PRIRUČNIK ZA REFLEKSIJU

za osobe koje rade s mladima

PARTNERI U PROJEKTU:

Autori:

Liia Kass
Dr. sc. Mia Čović
Nikolina Sobol
Ivan Sobol
Angelos Ierodiaconou
Mary Evangelidou
Maria Karatsioli
Jelena Markune
Nikita Lužkov

Dizajner: Karoliine Aus

Urednica: Tuuli Mällo

Youthworkeri iz Estonije, Litve, Hrvatske i Cipra pridonijeli su izradi ovog priručnika.

Objavljeno 2025.

Co-funded by
the European Union

SADRŽAJ

01 UVOD

1.1. Kontekst radne bilježnice
1.2. Tko najviše može imati koristi od ove radne bilježnice?
1.3. Kako koristiti ovu radnu bilježnicu

02 Što je refleksija, a što nije?

2.1. Što nije refleksija?
2.2. Refleksija, evaluacija i povratne informacije: koja je razlika?
2.3. Vennov dijagram

03 Zašto zaista moram reflektirati?

3.1. Osobne koristi od refleksije
3.2. Organizacijske koristi
3.3. Vrijednosti: srž iza rada
3.4. Različite dimenzije refleksije

04 Kako?

U redu, provedimo te kroz alate.

4.1. Razine refleksije: koliko duboko možeš ići?
4.2. Izgradnja nove navike: počni polako
4.3. Isprobaj ove jednostavne početke
4.4. Refleksija usmjerena na ciljeve: poveži što radiš s razlogom zašto to radiš
4.5. Pronađi svoj vlastiti način: refleksija nije univerzalna za sve

SADRŽAJ

05 Zašto je teško početi reflektirati?
Razgovarajmo o osjetljivoj temi.

5.1. Strah
5.2. Sud (od drugih ili od sebe)
5.3. Samokritičnost
5.4. Sram
5.5. Otpor

06 Savjeti i trikovi

6.1. Olakšavanje grupne refleksije
6.2. Upravljanje vremenom za refleksiju
6.3. Podrška među vršnjacima

07 Jednostavan vodič: kako početi?

7.1. Odaberi jedno jednostavno pitanje
7.2. Budi ljubazan prema sebi i izrazi različite osjećaje
7.3. Proslavi male pobjede

08 Različiti alati koje možeš koristiti

8.1. Gibbsov reflektivni ciklus
8.2. Glava–srce–ruke
8.3. Kolbov ciklus iskustvenog učenja
8.4. ALACT model refleksije
8.5. Pet zašto
8.6. Refleksija temeljena na metaforama (provjera vremena)

Zaključak

Literatura

1. UVOD

Ovaj priručnik nastao je s ciljem da podrži youthworkere i youth lidere u tome da refleksiju učine prirodnim i smislenim dijelom svoga svakodnevnog rada.
Kroz ovaj materijal želimo:

- **podići svijest** o važnosti refleksije u youthworku
- **ponuditi** praktične alate i modele za samoprocjenu i samorazvoj
- **potaknuti razvoj navike** refleksije kao temelja osobnog i profesionalnog rasta
- **podržati** youthworkere u razumijevanju značenja svoga rad

Priručnik je dio **Erasmus**+ projekta „Reflective Youth Work“, KA210 Small-Scale Partnership, koji financira Erasmus+.
Transnacionalno partnerstvo okuplja četiri organizacije za rad s mladima **OUI** (Hrvatska), **Make it Happen** (Cipar), **MTÜ Project Spirit** (Estonija) i **Young Folks LT** (Litva)..

Cilj suradnje je unaprijediti kvalitetu youthworka kroz samorazvoj i refleksivnu praksu.

1.1. KONTEKST PRIRUČNIKA

Ovaj priručnik je nastao iz realnih potreba osoba koje rade s mladima, a kreiran je uzimajući u obzir podatke prikupljene kroz:

Upitnike i intervjue sa osobama koje rade s mladima iz Hrvatske, Cipra, Estonije i Litve.

Seminar sa međunarodnim sudjelovanjem osoba koje rade s mladima da bi razumjeli kako usmjeriti sadržaj ciljanoj publici.

Stvarnim iskustvima, izazovima i povratnim informacijama sa terena.

Priručnik odražava stvarnost mnogih youthworkera koji žele reflektirati, ali ne znaju gdje početi, ne osjećaju se dovoljno sigurno ili se boje procjene i izgaranja.

Naš je cilj učiniti refleksiju dostupnom, osnažujućom i čak ugodnom.

1.2. KOME JE NAMIJENJEN

Priručnik je namijenjen:

- youthworkerima, youth liderima i volonterima
- osobama koje su nove u refleksiji i žele je bolje razumjeti
- onima koji misle da nemaju dovoljno vremena za refleksiju ili nisu sigurni da se isplati
- timovima koji žele razviti podržavajuću i refleksivnu radnu kulturu

1.3. KAKO KORISTITI PRIRUČNIK

Ovo nije tradicionalan priručnik s točnim i netočnim odgovorima.
On je pratitelj na tvom putu učenja. Možeš ga koristiti na različite načine:

čitaj ga od početka do kraja ili preskoči na poglavlja koja te najviše zanimaju

koristi refleksivne **alate** samostalno, s kolegom ili u grupi

odaberi svoj omiljeni **način refleksije**:
pisanje, crtanje, razgovor, glazbu ili pokret

vraćaj mu se kad god ti treba jasnoća, poticaj za daljnji rast ili trenutak pauze

U priručniku ćeš pronaći:

- jasne razine refleksije (od površne do duboke)
- modele i vježbe prilagođene youthworku
- alate za rad s osjetljivim emocijama, podršku među kolegama i stvaranje sigurnih prostora

2. ŠTO JE REFLEKSIJA, A ŠTO NIJE?

Refleksija je svjestan **proces promišljanja** o iskustvima — bilo osobnim, grupnim, emocionalnim ili praktičnim — s ciljem da bolje razumijemo situacije, shvatimo što se dogodilo i izvučemo lekcije koje oblikuju naše buduće djelovanje.

U youthworku refleksija pomaže i mladima i youthworkerima povezati ono što su radili s onim što su naučili.

Riječ je o **dubljem promišljanju**, izvan površinske razine aktivnosti, kako bismo stekli uvid, svjesnost i osobni rast.
Kao ljudi, često reflektiramo u mislima, ali ne prepoznajemo to kao refleksiju.

Refleksija pomaže odgovoriti na pitanja poput:

- Što sam doživio/doživjela?
- Kako sam se osjećao/la u vezi toga?
- Što sam naučio/la o sebi ili drugima?
- Kako mogu ovo iskustvo primijeniti ubuduće?

U neformalnom obrazovanju refleksija ima ključnu ulogu.
Ona **pretvara aktivnost u učenje.** Bez nje, i najuzbudljivija radionica može ostati prazna i bez stvarnog značenja za život.

2.1. ŠTO NIJE REFLEKSIJA?

