Refleksjons boka

RVTS SØR

Forfatter

RVTS SØR

Å skape mening

Refleksjonsboka tar utgangspunkt i at du, for å være en god terapeut, må være oppmerksom på hva som kreves for å bidra til at barn og unge får det bedre. Forskning, teorier og egen erfaring er nødvendig for å vite hva som virker. Men det er dine egne refleksjoner over hva dette betyr for deg i din rolle, som avgjør om du klarer å nyttiggjøre deg denne praktiske og teoretiske ballasten. Det er dette vi håper du vil bli mer bevisst når du jobber med boken. Gjennomgående utfordres du til å stoppe opp og tenke, og til å skrive ned dine egne refleksjoner. Denne boken skriver du.

Reflektere

Som yrkesutøvere må vi ha et blikk på oss selv, være villige til å vurdere oss selv, både når det gjelder vår egen rolle og måten vi setter teorier ut i praksis på. **Refleksjonen innebærer at vi tenker over hvordan vi gjør ting, og hvorfor vi gjør det sånn. Vi reflekterer for stadig å kunne utføre arbeidet vårt bedre, eller for å bidra til å kunne endre ting. Som mennesker utvikler vi oss i samspill med andre, og refleksjonen kan bidra til at vi lettere ser oss selv i ulike situasjoner.**

Når vi reflekterer over noe, stiller vi oss spørsmål som:
Hva gikk bra i denne situasjonen? Hvordan gjennomførte jeg denne situasjonen?
Hva kan jeg gjøre neste gang jeg kommer i en lignende situasjon?

Refleksjonsnotat

Til hjelp i arbeidet med refleksjon kan vi lage egne refleksjonsnotater. Et refleksjonsnotat er en tekst der vi skriver rundt våre egne opplevelser – altså en personlig tekst med utspring i selvopplevde episoder. Det er de faglige problemstillingene som er viktige.

Når du lager et refleksjonsnotat:

- Begynn med å skrive et kort handlingsreferat fra en hendelse, for eksempel…. Ta med de tankene du gjorde deg underveis.
- Skriv så ned hva du tenker i ettertid. Hva var bra? Hva kunne du ha gjort annerledes?
- Trekk inn teori som det er naturlig å se situasjonen i sammenheng med, for eksempel kommunikasjon, samhandling eller grensesetting.

Refleksjonsnotatet gir deg god trening i å skrive en vurdering av deg selv i arbeidet. Det er et personlig notat som gjerne kan deles med andre. Vi kan diskutere ut fra hverandres refleksjonsnotater, men det er ingen andre som skal vurdere det du skriver. Når vi reflekterer sammen, er hver persons opplevelser riktige, og viktige å respektere. Samtidig gir refleksjonen oss mulighet til å stille spørsmål til hverandre, som igjen kan åpne opp for andre måter å tenke over og se ting på.

Innen psykologi har begrepet i hovedsak blitt brukt på to måter:
A) Bevisstheten tilbakeblikk på seg selv, selvbevisstheten.
B) En tanke av mer allmenn karakter, som man utvikler ut fra en mer konkret fornemmelse.
Refleksjon i den siste betydningen kan gjelde både ytre og indre virkelighet.

Eksempel på spørsmål ved kritisk refleksjon ved gjennomgang av en hendelse:

- Hva opplevde du at det handlet om?
- Hvilke tanker og følelser hadde du etterpå?
- Hvilke tolkninger gjorde du, hvilke andre mulige tolkninger er det?
- Hva ville du ideelt sett ha gjort?
- Hvordan påvirket du situasjonen?
- Hvordan virket din erfaring inn?
- Hvordan virket dine antakelser inn?
- Hvor kommer dine antakelser om situasjonen fra?
- Er det dine personlige antakelser, eller er det noen du har "arvet"?
- Samsvarer handlingen og antakelsene med dine verdier?
- Hva sier din måte å handle på om hva du tror på?
- Hvordan henger det som skjedde sammen med hva du hadde planlagt å gjøre eller hva du trodde du gjorde?
- Handlet du i samsvar med din forståelse?
- Hva sier din handlemåte om din forståelse av makt i situasjonen?
- Hva kan være andre måter å forstå situasjonen på?
- Hvordan samsvarer denne hendelsen med dine tidligere erfaringer?
- Hvordan kan du tenke deg å handle hvis det skjedde en gang til?
- Hvordan kan dine teorier og handlinger endres som et resultat av dine refleksjoner?
- Hva trenger du for å gjøre disse endringene?

Refleksjon *kommer fra det latinske ordet* **reflexio**, *som betyr «tilbakebøying». Direkte oversatt betyr refleksjon: Tilbakekasting av en bølgebevegelse fra en flate, gjenspeiling, betraktning, ettertanke, overveielse.*

"Jeg pustet inn en stillhet
som overdøvet forstyrrelser på livslinjen,
og forsterket noe vakkert
det ellers kan være vanskelig å høre."

Eva Dønnestad

“Den som er trygg,
etterspør storheten i andre.”

