

# Active reviewing en reflectieboekje

*Tips en tricks*



## Inhoud

<b>Wat is active reviewing?</b> .....	3
<b>Reflecties voor of tijdens de activiteit</b> .....	4
<b>Reflectieniveaus</b> .....	5
<b>Kaartjes met sterretjes</b> .....	6
<b>Onze visie over Try-Out en de ontwikkelde materialen</b> .....	9
<i>Korte reflectievormen en reflectiekoffer</i> .....	9
<i>Reflectieboekje</i> .....	10
<i>Afsluiting traject</i> .....	11

# Wat is active reviewing?

Active reviewing is een ervaringsgerichte methodiek dat het leren in groep versterkt door gelijktijdig in te zetten op actief leren en op groepsonwikkeling.

Active reviewing steunt op vier pijlers:

1. Maak van reflectie een activiteit met twee doelstellingen  
Er wordt gereflecteerd over de inhoud enerzijds en over ontwikkelingsnaden anderzijds.

Behoren tot een groep	Aanprijzen en erkenning	Creativiteit
Aanvaarding	Verantwoordelijkheid	Succes hebben
Zorg en vriendschap	zelfrespect	Nieuwe ervaringen

2. Kies bewust waar je de reflectie laat starten  
Er kan gereflecteerd worden op verschillende aspecten.
  - 1 Feiten (wat is er gebeurd?)
  - 2 Beleving (hoe was het?)
  - 3 Denken (waarom zijn deze dingen gebeurd?)
  - 4 Plannen (Wat betekent dit voor de toekomst?)
3. Herstel de natuurlijke band tussen handelen en denken.  
Laat de reflectie zo dicht mogelijk aansluiten bij de activiteit en indien mogelijk met het materiaal van de activiteit. Zo kan de energie van de activiteit behouden worden.
4. Schuif van keuzearm naar keuzerijk leren.  
Geef de keuze over de manier waarop ze willen reflecteren. Dit zorgt voor meer motivatie. Wissel ook af tussen diverse vormen.

## **Reflecties voor of tijdens de activiteit**

Na de uitleg kan er een voorspelling gemaakt worden over de kans van slagen. Dit is al een reflectie over hoe men de eigen krachten en moeilijkheden inschatten. Dit kan ook een beeld geven van de motivatie.

Voor de activiteit:

- Vingers werpen over hoe ze inschatten dat het zal lukken (0 is het gaat zeker niet lukken, 5 is dat het zeker zal lukken)
- Hand strekken: de hand op een hoogte plaatsen van de grond tot boven het hoofd over de mate waarin het zal lukken
- Lijn: Op een lijn van links naar recht staan over de mate waarin je denkt dat het zal lukken of hoeveel zin je er in hebt (links zie je het niet zitten, rechts zie je het helemaal zitten)

Tijdens de activiteit:

- Wat zou er kunnen helpen om het beter te laten verlopen?
- Heeft er iemand een idee om het beter te laten gaan?

Positief: hoe komt het dat het goed gaat?

# **Reflectieniveaus**

## **1 reflecties op het niveau van de feiten**

Bij deze reflectievorm wordt er ingegaan op de feiten die er gebeurd zijn tijdens het moment waarover er gereflecteerd wordt. Nadien kan er verder ingegaan worden op de andere niveaus.

Bijvoorbeeld: We hebben net een activiteit gedaan rond samenwerking. Teken eens welk beeld jij had over de groep en de samenwerking tijdens deze activiteit (Er kan over in gesprek gegaan worden indien gewenst).

## **2 reflecties op het niveau van beleving**

Bij deze reflecties wordt er gekeken naar hoe de betrokkenen zich voelden tijdens het moment en wat dit met hen deed. Na deze reflectie kan je overgaan tot een reflectie op het niveau van denken

Bijvoorbeeld: Nu we allemaal deze samenwerking hebben gemaakt, mag je de tekening aanvullen met hoe jij je voelde tijdens deze activiteit (gesprek hierover is mogelijk).

