

Reflecteren is een vaardigheid die erg belangrijk is in het leren. Alleen: hoe pak je dit nu goed aan? Vaak wordt er gewerkt met vragenlijsten of reflectiegesprekken, maar voelt het dan weinig effectief. Al snel wordt er geroepen dat leerlingen dit dus niet goed kunnen. Is dat wel zo? En wat kun je dan wel doen? Dit artikel verscheen eerder bij [Neuro Habits](#).

Reflecteren

Reflecteren betekent dat je nadenkt over je eigen ervaringen en gedrag. Het onderliggende idee om leerlingen te laten reflecteren is dat leerlingen leren van hun eigen gedrag. Dat ze in de toekomst ander gedrag vertonen dan in het verleden. Het is dus een manier waarmee we gedragsverandering proberen te bewerkstelligen.

Zoals vaak is de praktijk wat weerbarstiger dan de theorie. Veel docenten zullen de volgende casus wel herkennen. Een leerling houdt onregelmatig huiswerk bij voor Frans en probeert een dag voor de toets nog snel even een berg informatie in haar hoofd te stampen. De leerling haalt een onvoldoende en belooft beterschap tijdens een reflectiegesprek met haar mentor. Ze gaat twee weken voortvarend aan de slag, maar vervalt vervolgens weer in haar oude patroon - uitstellen tot de toets komt.

Deze cyclus herhaalt zich een paar keer per jaar. Hierdoor krijgen ouders en docenten het idee dat jongeren niet kunnen leren reflecteren. Ze voelen zich gesterkt door breinplaatjes die laten zien dat het puberbrein nog volop in ontwikkeling is. Het is echter een misvatting dat reflecteervaardigheden met de tijd vanzelf wel rijpen en dat je jongeren niet kunt leren reflecteren. Het zijn juist ervaringen die ervoor zorgen dat leerlingen leren reflecteren. Actief hierop trainen is dan ook verstandig. Leren reflecteren versnelt het ontwikkelingsproces.

Drie problemen bij huidige reflectieformulieren

De meeste scholen begrijpen gelukkig dat ze leerlingen actief moeten begeleiden bij het aanleren van reflectievaardigheden. Ik lees ook vaak op websites van scholen dat ze hier werk van maken. Alleen blijkt in de praktijk dat het leren reflecteren nog te vrijblijvend en te sporadisch plaatsvindt. Zo moeten leerlingen vaak een paar keer per jaar, meestal gelijktijdig met het ontvangen van een rapport, een formulier met reflectievragen invullen.

Een gestandaardiseerd formulier met reflectievragen is alleen niet per se de meest effectieve manier om leerlingen te leren reflecteren. Ten eerste komen de vragen niet vanuit de leerling, maar vanuit de docent. Wat je uiteindelijk wilt bereiken is dat leerlingen zelf logische kritische vragen bedenken. Dat leer je minder goed wanneer de vragen staan voorgekauwd op een formulier. Ten tweede zijn de reflectievragen op een formulier voor iedereen hetzelfde, terwijl leerlingen vaak andere probleemgebieden hebben waar de vragen over zouden moeten gaan. De ene leerling stelt huiswerk uit de andere leerling ziet niet hoe storend zijn gedrag in de klas is. Ten derde is mijn ervaring dat de vragen op reflectieformulieren vaak betrekking hebben op een te grote periode. Als gevolg hiervan worden de antwoorden abstract en vindt er geen snelle feedback op het gedrag plaats. Leerlingen zoeken dan ook van hun toevlucht in het cijfer. Als ik nu eens een euro kreeg voor elke

keer dat ik op een reflectieformulier lees... “ik ga beter mijn best doen om betere cijfers te halen”.

Van periodiek reflecteren over cijfers naar dagelijks reflecteren over gedrag

[In een eerdere blog schreef ik al eens dat de focus in het onderwijs verlegt moet worden van het meten van cijfers naar het meten van gedrag.](#) Ook reflectievragen moeten betrekking hebben op gedrag. Vergelijk de vraag “Hoe heb ik het afgelopen semester mijn wiskunde aangepakt?” eens met de vraag “Hoe heb ik vandaag mijn wiskunde aangepakt?”. Bij die laatste vraag krijg je vaak een concreet antwoord dat betrekking heeft op gedrag en niet op een cijfer of eindresultaat. De aanpak zit immers nog vers in het geheugen van de leerling. Bovendien krijgt de leerling snelle feedback. En hoe sneller de feedback, hoe groter de kans dat de leerling iets leert. Daarnaast is het een vraag die een leerling makkelijk zelf kan bedenken.

