

Innhold

Forord.....	7
Kapittel 1	
Innledning	9
Kapittel 2	
Hva er refleksjon?.....	15
Kritisk tenkning.....	17
Hva er hensikten med refleksjon?	20
Hva er grunnlaget for refleksjon?.....	23
Kapittel 3	
Holdepunkter for refleksjon	28
Når skjer det en refleksjon?.....	29
Refleksjonsprosessen.....	32
Kriterier	34
Refleksjon før, under og etter handling.....	34
Refleksjon <i>før</i> handling	35
Refleksjon <i>i</i> handling	39
Refleksjon <i>etter</i> handling.....	42
Hva kan du reflektere over?	43
Valg av en spesiell situasjon	45
Observere og beskrive opplevelsen	46
Analyse.....	48
Tolkning.....	54

Utforske alternativer.....	59
Forandre handling.....	59
Refleksjon over teori og begreper	63
Kapittel 4	
Nødvendig å sortere	65
Språk og ordbruk	67
Intensjoner	67
Forforståelse.....	68
Følelser.....	69
Empati.....	70
Kapittel 5	
Refleksjon sammen med andre	73
Etikk.....	75
Kapittel 6	
Noen metoder som fremmer refleksjon.....	78
Kapittel 7	
Ulike faser i læreprosessen.....	83
Kapittel 8	
Hva er forskjellen på refleksjonsprosessen og den reflekterte praktikerens.....	87
Kapittel 9	
Til slutt.....	90
Skjema for læringsorientert refleksjon	94
Kilder.....	96

Forord

Man kan oppnå visdom på tre måter; først gjennom refleksjon som er det nobleste, så ved imitasjon som er det enkleste, og sist ved erfaringer som er det bitreste

(Konfucius, kinesisk filosof, ca. 500 år før Kristus).

BEGREPET «REFLEKSJON» er mye brukt i utdanninger og yrker hvor den enkelte studenten og yrkesutøveren forholder seg både til faglige og relasjonelle situasjoner i sin praksis. I mange sammenhenger blir studenter bedt om å reflektere over opplevelser i praksis, over ting som skjer i ulike grupper, og i øvelser på skolen. Ofte skal det skrives refleksjonsnotat fra ulike praksisperioder. Men hva betyr det å reflektere? Hvordan reflekterer vi? Og hvorfor skal vi reflektere over noe? Dette var spørsmål jeg stilte meg selv, før jeg i 2007 skrev en bok tilsvarende denne for sykepleierstudenter og sykepleiere. Siden har det kommet en utgave for lærere og lærerstudenter, som ble utgitt i Sverige, og nå denne for barnehagelærere.

Dersom man aksepterer at læring involverer både tanker og følelser, fornuft og kropp, kan mange yrkesgrupper ha nytte av å bruke refleksjon som lærings- og endringsredskap. Gjennom bevisst refleksjon kan man

lære mye om seg selv og sin egen yrkespraksis uansett om jobben handler om mennesker eller mer tekniske ting. Boken kan være til nytte for den som vil bruke refleksjon som en aktiv læringsstrategi under studiet og i arbeidet. Målet er at du som leser dette får ideer og hjelp til en *læringsorientert* refleksjon.

Boken trenger ikke å leses fra perm til perm, men kan brukes til å slå opp i for å finne fremgangsmåter og holdepunkter for hvordan du kan reflektere i en faglig sammenheng. Ideen om refleksjon som lærings- og endringsverktøy bygger på ulike teorier. Jeg har også funnet plass i boken til å gjengi noe av teorien. Takk til gode kolleger på Utviklingssenteret og Omsorgssenteret som inspirerer meg og gir meg anledning til å drive med veiledning og refleksjon i arbeidet mitt.

Haugesund, januar 2016

Kristin Bie