## **3 reflectief op het niveau van denken**

Bij deze reflectievorm wordt er nagedacht over het verband tussen de feiten en de beleving van de activiteit. Wanneer de personen dit meer van elkaar weten kan er gekeken worden naar het niveau van plannen.

Bijvoorbeeld: Teken nu een link tussen jouw gevoel op dat moment en waardoor dit veroorzaakt werd. Bijvoorbeeld: ik voelde mij blij omdat ik kon lachen met de persoon naast mij; ik voelde mij gefrustreerd omdat er niemand naar mij luisterde (gesprek kan aangegaan worden).

## **4 Niveau van het plannen**

Bij deze reflecties wordt er gezocht naar oplossingen of elementen die de situatie een andere keer anders kunnen doen verlopen. Er kan gezocht worden naar dingen waardoor ze kunnen groeien.

Bijvoorbeeld: Teken nu wat voor jou zou kunnen helpen om dit gevoel te verminderen of wat de samenwerking zou kunnen bevorderen.

# Kaartjes met sterretjes

## Tekeningen

### *Feiten*

De jongere die denkt dat hij als eerste een moment heeft beschreven, begint met zijn tekening. Dan volgen de anderen met hun tekening om de tijdslijn verder af te werken.

### *Beleving*

De jongeren kunnen hun beleving van dat moment uitdrukken door hun tekening recht of schuin te leggen. Recht is een positief gevoel, schuin leggen is een eerder negatief gevoel.

### *Denken*

Welke tekening hadden we meer of minder nodig om het beter te doen? Samen denken over wat er nodig is.

### *Plannen*

De voorgaande ideeën concreet maken.

## Proef je dag

Wanneer de jongeren moeilijk op gang komen, kunnen er wat suggesties komen. Dit is voornamelijk een reflectie op de feiten en de beleving.

Wanneer het over een groepsgerichte activiteit gaat kan er naar denken en plannen gegaan worden door bijvoorbeeld te vragen welke smaak er miste en hoe die meer aanwezig zou kunnen zijn.

Voorbeelden:

- Moeilijk om op te staan: pittig
- Saaie activiteit: flauw
- Uitdagende activiteit: gepeperd
- Actieve activiteit: een lopende saus

## Bol wol

Dit kan toegepast worden met verschillende elementen:

- Een compliment geven aan de persoon naar wie je gooit
- Een positief en negatief punt zeggen van de dag
- Een positief ding wat je vandaag hebt kunnen tonen en iets waar je nog aan kan werken
- Een emotie uitbeelden
- Een beweging maken
- ...

Dit kan verbaal worden geuit, maar ook een beweging, geluid of een gebaar kan veel zeggen. Ook iedereen kan iets anders doen wat meer aansluit bij hun persoonlijkheid en gevoel in de groep.

Wanneer de touwen rond een stokje gewikkeld en vastgezet kunnen worden, kan het web blijven liggen. Dan zouden er eventueel nog tekeningen op gelegd kunnen worden over de activiteit of een ecogram maken op het web.

### Muzieknoot

De jongeren beleven de muziek en proberen zich te verplaatsen in het gevoel dat dit oproept bij henzelf of bij de ander. Hier kan daarna nog iets over gezegd worden als ze dit willen.

Dit kan verschillende dagen gedaan worden zodat iedereen een liedje kan opzetten.

### Scores

Naast vingers werpen zijn er nog andere mogelijkheden om een score te geven. Om te voorkomen dat ze beïnvloed worden door anderen kan het helpen om de ogen toe te doen bij het geven van de score.

- Een hand verticaal bewegen: bij de grond is negatief, boven het hoofd is positief
- Een voorwerp op het lichaam plaatsen of hangen: hoe hoger des te positiever
- Het lichaam zelf ergens plaatsen, van op de grond liggen tot op een tafel of stoel staan: hoe hoger des te positiever
- ...

