

Om reflektionstexten till dialogseminariet

Vad är en reflektion?

Reflektion är ett medel för att utveckla den egna professionen, ett verktyg för kompetensutvecklingen. Reflektion är bryggan mellan tidigare erfarenheter och viljan att utveckla dessa. Genom en medveten reflektion kan erfarenheter, händelser och upplevelser utvecklas till lärdomar och bli en del av din kunskap.

När vi uppmärksammar våra tankar, känslor och handlingar ökar vi vår medvetenhet. När vi reflekterar tar vi första steget till utveckling. Genom reflektionen kan vi se samband mellan orsak och verkan. Genom reflektionen kan vi få insikter om våra egna attityder och värderingar (Tveiten 2010). På så sätt kan vi påverka hur vi handlar och införa nödvändiga förändringar.

När vi delar med oss av våra egna reflektioner bidrar vi till lärandet både om oss själva och om andra. I kursen kommer du att reflektera på olika sätt och alla kommer att dela med sig av egna reflektioner:

- Inför dialogseminariet kommer du att skriva en reflektionstext. Genom skrivandet sätter du ord på tankar, känslor och handlingar. Du tänker också kritiskt och till din hjälp finns det ett antal frågeställningar som du ska utgå ifrån. Innan du skriver texten kommer du att läsa texter, se ett antal videoklipp och genomföra en uppgift. Dessa aktiviteter kommer att väcka tankar, känslor och reaktioner hos dig som du ska vara lyhörd för och utgå ifrån när du reflekterar.
- Under dialogseminariet kommer du att reflektera genom dialog med de andra i din grupp. Du reflekterar också genom aktivt lyssnande dels på vad de andra verkligen säger och på dina egna tankar och känslor. Det handlar om att vara mottaglig både för den inre dialogen (dina egna tankar och reflektioner) och den yttre (samtalet med andra).

Piaget (1982) beskriver fyra olika steg i en reflekterande process:

1. Repetition - Att repetera innebär att gå igenom det som har hänt eller sagts. Repetition görs genom att återge skeenden, händelser eller agerande som är ditt eller andras i en specifik situation. Att repetera leder till genomgång av det som skett. När du läser texter eller ser videoklippen i kursen kan dessa påminna dig om dina egna erfarenheter.
2. Refererande - Att referera innebär att du återger, berättar, beskriver vilka händelser eller ageranden som är ditt eller andras i en specifik situation och sammanfattar det viktigaste utan att värdera det. När du skriver texterna till dialogseminariet kommer du att referera till specifika erfarenheter.
3. Recension - Att recensera innebär att du kritisk granskar eller utvärderar en specifik händelse eller skeende när du går igenom den. Genomgången leder oftast till att du ger omdömen om huruvida något är bra eller dåligt, acceptabelt eller oacceptabelt. Många har tränat en hel del i att recensera. Recension i dialogseminariemetodiken begränsar dialogen och därför ska inte användas.

4. Reflektion - Att reflektera innefattar att tänka efter, fundera noga, begrunda, spekulera, överväga över hur du förhåller dig över olika frågor eller händelser och vad det betyder för dig. En medveten reflektion leder till nya insikter och självkänedom som kan leda till förändringar. Reflektion handlar om en inre dialog och leder till fortsatt lärande. Reflektion är centralt i dialogseminariemetodiken.

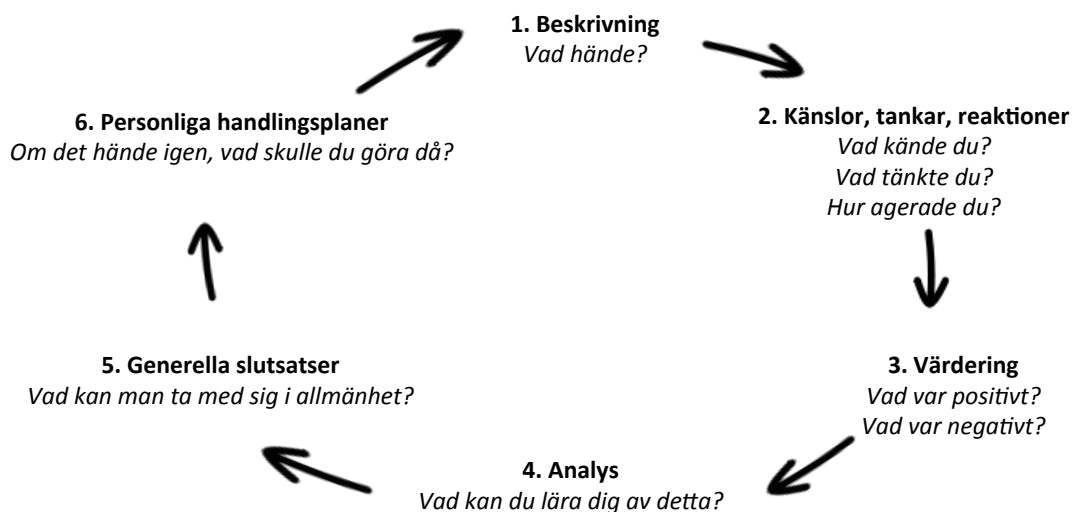
Enligt Hatton och Smith (1995) kan reflektionen vara en *inre reflektiv dialog* eller en *kritisk reflektion*:

- En inre reflektiv dialog innefattar att undersöka bakomliggande orsaker, resonera kring alternativa lösningar och identifiera vilka konsekvenser lösningarna skulle kunna få.
- En kritisk reflektion är en djupare reflektion som tar hänsyn till ett bredare perspektiv genom att fundera över effekten av ditt agerande på andra personer, eller ur ett samhällsperspektiv. I den kritiska reflektionen funderar du på frågan i ett lite större sammanhang genom att anta ett grupp- eller till och med ett samhällsperspektiv i stället för individperspektivet.

