



Reflecteren: niet schrijven, maar praten

Tom Luken is een half uur op weg met zijn presentatie over de zin en onzin van reflecteren, wanneer hij de aanwezigen vraagt wat ze ervan vinden. “De boodschap lijkt: hou op met reflecteren”, merkt een van de aanwezigen op. Maar die conclusie blijkt te voorbarig. Reflecteren kan zeer zeker tot effectievere professionals leiden, het moet alleen minder en op de juiste manier.

Sla de exameneisen van een willekeurige opleiding erop na en tien tegen één wordt vermeld dat de studenten in staat moeten zijn om na te denken over hun ervaringen: wat hebben ze gedaan, wat kon beter en wat hebben ze ervan geleerd. Reflecteren en daarvan een verslag maken heeft in het onderwijs een hoge vlucht genomen, stelt de directeur van Luken Loopbaan Consult uit Amsterdam. Maar wat de studenten zou moeten helpen om tot betere resultaten te komen, ervaren ze juist als corvee: de verslagen, die vaak niet eens door de docent worden nagekeken, komen hun neus uit. Ze hebben het idee dat ze er niets van leren. Waar gaat het dan fout? Reflecteren blijkt moeilijk. Het gaat om het verleden, heden en toekomst

kunnen overzien, voors en tegens afwegen, aannames loslaten, denken en voelen met elkaar in verband brengen. In hoeverre iemand dat kan, hangt af van leeftijd, opleidingsniveau en omgeving. Bovendien wordt ook nog eens gevraagd alles op papier te zetten. Dat alleen al is voor velen een struikelblok. Afgezien van dat reflecteren geen makkelijke opgave is, blijkt het ook niet altijd positief uit te pakken. Wanneer het te vaak gebeurt kan het, vooral bij mensen met een laag zelfbeeld, leiden tot piekeren en depressies en dus tot slechtere prestaties. Toch blijkt uit de praktijk dat reflecteren het leervermogen versterkt en tot nieuw, effectiever gedrag leidt, ook al is daar nog weinig wetenschappelijk bewijs voor. Luken raadt zijn gehoor daarom

Zin en onzin van reflecteren was het laatste onderwerp uit het programma 2011-2012 van Werkplekleren actue. De bijeenkomsten zijn bedoeld voor begeleiders van studenten. In september start het Opleidingscentrum een nieuwe reeks.



In hoeverre iemand kan reflecteren, hangt volgens Tom Luken af van leeftijd, opleidingsniveau en omgeving.

aan vooral door te gaan met reflecteren, alleen minder maar wél beter. Laat studenten minder verslagen schrijven, maar ga met hen in gesprek. Spreek hen aan op hun

leeftijds- en opleidingsniveau. En vooral: laat hen niet alleen nadenken. Vraag bijvoorbeeld ook wat ze voelen, wat ze anders willen, hoe ze dat gaan bereiken en volg of dat ook

gebeurt. Pas dan ervaren studenten reflecteren als iets wat ze voor zichzelf doen, ontstaat er echt een gedragsverandering en is de cirkel rond. (KF)