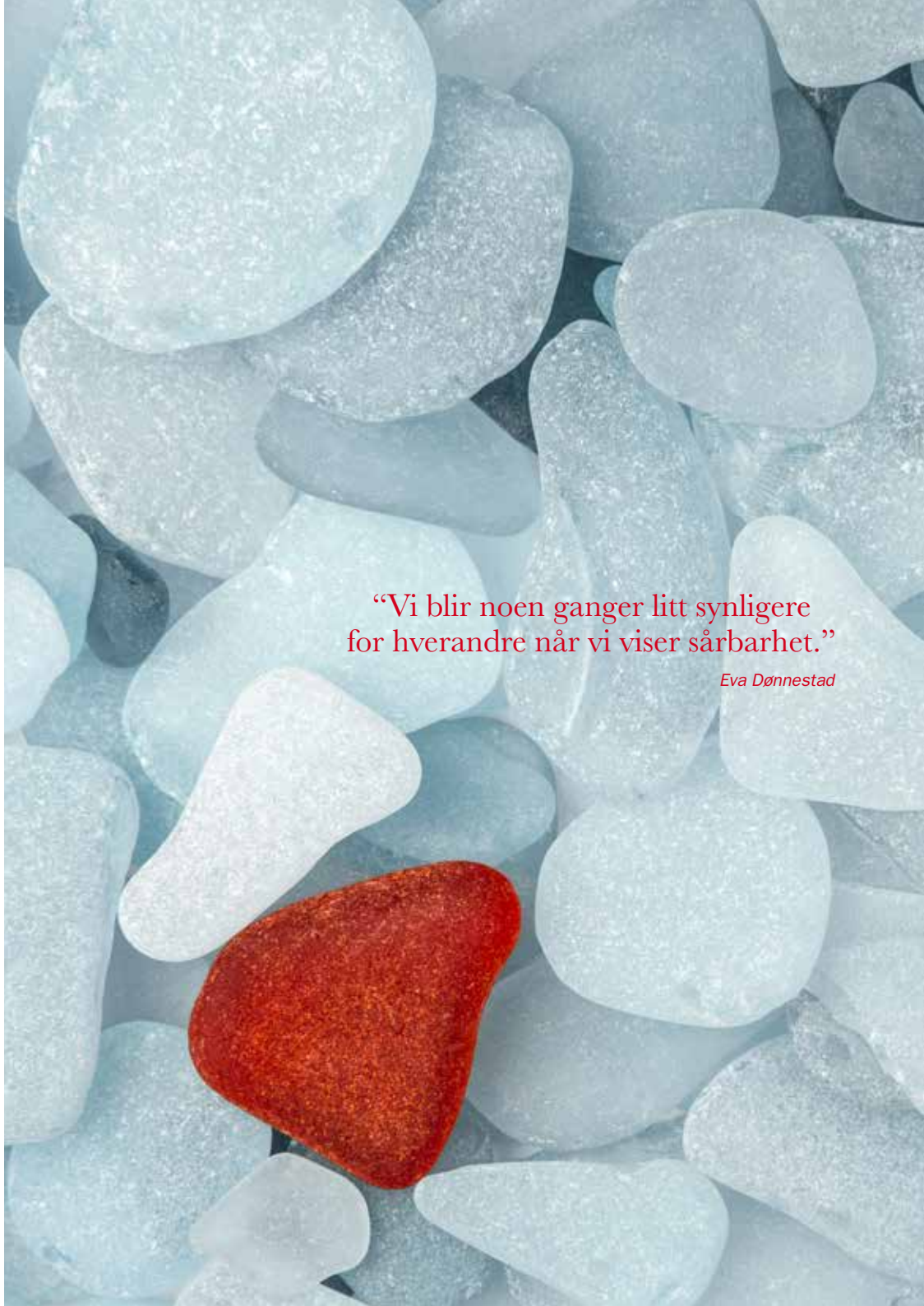
Heine Steinkopf

“Det finnes ord som kan flytte mennesker
noen centimeter nærmere håpet.”
Eva Dønnestad

“Jeg tror jeg blir
i dette minuttet litt lenger.”

Eva Dønnestad

sårbarhet



"Vi blir noen ganger litt synligere
for hverandre når vi viser sårbarhet."

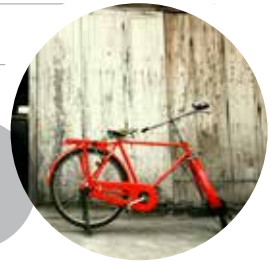
Eva Dønnestad

“Den som ikke tåler sin sårbarhet,
tåler ikke sin skam.”

Heine Steinkopf

styrke

hvem er du?



savn

ny begynnelse

“Kunsten å smadre en overflate så skjønnheten spruter.”

Eva Dønnestad

Gratulerer!

Nå har du boken din
og kanskje har du blitt litt klokere
på deg selv og andre.

©RVTS Sør - 2015 • Tekst: **Eva Dønnestad/Heine Steinkopf**
Design: **Therese Skauge Klokset** • Foto: Shutterstock

RVTS SØR

Regionalt ressurssenter om vold,
traumatisk stress og selvmordsforebygging

www.rvtssor.no