Refleksija nije samo sažetak onoga što se dogodilo.
Nije popunjavanje rubrike ili formalna obveza.
Nije ni test, ni pasivan proces.
Refleksija nije isto što i povratna informacija (feedback) ili evaluacija — iako su povezane.
Ne služi ocjenjivanju ili rangiranju učinka, nego osvještavanju, a ne vanjskom odobravanju.

Također, refleksija ne mora biti uvijek verbalna ili pisana.
Neki ljudi najbolje reflektiraju kroz pokret, umjetnost, tišinu, pripovijedanje ili glazbu.
Važno je izbjeći razmišljanje da postoji samo „jedan ispravan“ način za refleksiju.

2.2. REFLEKSIJA, EVALUACIJA I FEEDBACK — U ČEMU JE RAZLIKA?

Ova tri pojma često se koriste u youthworku i lako se međusobno pomiješaju.
Zato ih razjasnimo:

- **Refleksija** je unutarnja i osobna. Usmjerena je na razumijevanje značenja iskustva. Pita se kako je nešto djelovalo, što je naučeno i kako iz toga rasti.
- **Feedback** je obično vanjski. Netko drugi daje mišljenje o tvojim postupcima ili ponašanju — pozitivno ili konstruktivno. Može biti formalan ili neformalan, ali dolazi iz odnosa s drugima.
- **Evaluacija** je strukturiraniji proces.
- Procjenjuje uspješnost neke aktivnosti prema postavljenim ciljevima ili pokazateljima. Više je objektivna i usmjerena na rezultate.

Kako su međusobno povezani:

- **Refleksija** → osobna, unutarnja, subjektivna, emocionalna, usmjerena na rast
- **Feedback** → međuljudska, komunikacijski orijentirana, izravna
- **Evaluacija** → kolektivna, strukturirana, temelji se na rezultatima i podacima

2.3. VENNOV DIJAGRAM

Tvo nije tradicionalan priručnik s točnim i netočnim odgovorima.
On je tvoj suputnik na putu učenja. Možeš ga koristiti onako kako ti najviše odgovara.

- **Refleksija** (***circle 1***) – osobna, unutarnja, subjektivna, emocionalna, usmjerena na rast.
- **Feedback** (*circle 2*) –međuljudski, usmjeren na komunikaciju, izaravan, uključuje pohvalu i konstruktivnu kritiku.
- **Evaluacija** (***circle 3***) – kolektivna, strukturirana, usmjerena na rezultate, koristi podatke i analizu, često povezana s postavljenim ciljevima.

Preklapanje između **refleksije i povratne informacije**: Oboje uključuje učenje i poboljšanje. Refleksija može uključivati razmišljanje o primljenim povratnim informacijama. Povratne informacije, kada su dobro dane, mogu potaknuti smisleno razmišljanje.

Preklapanje između **povratnih informacija i evaluacije**: Oboje mogu uključivati prosuđivanje ili analizu. Često imaju za cilj poboljšanje nečega. Evaluacija može koristiti povratne informacije kao dio svojih podataka.

Preklapanje između **refleksije i evaluacije**: Oboje se osvrću na iskustva. Oboje pitaju „što je funkcioniralo“ i „što bi moglo biti bolje“. Ali refleksija je osobnija; evaluacija je često kolektivna ili sistemska.

U najboljem slučaju, zajedno doprinose boljem učenju, jačoj praksi i poboljšanom radu s mladima.

Kada se koriste zajedno, zatvaraju kompletanu petlju učenja:

Pitanja koja možeš postaviti sebi:

- Što za mene znači refleksija?
- Koliko često reflektiram ili evaluiram?
- Što nije refleksija?

3. ZAŠTO KORISTITI REFLEKSIJU?

3.1. OSOBNE KORISTI OD REFLEKSIJE

Refleksija nam pomaže da učimo na proteklim iskustvima i rastemo (bilo kao osoba ili kao neko ko radi s mladima). Daje nam prostor za pauzu, disanje i razumijevanje što u našem radu funkcionira, a što ne. Rad s mladima često uključuje teške situacije koje zahtijevaju refleksiju. Refleksija nam pomaže da učimo, rastemo i donosimo bolje odluke.

Jedan je od alata koji nam pomaže da bolje razumijemo svrhu svog rada i analiziramo različite situacije.

Refleksija ti može pomoći da:

- **Smanjiš stres i pretjerano razmišljanje** omogućujući prostor za obradu iskustava.
- **Jasnije sagledaš ulogu svojih** osobnih vrijednosti, identiteta i profesionalnog smjera.
- **Povećaš samopouzdanje** u donošenju odluka.
- **Lakše prepoznaš** vlastiti napredak i postignuća.
- **Povećaš samosvijest** prepoznavanjem obrazaca ponašanja i razvojem analitičkog razmišljanja.
- **Ojačaš** sposobnost rješavanja problema – učinkovito i kreativno.

3.2. ORGANIZACIJSKE KORISTI

Refleksija nije samo osobna praksa – ona utječe na način funkcioniranja cijelog tima i organizacije. Kada refleksija postane dio organizacijske kulture, podržava zdraviju komunikaciju, jasniju svrhu i snažniji zajednički učinak.
Organizacije koje redovito reflektiraju, primjerice kroz kratke timske razgovore, jednostavne metode refleksije ili kratke provjere, postaju fleksibilnije, pažljivije i spremnije učiti iz iskustava.

Za tvoju organizaciju refleksija može donijeti:

- Snažniju **timsku komunikaciju** i razumijevanje.
- **Bolje planiranje** projekata kroz naučene lekcije.
- Rano **prepoznavanje** problema ili znakova sagorijevanja.
- Zdraviju i podržavajuću **radnu kulturu**.
- Poboljšanu **kvalitetu** i učinkovitost rada.

3.3. VRIJEDNOSTI - SRCE TVOG RADA

Refleksija ti pomaže bolje razumjeti vlastite vrijednosti i procijeniti koliko je tvoj rad s njima usklađen. Kada se refleksija poveže s tvojim vrijednostima, postaje više od rutine – postaje kompas.

PRAKTIČNA VJEŽBA: Uskladiti vrijednosti

1. **Zapiši** ideje o vrijednostima koje te vode kao youthworkera
2. **Analiziraj** vrijednosti svoje organizacije ili nacionalne vrijednosti rada s mladima u svojoj zemlji.
3. **Usporedi:**
   - Gdje se podudaraju?
   - Gdje se razlikuju?
4. **Reflektiraj:**
   - Je li tvoj svakodnevni rad usklađen s tvojim osobnim vrijednostima?
   - Ako nije, koje bi male promjene mogle pomoći da ih približiš onome što sam vjeruješ da je važno?

Refleksija podržava rad utemeljen na vrijednostima pomažući ti da:

- Djeluješ u skladu sa svojim načelima.
- Donosiš promišljene, a ne impulzivne odluke.
- Razumiješ što je važno tebi i mladima s kojima radiš.

3.4. RAZLIČITE DIMENZIJE REFLEKSIJE

Refleksija ima više **slojeva**:

Emocionalni: razumijevanje vlastitih osjećaja i reakcija.

