

Reflectie en de fysieke dimensie

Morgen ben ik op de Velon-conferentie. Officieel het Congres voor Lerarenopleiders. Daar ben ik, samen met collega Babs Hermsen, om onze collega Corma Ruijgrok te assisteren bij haar 'good practice' over haar Vierstoelenmodel. Ik ben enthousiast over dat model, omdat ik denk dat een mooi voorbeeld is van hoe we reflectie betekenisvoller en ook gewoon leuker kunnen maken. Daarvoor is het nodig de fysieke dimensie bewuster in te zetten. Dat zal ik uitleggen.

Reflectie wordt vaak saai gevonden door studenten. Toch vormt het een onmisbaar onderdeel van de lerarenopleiding. Theoretisch beschouwd niet vreemd, gezien het belang van reflectie voor professionele ontwikkeling, zoals dat beschreven wordt door diverse auteurs. Donald Schön was een van de eersten die schreef over de 'reflective practitioner', natuurlijk is er de onvermijdelijke Fred Korthagen en meer recent hield Cok Bakker nog een pleidooi voor reflectie van leraren.

Maar er is ook een probleem met reflectie, want veel studenten vinden er niets aan. Ze vinden het een vervelende klus, waar je weinig van leert. Reflectie wordt erg instrumenteel uitgevoerd door studenten, en raakt nauwelijks aan de emotionele 'onderstroom' waar zoveel waardevolle aanknopingspunten zitten voor je ontwikkeling als leraar. Wat we bij auteurs als Geert Kelchtermans, maar ook Klaas van Veen en de helaas overleden Kees van der Wolf kunnen lezen.

Hoe krijgen we studenten (en ook leraren zelf) nu wél bij die emotionele, affectieve dimensie van reflectie? Naar ons idee kan dat, door bewuster gebruik te maken van de fysieke dimensie van reflectie. Die uit zich in drie aspecten:

- De concrete beschrijving van de situatie waarop gereflecteerd wordt; het fysieke is hier de (bijna tastbare) verbeelding van de situatie in een verhaal, beeld, voorwerp of ander symbool.
- Het bewustzijn van de lichamelijke sensaties die gepaard gaan met de emoties die ervaren worden als gevolg van de reflectie. Het fysieke betreft hier de emoties die gevoeld worden in het eigen lichaam. De emoties tijdens de reflectie hebben een nauw verband met de emoties tijdens de gebeurtenis, die de aanleiding is voor de reflectie.
- Het in de fysieke ruimte representeren of opstellen van het reflectieproces. Het fysieke betreft in dit laatste geval de ruimte die gemaakt wordt op de plek (het lokaal, of een andere ruimte) waar de reflectie plaatsvindt, en de letterlijke beweging van degene die reflecteert tussen de posities in deze ruimte.

Het eerste aspect kunnen we benadrukken, door gericht gebruik te maken van verhalen als start van de reflectie. Daar heb ik al eerder over geschreven: hoe je zo'n verhaal vertelt, luister nauw. Hoe concreter, en hoe meer vanuit je persoonlijke perspectief, hoe beeldender het is, en hoe beter het bruikbaar is voor een goede reflectie

Het derde aspect kunnen we benadrukken, door reflectie minder met pen en papier (of toetsenbord en beeldscherm) te laten plaatsvinden, maar in de ruimte van het klaslokaal (of een andere ruimte). Daarvoor heeft Corma een prachtige werkvorm, te weten het Vierstoelenmodel. Zelf heb ik ook wel eens geëxperimenteerd met een 'Driepositiereflectie', die zal ik hier ook nog eens beschrijven. Hieronder een filmpje van het Vierstoelenmodel op Leraar24:

Het mooie van die fysieke representatie is, dat door zelf andere posities in de ruimte te kiezen, we ons veel bewuster worden van gevoelens die een rol spelen. Niet alleen tijdens het reflecteren zelf, maar ook kunnen we, door de sterkere manier waarop we ons inleven, de gevoelens tijdens de situatie zelf beter terughalen.

We kunnen ons dan ook, en dan komen we aan het tweede aspect, veel beter bewust zijn van waar die gevoelens in ons lichaam gelokaliseerd zijn. Dat klinkt voor sommigen misschien wat vreemd, maar de ervaring leert, dat door gevoelens te benoemen op de plek waar we ze ervaren, dat we dan veel beter in staat zijn te benoemen wat die gevoelens zijn. En vervolgens kunnen we bij onszelf nagaan, wat we met die gevoelens willen.

Noodgedwongen hou ik het hier kort. We hebben een paper geschreven, dat je op kunt vragen bij mij (twitter mij of stuur [een mailtje](#))

). Het is nog concept, dus ik zet het nog niet op de website zelf. In dat paper geven we een uitgebreidere uitleg en een beschouwing hoe de fysieke, emotionele en cognitieve dimensie van reflectie op elkaar inwerken. We hopen van harte dat we hiermee reflectie betekenisvoller kunnen maken, waardoor studenten het leuker zullen vinden om ermee te werken, en er uiteindelijk betere leraren van worden.

Klik op deze link voor de powerpoint bij de workshop van Corma op het Velon-congres: [PPT VELONcongres maart 2015Hersteld bestand 1](#)