Ik hoor de docentenhersenen nu al kraken. Als leerlingen moeten invullen hoe ze het *vandaag* hebben gedaan dan moeten ze dus dagelijks reflecteren. Hier kunnen docenten op twee manieren van in paniek raken. Ten eerste is het onmogelijk om leerlingen dagelijks een formulier te laten invullen voor elk vak waar ze aan hebben gewerkt. Ten tweede hebben docenten absoluut geen tijd om naast al het nakijkwerk en het voorbereiden van lessen ook nog eens dagelijks reflectievragen door te lezen.

Om de docenten meteen gerust te stellen: leerlingen kunnen deze vragen zelf digitaal dagelijks invullen en de docenten hoeven niet naar de antwoorden te kijken. Digitale middelen kunnen helpen om leerlingen te herinneren aan hun reflectievragen die ze online kunnen invullen. Dit kan zelfs gratis, met bijvoorbeeld [Google forms](#). Het kan ook anders; zo zijn wij zelf bezig met het ontwikkelen van een mobiele applicatie, [Zelfi](#), die leerlingen helpt met plannen, concentreren en reflecteren. Maar hoe het ook gebeurt, het gaat er om dat leerlingen dagelijks even heel kort invullen hoe het ze verging met de vakken waarop ze die dag zijn bezig geweest. De vragen moeten als doel hebben om de leerlingen een beter plan te laten maken voor de volgende dag. Als de vragen simpel en concreet zijn (een voorbeeld volgt hieronder), hoeft er geen docent aan te pas te komen.

Goede reflectievragen volgen logischerwijs uit een (gedrags-)plan

De docent is wel nodig bij het begeleiden van leerlingen bij het maken van een goed gedragsplan, maar dit kan heel eenvoudig klassikaal bewerkstelligd worden. Effectieve reflectievragen hebben namelijk betrekking op een gedragsplan. Een gedragsplan omvat een trigger (een signaal waarna je aan de slag gaat), een startritueel (eenvoudig gedrag om uitstelgedrag te voorkomen en concentratie te verhogen), gedrag (dat realistisch en concreet omschreven is) en een beloning ([zie een eerdere blog voor een meer uitvoerige uitleg](#)). Een gedragsplan kan bijvoorbeeld zijn: “Na het avondeten (trigger), zet ik mijn smartphone op de vliegtuigtoestand en mijn websiteblocker aan (simpel, concentratieverhogend startgedrag). Daarna ga ik tenminste 30 minuten Engels studeren (concreet, realistisch gedrag). Als ik klaar ben mag ik een aflevering Game of Thrones kijken met de Engelse ondertiteling aan (educatieve beloning).”

Elementen waaruit een gedragsplan bestaat

Uiteindelijk vindt een (zeer) korte reflectie plaats aan de hand van een digitale reflectievragenlijst. De vragen kunnen leerlingen zelf stellen en volgen heel logisch op de verschillende onderdelen uit het plan (de trigger, het startritueel, het gedrag of de beloning). Voorbeelden van logische vragen zijn:

- (Trigger) “Begon ik vandaag na mijn trigger?”
- (Startritueel) “Stelde ik het maken van huiswerk uit?”
- (Gedrag) “Lukte het vandaag om mijn smartphone op de vliegtuigstand te zetten?”
- (Gedrag) “Hoeveel minuten zat ik aan mijn huiswerk?”.

De leerling kan vervolgens kort beschrijven waarom een onderdeel van het plan wel of niet lukte. Als het de leerling niet is gelukt om het plan uit te voeren kan die vervolgens aan vier knoppen draaien om het plan de volgende keer wel te laten slagen (de trigger, het startritueel, het gedrag of de beloning). Doordat de leerling hiermee dagelijks aan de slaag gaat wordt reflecteren uiteindelijk een gewoonte.

Leerlingen moeten eerst begrijpen waarom reflecteren nuttig is

Met het gebruik van een gedragsplan wordt het ook duidelijker voor leerlingen om in te zien waarom reflecteren nuttig is. Ze gaan merken dat ze steeds beter worden in het opzetten van een concreet en realistisch plan. Dat is belangrijk want het doel van reflectieformulieren is voor veel leerlingen vaak onduidelijk. Het is een ‘moetje’. *“Ik moet reflectievragen invullen omdat ik anders bij economie niet weg mag”*, aldus mijn 15-jarige broertje over reflectievragen. Om hem ervan te overtuigen dat reflecteren een super belangrijke eigenschap is liet ik hem filmpjes zien van zijn Oranjehelden Frenkie de Jong en Mathijs de Ligt. Zelfs na gewonnen wedstrijden kijken zij extreem kritisch naar hun prestaties op het veld. Als oefening zou je leerlingen filmpjes op Youtube kunnen laten opzoeken van hun helden die kritisch naar hun eigen gedrag kijken. Zo sluit je aan bij de belevingswereld van leerlingen.

Ben je mentor van een groep leerlingen? Ga dan eens aan de slag met bovenstaande tips of nodig ons uit voor een workshop!