

Module Reflecteren SV THV 2

Stappenplan Reflecteren

Reflecteren op hoe je je huiswerk of een toets aanpakt, is een simpele manier om beter te worden. Als je terugkijkt hoe je iets hebt aangepakt, kan je daar veel van leren. Zeker als je durft toe te geven dat je iets niet goed hebt aangepakt. Deze vaardigheid kan je je hele leven helpen om beter te worden. Niet alleen in leren, maar in alles.

Stap 1. Kijk terug op de situatie.

Wat is er precies gebeurd?

Stap 2. Bedenk wat jouw rol daarbij is (was).

Ben je bijvoorbeeld te laat begonnen met het leren van een toets? Heb je iemand gepest? Of heb je de verkeerde afslag genomen, zodat je te laat kwam?

Stap 3. Vraag je af wat je goed hebt gedaan?

Als je weet wat je goed hebt gedaan, kan je dat de volgende keer ok weer zo doen. Of het nu over school gaat of over iets anders.

Stap 4. Vraag je af **wat** je een volgende keer beter kan doen.

Als je weet dat je iets niet goed hebt aangepakt, kan je het de volgende keer anders (beter) aanpakken.

Stap 5. Bedenk dan **hoe** het beter kan?

Tenminste als je bedacht hebt hoe het beter kan.

Stap 6. Doe het de volgende keer zo!

Ook daar kan je vervolgens weer op terugkijken. Zo word je elke keer een stukje beter. Dat kan bij het leren zijn, maar ook bij een sport of iets anders waar je je mee bezig houdt.