**Vedení reflexe při organizování aktivit s AI s prvky vycházející z arteterapie/reminiscenční terapie**

**Mgr. Lucia Drotárová, PhD.**

1. **Úvod**

V současné době, kdy technologie hrají stále větší roli ve všech aspektech našeho života, se otevírají nové možnosti i v oblasti edukace a terapie. Integrace umělé inteligence (AI) do aktivit zaměřených na arteterapii a reminiscenční terapie nabízí nejen nové způsoby, jak angažovat a podporovat seniory a další skupiny, ale také vyžaduje od vedoucích těchto aktivit, často studentů, nové dovednosti a přístupy. Cílem tohoto dokumentu je poskytnout studentům a organizátorům těchto aktivit ucelený návod, jak efektivně využívat reflexi jako nástroj pro zlepšení a prohloubení učebního procesu a terapeutického účinku.

Reflexe je zásadní součástí každé edukativní a terapeutické aktivity. Umožňuje účastníkům i vedoucím zastavit se, zamyslet se nad proběhlou aktivitou, vyhodnotit ji a získat z ní poznatky pro budoucí praxi. Správně vedená reflexe může obohatit zkušenost všech zúčastněných, podpořit hlubší porozumění prožitému a identifikovat cesty k dalšímu rozvoji.

V tomto dokumentu se dozvíte, jak připravit prostředí pro účinnou reflexi, jaké otázky a metody použít pro zahájení a udržení reflexivního procesu, a jak zpracovat získané informace pro zlepšení budoucích aktivit. Poskytneme také návrhy na otázky a přístupy, které pomohou při sběru zpětné vazby od seniorů a dalších účastníků, aby bylo možné lépe pochopit jejich zkušenosti a potřeby.

Tento průvodce je určen pro studenty všech úrovní, kteří se podílejí na plánování a provádění aktivit s prvky AI, arteterapie a reminiscenční terapie. Má sloužit jako základ pro rozvoj dovedností potřebných pro efektivní vedení těchto aktivit a pro hlubší pochopení role reflexe v edukačním a terapeutickém procesu.

*V závěru je důležité připomenout, že ačkoliv aktivity popsané v tomto dokumentu čerpají z metod a přístupů arteterapie a reminiscenční terapie, neměly by být považovány za plnohodnotné terapeutické intervence v pravém slova smyslu. Tyto aktivity jsou navrženy tak, aby využívaly prvky zmíněných terapeutických přístupů k podpoře pozitivních zkušeností, stimulaci a sociální interakci mezi seniory, ale nezaměňují se za profesionální terapeutickou praxi.*

*Absolventi oboru Edukativní péče o seniory jsou díky svému vzdělání dostatečně připraveni na organizaci a vedení těchto aktivit, což jim umožňuje efektivně využívat jejich potenciál pro zlepšení kvality života seniorů. Avšak realizace plnohodnotné arteterapie nebo reminiscenční terapie vyžaduje další specializované vzdělávání a certifikace, které přesahují rámec tohoto oboru. Je důležité, aby byly správně chápány a akceptovány a aby byly aktivity prováděny s plným vědomím jejich omezení a možností.*

1. **Příprava na reflexi**

Úspěch edukativních a terapeutických aktivit využívajících prvky AI a arteterapie závisí nejen na kvalitě samotné aktivity, ale také na pečlivé přípravě prostředí, které podporuje reflexi. Reflexe je klíčovým momentem, kdy účastníci mají možnost zastavit se, zamyslet se nad svými zkušenostmi a sdílet své myšlenky a pocity. Vytvoření bezpečného a pohodlného prostoru je proto nezbytné pro otevřenou a upřímnou komunikaci.

**Individuální vs. skupinové aktivity**

Při plánování reflexe je důležité zvážit, zda bude aktivita probíhat individuálně, v malé skupině, nebo ve větší skupině. Každá z těchto situací vyžaduje specifický přístup:

**Individuální aktivity:** Prostor pro reflexi by měl být klidný a bez rušení, kde se účastník cítí bezpečně a komfortně sdílet své myšlenky. Zde může být prospěšné použití deníků nebo reflexních listů, které účastníkům umožní zaznamenat své zkušenosti.

**Malé skupiny:** U aktivit probíhajících v malých skupinách (např. když všichni účastníci mohou sedět u jednoho stolu) je důležité uspořádat prostor tak, aby podporoval rovnocennou účast a vzájemnou výměnu. Kruhové nebo polokruhové uspořádání může pomoci zlepšit viditelnost a usnadnit komunikaci mezi účastníky.

**Větší skupiny:** Ve větších skupinách, kde přímá komunikace není možná s každým účastníkem, je klíčové vytvořit strukturu, která podporuje sdílení. To může zahrnovat rozdělení do menších diskusních skupin, použití mikrofonu pro sdílení myšlenek s celou skupinou, nebo využití digitálních nástrojů pro anonymní zpětnou vazbu.

*Poznámka: Neočekáváme, že by naši studenti tyto aktivity realizovali před velkým auditoriem typu přednášky na vysoké škole, toto dělení skupin tedy není podle definic sociální psychologie, ale edukativní praxe.*

1. **Tvorba podpůrného prostředí**
	1. **Otevřenost a důvěra**

Vytvoření atmosféry otevřenosti a důvěry je základním kamenem úspěšné reflexe a skupinové aktivity. Účastníci se musí cítit bezpečně a svobodně, aby mohli sdílet své myšlenky, pocity a zkušenosti. K dosažení této atmosféry je nezbytné:

**Stanovení pravidel:** Na úvod jasně formulujte pravidla soukromí a důvěrnosti. Účastníci by měli vědět, že informace sdílené během aktivity zůstanou v prostoru aktivity a nebudou dále šířeny.

