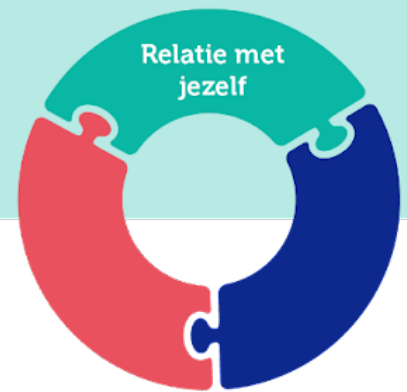


REFLECTEREN

Hoe kan reflectie leiden tot dieper inzicht?
- J. Geleijnse -



Reflectie is in competentiegerichte opleidingen een belangrijk onderdeel van de studievoordigheid geworden. Door te reflecteren verbreed en verdiep je je competent gedrag. Met reflectie vergroot je je zelfkennis, wordt je je bewust van de emoties die een rol spelen, krijg je inzicht hoe je daarnaar handelt en kun je betere keuzes maken voor handelen in de toekomst. En bij reflectie is het van belang dat jij lerend wilt blijven. Je moet dus bereid zijn om naar je eigen handelen te kijken.

Het gaat hierbij niet alleen om terugkijken en evalueren. Gevoelens en gedachten zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en dus is het ook van belang het gevoel en de emoties binnen een situatie te onderzoeken. Daarvoor heeft Korthagen (2011) een reflectiecirkel beschreven waarbij in de tweede stap van het terugblikken acht vragen worden gesteld: wat deed, dacht, wilde en voelde ik? Daarnaast komt aan bod wat de kinderen dachten, deden, voelden en wilden.

Het gaat hierbij niet alleen om terugkijken en evalueren. Gevoelens en gedachten zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en dus is het ook van belang het gevoel en de emoties binnen een situatie te onderzoeken. Daarvoor heeft Korthagen (2011) een reflectiecirkel beschreven waarbij in de tweede stap van het terugblikken acht vragen worden gesteld: wat deed, dacht, wilde en voelde ik? Daarnaast komt aan bod wat de kinderen dachten, deden, voelden en wilden.

Bij stap drie staan vragen centraal die een verbinding leggen in deze terugblik en op deze

manier zorgen voor een bewuste samenhang van essentiële aspecten.

Vragen die bij deze derde fasen horen zijn:

- Hoe hangen de antwoorden van de vorige vragen in fase twee met elkaar samen?
- Wat is daarbij de invloed van de context?
- Wat betekent dat nu voor mij?
- Wat is dus het probleem (of de positieve ontdekking)?



Figuur 2 Het model voor kernreflectie (Korthagen & Lagerwerf, 2011).

Na deze bewustwording worden in fase vier meerdere alternatieven geformuleerd en wordt gekeken wat er meegenomen wordt naar de toekomst.

Het doorlopen van de reflectiecirkel kan 'mondeling' onder leiding van je mentor gebeuren of met andere studenten. Maar je kunt ook schriftelijk reflecteren door het maken van een verslag, mindmap, metafoor met toelichting, videoboodschap, collega, e.d..

De manier waarop je wilt reflecteren kies je zelf op basis van jouw kwaliteiten en passend bij de situatie. Ook in het proces van reflecteren is het handig om onderzoekend te blijven in wat bij je past en om verschillende manieren eens uit te proberen. Een korte manier is gebruik te maken van het ABC-tje.

Je geeft dan antwoorden op de volgende drie vragen:

1. Wat is er **Aan** de hand?
2. Wat is hierin **Belangrijk**?
3. Wat zijn de **Consequenties**?

Deze kun je nog uitbreiden naar:

4. Wat ga ik nu concreet **Doen**?

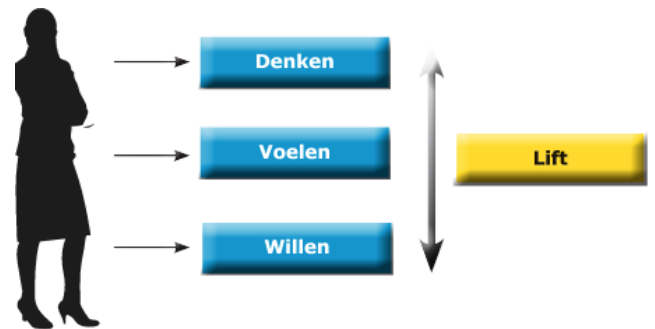
Je kunt hierbij je eigen doelen en de leerdoelen van de kinderen gebruiken als referentiekader.

Reflecteren gaat om bewustwording en om het doen te verbinden met het denken, willen en voelen (Geenen, 2014). In een ervaring zitten meerdere aspecten, namelijk het doen (jouw handelen), een cognitief aspect (denken), een emotioneel (voelen) en een motivationeel aspect (willen). Deze aspecten beïnvloeden elkaar.

Bij het reflecteren kunt ook de lift gebruiken (Korthagen & Lagerwerf, 2011), waarbij je deze vier verschillende aspecten naloopt. Je stelt jezelf de vragen:

- Wat dacht ik?
- Wat voelde ik?
- Wat wilde ik?

Je kijkt daarna of dit in lijn is en welke discrepanties of overeenstemming je tegenkomt. Je bekijkt wat de achterliggende oorzaak is en/of wat alternatieven kunnen zijn zodat denken, willen en voelen meer in één lijn komen.



Figuur 3 Het liften in reflectie (Korthaen & Lagerwerf, 2011).

Literatuur: Geenen, M. (2014). De reflectieve professional. Bussum: Coutinho. Korthagen, F. & Lagerwerf, B. (2011). Leren van binnenuit. Den Haag: Boom Lemma Uitgevers. Mittendorf, K. (2012). Begrippenkader studieloopbaan en reflectie. Apeldoorn: Saxion.