Gibbs Reflektionsmodell

Att skriva reflekterande texter kan vara något av en utmaning i början. Texterna är ofta, åtminstone inledningsvis, beskrivande snarare än reflekterande. För att kunna utveckla förmågan att reflektera och skriva reflekterande texter behövs det stöd på vägen. Att utgå ifrån det som beskrivs ovan av Piaget (1982) och Hatton och Smith (1995) kan vara en utmaning när man inte är van vid att reflektera. En form av stöd är Gibbs reflektionsmodell med genomtänkta och välformulerade frågeställningar som uppmuntrar till fördjupad reflektion.

Gibbs reflektionsmodell utgörs av sex steg där det är tänkt att systematiskt gå igenom steg för steg. För varje skrivuppgift till dialogseminarierna finns det för varje steg ett antal frågeställningar som är ingångar till ämnet som behandlas i dialogseminariet.



Figur 1: Gibbs reflektionsmodell

Reflektionsmodellen är ett hjälpmedel för dig att utveckla din reflekterande förmåga. Du sätter ord på tankar, känslor och handlingar genom skrivandet och då kan också nya tankar och ny kunskap utvecklas.

Tips

För djupare analys och generella slutsatser:

- Beskriv orsaker och konsekvenser - Beskriv samband mellan händelser genom att förklara i flera led och resonera kring dem ur olika perspektiv.
- Jämför genom att identifiera likheter och skillnader samt fördelar och nackdelar.
- Undersök bakomliggande orsaker, resonera kring alternativa lösningar/sätt och identifiera vilka konsekvenser lösningarna/sätten skulle kunna få.
- Var konkret och exemplifiera gärna från andra sammanhang.

Exempel på ord att använda i reflektionen genom att beskriva olika perspektiv:

- Gör tillägg: även, sist men inte minst, ytterligare, dessutom, inte bara ... utan också.
- Gör jämförelse/hitta motsättning: jämfört med, på samma sätt som, i likhet med, fördelarna, nackdelarna, en skillnad är.
- Förtydligande genom exemplifiering: exempelvis, som ett exempel på, till exempel (t.ex.), exempelvis bland annat (bl.a.)
- Orsak: därför, detta beror på, orsaken är, på grund av, beroende på, en förklaring till detta, anledningen är.
- Följd/slutsats: som en följd av, följaktligen, därför resultatet blir, vilket leder till, effekten blir.
- Medgivande: givetvis, självklart, förstås.
- Allmänna samband: i fråga om, när det gäller, i samband med, med hänsyn till, i detta sammanhang.

Tänk på att

- Reflektionen till dialogseminariet ska skrivas i löpande text.
- Varje fråga i stegen i Gibbs modellen ska behandlas ordentligt. Kortfattade svar är inte tillräckligt.
- Lägg gärna in var varje Gibbs steg finns i den text du skickar till mentorn och ta bort de från den text du tar med dig till dialogseminariet för stegen ska inte synas i den text som du tar med dig till dialogseminariet.
- Storleken på texten bör vara 12p (standardinställning i de flesta ordbehandlingsprogram)
- Kör även texten genom ett rättstavningsprogram. Tänk på att alla stav- och slarvfel inte upptäcks.
- Läs din text mycket noga innan du skickar in den. Låt texten vila ett dygn och läs den sedan högt för dig själv. Då kommer du att hitta fel och märka vad som funkar och inte.
- Använd jag-form i steg 1-4 och 6 där ska texten utgå ifrån er och jag-formen leder till att texten blir personlig vilket kan göra läsupplevelsen

väldigt personlig samt ge texten ett djup. Steg 5 som handlar om generella slutsatser kan skrivas i fjärde person som syftar på en ospecificerad person "man", eller "någon".

- Skriv ditt namn högst upp i texten.
- Skrivarna kan strula så skriv ut din text i god tid innan seminariet gärna 2 dagar innan.

Referenser

- Gibbs G (1988) Learning by doing: a guide to teaching and learning methods. Cheltenham: The Geography Discipline Network.
- Hatton, S. & Smith, D. (1995). Reflection in teacher education: towards definition and implementation. Teaching & Teacher Education, Vol. 11, No. 1, pp.33-49.
- Piaget, J. (1982). Barnets själsliga utveckling. Stockholm: Liber.
- Tveiten, S. (2010). Yrkesmässig handledning - mer än ord. (3e upplaga) Lund: Studentlitteratur.