Profesionalni: učenje iz svog rada i odluka.

Socijalni: uočavanje kako tvoje djelovanje utječe na druge i na odnose..

PRAKTIČNA VJEŽBA: ZOOM IN / ZOOM OUT

Isprobaj ovu kratku refleksiju nakon svoje sljedeće aktivnosti:

Zoom In. Osobno

O čemu sam razmišao/la i kako sam se osjećala za vrijeme aktivnosti?

Što je za mene dobro funkcioniralo?

Zoom In. Organizacijski

Kako se naš tim nosio s tim?

Jesmo li bili jasni, podržavajući i dobro pripremljeni?

Zoom Out. Područje

Što mi je ovo pokazalo o radu s mladima općenito?

Što se mijenja u našem području rada?

4. KAKO? O ALATIMA

„Želim reflektirati... ali odakle uopće početi?“
Ako ti ovo zvuči poznato, nisi sam/a. Ovo poglavlje donosi praktične, jednostavne i fleksibilne alate koji ti pomažu izgraditi naviku refleksije koja FUNKCIONIRA za TEBE.

Sada kada razumiješ vrijednost refleksije, pogledajmo kako je možeš uključiti u svoju svakodnevnu praksu.

4.1. RAZINE REFLEKSIJE — KOLIKO DUBOKO MOŽEŠ IĆI?

Refleksija se ne događa uvijek na istoj razini dubine. Ponekad samo opisujemo što se dogodilo, a ponekad idemo dublje i istražujemo zašto je to bilo važno ili što nam to govori o našim vrijednostima.

U ovom priručniku koristimo model Maxa Van Manena, jer je posebno koristan u kontekstu rada s mladima.

1. Tehnička refleksija – površinska razina

Ovo je najosnovnija razina refleksije. Obično uključuje:

- jednostavan opis onoga što se dogodilo
- kratko ili općenito mišljenje (npr. „Bilo je dobro.“)
- malo ili nimalo analize uzroka i posljedica

2. Dijaloška refleksija – razina razmišljanja

Ova razina ide dublje. Počinješ:

- analizirati ciljeve i rezultate
- propitivati vlastite pretpostavke, očekivanja i uvjerenja
- primjećivati svoje osjećaje i reakcije

3. Kritička refleksija – najdublja razina

Na ovoj razini reflektiraš ne samo o sebi, već i o širem kontekstu:

- koji društveni obrasci, sustavi ili strukture moći utječu na tvoj rad?
- koje vrijednosti i etika usmjeravaju tvoje odluke?
- jesu li tvoje akcije usklađene s tvojim dubljim uvjerenjima?

Zašto je ovo važno?

Razumijevanje različitih razina refleksije pomaže ti da:

- znaš gdje se nalaziš u svom procesu refleksije
- postupno produbljuješ vlastiti uvid kroz vrijeme
- povežeš svoj svakodnevni rad s vlastitim vrijednostima i svijetom oko sebe

Ne moraš početi od najdublje razine — svaka razina ima svoju vrijednost. Počni ondje gdje jesi i budi znatiželjan/na za otići korak dalje.

Želiš ići dublje?

Različiti modeli refleksije mogu ti pomoći prolaziti kroz ove razine korak po korak. Naći ćeš ih na kraju ovog priručnika.

4.2. IZGRADNJA NOVE NAVIKE: POČNI MALIM KORACIMA

Kada razvijaš novu naviku, poput refleksije, važno je započeti s malim i **jednostavnim** koracima.

Zamisli to kao početak rutine vježbanja – ne započinješ s **maratonom**. Počneš tako da obuješ tenisice i odeš u kratku, petominutnu šetnju. Kada to postane dio tvoje rutine, možeš postupno povećavati intenzitet.

Refleksija funkcionira na isti način. Ne moraš svaki dan pisati dugi dnevnik. Započni s jednostavnim koracima, a s vremenom napravi veće kako bi reflektirao/la dublje.

Najprije promijeni način razmišljanja o navikama

Prvi korak u izgradnji nove navike nije djelovanje – nego način razmišljanja.
Nije „Moram to učiniti“, nego „**Imam priliku to učiniti**“.
Ta mala promjena u riječi mijenja cijelu perspektivu.

Upoznaj svoj ZAŠTO

Prije nego što počneš prakticirati novu naviku poput refleksije, zastani i zapitaj se:

- Zašto želim razviti ovu naviku?
- Što će mi dugoročno donijeti?

Razumijevanje vlastite motivacije daje tvojoj navici svrhu i snagu.
Ne radiš samo nešto novo – uvodiš promjenu koja podržava osobu kakva želiš postati.

Unutarnji rad dolazi prvi

Svaka nova navika počinje malom promjenom identiteta.
Prije nego što djelujemo, često prolazimo kroz tihu, unutarnju promjenu:

„Ja sam osoba koja redovito reflektira.“
„Važno mi je kako rastem, a ne samo što radim.“

Taj unutarnji rad postavlja temelj za dugoročnu i smisleniju promjenu.

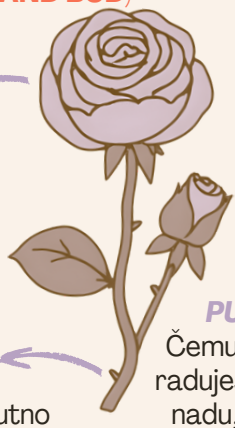
4.3. JEDNOSTVANE VJEŽBE ZA POČETAK

Ove jednostavne metode refleksije ne zahtijevaju mnogo vremena i lako se koriste — savršene su za izgradnju navike, čak i u užurbanim danima.

DNEVNIK: Piši 5 minuta nakon sesije.
Počni s poticajima poput:

- Što je danas dobro prošlo?
- Što mi je bilo izazovno?
- Što bih sljedeći put pokušao/la drugačije?

RUŽA, TRN I PUPOLJAK (ROSE, THORN AND BUD)



RUŽA
Za što si trenutno zahvalan/zahvalna ili što je pozitivno u tvom životu?

PUPOLJAK
Čemu se trenutno raduješ ili što ti daje nadu, motivaciju i inspiraciju?more support right now?

TRN
Što ti je trenutno izazovno ili stresno i u čemu bi ti dobro došla dodatna podrška?

DIXIT KARTE: Odaberi kartu koja predstavlja kako si se osjećao/la tijekom neke aktivnosti. Iskoristi je kao početnu točku za osobno ili grupno promišljanje.
STABLO S BLOBBOVIMA: Odaberi lik na stablu koji najbolje prikazuje kako se osjećaš u svojoj ulozi. Objasni zašto. Odlično za one koji razmišljaju vizualno!
KRUG REFLEKCIJE: Sjedni s kolegama ili prijateljima i podijeli jednu stvar koja te danas potaknula na razmišljanje. Zadrži to kratkim i podržavajućim.

4.4. REFLEKSIJA USMJERENA NA CILJEVE – POVEŽI ONO ŠTO RADIŠ S RAZLOGOM ZAŠTO TO RADIŠ.

Refleksija postaje smislenija kada je povezana s tvojim ciljevima. Krećeš li se u smjeru u kojem doista želiš ići?

