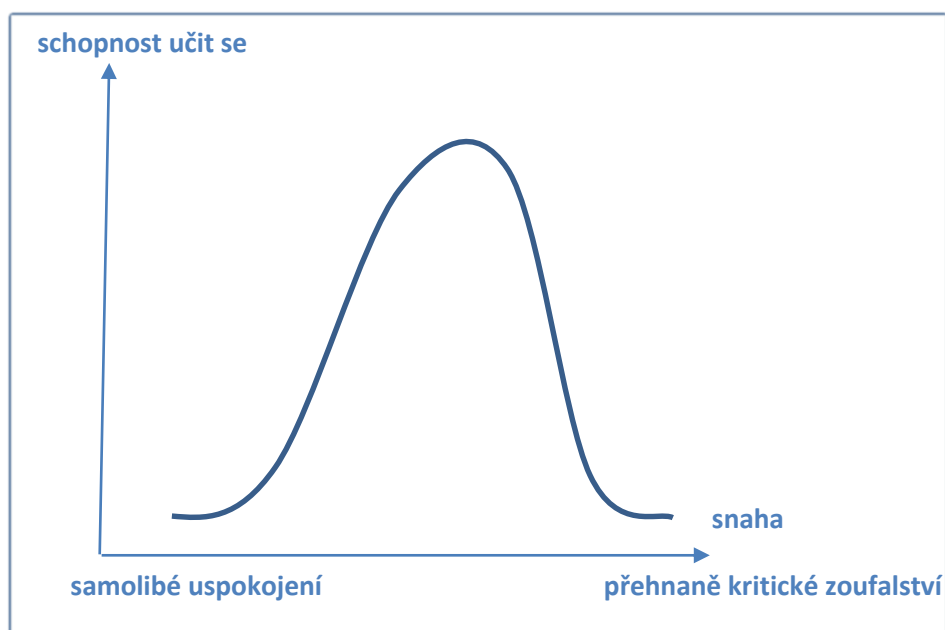
Význam, či chcete-li důležitost sebereflexe, lze spatřovat v několika aspektech. Především se jedná o to, že **sebereflexe umožní** učitelům:

- předcházet složitějším a problémovým pedagogickým situacím, případně se na ně lépe připravit,
- ověřit účinnost vlastních pedagogických postupů a činností,
- korigovat ty, které jsou při řešení pedagogických situací méně účinné,
- zdokonalit, nebo rozšířit konkrétní pedagogické postupy,
- orientovat vlastní rozvoj (ať již osobnostní, nebo profesní) žádoucím směrem (např. získání, zdokonalení konkrétních vhodných pedagogických a psychologických poznatků),
- efektivněji nakládat s vlastními osobnostními i profesními možnostmi (i limity),
- lépe se orientovat v tom, co se v rámci pedagogické situace odehrává,
- vhodněji pracovat s vlastními časovými možnostmi (tzv. time management),
- a adekvátněji využívat možnosti duševní hygieny.

Sebereflexi je nutno brát jako něco, co napomáhá sebepoznání, uvědomění si svých silných, ale i slabších stránek a jejich přijetí. Je důležité vnímat sebereflexi jako možnost poznávat a na tomto základě zlepšovat, zdokonalovat vlastní schopnosti a dovednosti, stejně jako přiznat si vlastní nedokonalosti. Sebereflexe by se však v tomto kontextu jistě neměla stát jakýmsi vnitřním „bičem“, který slouží jenom, nebo hlavně k tomu, aby daný jedinec poukazoval na vlastní selhání a neschopnost a který by ve finále vedl k nedůvěře ve vlastní

Propojení teoretické a praktické přípravy budoucích pedagogických pracovníků na UP

schopnosti a zvyšoval nejistotu a tenzi při realizaci pedagogických činností (názorně viz obr. 1).



Obr. 1 Závislost schopnosti učit se ze zkušeností na snaze (Petty, 1996).

Sebereflexe (v ideálním případě) by tedy, jednoduše řečeno, měla vést ke zdánlivě prosté věci. **Být** v aktuálním okamžiku a za daných podmínek **dobrým učitelem a mít z toho radost**.

K zamyšlení

V souvislosti s učitelskou profesí se velmi často hovoří o vysoké míře zátěže, stresu a syndromu vyhoření. Zkuste se nyní zamyslet nad tím, zda a případně do jaké míry, může sebereflexe pomoci při snižování stresu.

