

## Reflectie in 3<sup>de</sup> persoon (langere periode)

### Instructie voor de leraar

Enkele aandachtspunten:

- Deze vragen kan je ook mondeling stellen in een individueel gesprek met de leerling.
- De vraag 'Hoe komt dit?' is een vraag die regelmatig terugkomt in de reflectie. Leerlingen slaan deze vraag regelmatig over. Het is belangrijk dat de leerlingen deze vraag toch probeert de beantwoorden. Zo wordt er een diepgaande reflectie gecreëerd.
- Kies zelf een periode. Je kiest best een periode waarin de leerlingen ook taken en toetsen (en eventueel examens) hebben gemaakt.
- Het kan confronterend zijn voor leerlingen om hun eigen gedachten te noteren. Het is dus ook belangrijk om de leerlingen te ondersteunen en te bevragen wat de noden zijn.

## REFLECTIE

Soms zijn we te streng voor onszelf en soms zijn we niet streng genoeg. Het is moeilijk te ontdekken of we de lat zelf hoog leggen of de lat door de omgeving zo hoog gelegd wordt. Met behulp van onderstaande vragen is het mogelijk daar een antwoord op te vinden.

De vragen gaan over een langere periode. Vul deze reflectie zo objectief mogelijk in. Wees je ervan bewust dat de antwoorden op deze vragen confronterend kunnen zijn. Toch is het belangrijk om eerlijk te noteren wat je denkt. Enkel op die manier kan je ontdekken of je de lat hoger of lager legt.

1. Wat werd er tijdens deze periode van jou verwacht? Denk aan persoonlijke aandachtspunten, algemene aandachtspunten, verwachtingen bij taken en toetsen,...

.....  
.....  
.....

2. Wat ging er deze periode goed?

.....  
.....  
.....

3. Wat ging er deze periode nog niet zo goed?

.....  
.....  
.....

4. Ben je tevreden over de weg die je hebt afgelegd? Hoe komt dit? Tip: denk aan je eigen gedrag, je inzet, je motivatie, je concentratie, je doorzettingsvermogen, je studiehouding,...

.....  
.....  
.....

5. Bekijk de afgelopen periode opnieuw met de verwachtingen die je bij vraag 1 genoteerd hebt. Heb je hier aandacht aan besteed? Waarom wel/niet?  
Tip: vond je het moeilijk om de verwachtingen op te volgen? Had je het gevoel dat de verwachtingen te hoog lagen?

.....  
.....  
.....

6. Vergelijk het antwoord van vraag 4 met het antwoord van vraag 5. Leg je de lat hoger of lager dan dat je leerkrachten en je omgeving doen?

.....  
.....  
.....

7. Zou je dit een goede periode vinden als iemand anders van de klas deze periode op precies dezelfde manier aflegt? Hoe komt dit?

.....  
.....  
.....

8. Vergelijk het antwoord van vraag 4 met het antwoord van vraag 7. Ben je strenger of minder streng voor jezelf?

.....  
.....  
.....

Door bovenstaande vragen op te lossen heb je ontdekt of je de lat hoger of lager legt voor jezelf. Natuurlijk gaan we het niet enkel bij deze vragen houden. Je vindt op de volgende pagina verdere tips waar je actief mee aan de slag kan gaan.

## IK LEG DE LAT LAGER

Tip 1: Schrijf nadat je de vraag hebt gelezen op wat de leerkracht van jou verwacht. Kijk goed naar de puntenverdeling. Als je klaar bent met je taak of toets bekijk je de verwachtingen van de leraar. Als je niet aan een verwachting voldoet, pas je je taak of toets aan.

## IK LEG DE LAT HOGER

Tip 1: Schrijf nadat je de vraag hebt gelezen op wat de leerkracht van jou verwacht. Merk je dat je er meer tijd in steekt dan je had verwacht? Kijk dan naar de verwachtingen en stop als je deze behaalt hebt.

Tip 2: Denk eens vaker in de derde persoon. Als iemand in deze klas dezelfde taak of toets zou afgeven, zou ik die dan goed genoeg vinden? Als het antwoord ja is, kan je de taak of toets afgeven.

Tip 3: Overtuig jezelf. Waarom is jouw werk goed genoeg? In het begin is dit zeer moeilijk maar hoe meer je dit doet, hoe beter je erin wordt.

Tip 4: Vanwaar komt de angst? Probeer de oorzaak aan te pakken. Dit kan eventueel met hulp van je coach, klastitularis, de leerlingbegeleiding.

Mijn lat ligt zo hoog  
dat ik er gewoon kan onderlopen



## Bronnen

### Bibliografie

z.n. (2022, februari 12). *De lat hoog leggen*. Opgehaald van Fieggentrio:  
<https://fieggentrio.blogspot.com/2022/02/de-lat-hoog-leggen.html>