Kako su ciljevi povezani s refleksijom?
Ciljevi ti daju smjer. Refleksija ti pomaže provjeriti krećeš li se u pravom smjeru i prilagoditi se ako je potrebno.
Postavi bolje ciljeve uz S.M.A.R.T. metodu

S – Specifični
Jasno definirani i usmjereni na konkretan rezultat.
M – Mjerljivi
Lako je utvrditi je li cilj postignut.
A – Dostižni (Achievable)
Realni i ostvarivi, a ne samo zamišljeni ili neostvarivi snovi.
R – Relevantni
Osobno važni, smisleni i povezani s tvojim širim ciljevima.
T – Vremenski određeni (Time-bound)
Jasno je do kada cilj treba biti ostvaren.

Koristi model "Što? Pa što? I što sada?"

- **Što se dogodilo? – Opiši događaj.**
- **Pa što? – Zašto je to važno? Što sam naučio/la?**
- **I što sada? – Što mogu učiniti sljedeći put? Koje ću promjene uvesti?**

4.5. PRONAĐI SVOJ PUT. REFLEKSIJA NIJE JEDNAKA ZA SVAKOGA.

Ne vole svi pisati — i to je u redu. Isprobaj različite metode i odaberi onu koja tebi najbolje odgovara.

PISANJE
Primjeri metoda: dnevnici, kratke bilješke, blogovi

GOVOR
Primjeri metoda: glasovne bilješke, razgovori s kolegama, grupne analize/povratne rasprave

VIZUALNO
Primjeri metoda: crteži, mentalne mape, “mood board”-ovi, Stablo Blobova

VIDEO
Primjeri metoda: osobni vlogovi, video dnevnici

KREATIVNO
Primjeri metoda: kazalište, rukotvorine, pokret i ples

GLAZBENO
Primjeri metoda: refleksija kroz pjesme, playliste ili tekstove pjesama

Pitanja koja si trebate postaviti

- Kako voliš reflektirati?
- Koju razinu refleksije obično prakticiraš (tehničku, dijalošku, kritičku)?
- Jesi li spreman/na izgraditi novu naviku — naviku refleksije?

5. ZAŠTO JE TEŠKO POČETI S REFLEKSIJOM?

RAZGOVARAJMO O OSJETLJIVOJ TEMI

Refleksija nije uvijek laka. Ponekad iz nje mogu isplivati osjećaji koje bismo radije izbjegli, poput straha, srama, samokritičnosti ili osuđivanja. Ti su osjećaji potpuno normalni. Zapravo, oni su dio ljudskosti, posebno kada nam je posao važan i želimo dati svoj maksimum.

Ovo poglavlje je tu da ti pomogne imenovati i razumjeti te osjećaje, a ne da ih popravlja ili odbacuje. Pristupom osjetljivim temama s pažnjom možemo započeti refleksiju na način koji je iskren, ljubazan i siguran.

Ne moraš se upuštati u ništa za što se još ne osjećaš spremnim. Započni tamo gdje jesi. Kreni polako. Iskoristi alate i savjete iz ovog poglavlja kako bi izgradio/la hrabrost, jasnoću i suosjećanje. Po jedan mali korak odjednom.

Odabrali smo razgovarati o strahu, osuđivanju, samokritičnosti, sramu i otporu jer su to često glavni razlozi zbog kojih ljudi izbjegavaju refleksiju. Imenovanjem tih osjećaja želimo stvoriti prostor za iskrene razgovore i pokazati ti da nisi sam/a u tim iskustvima.

5.1. STRAH

Strah je jedna od najčešćih prepreka za refleksiju.

- „Što ako shvatim da sam nešto pogriješio/la?“
- „Što ako se drugima ne svidi ono što kažem?“

Refleksija može se osjećati kao da stojiš pred ogledalom, ali ti biraš svjetlo.

Isprobaj ovo:

- Počni s malim pitanjima koja se čine sigurnima: „Što je prošlo dobro?“
- Podsjeti se da refleksija nije kazna – to je prilika za učenje.
- Reflektiraj sam/a ili u društvu osoba kojima vjeruješ.

5.2. OSUĐIVANJE OD STRANE DRUGIH ILI SAMOGA SEBE

Mnogi odgajatelji i radnici s mladima brinu se o tome da će ih drugi ili oni sami osuđivati.

Unutarnje osuđivanje može zvučati ovako:

- *„Trebao/la sam bolje znati.“*
- *„Nisam dovoljno dobar/dobra u ovome.“*

Vanjsko osuđivanje može zvučati ovako:

- *„Što ako podijelim svoje mišljenje, a oni pomisle da sam slab/a?*

Što pomaže:

- Koristi jezik bez osuđivanja (npr. „Primijetio/la sam...“ umjesto „Pogriješio/la sam...“).
- Postavite pravila u grupnoj refleksiji: „Govornik govori s pažnjom. Slušamo s poštovanjem.“
- Reflektiraj u prostorima gdje je povratna informacija podržavajuća, a ne ocjenjivačka.

5.3. SAMOKRITIČNOST

Mnogi od nas su svoji najstroži kritičari. Razmišljanje može postati unutarnji monolog krivnje ako nismo oprezni.

Znakovi samokritičnosti u razmišljanju:

- Fokusiranje isključivo na ono što je pošlo po zlu.
- Zanemarivanje vlastitih napora.
- Postavljanje nemogućih standarda za sebe.

Prijelaz prema samosažaljenju / samilosti:

- Prvo razmislite o tome što ste dobro učinili prije nego što istaknete izazove.
- Koristite okvir "Učim..." umjesto "Trebalo je da...".
- Slavite male pobjede, a ne samo velike promjene.

5.4. SRAM

Sram nam govori: „Ja sam loš/la", a ne samo „Učinio/la sam nešto pogrešno." On nas udaljava od drugih i može nas potpuno ušutkati.

Sram se često pojavljuje kada:

- Razmišljanje prizove prošle pogreške.
- Osjećate da ne živite u skladu sa svojim vrijednostima.
- Bojite se da ćete biti otkriveni ili pogrešno shvaćeni.

Što pomaže:

- Prvo koristite privatne alate za razmišljanje (npr. vođenje dnevnika, crtanje).
- Odaberite podržavajuće kolege ili mentore koji pružaju prostor, a ne osudu.
- Podsjetite se da je u redu osjećati sram i nježno se zapitajte: „Kako mogu ići naprijed?"

5.5. OTPORNOST / ODUPIRANJE

Ponekad jednostavno ne želimo razmišljati. To je u redu. Odupiranje može biti znak:

- Preopterećenja ili iscrpljenosti.
- Straha od otkrivanja nečeg neugodnog.
- Osjećaja da je razmišljanje još jedan zadatak na dugoj listi obaveza.

Što pomaže:

- Dopustite si pauze.
- Odaberite lakše alate za refleksiju (npr. glazbu, crtanje, provjere raspoloženja jednom riječju).
- Promislite zašto se opirete. I to je oblik refleksije.