Úkol

Pokuste se vymyslet výzkumný design pro např. bakalářskou, či diplomovou práci, v němž by hlavní roli sehrál výzkum sebereflexe. Jinými slovy, jak (zda) je podle vás možné zkoumat sebereflexi?

Propojení teoretické a praktické přípravy budoucích pedagogických pracovníků na UP

Techniky sebereflexe

V následující části textu budou představeny vybrané techniky, které lze využít pro vlastní rozvoj sebereflexe. V tomto kontextu je třeba poznamenat, že v následujících technikách se současně odráží i další aspekty osobnosti daného člověka. To, jakým způsobem proběhne sebereflexe, je závislé například na úrovni sebevědomí, schopnostech sebeposouzení, způsobech nazírání (náhledů) na sebe sama a vlastní činnost a mnoha dalších aspektech.

Učitelské (profesní) portfolio

Vhodnou technikou k rozvoji sebereflexe je profesní portfolio. Ideální čas k jeho založení je již v průběhu vysokoškolského studia, neboť v jeho rámci jsou budoucí učitelé často seznamováni se zajímavými postřehy, kreativními a efektivními didaktickými technikami a strategiemi, které mohou být vlivem působení času a přemírou dalších podnětů ztraceny a následně opětovně pracně získávány nebo definitivně zapomenuty. Cílem a hlavním smyslem portfolioa tedy je, mít přehledně (systematicky) uspořádány veškeré potřebné, důležité a zajímavé materiály důležité pro pedagogickou činnost. Forma archivace je zcela v rukou konkrétního jedince, přičemž nejčastěji jsou využívány podoby krabic, šanonů, desek, obálek apod. Součástí portfolioa mohou být i jakékoliv další aktivity učitele související s jeho praxí. Nejčastěji se jedná o osvědčení o absolvování vzdělávání, závěrečná práce (bakalářská, magisterská), práce ze samostudia (seminární práce), hospitační záznamy, zpětné vazby od studentů, fotodokumentace z různých aktivit, jichž se učitel účastnil či pořádal, videozáznamy, poznámky a výstupy ze seminářů a další materiály. Pomocí portfolioa může učitel prezentovat své schopnosti a dovednosti.

Sebereflexivní deník

Zpracovávání deníkových záznamů je v psychologii považováno za vhodnou techniku, která vede k uvolnění či uspořádání myšlenek a pocitů. I v laické praxi je tato metoda hojně rozšířena a mnoho lidí má zkušenost s psaním deníků. Motivace k této činnosti je různorodá, ať již jde o „pouhou“ snahu archivovat zkušenosti, nebo je vedena přetlakem emocí, zážitků a touhou vypsát se z „toho“, nebo pocitem, že není nikdo jiný, komu se daný člověk chce, nebo může svěřit. V pedagogické práci je deník považován za vhodnou techniku sebereflexe, neboť si do něj učitel může zaznamenávat své poznatky, pocity a zkušenosti z výuky a dalších pedagogických aktivit.

Propojení teoretické a praktické přípravy budoucích pedagogických pracovníků na UP

Možností, jak zpracovávat pedagogický deník, je celá řada. Učitel může pořizovat deníkové záznamy po každé vyučovací hodině, na konci každého školního dne, jednou za stanovené období, případně při objevení se nějaké, především problémové, situace. Rovněž konkrétní podoba deníku může doznávat různých podob. Učitel může například vyplňovat list s předem stanovenými položkami (otázkami), nebo si své postřehy a pocity zapisovat bez jakýchkoliv formálních limitů. Význam deníku pak spočívá především v tom, že umožňuje uspořádat a pojmenovat konkrétní profesní zkušenosti, vracet se k nim a na jejich základě pak korigovat aktuální pedagogické zkušenosti a dovednosti. Zároveň může sloužit i k odbourávání případné tenze a vnášet jistotu do rozhodování při řešení podobné situace, která byla v minulosti úspěšně vyřešena.

Zpracovávání deníků se ukazuje jako vhodná technika pro začínající učitele (případně i studenty učitelství), ale dobrou pomůckou může být i pro učitele s delší praxí.