*Poznámka: Inspirujte se pravidly sociálně-psychologického výcviku.*

**Předchozí práce se skupinou:** Zvláštní pozornost by měla být věnována skupinové dynamice. Před zahájením hloubkových reflexivních nebo terapeutických aktivit je důležité, aby se účastníci navzájem poznali a cítili se ve skupině pohodlně.

*Poznámka: Využijte vědomostí o skupinové dynamice ze sociální psychologie.*

**Ledolamy a seznámení:** Začlenění ledolamů nebo aktivit pro vzájemné seznámení na začátku setkání může pomoci rozptýlit počáteční napětí a podporovat pocit sounáležitosti ve skupině. Jednoduché aktivity, které podporují sdílení osobních zájmů, hobby nebo pozitivních zkušeností, mohou vytvořit základ pro další otevřenou výměnu.

*Poznámka: Využijte například některé cvičení z předmětu „Metodika participace v zážitkové výuce a herních činnostech“.*

**Zpětná vazba a podpora:** Během celé aktivity je důležité poskytovat pozitivní zpětnou vazbu a podporu. Uznání každého příspěvku povzbudí další účastníky, aby se také podělili o své myšlenky a pocity.

Vytvořením prostředí, kde panuje otevřenost a důvěra, se zvyšuje pravděpodobnost, že účastníci budou ochotni se zapojit do reflexe a sdílet své zkušenosti. Toto je základem pro hlubší porozumění a osobní růst, který tyto aktivity mohou podporovat.

* 1. **Fyzické prostředí**

Fyzické prostředí, ve kterém se aktivity s AI a prvky arteterapie nebo reminiscenční terapie odehrávají, hraje klíčovou roli v tom, jak jsou tyto aktivity vnímány a jak efektivní jsou. Pohodlí a bezpečí účastníků jsou na prvním místě, a proto je důležité věnovat pozornost následujícím aspektům:

**Osvětlení a ventilace:** Zajistěte, aby místnost měla dostatek přirozeného světla během dne a vhodné osvětlení pro večerní aktivity. Příliš silné osvětlení může být pro některé účastníky obtěžující, zvláště při práci s obrazovkami. Ventilace je rovněž důležitá pro udržení čerstvého a pohodlného prostředí.

**Pohodlné sezení:** Ujistěte se, že sezení je pohodlné pro všechny účastníky, včetně dostatečné podpory zad a možnosti úpravy pro různé tělesné velikosti. Myslete na vhodné zařazení míst pro vozíčkáře, je-li toho zapotřebí (viz odsek „přístupnost“).

**Minimalizace rušení:** Pokud je to možné, vyberte pro aktivity místo, kde bude minimální průchod nebo rušení. Aktivity v jídelně nebo jiných často frekventovaných prostorách mohou být narušovány nezúčastněnými klienty nebo personálem a také hlukem například přípravy jídelny před/po jídle, což může snížit účinnost a zapojení účastníků.

**Technické Podmínky:** Při využívání technologie je klíčové zajistit, že všechna zařízení jsou plně funkční a že prostor umožňuje jejich optimální využití. To zahrnuje vhodné umístění monitorů, televizí nebo projekčních ploch, aby byly viditelné pro všechny účastníky, a zajištění, že nejsou přesvětlené okolním světlem.

*Poznámka: Nespoléhejte na funkční wifi připojení a pro jistotu mějte přípravu na svém počítači, flash disku a podobně, nikoli pouze na google drive.*

**Přístupnost:** Ujistěte se, že prostor je snadno přístupný pro účastníky s různými stupni mobility, včetně těch, kteří používají chodítka, vozíčky nebo mají jiné pohybové omezení.

Věnováním pozornosti těmto aspektům fyzického prostředí můžete vytvořit podmínky, které nejen podporují úspěšné provádění aktivit, ale také zvyšují celkovou spokojenost a pohodlí účastníků.

*Poznámka: Dbejte také na bezpečnost prostředí. Nebezpečné jsou například prodlužovací kabely na zemi, o které může někdo zakopnout.*

* 1. **Podpora a uznání**

V rámci organizování aktivit s AI a využitím prvků arteterapie nebo reminiscenční terapie je klíčové nejen uznávat a oceňovat příspěvky účastníků, ale také poskytovat jim emocionální podporu.

To je obzvláště důležité, když pracujeme se seniory, u nichž mohou aktivitou vyvolané emoce hrát významnou roli v jejich celkové pohodě a přispívat k wellbeingu.

*Poznámka: Viz informace získané v rámci seminářů předmětu* *Zájmová edukace u seniorů.*

**Emocionální cíle edukačních aktivit:** Emocionální cíle by měly být považovány za integrální součást každé edukační aktivity cílené na seniory. To znamená, že kromě dosažení specifických učebních výsledků je třeba dbát na to, aby aktivity podporovaly pocit spokojenosti, sebeúcty a emocionálního blaha účastníků. Při plánování a vedení těchto aktivit je důležité:

**Pozitivní zpětná vazba:** Poskytování pozitivní zpětné vazby a uznání za každý příspěvek, což také povzbudí další účastníky k zapojení a pomůže budovat jejich sebevědomí.