Refleksija nije uvijek laka, ali se isplati. Cilj nije savršenstvo. Cilj je rast. Pristupite svojoj refleksiji s istom pažnjom koju posvećujete drugima. I vi zaslužujete tu ljubaznost.

Pitanje koje si trebate postaviti:

- Koja je vaša osjetljiva tema koja vas čini da mislite da ne biste trebali razmišljati o njoj?

6. SAVJETI I TRIKOVI

6.1. OLAKŠAVANJE GRUPNE REFLEKSIJE

"Grupna refleksija može u početku djelovati neugodno, ali uz prave alate i način razmišljanja, ona postaje jedno od najsnažnijih iskustava učenja u radu s mladima."

Ovo poglavlje daje vam jednostavne i podržavajuće savjete za vođenje smislenih grupnih refleksija. Bilo da vodite kratku evaluaciju ili dublju diskusiju, ovaj vodič pomaže vam da to učinite s povjerenjem.

Stvaranje sigurnog prostora

Povjerenje je temelj grupne refleksije. Bez osjećaja sigurnosti, ljudi se povlače. Evo kako stvoriti prostor u kojem se ljudi osjećaju slobodnima govoriti, slušati i rasti.

DO

- Zajedno postavite osnovna pravila (npr. „Poštuj sva mišljenja", „Ne prekidaj", „Povjerljivost").
- Pokažite ranjivost tako da prvo podijelite nešto osobno.
- Dopustite ljudima da odaberu hoće li sudjelovati ili ostati tiho. Tišina je također oblik izražavanja.
- Koristite zagrijavajuće aktivnosti poput Blob Tree ili provjera raspoloženja jednom riječju kako biste olakšali ulazak u sesiju.

AVOID

- Prisiljavanje na sudjelovanje.
- Ispravljanje ili osuđivanje onoga što netko dijeli.
- Pretvaranje svega u previše ozbiljno prerano – smijeh i igra pomažu u stvaranju osjećaja sigurnosti.

6.2. UPRAVLJANJE VREMENOM ZA REFLEKSIJU

Refleksija ne mora biti duga. Važno je samo da bude fokusirana.

Kada reflektirati:

- Nakon aktivnosti ili projekta.
- Na kraju dana ili tjedna.
- Tijekom timskih sastanaka ili provjera raspoloženja.
- Nakon sukoba ili jakih emocija.
- Kad imate osjećaj da je potrebno.

Koliko dugo bi trebala trajati?

Kratka refleksija: 5–10 minuta za evaluaciju ili krug s jednim pitanjem.

Srednja refleksija: 20–30 minuta sesije uz korištenje nekog modela.

Duboka refleksija: 45–60+ minuta uz aktivnosti ili modele za diskusiju.

6.3. PODRŠKA MEĐU VRŠNJACIMA

Ponekad se najvažnija refleksija događa u razgovoru – samo dvoje ljudi dijeli misli, pitanja i iskustva.

Isprobajte ove formate:

- Buddy Talks (Razgovori partnera): partneri reflektiraju zajedno nakon sesija.
- Walk & Talk (Hodanje i razgovor): prošećite kratko i opušteno reflektirajte.
- One-word exchange (Razmjena jednom riječi): podijelite jednu riječ o tome kako se osjećate i zašto.

Prednosti:

- Gradi povjerenje i smanjuje strah od osude.
- Pomaže ljudima da verbaliziraju misli bez pritiska grupe.
- Potiče međusobni rast i uvid.

Pitanja koja si trebate postaviti:

- Kada i gdje bih mogao/la početi koristiti grupnu refleksiju?
- Kada osjećam da mi je potrebna refleksija?
- Što bi moj prostor učinilo sigurnijim za mene i druge?
- S kim bih mogao/la surađivati za refleksiju među vršnjacima ili mentorstvo?

7. JEDNOSTAVAN VODIČ: KAKO POČETI?

Kao što je ranije spomenuto, odaberite trenutak kada ste smireni, a ne žurite. Odaberite mirno mjesto ili učinite nešto što vas umiruje – skuhajte čaj, upalite svijeću, pustite glazbu. Pronađite sigurno mjesto za sebe.

7.1. ODABERITE JEDNO JEDNOSTAVNO PITANJE

Reflektirajte kad se osjećate spremni i nemojte počinjati s velikim koracima. Počnite s onim što vas čini sigurnima.

Na primjer, odaberite samo jedno pitanje za početak:

- Što je danas išlo dobro?
- Što sam naučio/la o sebi?
- Što bih sljedeći put napravio/la drugačije?
- Kako me ovaj trenutak učinio/la da se osjećam?
- Na što sam ponosan/na, makar malo?

Ako želite ići dublje, prijeđite na sljedeće poglavlje, gdje ćete pronaći više metoda.