Rozšiřující poznámka

Při zpracování pedagogických deníků je vždy lepší, aby záznam byl pořízen v krátkém časovém intervalu po proběhnutí dané situace, která stojí za zaznamenání a aby byl pořízen v co možná nejvyšší míře autentičnosti. Jinými slovy, aby pořizovatel záznamu nepsal zápis pro nějakého imaginárního (nebo i konkrétního) čtenáře a neměl tak tendenci „dělat se lepším, nebo horším“, případně jinak upravovat kontext dané situace.

Sebereflexivní inventář

Tato technika stojí na podobných základech jako ta předchozí. Rovněž spočívá ve zpracovávání konkrétních situací, avšak neobjevuje se zde požadavek pravidelnosti zápisů a i samotná konkrétní podoba je v některých aspektech odlišná. Sebereflexivní inventáře lze vytvářet v jakékoliv podobě a přizpůsobovat je aktuálním potřebám a situacím. Jako ideu lze využít vzory inventáře v tomto skriptu (viz dále). I v tomto případě platí stejné požadavky na autentičnost a zpracování v co možná nejkratším časovém intervalu.

Příklad I

- Jak situace proběhla (popis situace)?
- Kdo byl v dané situaci aktivní a kdo pasivní (popis účastníků situace a jejich „rolí“ v ní)?
- Co jsem v dané situaci prožíval?
- Jak jsem situaci řešil?
- Jaké byly mé pocity poté, co k došlo k řešení (vyřešení situace)?

Studijní text k projektu

Propojení teoretické a praktické přípravy budoucích pedagogických pracovníků na UP

- Jaké byly jiné možnosti řešení?
- Jak reagovali žáci (studenti)?
- Jakým způsobem bylo řešení přijato zbytkem skupiny (žáky, studenty)?
- Jak dané řešení obstálo z hlediska pedagogické teorie (popř. praxe)?
- Jaké z daného řešení (příp. situace) plynou důsledky?
- Jak jsem s výsledkem situace spokojen a co mohlo proběhnout jinak?
- Co mi bránilo v tom, vyřešit situaci lépe (klidněji, rázněji, objektivněji, rychleji apod.)?
- Na jaké konkrétní postupy, činnosti (slova, gesta, pocity, myšlenky apod.) mohu být u sebe v této situaci hrdý? Co se mi konkrétně povedlo?
- Je dané řešení obecně vhodné a mohu jej využít v podobných (jiných) problémových situacích?
- Jak na danou situaci (a její řešení) nahlížím s odstupem času?

Příklad II

- Co jsem vlastně dělal? O co šlo?
- V jakém kontextu situace vznikla?
- Proč k ní vlastně došlo? Kdo ji vyvolal?
- Jak probíhala komunikace se žáky (studenty)?
- Co se při tom dělo?
- Jak jsem se žáky vycházel? Jak jsem se pokoušel vzbudit jejich zájem?
- Proč jsem jednal v dané situaci právě takto? Co mne k tomu dovedlo?
- Co ovlivnilo mé jednání? O co jsem se při řešení této situace opíral a proč?
- Jak bych mohl jednat jinak?
- Co to předpokládá? Jaké změny by bylo nutné učinit (po odborné a osobnostní stránce)?
- Je pro mne daná změna reálná? Co to případně komplikuje?
- Co bych měl ve své komunikaci (nebo obecně přístupu) se žáky změnit?
- Jakým způsobem by se jiné řešení projevilo na straně žáků (studentů)?
- Kdo mi může pomoci?
- Jak si mohu pomoci sám?

Uvedené techniky je samozřejmě možné realizovat i jiným způsobem než zápisem, například formou zamyšlení se nad danými otázkami. Psaná forma je však považována za cennější způsob, neboť je daný člověk „nucen“ se více koncentrovat, zůstat u daného tématu (a ne se nechat myšlenkami unést k jiným tématům). Navíc takto koncipovaná zpětná vazba

Propojení teoretické a praktické přípravy budoucích pedagogických pracovníků na UP

k vlastní činnosti je trvalejšího charakteru, neboť psaný projev zůstává uložen (v PC, ve složce, v portfoliu viz výše apod.) a je možné se k němu v případě potřeby vracet, dělat další poznámky, třídit si myšlenky, ověřovat a korigovat pedagogické postupy a způsoby práce se sebou samým, včetně možného sledování vlastního vývoje a pokroku v daných oblastech.