**Emocionální bezpečí:** Vytváření prostředí, kde se účastníci cítí emocionálně bezpečně sdílet své myšlenky a pocity. To zahrnuje respektování emocí vyjádřených během aktivit a následné reflexe.

**Uznaní emocí:** Uznání a validace emocí, které aktivity vyvolají, jako součást edukativního procesu. To může zahrnovat sdílení pocitů radosti, smutku nebo nostalgie, které jsou přirozenou součástí reminiscenční terapie.

* 1. **Vedení reflexe s důrazem na emoce**

Reflexe by měla být vedená s důrazem na emocionální aspekty zkušenosti. To zahrnuje:

**Podpora vyjádření emocí:** Povzbuzení účastníků, aby se podělili nejen o své myšlenky, ale i o emoce, které zažili během aktivity.

**Reflexe emocionálních cílů:** Diskuse o tom, jak aktivity naplnily nebo podpořily emocionální cíle účastníků a jaké emoce byly během procesu vyvolány.

**Zpracování emocí:** Poskytnutí prostoru a podpory pro zpracování jakýchkoli silných emocí, které mohly být aktivitou vyvolány.

Vedením reflexe s ohledem na emocionální aspekty a cíle posílíte pouto mezi účastníky a zvýšíte hodnotu edukačních a terapeutických aktivit. Tímto způsobem přispějete k hlubšímu porozumění a osobnímu rozvoji všech zúčastněných.

1. **Vedení reflexe**

Reflexe je klíčovým krokem v procesu učení a osobního rozvoje, poskytuje účastníkům prostor pro zamyšlení nad svými zkušenostmi a podporuje hlubší porozumění učené látce nebo prožité aktivitě. Zde najdete obecné rady i konkrétní návrhy k vybraným cvičením, jak efektivně vést reflexi v kontextu aktivit s AI a prvky arteterapie či reminiscenční terapie:

* 1. **Techniky a otázky pro zahájení reflexivního procesu**

**Zahajovací Otázky:** Začněte s otevřenými otázkami, které podporují rozvoj myšlenek, např.: "Co pro vás bylo v aktivitě nejzajímavější?" nebo "Jaké pocity ve vás aktivita vyvolala?"

**Vizuální Podněty:** Použijte vizuální materiály z aktivity, jako jsou obrázky vytvořené s pomocí AI, jako podněty pro diskuzi.

**Zpětná Vazba 'Růže a Trn':** Tato metoda žádá účastníky, aby sdíleli jednu pozitivní zkušenost ('růže') a jednu výzvu nebo obtíž ('trn').

Výše uvedené postupy jsou všeobecně platné pro reflexi, bez ohledu na konkrétní edukativní aktivitu, které se týkají. Musí být doplněné reflexí cíleně vázanou na proběhlou edukativní aktivitu, dále si ukážeme příklady reflexivních otázek k edukativním cvičením vysvětleným a vyzkoušeným na hodinách Odborné praxe, a to jak na příkladu individuální edukativní aktivity, tak skupinové.

* + 1. **Příklad konkrétně zaměřené reflexe individuální edukativní aktivity – „Učíme se vytvářet obrázky pomocí AI“:**

Pro zahájení reflexivního procesu po individuální vzdělávací aktivitě, kde se jeden senior se učí vytvářet obrázky pomocí AI, můžete použít následující otázky. Tyto otázky jsou navrženy tak, aby podpořily hlubokou reflexi nad zkušeností, umožnily seniorovi vyjádřit své myšlenky a pocity a zároveň poskytly feedback, který může být pro vás jako lektora užitečný pro další vylepšení aktivity:

**Jaké pocity jste měli, když jste poprvé vytvořili obrázek pomocí AI?**

Tato otázka se zaměřuje na emocionální reakci a umožňuje seniorovi vyjádřit, zda se cítil vzrušeně, zmateně, překvapeně, nebo možná frustrovaně.

**Bylo něco při používání AI, co vás zvlášť zaujalo nebo překvapilo?**

Tato otázka podněcuje k diskusi o specifických aspektech technologie, které mohly být pro seniora zajímavé nebo neočekávané.

**Jaký obrázek, který jste vytvořili, se vám líbí nejvíce a proč?**

Otázka umožňuje seniorovi zamyslet se nad svým vlastním tvůrčím procesem a identifikovat, co ho na vytvořených obrázcích nejvíce oslovilo.

**Byly nějaké obtíže, kterým jste museli čelit při tvorbě obrázků? Jak jste je překonali?**

Tato otázka pomáhá odhalit výzvy a strategie, které senior použil k jejich řešení, a může poskytnout užitečný feedback pro lepší přizpůsobení aktivity.

**Máte nějaké nápady, jak byste chtěli využít AI pro tvorbu obrázků v budoucnu?**

Tím se podporuje kreativní myšlení o dalším možném využití technologie a plánování budoucích projektů.

**Jak se cítíte teď, po dokončení této aktivity, ve srovnání s tím, jak jste se cítili na začátku?**

Otázka reflektuje celkovou změnu v pocitech a postojích seniora k aktivitě a technologii AI.

Při vedení individuální reflexe je důležité, aby byl prostor bezpečný a podporující, umožňující seniorovi otevřeně sdílet své myšlenky a pocity. Aktivní poslech a vyjadřování uznání za každý příspěvek jsou klíčové pro úspěšný reflexivní proces.

