

Krok po kroku

Wybór skutecznego narzędzia refleksji

W tej części prezentujemy opis narzędzi refleksji i przykłady pytań, które pomogą Ci dokonać odpowiedniego wyboru.

Kluczowe wskazówki

Nie opisuj sytuacji – rozwiń temat i wyjaśnij, co się wydarzyło.

Bądź szczery – nie ma niczego złego w przyznaniu się do popełnienia błędów, a dzięki temu łatwiej przyjdzie pokazanie, czego się nauczyłeś.

Bądź wybiórczy – nie musisz opisywać wszystkiego, co się wydarzyło, a jedynie najważniejsze wydarzenia lub pomysły.

Spoglądaj w przyszłość – zastanów się nad tym, co się wydarzyło w przeszłości i jaki to będzie miało wpływ na przyszłe pomysły i aktywności.

Warto pomyśleć o...

... tym, jaką strukturę nadać swoim refleksjom na piśmie wykorzystując pytanie "Co?" w różnych wersjach:

Co? (opis)

Co się stało?

Kto był w to zaangażowany?

Co w związku z tym? (interpretacja)

Co było najważniejsze/najciekawsze/najbardziej istotne/najbardziej przydatne w projekcie?

Jak to wyjaśnić?

W jaki sposób jest to podobne do/różni się od innych projektów?

Co dalej? (rezultat)

Czego się nauczyłem?

W jaki sposób można tę naukę wykorzystać w przyszłości?

Narzędzia & Zasoby

Wartościowe zasoby służące refleksji można znaleźć na stronie, do której odsyła poniższy link. Strona przeznaczona jest dla osób pracujących w kontekście brytyjskiego arts&health, ale można z niej korzystać również w pracy ze społecznościami. Do dzieła – warto zadać sobie kilka pytań!www.westmidlandsartshealthandwellbeing.org.uk/newbereflective/

<http://www.westmidlandsartshealthandwellbeing.org.uk/newbereflective/>

Popularne narzędzia służące refleksji to:

Formy pisemne takie, jak dziennik, notatki, listy, tabele, wykresy i mapy myśli, dzienniki w formie zdjęć, opowiadania, piosenki, wiersze, skecze, obrazy i inne formy twórczości, zarejestrowane wypowiedzi, utwory muzyczne lub nagrania filmowe.

Istnieją również inne narzędzia, które sprawdzają się w grupowej refleksji na temat projektu:

Wypowiedzi ustne, w tym moderowane grupy focusowe lub nieformalne dyskusje.

Działania artystyczne, które tworzone są przez grupę i prezentowane jej np. wystawa lub przedstawienie nawiązujące do projektu.

Przy wyborze odpowiedniego narzędzia warto odpowiedzieć na następujące pytania:

Kogo chcesz uwzględnić w procesie refleksji?

W jaki sposób chcesz włączyć te osoby?

Jaki jest ich styl uczenia się?

Które z narzędzi służących refleksji w najbardziej trafny sposób odzwierciedlą rezultaty projektu?

Które z narzędzi służących refleksji mogą pomóc Ci spojrzeć na sytuację z innej perspektywy?

Które z narzędzi służących refleksji w najlepszy sposób wyjaśnią, co się wydarzyło?

Jaką wiedzę wyciągnięto z tego doświadczenia?