Jinou variantou je použití těchto otázek při rozhovoru např. s kolegou (jemuž otázky pokládáme, nebo jsou nám pokládány), přičemž tak můžeme získat cennou zpětnou vazbu (popřípadě radu, nápad atd.) na danou situaci a způsob jejího řešení.

Pantomima

Pantomima je vhodná metoda pro skupinové aktivity. Umožňuje zapojit „do akce“ neverbální mechanismy, které sice všichni používáme, avšak ne vždy si je uvědomujeme (především sami na sobě). V kontextu pedagogické sebereflexe je vhodné při této metodě ztvárnit výstupy především na následující témata. Pantomimu lze realizovat s žáky (studenty), s kolegy, v rámci seminářů apod. Vzhledem ke struktuře skupiny se pak dle potřeb mění i jednotlivá témata.

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 1. Kdo jsem, jaký jsem člověk. | 2. Kým rozhodně nejsem. |
| 3. Má typická vlastnost. | 4. Co nejhoršího se mi může při výuce stát. |
| 5. Jak působím na žáky, studenty. | 6. Jaký bych chtěl být učitel, jak chci působit. |

Po skončení pantomimických výstupů následuje diskuze.

Má báseň života

Tato technika je vhodná pro skupinové aktivity, ale je možné ji využít i individuálně, bude však postrádat důležitý moment zpětné vazby a diskuze. Jednotliví členové skupiny samostatně dopíší svou báseň života (aniž by si ji podepsali) a následně ji umístí někam do prostoru. Poté bude probíhat „vernisáž“, kdy členové skupiny jednotlivé básně pročtou. Následně vedoucí skupiny vyzve účastníky, aby se postavili k té básni, jejíhož autora by chtěli mít jako (psychologa, učitele, rodiče, sourozence, partnera, dítě, přítele, milence, kolegu, nepřítele apod.). Své volby pak zdůvodní. Po poslední výměně si každý člen vezme báseň, u níž stojí a přečte ji nahlas (pokud je u jedné básně více lidí, jeden u ní zůstane a ostatní si vezmou ty, které jsou neobsazené). Po přečtení básně skupina tipuje, komu by mohla patřit a následně se autor básně „přizná“. Poté ve čtení pokračuje ten, jehož báseň byla čtena.

Studijní text k projektu

Propojení teoretické a praktické přípravy budoucích pedagogických pracovníků na UP

Následuje skupinová diskuze (jaké byly pocity při psaní, při čtení, koho a co zaujalo a proč, kdo a proč si vybral u konkrétních situací danou báseň apod.).

Celé znění **Básně mého života**¹

<i>Jsem</i>	<i>Chci se dozvědět</i>
<i>Slyším</i>	<i>Vidím</i>
<i>Toužím po</i>	<i>Jsem</i>
<i>Tvářím se, že jsem</i>	<i>Prožívám</i>
<i>Dotýkám se</i>	<i>Dělám si starosti o</i>
<i>Pláču nad</i>	<i>Jsem</i>
<i>Dobře rozumím, že</i>	<i>Tvrdím, že</i>
<i>Sním o tom, že</i>	<i>Snáším se, aby</i>
<i>Doufám, že</i>	<i>Jsem</i>

Rozšiřující poznámka

V případě, že se jedná o skupinové aktivity (techniky) slouží uvedená technika jako navození určitého tématu, vstup do situace, přičemž stěžejní pak spíše bývá následný skupinový rozbor (diskuze) dané techniky, toho, co se při ní událo, reakcí jednotlivých jejích členů, zajímavostí, vlastních pocitů, chování apod.

Audio a video záznamy

Dobrým pomocníkem při analýze vlastní pedagogické činnosti se mohou stát i audio a video záznamy. Tyto záznamy lze realizovat de facto při jakékoliv činnosti a lze z nich získat cenné poznatky, které jsou, zvláště při emočně či kognitivně vypjatých situacích, obtížně zapamatovatelné a uchopitelné. Je však třeba mít na paměti několik základních pravidel: záznamy mohou být pořizovány pouze s vědomým souhlasem všech zúčastněných (popř.

¹ Pro úsporu místa jsou jednotlivé nedokončené věty psány do dvojic vedle sebe. Při realizaci této techniky jsou pod sebou na jedné A4.