* + 1. **Příklad konkrétně zaměřené reflexe skupinové edukativní aktivity – „Hádáme známé písničky podle ilustrací vytvořených pomocí AI“:**

Pro zahájení reflexivního procesu po skupinové edukativní aktivitě, kde senioři hádali známé písničky ilustrované obrázky vytvořenými pomocí AI (viz specifický podkladový materiál k hodinám odborné praxe), můžete použít například následující otázky. Tyto otázky jsou určeny k podpoře diskuse, povzbuzení sdílení a reflektování nad společně prožitou zkušeností:

**Jakou písničku jste měli pocit, že bylo nejsnazší/nejobtížnější uhodnout a proč?**

Otázka zaměřená na hodnocení obtížnosti a přístupnosti aktivit, stejně jako na individuální vnímání a interpretační schopnosti.

**Jaké obrázky vás nejvíce zaujaly a proč?**

Podněcuje účastníky k diskuzi o vizuálních aspektech aktivit a k tomu, jak různé obrázky evokovaly různé asociace a reakce.

**Měli jste během aktivit pocit spojení s ostatními účastníky? Jaká interakce nebo momenty toto pocit podpořily?**

Zaměřuje se na sociální aspekt aktivity a jak společné hádání a sdílení myšlenek posílily pocit komunity a vzájemného porozumění.

**Byl nějaký moment během aktivit, který jste pociťovali jako obzvláště významný, nebo si ho speciálně pamatujete?**

 Umožňuje účastníkům reflektovat a sdílet zásadní momenty, které mohly být pro ně emotivně rezonující nebo představovaly momenty „aha“.

**Co byste změnili na způsobu, jakým byla aktivita provedena, aby byla pro vás zábavnější nebo zajímavější?**

Poskytuje feedback pro lektory k úpravě a vylepšení budoucích aktivit z pohledu účastníků.

**Pomohla vám tato aktivita lépe pochopit možnosti AI nebo vás inspirovala k dalšímu průzkumu technologie?**

Otevírá diskuzi o technologickém vzdělávání a inspiraci, kterou mohou starší lidé z takových aktivit získat.

Při vedení skupinové reflexe je důležité zajistit, aby byl každý účastník vyslyšen a cítil se pohodlně při sdílení svých myšlenek. Pro účastníky, kteří jsou méně komunikativní nebo váhaví sdílet, můžete použít techniky jako je přímé, ale nenásilné oslovení s otevřenými otázkami, nebo povzbuzení ostatních účastníků, aby poskytovali podporu a uznání za každý příspěvek. Tím vytvoříte inkluzivní a podporující prostředí pro všechny.

***Poznámka:*** *Pokusila jsem se v předchozích dvou kapitolách uvést příklady otázek, které můžete jako začátečník použít. Pamatujte ale na to, co jste se naučili například na seminářích předmětu Zájmová edukace seniorů: Konkrétní formulaci otázky vždy upravujeme podle očekávaného publika. Pokud je Váš klient-senior, kterého učíte používat AI, vysokoškolsky vzdělaný v humanitním směru, navíc dlouholetý sběratel umění s bytem plným obrazů, měli byste formulovat své komunikační vstupy s ohledem k jeho aktivní i pasivní slovní zásobě. Příliš jednoduchý jazyk by ho dokonce mohl urazit. Pokud budete vést aktivitu „Hádej písničku“ se skupinou seniorek, původně vyučených kuchařek, švadlen a nástrojařek, použijete jiné formulace, protože příliš odborné výrazy by je mohli zastrašit. Vyhněte se tedy pojmu „interakce“ a naši návodnou otázku „****Měli jste během aktivit pocit spojení s ostatními účastníky? Jaká interakce nebo momenty toto pocit podpořily“*** *přeformulujte například takto:* ***"Měli jste radost, když jste byli spolu a hádali ty písničky? Co vám na tom dělalo největší radost nebo co vás to naučilo o vašich kamarádech?"*** *Tato formulace zachovává záměr původní otázky, ale je vyjádřena jednodušším a přístupnějším jazykem. Místo abstraktního termínu "interakce", otázka využívá konkrétnější a emotivně laděné formulace, které jsou snadněji pochopitelné a blízké každodenní zkušenosti.*

**Tip:** Nedokážete-li vhodně přeformulovat podkladové otázky, nebo si tím prostě nejste jisti? Přiznejte si to – to je důležité – a konzultujte správnou formulaci s naším digitálním asistentem Mentor Thesis (Silesian University). Vysvětlete mu o jakou aktivitu jde (nahrajte ji), popište cílovou skupinu, zkopírujte návodné otázky a požádejte ho o návrhy konkrétních formulací pro danou cílovou skupinu.

1. **Jak vést diskuzi**

Efektivní vedení diskuse je zásadní pro úspěšné zapojení účastníků a prohloubení jejich zkušeností během edukativních aktivit. Ať už se jedná o individuální nebo skupinové sezení, klíčem je vytvořit prostředí, kde se každý cítí vítán a hodnotný. Tato kapitola poskytuje návod, jak zajistit rovnoměrné rozdělení pozornosti mezi všechny účastníky, jak uplatnit principy aktivního poslechu a jak zapojit i ty méně komunikativní. Cílem je, aby vedení diskuse nebylo pouze o sdílení informací, ale o vzájemném obohacení, kde každý má možnost přispět a obohatit tak celou skupinu svými jedinečnými perspektivami a zkušenostmi. V následujících sekcích se dozvíte, jak tyto principy aplikovat v praxi, a to s ohledem na různorodost a individualitu každého seniora či skupiny seniorů, s kterými pracujete.

