

Reflecteren

Lesbrief 1 - Hoe kijk je terug?

Naam:

Klas: VMBO: BL KL TL (omcirkel)

School:

Reflecteren is terugkijken of terugblikken op je ervaringen. Je kunt bij van alles stilstaan: bij een ruzie met je moeder, bij een compliment dat de docent aan je gaf, bij een lesopdracht die je gedaan hebt etc. Door jezelf vragen te stellen, kom je erachter wat er gebeurd is en hoe je het de volgende keer anders zou kunnen doen.

Lees eerst de informatie over Reflecteren op vmboplus.nl goed door. Je kunt ook een printje maken. Daarna begin je aan de opdrachten.

Heb je meer ruimte nodig om te schrijven? Pak dan je (digitale) schrift erbij!



1

Kiezen

Kies een ervaring of situatie uit waarop je wilt terug kijken. Het moet wel met school te maken hebben. Bijvoorbeeld een presentatie of opdracht die je net gedaan hebt.

2

Terugblikken

Wat gebeurde er precies? Je beschrijft heel duidelijk de situatie. Daarbij beantwoord je de volgende vragen:

- Wat gebeurde er precies?
- Wat wilde ik?
- Wat deed ik?
- Wat dacht ik?
- Wat voelde ik?

.....

.....

.....

.....

.....

3**Nadenken**

Hoe komt het dat je op een bepaalde manier reageerde? Als je daarover nadenkt, weet je beter waarom je iets gedaan hebt. Dat heet bewustwording (zie schema). Door jezelf de volgende vragen te stellen, word je je bewust van je gedrag.

- Begrijp ik wat er aan de hand was?
- Wat betekende dat voor mij?
- Waarom is dit belangrijk voor mij?
- Wat kan ik hieruit leren?

4**Zou het anders kunnen?**

Als je een ervaring of situatie moeilijk vindt, kun je bedenken hoe het anders kan. Je kunt alternatieven ontwikkelen (zie schema). De volgende vragen helpen je daarbij.

- Hoe zou het anders kunnen?
- Welke voor- of nadelen heeft dat?
- Wat past het beste bij mij?
- Waar ga ik de volgende keer speciaal op letten?

5**Uitproberen**

Je gaat uitproberen of het terugkijken je geholpen heeft. Je gaat je eigen tips de volgende keer uitvoeren.

Reflecteren in het kort:

- Neem een gebeurtenis in gedachten
- Wat gebeurde er?
- Hoe reageerde je? Wat deed je?
- Hoe reageerde de ander?
- Wat liep goed? Wat liep minder goed?
- Wat zou je de volgende keer anders doen?
- Wat moet je nog leren?