

De kracht van reflectie

Wat is reflectie en hoe kun je het gebruiken bij het verkennen van je houding en gedrag?

De belangrijkheid van reflectie in het leerproces kan niet worden overschat. Zonder reflectie verandert leren in louter actie en met reflectie kan elke ervaring in ons leven worden omgezet in een leermoment. Door reflectie analyseren we en geven we betekenis aan onze ervaringen, koppelen we ons gedrag aan onderliggende houdingen, vergroten we ons bewustzijn van onszelf, leggen we verbanden met ons verleden en onze toekomst.

Reflectie is een sleutelement in competentieontwikkeling, vooral als het gaat om houdingen. Als we kijken naar alle competentie-elementen, dan worden ze elk anders ontwikkeld - kennis kan worden verkregen door onszelf te informeren, vaardigheden worden getraind door ze te oefenen en houdingen worden ontwikkeld door reflectie.

In de context van professionele ontwikkeling spreken we specifiek over het vermogen tot zelfreflectie. Zelfreflectie kan worden gedefinieerd als een introspectief analytisch proces, dat ons helpt om bewust aandacht te besteden aan onze eigen gedachten, emoties, beslissingen en gedragingen.

Zelfreflectie is op zichzelf een vaardigheid en het kost tijd om te leren reflecteren. In ons dagelijks leven zijn we geneigd snel conclusies te trekken over wat er met ons is gebeurd of waarom we op een bepaalde manier hebben gehandeld, waarbij we zelden letten op het effect van deze ervaringen, laat staan ze analyseren.

Andere valkuilen van zelfreflectie kunnen zijn:

- sterkere of zwakkere stemmen van de innerlijke criticus, die reflectie tot een proces van zelfoordeel kunnen maken, wat het tegenovergestelde is van het doel ervan.
- het over analyseren van één aspect van de ervaring en niet het geheel zien.

Wat maakt reflectie effectief?

Om de mogelijke valkuilen te vermijden, raden we aan om de 4+1 elementen van reflectie te volgen die zijn onderscheiden door Roger Greenaway, die zijn carrière heeft gewijd aan het creëren van actieve beoordelingsmethoden.

Feiten - Wat gebeurde er?

Het herinneren van de daadwerkelijke ervaring en proberen te identificeren wat er is gebeurd en hoe je je hebt gedragen in een bepaalde situatie, zo objectief mogelijk. Dit is vooral nuttig als de situatie emotioneel was, zodat je de feiten van je indrukken kunt scheiden.

Gevoelens - Hoe voelde ik mij?

Benoemen welke emotionele reactie de bijzondere situatie heeft opgeroepen en hoe je je nu voelt. Over het algemeen zijn emotionele reacties een geweldige "plek" om je houding te identificeren - het is voornamelijk met onze emoties dat we de houding

van anderen voelen, vooral als deze houding verschilt van de onze. Het ervaren van een verschil nodigt ons uit om op onszelf te reflecteren.

Conclusies - Wat heb ik geleerd?

Identificeren wat je hebt geleerd van de bijzondere situatie en wat deze ervaring voor jou betekent. Het is ook tijd om enkele conclusies te trekken - wat is je nieuwe begrip van de situatie en van jezelf als jongerenwerker? Welke competentie moet worden versterkt?

Toekomst - Wat nu?

Het formuleren van de toekomstige stappen voor je ontwikkeling en identificeren wat je in de toekomst anders zou doen. Welk gedrag zou je in de toekomst willen uitproberen? Welke situaties in je jongerenwerkpraktijk zou je willen aanpakken?

En de +1 staat voor Andere aspecten in de ervaring. Dit herinnert ons eraan dat we het model niet moeten verwarren met de werkelijkheid, wat betekent dat we niet moeten vallen voor de illusie dat alle ervaring en leren kunnen worden toegewezen aan de vier categorieën.

Er is nog een eenvoudig reflectief praktijkmodel van professor Gary Rolfe en collega's, dat ook door het proces van reflectie leidt door 3 vragen te stellen: Wat? - komt overeen met feiten en gevoelens in het model van R. Greenaway. Dus wat? - komt overeen met Conclusies. Nu wat? - komt overeen met Toekomst.

Ongeacht welk model je gebruikt, zal dit proces je helpen om verschillende domeinen van je ervaring te omvatten en op die manier holistisch te worden, niet alleen een rationele analytische benadering van je professionele ontwikkeling. Zoals jongerenwerk is.