* 1. **Rovnoměrné Rozdělení Pozornosti**

**Metoda Kruhu Ticha**

Metoda "kruhu ticha" je efektivním způsobem, jak zajistit, že každý ve skupině má možnost vyjádřit své myšlenky a pocity bez obav z přerušení. Tato metoda vytváří strukturovaný prostor, ve kterém účastníci sdílejí své zkušenosti v určeném čase, zatímco ostatní naslouchají v tichu. Klíčem k úspěchu této metody je vytvoření atmosféry vzájemného respektu a hodnoty, kterou přikládáme každému hlasu v místnosti.

**Implementace Metody**

**Nastavení Pravidel:** Na začátku diskuse jasně vysvětlete pravidla kruhu ticha. Každý účastník bude mít určenou dobu (například 1-2 minuty) na sdílení svých myšlenek, zatímco ostatní budou pozorně naslouchat bez přerušení.

**Vytvoření bezpečného prostoru:** Důrazně upozorněte na důležitost respektování času a prostoru každého. Tato metoda není o donucení k vyjádření, ale o nabídce prostoru. Důležité je zdůraznit, že účastníci mohou volitelně "přeskočit" svůj čas, pokud se necítí pohodlně sdílet.

**Podpora a uznání:** Po každém sdílení poděkujte účastníku za jeho příspěvek. Toto gesto uznání podporuje pocit cennosti a přijetí v rámci skupiny.

**Význam Metody**

Tato metoda není manipulativní technikou, kdy si v podstatě vynucujeme odpověď tím, že „na klienta mlčíme“ – což se cíleně a vědomě používá při edukaci dětí, ale také například v psychoterapii. Chápejte ji spíše jako nabídku prostoru pro vyjádření.

Je zvláště důležité přistupovat k metodě s empatií a porozuměním, zejména když pracujeme se seniory. Respekt a empatie jsou klíčové pro vytvoření prostředí, kde se senioři cítí ceněni a slyšeni. Mějte na paměti, že cílem je podpořit pozitivní zkušenost a emocionální pohodu, nikoli vynutit sdílení nebo vystavit účastníky nepohodlí.

Při implementaci metody kruhu ticha, stejně jako u jakékoli jiné techniky vedení diskuse, je důležité být vnímavý k individuálním potřebám účastníků a dynamice skupiny. Tento přístup podporuje inkluzivní a otevřenou atmosféru, která je základem pro smysluplnou a obohacující diskuzi.

**Tip:** Tuto metodu můžete využít například při aktivitě, kde učíte malou skupinu seniorů vytvářet kreativní díla pomocí AI. Při využití této metody dostane každý šanci vyjádřit se k jednotlivým otázkám v rámci reflexe, jako třeba z pocitů tvorby nebo návrhů pro další sezení.

* 1. **Aktivní Poslech**

Aktivní poslech je zásadní dovedností pro vedení efektivní diskuse, zejména v kontextu edukativních aktivit s prvky arteterapie a reminiscenční terapie pro seniory.

Tato sekce nabízí návrhy, jak aktivní poslech praktikovat a jak jej můžete integrovat do svého vedení skupinových aktivit.

* + 1. **Implementace Aktivního Poslechu**

**Ukázka zájmu a empatie:** Aktivní poslech zahrnuje nejen naslouchání slovům, ale také projevení zájmu o to, co účastník říká prostřednictvím neverbální komunikace. Udržujte oční kontakt, přikyvujte, a používejte mimiku a gesta, která ukazují, že účastníkovi rozumíte a zajímáte se o to, co sdílí.

**Potvrzení porozumění:** Po sdílení účastníka použijte parafrázování nebo shrnutí toho, co bylo řečeno, abyste potvrdili, že jste jeho sdělení pochopili. Můžete říci například: "Pokud jsem to správně pochopil, cítíte se...", což účastníkovi dává příležitost opravit vás, pokud jste něco nepochopili, nebo potvrdit, že jste jeho myšlenku správně zachytili.

**Kladení dalších otázek:** Pro hloubější porozumění kladejte otevřené otázky, které povzbuzují k dalšímu rozvoji myšlenek a sdílení. Například: "Můžete mi říct více o tom, jak jste se cítili, když...?" nebo "Jaké další myšlenky vám přišly na mysl, když...?"

**Vyvarování se přerušování a soudů**: Důležitým prvkem aktivního poslechu je vyvarování se přerušování nebo okamžitého hodnocení sdělení účastníka. Umožněte účastníkovi, aby sdílel své myšlenky a pocity bez strachu z kritiky nebo soudů.

**Empatická reakce:** Reagujte empatií a porozuměním. Ukazujte, že respektujete a ceníte zkušenosti a pocity účastníka. Empatické reakce mohou pomoci posílit důvěru a otevřenost v rámci skupiny.

* + 1. **Význam aktivního poslechu**

Aktivní poslech nejen podporuje hlubší porozumění a vzájemnou důvěru mezi lektorem a účastníky, ale také vytváří prostředí, kde se účastníci cítí ocenění vyslyšeni. Tato dovednost je zvláště důležitá při práci se seniory, kteří se mohou potýkat s pocitem osamění nebo nedostatečného uznání. Ujistěte se, že aktivní poslech praktikujete nejen jako techniku, ale jako způsob, jak projevit úctu a empatii ke zkušenostem a příběhům seniorů.