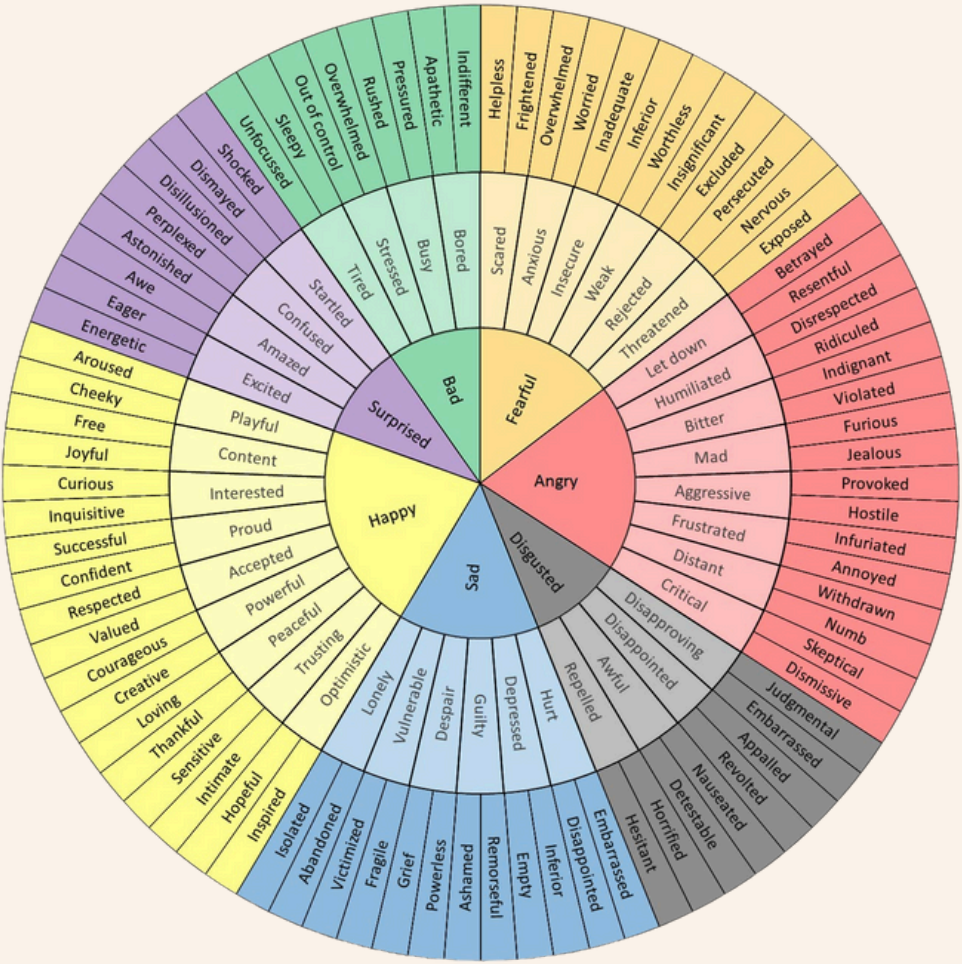
7.2. BUDITE LJUBAZNI PREMA SEBI I IZRAZITE RAZLIČITE OSJEĆAJE

Lako je postati vlastiti najstroži kritičar. Pokušajte reflektirati kao da razgovarate s prijateljem.

Umjesto:

- „Pogriješio/la sam.“ → **Pokušajte**: „Bilo je teško. Još učim.“
- „Trebalo je bolje.“ → **Pokušajte**: „Dajem najbolje od sebe s onim što sam znao/la.“

Ako niste sigurni kako izraziti ono što osjećate, pokušajte koristiti kotač emocija koji vam može pomoći pronaći prave riječi.



7.3. PROSLAVITE MALE POBJEDE

Čak su i kratka razmišljanja važna. Čak i primjećivanje jednog osjećaja predstavlja napredak. Ne moraš sve popraviti — učiš primjećivati više, i to je moćno. Ako ti je teško izraziti emocije, pokušaj koristiti kolo emocija (emotion wheel) kako bi imenovao/la ono što osjećaš.

MOLIM TE, ZAPAMTI DA...

...ne postoji **ispravan** ili **pogrešan** način za razmišljanje/refleksiju!

...u redu je ići polako**!**

...dozvoljeno ti je **osjećati**!

...nisi **sam**/**sama**!

...ako osjećaš da ti treba **pomoć**, zatraži je!

...osjećati se nelagodno tokom razmišljanja/refleksije je u redu – **prođi kroz taj osjećaj**!

1. RAZLIČITI ALATI KOJ MOŽEŠ KORISTITI

IU sljedećem poglavlju otkrit ćeš šest praktičnih alata osmišljenih da podrže smisleno razmišljanje. Svaki alat uključuje jasna uputstva i gotove radne listove koji ti pomažu stvoriti prostor za dublje uvide, dijalog i osobni rast.

Metode obrađene na stranicama 16-17:

- Vođenje dnevnika (Journaling)
- Provjera "Ruža, Trn i Pup" (Rose, Thorn & Bud check-in)
- Dixit karte (Dixit Cards)
- Drvo oblaka (Blob Tree)
- Krug refleksije (Reflection Circle)

8.1. Gibbsov reflektivni ciklus

Gibbsov reflektivni ciklus je **vodič korak po korak za dublju refleksiju**, koji je 1988. razvio Graham Gibbs. Ovaj model pomaže strukturirati tvoju refleksiju tako da te vodi kroz šest ključnih faza. Dobro funkcionira nakon aktivnosti, situacije ili izazova, bez obzira je li prošlo dobro ili loše.

1. Opis (Description). Što se dogodilo?
Samo činjenice, budi specifičan/a i objektivan/a.

- *Kakva je bila situacija?*
- *Tko je bio uključen?*
- *Što sam ja napravio/la?*

2. Osjećaji (Feelings). Što si mislio/la i osjećao/la?
Budi iskren/a, bez osude.

- *Kako sam se osjećao/la u tom trenutku?*
- *Što sam mislio/la prije/tijekom/nakon?*
- *Što me činilo sigurnim/nelagodnim?*

3. Procjena (Evaluation). Što je bilo dobro ili loše u iskustvu?
Obuhvaća i ishode i procese.

- *Što je dobro funkcioniralo?*
- *Što nije išlo prema planu?*
- *Kakve su bile reakcije drugih?*

4. Analiza (Analysis). Zašto su se stvari odvijale onako kako su se odvijale?
Pogledaj dublje obrasce, razloge i kontekst.

- *Što je pomoglo ili omelo ishod?*
- *Jesu li bili uključeni pretpostavke ili pristranosti?*
- *Što ovo govori o mojim vrijednostima ili stilu rada?*

5. Zaključak (Conclusion). Što bi mogao/la napraviti drugačije?
Radi se o učenju, ne o krivnji.

- *Što sam naučio/la?*
- *Što bih sljedeći put učinio/la drugačije?*
- *Koje sam snage koristio/la?*

6. Akcijski plan (Action Plan). Što ćeš učiniti sljedeći put?
Pretvori refleksiju u stvarnu promjenu.

- *Koje korake mogu poduzeti da se poboljšam?*
- *Koju podršku ili alate trebam?*
- *Kako ću primijeniti ovo učenje u budućim situacijama?*

RADNI LIST: GIBBSOV REFLEKTIVNI CIKLUS

Akcijski plan (**Action Plan**)
Što ćeš učiniti sljedeći put?

Opis (**Description**)
Što se dogodilo?

Zaključak (**Conclusion**)
Što bih mogao/la napraviti drugačije?

Osjećaji (**Feelings**)
Što si mislio/la i osjećao/la?

Analiza (**Analysis**)
Zašto su se stvari odvijale onako kako su se odvijale?

Procjena (**Evaluation**)
Što je bilo dobro ili loše u iskustvu?

8.2. GLAVA–SRCE–RUKE (HEAD–HEART–HANDS)

Ovaj model je jednostavan i fleksibilan alat za refleksiju koji ti pomaže sagledati iskustvo iz tri različite perspektive.

Metoda se **lako koristi** u gotovo svakoj situaciji, bilo samostalno ili u grupi. Podržava radnike s mladima u povezivanju **misli, emocija i djelovanja**, što je posebno korisno nakon aktivnosti, radionica ili razgovora s mladima. Odličan je **alat** za svakodnevnu upotrebu, iako sam po sebi možda ne vodi u vrlo duboku refleksiju.

- **Glava** (**Head**)**.** Što sam naučio/la ili o čemu sam razmišljao/la?
- **Srce** (**Heart**)**.** Što sam osjećao/la tijekom iskustva?
- **Ruke** (**Hands**)**.** Koju akciju ću sada poduzeti?

RADNI LIST: GLAVA–SRCE–RUKE (HEAD–HEART–HANDS)

Glava (Head)

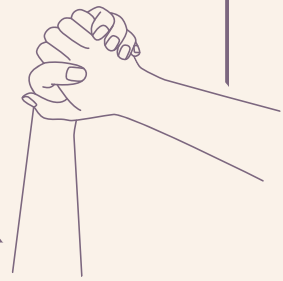
Što sam naučio/la ili o čemu sam razmišljao/la?