Propojení teoretické a praktické přípravy budoucích pedagogických pracovníků na UP

jejich zákonných zástupců), musí být jasně stanoveno, za jakým účelem jsou pořizovány, za jakých podmínek budou uchovávány, kdo k nim bude mít přístup a co se s nimi následně stane (kdy a za jakých podmínek budou smazány). Ačkoliv je užitečnost těchto metod nesporná, nebývá jejich využití časté, ani oblíbené. Mezi četné námitky patří obava z toho, jak bude daný aktér (učitel) na záznamu působit, nejistota ohledně vlastních schopností a kompetencí a zároveň také obava z toho, že záznam nebude autentický, protože vědomí toho, že jsem nahráván/natáčen ovlivňuje konkrétní reakce zúčastněných.

Focusing

Při práci učitele se neobjevují jen příjemné pocity a zážitky, ale i řada těch nepříjemných, negativních, které mají často i pocíťovanou tělesnou odezvu. Focusing je metoda, která umožňuje danému jedinci se k těmto pocitům přiblížit, zůstat v jejich přítomnosti a pochopit důležitou zprávu, která je v nich obsažena. Tuto metodu vytvořil psychoterapeut E. T. Gendlin a je hojně využívána v psychohygieně a psychoterapii. Princip vychází z uvědomění si tělesného ohniska (tzv. focusu) prožívání, což následně vede k porozumění jeho významu a změně prožívání. Jinými slovy se jedná o techniku, která umožňuje vnímat daný prožitek a dospět k jeho pojmenování, což může být nositelem změny. Pomocí focusingu může učitel zpracovat vlastní zážitky s žáky (studenty), s kolegy, rodiči apod. Základní princip lze popsat tak, že existují určitá ohniska na tělesní úrovni, která se vyznačují konkrétními tělesnými pocity. Těmto ohniskům pak významově odpovídají konkrétní jevy na úrovni psychické.

Vlastní průběh focusingu lze rozdělit do následujících kroků:

- zaujmutí prostoru,
- prožívání tělesné skutečnosti,
- uchopení významu tělesného pocitu,
- uvědomění si přechodů vědomí mezi tělesným pocitem a obsahy mysli,
- zpřítomnění tělesného pocitu pomocí zapamatovaného hesla,
- myšlenkové zpracování².

Rozšiřující poznámka

Při sebereflexi (respektive při práci na sobě samém) by se zároveň nemělo zapomínat ani na zpětnou vazbu od druhých (žáků, studentů, kolegů, rodičů apod.), která může různým

² Podrobný popis této metody přesahuje možnosti této publikace. Pro detailnější vhled odkazují k publikaci Gendlina, případně Hájka viz doplňující literatura.

Propojení teoretické a praktické přípravy budoucích pedagogických pracovníků na UP

způsobem (pozitivně i negativně) a do různé míry korigovat a ovlivňovat pohled na sebe sama a vlastní činnost.

*Jako výchozí techniku vhodnou pro poskytování zpětné vazby v rámci skupinové práce lze využít metodu nazývanou „**Růže a bodlák**“. Skupina sedí v kruhu a každý člen skupiny (včetně učitele, vedoucího skupiny) předá (imaginární či skutečnou) růži jinému členovi skupiny za to, co se mu na něm líbí (pokud možno ne fyzické atributy), čeho si na něm váží, co oceňuje (obecně, či v rámci konkrétní techniky, nebo nějaké aktivity). Stejněmu členovi skupiny pak tentýž člověk předá bodlák za to, co se mu na něm nelíbí, co mu vadí, co ho zklamalo, co by bylo třeba zlepšit apod. Důraz je u této techniky kladen na to, aby byly zmíněny nejen klady, ale i zápory a aby následně proběhla skupinová diskuze nad tím, co se odehrálo, jaké pocity to vyvolalo, nakolik (nebo také jak) jsou členové skupiny schopni pozitivní a negativní zpětnou vazbu poskytovat a také přijímat.*

Uvedené techniky (stejně jako celou řadu dalších) je v profesi učitele důležité využívat, přičemž kromě všech důvodů o vhodnosti sebereflexe, které již byly uvedeny výše, je třeba zmínit ještě jeden podstatný důvod. V profesi učitele neexistují žádné oficiální (ani četné) svépomocné skupiny, skupiny fungující na balintovském principu, případně supervize, které by učiteli dále usnadňovaly zvládání nároků jeho profese a pomáhaly při řešení konkrétních problémů a nejasných (nejednoznačných) situací apod. Učitelé jsou tak téměř zcela odkázáni na své kolegy, případně nadřízené v rámci daného pracoviště, což nemusí být vždy funkční a účelné.