*Poznámka: Toto jsou jen stručné poznámky k aktivnímu poslechu pro občerstvení paměti, rozsáhlejší podklady jsou součástí předmětu Komunikace se seniory I.*

* 1. **Zapojení méně komunikativních účastníků**

Při organizaci edukativních aktivit s prvky arteterapie a reminiscenční terapie je důležité zajistit, aby byli do diskuse zapojeni všichni účastníci, včetně těch, kteří jsou méně komunikativní. Každý člověk má jedinečný způsob vyjadřování a přístup k sdílení svých myšlenek a zkušeností. Respekt k osobním preferencím a pochopení důvodů, proč někteří senioři mohou být méně aktivní v diskuzi, jsou klíčové pro vytvoření inkluzivního a podporujícího prostředí.

**5.3.1. Pochopení různých typů účastníků**

**Introverze a Extroverze:** Akceptujte fakt, že někteří lidé jsou přirozeně introvertní a preferují poslouchat než se aktivně zapojovat, zatímco extroverti se mohou cítit pohodlněji při vyjadřování vlastních názorů. Důležité je respektovat tyto osobnostní typy a nevyvíjet na účastníky tlak, aby se chovali způsobem, který není pro ně přirozený.

**Identifikace důvodů pasivity**: Někteří senioři mohou být pasivní z různých důvodů, včetně dynamiky ve skupině, negativních zkušeností s minulými skupinovými aktivitami, fyzického nepohodlí nebo zdravotních problémů, jako jsou bolesti či únava, a také psychických stavů, jako je deprese. Je důležité být vnímavý k těmto signálům a podle potřeby přizpůsobit přístup.

**5.3.2. Techniky pro zapojení**

**Menší skupiny nebo dvojice:** Práce v menších skupinách nebo ve dvojicích může být pro introvertní účastníky méně stresující a umožňuje jim vyjádřit se v bezpečnějším prostředí.

***Poznámka:*** *Pozor na fenomén sociální lenosti, snažte se naopak o sociální facilitaci (viz hodiny sociální psychologie!)*

**Nepovinné sdílení:** je klíčové dát účastníkům na vědomí, že jejich sdílení je vítáno, ale nikoli povinné. Nabídněte alternativní způsoby, jak mohou vyjádřit své zkušenosti, například skrze psaní, kreslení nebo jiné formy uměleckého vyjádření.

***Tip:*** *Použijte techniku hodnocení pomocí neverbálního gesta rukou, jako jsme to dělali na některých seminářích. Například jsem se Vás ptala, zda cvičení bylo náročné (těžká ruka klesá dolů) nebo lehounké (ruka stoupá nahoru jako balonek naplněný heliem). Vždy nejprve ukazujte sami, jak mají označit extrémy, a kde je asi průměr!*

*Na dalších hodinách jsme zkoušeli „hlasování tělem“, kde jste se postavili na pomyslnou čáru podle toho, kam „na stupnici“ se cítíte být zařazeni. Tuto techniku můžete zde také použít, pokud máte dost prostoru a všichni zúčastnění nemají problémy s mobilitou (nejde jenom o vozíčkáře, ale například i o prosté „bolavé nohy“.*

**Použití anonymních metod:** Anonymní dotazníky nebo digitální aplikace pro zpětnou vazbu mohou poskytnout bezpečnější prostředí pro sdílení, zejména pro ty, kteří se cítí nejistě při vyjadřování před skupinou.

***Poznámka:*** *Digitální aplikace jsou vhodné pouze se skupinou seniorů, kteří se cítí kolem chytrých telefonů, hlasování nebo užívání QR kódů komfortně. Což je ale také edukativní výzva!*

**Aktivní poslech a osobní zájem:** Projevte aktivní zájem o každého účastníka, i když se nevyjadřuje nahlas. Malé gesto, jako je ujištění o jejich hodnotě pro skupinu nebo individuální konverzace mimo hlavní diskuzi, může povzbudit k většímu zapojení.

 ***Poznámka:*** *Způsob vyjádření zájmu, tedy správný způsob vyjádření zájmu, je daný osobností konkrétního seniora. Hluboce introvertní senior se může cítit nepříjemně pro přímé verbální pochvale (jednak je to před skupinou, jednak jsme mu tím nechtěně „nastavili laťku“, která ho nyní stresuje!). Někteří senioři pozitivně ocení pochvalu dotekem, jiní to berou jako narušení osobního prostoru, nebo ještě hůře, osobní důstojnosti, tedy že k nim přistupujete jako k dětem. Musíte si ale uvědomit rozdíl při individuální a skupinové práci – při skupinové práci se nemůžete výrazně jinak chovat k jednotlivým klientům, jenom proto, že máte pocit, že se jim to takhle spíše líbí. Představte si to jednoduše: Lektor říká: „Tohle bylo ještě lepší, pane Nováku, jde Vám to čím dál líp. … No ale Jituško, to je nádhera, pojďte sem, za to Vás obejmu!“*

**Závěr**

Při vedení aktivit je důležité pamatovat na to, že cílem je poskytnout podporující a otevřené prostředí pro všechny účastníky. Uznání a adaptace k různým potřebám a preferencím seniorů umožní jejich efektivnější zapojení a zároveň podpoří pozitivní zkušenost ze skupinové aktivity.