Srce (Heart)

Što sam osjećao/la tijekom iskustva?

Ruke (Hands)

Koju akciju ću sada poduzeti?



8.3. KOLBOV CIKLUS ISKUSTVENOG UČENJA

Kolbov ciklus iskustvenog učenja razvijen je od **Davida Kolba** 1984. godine. Ovaj model temelji se na ideji da najbolje učimo kroz **iskustvo**, osobito kada odvojimo vrijeme da reflektiramo što se dogodilo, razumijemo to i pokušamo ponovno s novim uvidom.

To je ciklus s **četiri faze**:

1. Konkretno iskustvo (**Concrete Experience**)
Radiš nešto – na primjer, vodiš radionicu, provodiš aktivnost ili se nosiš s teškim trenutkom.

2. Reflektivno promatranje (**Reflective Observation**)
Korak unatrag i refleksija.

- *"Što je išlo dobro? Što nije?"*
- *"Kako sam se osjećao/la?"*
- *"Što sam primijetio/la kod drugih?"*

3. Apstraktna konceptualizacija (**Abstract Conceptualization**)
Razmišljaš o učenju i pokušavaš ga razumjeti.

- *"Zašto su se stvari odvijale ovako?"*
- *"Što me ovo uči o radu s mladima?"*
- *"Što me ovo uči o meni samome/samoj?"*
- *"Što bi teorija ili iskustvo rekli o ovome?"*

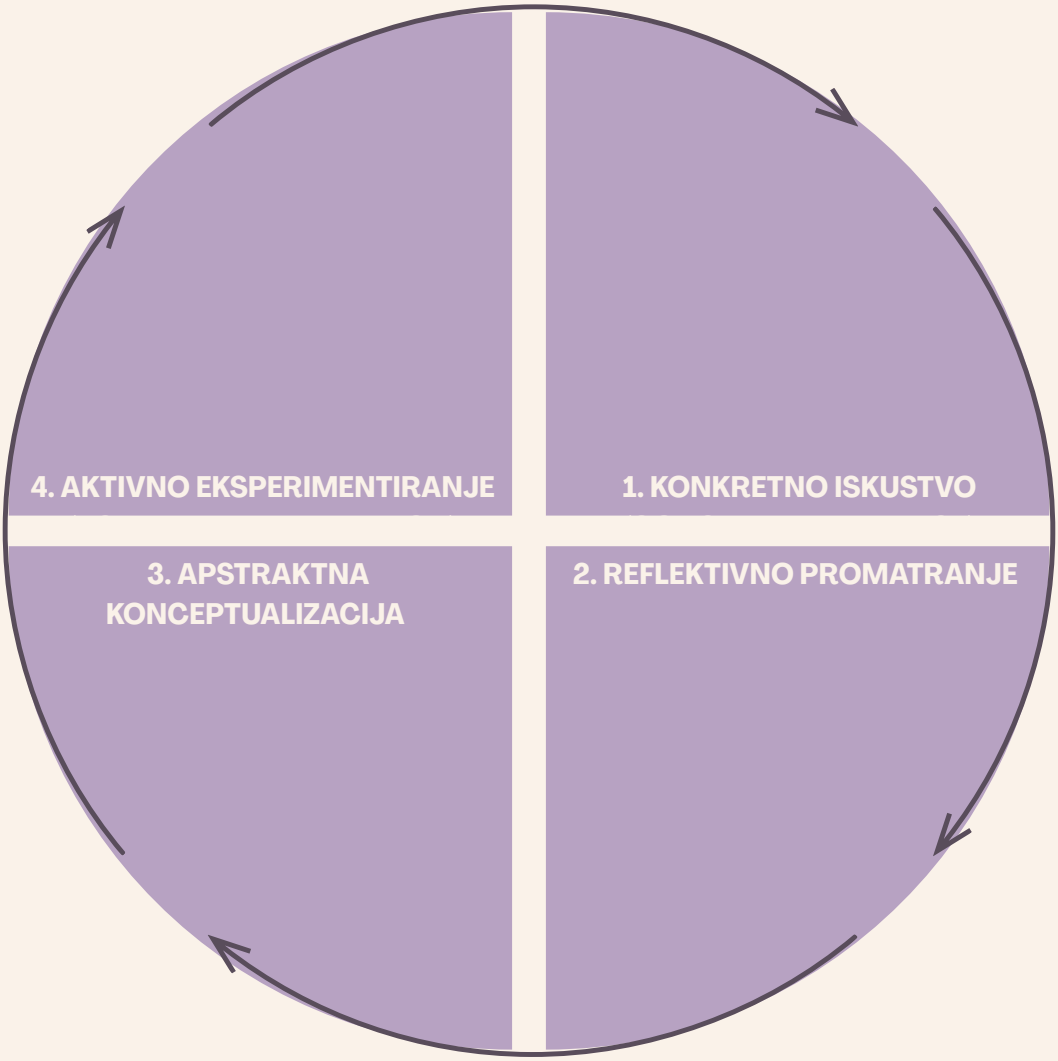
4. Aktivno eksperimentiranje (**Active Experimentation**)

1. *Primjenjuješ naučeno i sljedeći put isprobavaš nešto novo.*

- *"Što mogu učiniti drugačije ili poboljšati u budućnosti?"*
-

Zatim ciklus počinje iznova, pomažući ti da postaneš **namjerniji/a**, **samopouzdaniji/a i prilagodljiviji/a radnik s mladima.**

RADNI LIST: KOLBOV CIKLUS ISKUSTVENOG UČENJA



8.4. ALACT MODEL REFLEKSIJE STRUKTURIRANI ALAT ZA PRAKTIČNO

A Strukturirani alat za praktično unapređenje (Korthagen & Vasalos, 2001)
*ALACT model je posebno **koristan kada želiš poboljšati način na koji pristupaš** određenim radnjama ili situacijama. Potiče **jasne korake** koji vode od iskustva do novog ponašanja.*

Naziv dolazi od **prvih slova** svake faze::

1. Akcija (**Action**).
Započni opisivanjem konkretne situacije.
- *"Što sam učinio/la? Što se dogodilo?"*

2. Pogled unatrag (**Looking Back**)
Reflektiraj iskreno što je funkcioniralo, a što nije.
- *"Kako sam se osjećao/la?"*
- *"Koji su bili rezultati mojih radnji?"*

3. Svijest o ključnim aspektima (**Awareness of Essential Aspects**)
Pogledaj dublje: Koji su bili ključni čimbenici koji su utjecali na situaciju?
- *"Zašto sam postupio/la ovako?"*
- *"Koja uvjerenja, navike ili vrijednosti su utjecale na moj izbor?"*

4. Stvaranje alternativa (**Creating Alternatives**)
Razmisli što bi mogao/la učiniti drugačije sljedeći put.
- *"Koje druge strategije ili ponašanja bih mogao/la isprobati?"*

5. Isprobavanje (**Trial**).
Primijeni svoje nove ideje u praksi i ponovno pokreni ciklus.

RADNI LIST: ALACT MODEL REFLEKSIJE

1. Akcija (**Action**)
Započni opisivanjem konkretne situacije.

2. Pogled unatrag (**Looking Back**)
Reflektiraj iskreno što je funkcioniralo, a što nije..

5. Trial

4. Stvaranje alternativa (**Creating Alternatives**)
Razmisli što bi mogao/la učiniti drugačije sljedeći put.

3. Svijest o ključnim aspektima (**Awareness of Essential Aspects**)
Pogledaj dublje.

8.5. PET ZAŠTO (THE 5 WHYS)

Pet zašto je jednostavan, ali moćan alat za refleksiju koji pomaže istražiti temeljni **uzrok** izazova, misli ili reakcije. Funkcionira tako da postavljaš pitanje „Zašto?“ više puta, a svaki odgovor vodi do sljedećeg sloja.

