



Vedenie reflektívneho denníku

Písanie reflektívneho denníka je výkonný nástroj na sebareflexiu a sebahodnotenie. Každý jednotlivec má iný spôsob vedenia reflektívneho denníka. Pri práci s ľuďmi s PTSD, dobrovoľníci a iní sociálni pomocníci pracujúci v neziskovom sektore sa často stretávajú s problémami. Písanie denníkových zápiskov je veľmi dôležitým nástrojom na monitorovanie a hodnotenie vlastných skúseností.

Modul	Kapitoly	Veľkosť skupiny	Trvanie
• Self care	• Supervízia	• Malá skupina	• 60 - 90 min

Kľúčové slová

sebareflexia, sebapoznávanie

Ciele

Tento nástroj sa dá použiť na popísanie individuálnej pracovnej angažovanosti, hodnotenie dôležitých udalostí v pracovnej rovine, reflexiu vlastných zvykov a správania a zvýšenie osobného rozvoja.

Účastníci

Aktivita je vhodná pre samostatnú prácu, ALE môže sa použiť aj pri práci v malých skupinách (7-12 účastníkov) so skúseným lektorom.

Popis

Každý jednotlivec má iný spôsob vedenia reflektívneho denníka. Existuje však niekoľko všeobecných bodov, ktoré by sa mali študenti o písaní naučiť. Písanie by malo:

- obsahovať záznam, ktorý je pre vás užitočný
- obsahovať kľúč, ktorý vám pomôže pri rozpomínaní sa na udalosť
- byť úprimné
- byť príjemné pre vás pri jeho výrobe

Začíname:

- Vyhradte si čas na písanie
- Chvíľu nechajte voľne plynúť myšlienky a nápady
- Nestarajte sa o štýl a spôsob prezentácie
- Pamätajte, že cieľom je uľahčiť reflektovanie vašej praxe
- Nájdite ja dôkazy vašich myšlienok: aké konkrétne podklady mám pre to, čo som práve napísal?

Začnite tým, že sa opýtate:

- Ako vidím svoju rolu ako profesionála (moje dôvody a zámery)?
- Prečo som sa stal profesionálom v tejto oblasti?
- Aký typ pracovníka si myslím, že som?
- V aké hodnoty verím?

Cvičenie je určené na individuálne písanie reflexného denníka, ktorý možno použiť na účely reflexie vlastnej profesie, produktivity práce, pohody na pracovisku a pri pravidelnom používaní môže byť veľmi silným nástrojom na kontrolu týchto oblastí. Je dôležité, aby sa cvičenie vykonávalo pravidelne a dôsledne.

Aktivitu ukončíme diskusiou a spätnou väzbou od účastníkov.

Potrebné materiály

papier, pero

Metodika

seba uvedomenie, internalizácia, reflexia

Tipy pre lektora

Lektor môže byť veľmi nápomocný pre ľudí, ktorí sa rozhodli písať si reflexívny denník. Mal by poskytovať inštrukcie o správnom spôsobe písania, vysvetľovať, čo je reflexia, ako správne vyplňať formulár a podobne.

Zdroj (APA)

Adaptované z: Maclean, S. (2010). *Social Work Pocket Guide to Reflective Practice*. Lichfield, WS: Kirwin Maclean Associates Ltd.

Pracovné listy

Áno

Vypracoval

Integra Institute (Sonja B. Eisenreich).



CC - Nekomerčné použitie derivátov
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Vedenie reflektívneho denníku. Obnovené

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Tento projekt bol financovaný s podporou Európskej Komisie. Táto publikácia reprezentuje výlučne názor autorov a Komisia a ani národná agentúra nezodpovedajú za akékoľvek použitie informácií obsiahnutých v tejto publikácii.

<https://posttraumatic-integration.eu/>