Také je klíčové, aby lektor projevoval nejen empatii a aktivní zájem o každého účastníka, ale také zachovával profesionální přístup a dodržoval principy rovného zacházení s každým účastníkem. To zahrnuje nejen rovnocenné a spravedlivé hodnocení příspěvků a účasti všech seniorů, ale také citlivý přístup k projevům uznání a ocenění, které respektuje individuální preference a hranice každého jednotlivce.

Při projevování ocenění, podpory, nebo při jakékoli formě interakce, je nutné zajistit, aby byl každý účastník vnímán a oceňován stejně, bez zjevných preferencí nebo diskriminace.

Toto vyvážené zacházení posiluje důvěru v lektora (a tedy také jeho autoritu) a vytváří pocit bezpečí a sounáležitosti v rámci skupiny.

1. **Klíčové otázky pro reflexi**

Reflexe hraje zásadní roli v procesu učení a terapie, umožňuje hlubší porozumění a integraci zkušeností získaných během edukativních aktivit. Skrze reflexi se otevírá prostor pro kritické myšlení, emoční zpracování a posilování vazeb mezi jednotlivými zkušenostmi a učebními nebo terapeutickými cíli. V této kapitole se zaměříme na klíčové otázky, které mohou lektoři a facilitátoři využít k vedení reflexe s účastníky, ať už jde o individuální nebo skupinové aktivity. Tyto otázky jsou navrženy tak, aby podporovaly hodnocení aktivity z různých úhlů – od technických aspektů přes emocionální reakce až po zpětnou vazbu na obsah a interakci s AI technologiemi.

Cíle a zaměření aktivit se můžou lišit v závislosti na tom, jak – a jak efektivně – využíváme reflexi k dosažení hlubších poznatků a osobního růstu. Je důležitá nejenom pro účastníky, ale i pro lektory. Reflexe nám umožňuje přemýšlet nad tím, jaké přínosy přináší integrace AI do edukativních a terapeutických procesů, a jak tyto technologie obohacují nebo ovlivňují zkušenost účastníků.

Použitím vhodně zvolených reflexivních otázek můžeme posílit terapeutické a edukativní cíle našich aktivit, přesahující rámec běžné volnočasové aktivity, směrem k cílenému rozvoji, sebepoznání a zlepšení kvality života seniorů.

Zde uvádíme oblasti a příklady obecně použitelných otázek:

**Hodnocení Aktivity**

* Jak jste se cítili během této aktivity?
* Co bylo pro vás během aktivity nejvíce přínosné?
* Byla nějaká část aktivity, která byla pro vás zvlášť obtížná nebo výzvou?

**Technické Aspekty**

* Jak hodnotíte technické prostředky použité během aktivity? Byly dostatečně přístupné a uživatelsky přívětivé?
	+ Měli jste nějaké technické problémy během aktivity? Jak jste je řešili?

**Emocionální Reakce**

* + Jaké emocionální reakce vám aktivita vyvolala?
	+ Byly během aktivity nějaké momenty, které vás zvlášť zasáhly nebo inspirovaly?

**Zpětná Vazba na Obsah**

* + Jak hodnotíte obsah aktivity? Byl pro vás zajímavý a relevantní?
	+ Jsou nějaké téma nebo oblasti, které byste chtěli v budoucnu prozkoumat hlouběji?

**Interakce s AI a Přínos pro Aktivitu**

* + Jak jste vnímali interakci s AI během aktivity? Přineslo to nové perspektivy nebo zkušenosti?
	+ Jaký přínos má podle vás použití AI pro takovéto aktivity? Vidíte nějaké specifické výhody nebo nevýhody?

Tyto otázky jsou základem pro reflexi, ale je důležité je přizpůsobit konkrétnímu kontextu a potřebám skupiny. Vždy je vhodné zahrnout otázky otevřené, které umožní účastníkům podělit se o své jedinečné zkušenosti a pocity. Důležité je také ujistit se, že prostředí je podporující a že účastníci se cítí pohodlně sdílet své názory a reflexe.

***Tip:*** *Vezměte si tento seznam otázek vytištěný na malém papíře jako "tahák" na vaši edukativní aktivitu. Umožní vám to nejen strukturovaně vést reflexi, ale také zajistit, že neopomenete žádný důležitý aspekt aktivity. Reflexe je cenný nástroj pro zlepšení vašich budoucích aktivit a pro hlubší porozumění zkušenostem vašich účastníků.*

1. **Zpracování zpětné vazby**

Zpětná vazba je neocenitelným nástrojem pro každého lektora a organizátora edukativních aktivit, včetně těch, které využívají prvky arteterapie a reminiscenční terapie s podporou AI. Správně zpracovaná a využitá zpětná vazba umožňuje nejen identifikovat oblasti pro zlepšení, ale také posílit úspěšné aspekty programu a přizpůsobit jej tak, aby lépe vyhovoval potřebám a očekáváním účastníků. Důležité je chápat, že zpětná vazba by neměla být vnímána pouze jako formální požadavek (je často povinnou součástí dokumentace edukativních aktivit dotovaných z grantů), ale berte ji jako cenný zdroj informací pro rozvoj a zdokonalení budoucích aktivit.

**Důležitost zpětné vazby**

Zpětná vazba poskytuje lektorům přímý pohled na to, jak účastníci vnímají a reagují na aktivitu, což jim umožňuje lepší porozumění jejich potřebám, zájmům a emocionálním reakcím. Tento proces nejenže napomáhá zlepšování kvality a efektivity aktivit, ale také podporuje vytváření hlubšího spojení mezi lektory a účastníky, což je základem pro úspěšnou edukativní a terapeutickou práci.