### Weerkaart

Dit vertrekt vanuit feiten en de beleving, maar bij opvallende weersomstandigheden kan hier indien gewenst op in gegaan worden en naar het denken en plannen worden overgestapt. Dit kan ook uitgedrukt worden in tekeningen.

Voorbeelden

- Storm: gehaaste ochtend, chaotische activiteit
- Regenbui: verdrietig gevoel, wenen
- Zonneschijn: leuke activiteit, opgelaten gevoel
- Bewolkt en opklaringen: in het begin moeilijk maar daarna ging het beter (of het omgekeerde)
- ...





## Onze visie over Try-Out en de ontwikkelde materialen

Try-Out is een organisatie waar jongeren terecht kunnen voor een vijf weken durend traject wanneer het om een of andere reden niet meer haalbaar is om naar school te gaan.

Hun doel is om een passende oplossing of hulpverlening te vinden om hen terug naar school te kunnen laten gaan.

Try-Out is een organisatie die de kinderen niets oplegt. Ze bieden een goede dagbesteding aan in plaats van school. Het is niet hun bedoeling om de jongeren op een therapeutische manier te benaderen. De gedachte van Try-Out is dat de jongeren zelf wel iets zullen vertellen als ze dit willen en als ze dat niet willen, is dat ook goed.

De vraag waarmee we ons project zijn begonnen was om actieve en creatieve reflectievormen uit te werken. Binnen Try-Out waren ze op zoek naar reflectievormen die de dag reflecteren, maar ook om een fijn reflectiemoment te hebben na hun vijf weken. Bij het reflecteren willen ze minder de nadruk leggen op het verbale.

### *Korte reflectievormen en reflectiekoffer*

We hebben een aantal korte reflecties uitgewerkt en een koffer met basismaterialen ontwikkeld. Deze dient als reflectie voor de dagbesteding.

Deze reflecties leggen de nadruk op een speelse manier reflecteren aansluitend bij de interesses van de jongeren. Het doel is om de reflecties te laten aansluiten bij de activiteit van de dag. Deze reflecties kunnen gebaseerd worden op de principes van active reviewing.

Wanneer ze hier niets voor vinden kunnen ze terugvallen op de koffer.

Hier zitten kaartjes in met uitgewerkte reflecties en het materiaal dat hier voor nodig kan zijn. Op sommige kaartjes staan er sterretjes. Deze sterretjes duiden aan dat wij in dit boekje ook verwijzen naar enkele alternatieven voor eenzelfde kaartje. Deze alternatieven staan onder het titeltje: Kaartjes met sterretjes.

## *Reflectieboekje*

Het boekje wordt gegeven aan het begin van hun traject bij Try-Out. Elke dag ronden ze de dag af met een moment om in het boekje te werken. Vooral om in hun weekschema de reflectie van hun dag te maken. Op het einde van de week is het de bedoeling dat er wat langer wordt stilgestaan bij andere opdrachten uit het boekje. Het boekje bestaat uit verschillende onderdelen:

- **Brief aan jezelf:** Hier schrijven de jongeren aan het begin van hun traject een brief over wat ze verwachten van hun traject, hun gedachten, hun gevoelens en hun wensen. Ze schrijven hierin dingen die ze willen meegeven aan zichzelf bij het begin van hun traject. Deze brief geven ze in een gesloten enveloppe af aan de begeleiders en ze krijgen deze terug aan het einde van hun traject.
- **Vrije ruimte:** Op deze pagina's staan verschillende opdrachten die de jongere vrij kan invullen. Op deze manier worden de jongeren aangezet om te reflecteren over de betreffende week.
- **Wreck this week:** Hierin zijn leuke opvullingen terug te vinden. Deze opdrachten bieden herinneringen aan Try-Out.
- **Brievenbus:** Ons idee is dat elke jongere die bij Try-Out aansluit een brievenbus krijgt. Dit is een schoendoos waarin een gleufje gemaakt is zodat er papiertjes in gestoken kunnen worden. Het is wel fijn als deze schoendoos op voorhand wordt ingespoten met een grafitispuitbus zodat deze brievenbus er aantrekkelijker uitziet. Naast de brievenbussen liggen ook enkele pennen en papiertjes. De jongeren kunnen hier complimenten en leuke herinneringen voor elkaar opschrijven. Dit kunnen ze doen tijdens de vrije momenten. Deze briefjes kunnen ze dan in de brievenbus van deze jongere steken voor wie de boodschap bedoeld is. De briefjes kunnen verzameld worden in de voorziene ruimte in het reflectieboekje. Via deze boodschappen kunnen ze dan terugdenken aan hun herinneringen bij Try-Out.
- **Boodschap van algemeen nut:** Dit is ruimte waarin de begeleiders dingen kunnen schrijven voor de jongere aan het einde van het traject. Ze moeten zich niet beperken tot een verbale of visueel plaatje. De mooiste reflectievorm dat de begeleiders de jongeren kunnen geven is iets tastbaar dat aansluit bij de interesse en de talenten van de jongere.