Kontrolní otázky

1. Pokuste se vymezit co to je sebereflexe a jaký má význam?
2. Jak rozumíte následujícím pojmům: sebeobraz, sebehodnocení, sebedůvěra a sebevědomí?
3. Proč je sebereflexe v učitelské praxi důležitá?
4. Kdy a za jakých podmínek by měla probíhat?
5. Uveďte nějaké metody či techniky, s jejichž pomocí se sebereflexe rozvíjí.

Závěr

Věřím, že studium tohoto textu pro vás bylo přínosné a zajímavé a umožnilo vám prohloubit znalosti v této oblasti. Jak již bylo na mnoha místech (viz výše) řečeno, sebereflexe

Propojení teoretické a praktické přípravy budoucích pedagogických pracovníků na UP

je důležitá a nedílná součást učitelského povolání a prospívá nejen jemu jako takovému, ale i vám v rovině osobní. Je to dlouhodobý, nelehký a mnohdy i bolestivý proces, avšak díky němu máte možnost blíže se seznámit s jednou velmi důležitou a zajímavou osobností. Tou osobností jste vy. A já vám na této cestě přeji hodně sil a zajímavých prožitků.

Literatura

Základní literatura

Hartl, P., & Hartlová, H. (2015). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.

Hupková, M., & Petlák, E. (2004) *Sebareflexia a kompetencie v práci učiteľa*. Bratislava: Iris.

Fialová, H., Maňák, J., Strach, J., Šimoník, O., Štáva, J., & Švec, V. (1999). *Vybrané kapitoly z obecné didaktiky*. Brno: Vydavatelství Masarykovy univerzity.

Kolařík, M. (2013). *Interakční psychologický výcvik pro praxi*. Praha: Grada.

Kyriacou, Ch. (2012). *Klíčové dovednosti učitele (cesty k lepšímu vyučování)*. Praha: Portál.

Petty, G. (1996). *Moderní vyučování*. Praha: Portál.

Smékal, V. (2009). *Pozvání do psychologie osobnosti*. Brno: Barrister & Principal.

Vágnerová, M. (2007). *Základy psychologie*. Praha: Karolinum.

Doplňující literatura a zajímavé odkazy

Čáp, J., & Mareš, J. (2007). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál.

Gendlin, E. T. (2003). *Focusing. Tělesné prožívání jako terapeutický zdroj*. Praha: Portál.

Hájek K. (2006). *Práce s emocemi pro pomáhající profese*. Portál.

Kalhous, Z., Obst, O. a kol. (2009). *Školní didaktika*. Praha: Portál.

Nezvalová, D. (2000). *Reflexe v pregraduální přípravě učitele*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Praško, J., Možný, P., Novotná, M., Šlepecká, M., & Vyskočilová, J. (2011). Sebareflexe v kognitivně-behaviorální terapii a supervizi. *Česká a slovenské psychiatrie*. 107(3),144–150.

Studijní text k projektu

**Propojení teoretické a praktické přípravy
budoucích pedagogických pracovníků na UP**

Říčan, P. (2005). *Psychologie. Příručka pro studenty*. Praha: Portál.

<http://www.inc.com/kevin-daum/the-power-of-self-reflection.html>

<http://www.washington.edu/teaching/teaching-resources/assessing-and-improving-teaching/self-reflection-on-teaching/>

<http://www.npmk.cz/>

<http://www.ucitseucit.cz/clanky/umeni-ucit/77-sebereflexe-jako-cesta-k-sebezdokonalovani-vnpregradualni-fazi-vzdlavani-budoucich-stedokolskych-uitel-nae-zkuenosti-s-vyuitim-videozaznam-vyuovacich-hodin-vnseminai-pedmtu-analyticko-didakticke-praktikum?showall=1>

<http://clanky.rvp.cz/clanek/k/z/1897/SEBEREFLEXE-PRACE-UCITELE.html/>