***Tip:*** *Zvyšte emocionální wellbeing vybraných účastníků tím, že v příštích sezeních reagujete/ocitujete některé zjištění ze zpětných vazeb. Řekněte, které přispěli k změnám v budoucí realizaci a poděkujte za ně. Můžete k nim též udělat diskusi, pokud nasbíráte dostatečný počet podnětů, nebo po ukončení třeba plánovaného půlročního bloku. Citujete sice anonymně, ale pokud se někdo k výroku hlásí, je to v pořádku. Tito účastníci se cítí oceněni, zvyšuje se jejich loajalita k instituci (a oni jsou ti, kdo vám primárně dělají reklamu) – ale zároveň si tím zvyšujete svou přirozenou autoritu.*

**Rady pro efektivní zpracování zpětné vazby**

**Aktivní Poslech:** Při sběru zpětné vazby je důležité uplatnit principy aktivního poslechu. To zahrnuje plnou pozornost účastníkům, potvrzení porozumění jejich sdělení a vyhýbání se jakýmkoli sugestivním otázkám, které by mohly ovlivnit jejich odpovědi.

**Zachování objektivity:** Při analýze zpětné vazby je klíčové zachovat objektivní pohled. To znamená, že je třeba přistupovat k veškeré zpětné vazbě s otevřeností, bez předsudků a s ochotou učit se z konstruktivní kritiky.

**Identifikace klíčových témat:** Analyzujte získanou zpětnou vazbu s cílem identifikovat opakující se tématy, problémy a návrhy. Toto pomůže určit priority pro změny a zlepšení v budoucích aktivitách.

**Plánování změn:** Na základě zjištěných potřeb a připomínek vytvořte konkrétní plán pro implementaci změn. To může zahrnovat úpravy v obsahu, metodice, technickém vybavení nebo ve způsobu interakce s účastníky.

**Komunikace s účastníky:** Informujte účastníky o tom, jak jejich zpětná vazba pomohla zlepšit program. To nejen zvyšuje jejich pocit sounáležitosti a hodnoty pro program, ale také motivuje k další otevřené a upřímné zpětné vazbě v budoucnosti.

***Poznámka:*** *Pocit, že zpětnovazebné dotazníky byly jen formalita účastníky znechucuje – a v neposlední řadě pak podrývá jak efektivitu edukace a skupinovou dynamiku v dalších sezeních, tak autoritu lektora.*

***Tip:*** *Necítíte se dostatečně fundovaní pro zpracování kvalitativní analýzy získaných textů? Zkuste využít Thesis Mentor (Silesian University): Nahrajte jednotlivé zpětné vazby a požádejte o analýzu!*

Zpětná vazba je tedy nejen způsobem, jak zlepšit kvalitu a efektivitu edukativních aktivit, ale také prostředkem pro budování silnějších vztahů mezi lektory a účastníky a pro podporu kontinuálního učení a rozvoje všech zúčastněných.

1. **Závěr a další kroky**

V cestě každého lektora přichází moment, kdy musí čelit výzvám a neznámým situacím, zejména když se pustí do organizace a reflexe edukativních aktivit. Je to jako procházet minovým polem, kde každý krok může odkrýt novou příležitost nebo skrýt potenciální výzvu. Reflexe a zpracování zpětné vazby mohou na začátku připadat jako náročné úkoly, plné "neznámých nebezpečí". Nicméně, podobně jako s jakoukoliv jinou dovedností, i zde platí, že praxe vede k mistrovství.

Pamatujte, že účelem tohoto průvodce je sloužit jako opora a inspirace pro vás, lektory-začátečníky. Má vás povzbudit a ukázat, že i když se můžete cítit přetíženi na začátku, s každou další aktivitou a reflexní seancí se vaše dovednosti budou zdokonalovat. Tento proces je přirozenou součástí vašeho profesního růstu a rozvoje.

**8.1 Jak sumarizovat poznatky a plánovat další kroky**

**Sumarizace poznatků:** je vaší šancí přemýšlet o tom, co bylo dosaženo, co fungovalo dobře a co potřebuje vylepšení. Tento krok vám pomůže vidět, jak daleko jste se posunuli, a poskytne vám cenné lekce pro budoucnost.

**Plánování dalších kroků:** na základě reflexe a zpětné vazby je příležitostí k adaptaci a inovaci. Přemýšlejte o tom, jak můžete využít získané poznatky k vylepšení budoucích aktivit, aby byly ještě smysluplnější a obohacující pro vaše účastníky.

Zapamatujte si, že každá zkušenost – ať už úspěšná nebo méně úspěšná – je krokem k vašemu profesnímu rozvoji. Nebojte se experimentovat, učit se z chyb a oslavovat úspěchy. Stejně jako vaši účastníci se učí od vás, i vy se učíte od nich a od každé realizované aktivity. V tomto cyklu vzájemného učení a růstu naleznete pravou radost a uspokojení z vaší práce.

Nezapomeňte, že jste na této cestě nejen jako lektoři, ale také jako neustále se rozvíjející jedinci. Tento průvodce je zde, aby vám pomohl na vaší cestě, ale vaše vlastní zkušenosti, intuice a kreativita jsou tím, co vaši práci opravdu oživí. Přejeme vám mnoho úspěchů a radostných momentů při vaší práci se seniory.