Ova metoda pomaže prijeći površinsku refleksiju i otkriti što se zapravo događa ispod iskustva, bilo da se radi o tvojim odlukama, emocijama ili obrascima ponašanja.

Kako koristiti:

1. Pitaj: „**Zašto** se ovo dogodilo?“
2. Nastavi postavljati pitanje „**Zašto**?“ dok ne dođeš do osnovnog uzroka (obično 5 slojeva duboko).

RADNI LIST: PET ZAŠTO (THE 5 WHYS)

Zašto?

Zašto?

Zašto?

Zašto?

8.6. Refleksija temeljena na metafori (Provjera vremena / Weather Check-In)

Jednostavan, metaforom zasnovan način refleksije o tome kako se osjećaš. **Provjera vremena** koristi vremenske pojmove kao **metaforu** kako bi ti pomogla prepoznati i izraziti svoje trenutno emocionalno stanje. To je brz i kreativan alat koji ti omogućuje povezivanje s vlastitim osjećajima, osobito kada je teško pronaći riječi.

Metafore poput **sunčano**, **kišovito** ili **olujno** mogu olakšati prepoznavanje **emocija** bez pritiska i otvaraju vrata značajnoj refleksiji, samostalno ili u grupi.

Kako koristiti:

1. **Odaberi simbol vremena** koji opisuje tvoje trenutno raspoloženje ili energiju.
2. **Objasni zašto si ga odabrao/la**. Što se dogodilo? Kako se osjećaš?

Možeš koristiti i druge metafore, poput boja, hrane, pića ili elemenata prirode.

RADNI LIST: PROVJERA VREMENA (WEATHER CHECK-IN)

ZAKLJUČAK

Ova radna bilježnica jedan je od glavnih rezultata naše suradnje i nadamo se da će postati pouzdan alat na tvojem putu kao radnika s mladima, vođe mladih ili volontera.
Refleksija nije o tome da imaš sve odgovore. Riječ je o tome da odvojiš vrijeme za postavljanje važnih pitanja: da staneš, primijetiš i učiš iz svakodnevnih trenutaka koji te oblikuju kao radnika s mladima i kao osobu.
Ova radna bilježnica nikada nije zamišljena da ti govori što da misliš ili osjećaš. Umjesto toga, dizajnirana je kao podržavajući pratitelj koji ti pomaže izgraditi vlastiti način reflektiranja. Način koji je iskren, siguran i održiv.

Nadamo se da si tijekom ovog procesa otkrio/la:

- Da refleksija ne mora biti dugotrajna ili komplicirana – može biti lagana, zabavna, emocionalna ili praktična
- Da tvoja iskustva, čak i ona kaotična ili teška, nose uvide vrijedne istraživanja
- Da je tvoj osobni razvoj važan, ne samo za mlade koje podržavaš, već i za tvoje samopouzdanje, motivaciju i dobrobit

Možda ćeš se i dalje ponekad osjećati nesigurno ili otpornički. To je potpuno normalno. Zapravo, to je znak da ti je stalo. **Refleksija** nije o tome da radiš više, nego o tome da radiš stvari svjesnije, u skladu s vlastitim vrijednostima i s **više brige za sebe i druge.**

Što slijedi?

Nastavi svojim tempom. Ponovno se vraćaj alatima koji ti odgovaraju. Dijeli svoja saznanja s kolegama. Ugradi refleksiju u svoju praksu na način koji se osjeća prirodno i stvarno.

Hvala ti što si odvojio/la vrijeme za refleksiju!

LITERATURA

Što je refleksija, a što nije?

- Kolb's Experiential Learning Theory: Kolb, D. A. (1984)
- SBI Feedback Model: Situation-Behaviour-Impact model
- T-Kits by the Council of Europe & SALTO: T-Kit 10 (Educational Evaluation in Youth Work) & T-Kit 6 (Training Essentials)
- Compass – Manual for Human Rights Education with Young People: https://www.coe.int/en/web/compass
- Youthpass Learning Process: https://www.youthpass.eu/

Zašto je zaista važno reflektirati?

- Schön, D. A. (1983). *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action.*
- Boud, D., Keogh, R., & Walker, D. (1985). *Reflection: Turning Experience into Learning.*
- Council of Europe and European Commission (2020). *Youth Work Essentials.*
- National Youth Agency (UK). *Reflective Practice Resource Pack (2015).*

KAKO?
FU redu, provedimo te kroz alate.

- Boud, D., Keogh, R., & Walker, D. (1985). R*eflection: Turning Experience into Learning*
- Clear, J. (2018). *Atomic Habits*
- Doran, G. T. (1981). *There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives*
- Duhigg, C. (2012). *The Power of Habit*
- Driscoll, J. (2007). *Practising Clinical Supervision*
- Gibbs, G. (1988). *Learning by Doing*
- Korthagen, F. & Vasalos, A. (2005). *Levels in reflection: Core reflection as a means to enhance professional growth*
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation*
- Manen, V. M. (1977). L*inking Ways of Knowing with Ways of Being Practical. Curriculum.* Inquiry, 6(3), 205-228. https://doi.org/10.2307/1179579

LITERATURA

Zašto je teško početi reflektirati? Razgovarajmo o osjetljivoj temi

- Brown, B. (2012). *Daring Greatly – On vulnerability and shame*
- Neff, K. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*
- Thompson, N. (2008). *Reflective Practice in Social Work*
- Boud, D., Keogh, R., & Walker, D. (1985). *Reflection: Turning Experience into Learning*

Savjeti i trikovi

- Bolton, G. (2014). *Reflective Practice: Writing and Professional Development*
- Kolb, D. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*
- Thompson, N. (2008). *Reflective Practice for Social Workers*
- Youth Work Essentials – Council of Europe & European Commission (2020)
- National Youth Agency (UK): *Reflective Practice Toolkit*

Jednostavan vodič. Kako početi?

- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Gibbs, G. (1988). *Learning by Doing: A Guide to Teaching and Learning Methods.* Oxford: Oxford Polytechnic.
- Korthagen, F. A. J., & Vasalos, A. (2005). *Levels in reflection: Core reflection as a means to enhance professional growth. Teachers and Teaching: Theory and Practice,* 11(1), 47–71. https://doi.org/10.1080/1354060042000337093