De jongeren kunnen zelf bepalen wat ze willen vertellen uit hun boekje. Ze zijn vrij in het kiezen wat ze wel en niet willen delen.

Als organisatie kan er gekeken worden om het boekje op de organisatie te laten of mee naar huis te laten nemen. Er zijn verschillende voor- en nadelen. Sommige jongeren werken hier niet aan thuis, terwijl anderen hier rustig thuis aan kunnen of willen werken. Wanneer het boekje mee naar huis gegeven wordt, kan het gebeuren dat de jongere dit vergeet mee te nemen naar de organisatie. Beslis samen met de jongere aan het begin van hun traject wat zij zelf willen. Als ze dit mee naar huis willen nemen, moet er duidelijk afgesproken worden dat de jongere het boekje wel elke keer meeneemt naar Try-Out. Als de begeleiders opmerken dat dit systeem niet werkt, zal het boekje op Try-Out zelf blijven.

### *De doos*

Naast het reflectieboekje is er nog een doos per jongere waar ze dingen die ze gemaakt hebben gedurende hun traject kunnen verzamelen. Dit vormt dan een box vol herinneringen.

### *Afsluiting traject*

#### *Afsluiting samen met de jongeren*

Het is volgens ons een mooi initiatief dat de begeleiding een gepersonaliseerd cadeau geeft op het einde van het traject. Daarnaast lijkt het ons leuk om een afsluiting te houden wanneer er een jongere zijn traject afrondt. Hierbij wordt er op de laatste dag dat de jongere bij Try-Out is duidelijk gemaakt aan de groep dat hij/zij weg gaat. De jongeren kunnen dan allemaal een positieve boodschap geven aan de jongere die zijn traject afrondt. Deze boodschap kan inhouden wat ze aan hem of haar appreciëren, sterke punten, compliment, ...

#### *Afsluiting met iedereen aan tafel (ouders, CLB, ...)*

Daarnaast vindt er op het einde van het traject steeds een gesprek plaats met de jongere, de ouders, het CLB en de begeleiding. Hierbij zou er een kaars of vuurtje gebruikt kunnen worden. De jongere, ouders en begeleiders kunnen kaartjes schrijven over dingen die ze achter zich willen laten en over dingen die ze willen bewaren. (de kaartjes zijn niet alleen bedoeld voor de jongere, maar evenzeer voor de ouders en de begeleiders). De dingen die jongere, ouders en begeleiders willen achterlaten kunnen verbrand worden in het vuur. De andere kaartjes kunnen bewaard worden in het reflectieboekje of de box. Het reflectieboekje kan helpen bij dit gesprek.

Dit informatieboekje is tot stand gekomen in samenwerking  
met Try-out en de UC Leuven-Limburg,  
opleiding SRW, kinderen, jongeren en welzijn  
in het kader van het opleidingsonderdeel Creatieve Professionaliteit II  
met de studenten Caro Nijs, Debbie Geybels, Hanne Kaut en Kelly Urlings.

