

Dokument - / skjemanr: B20	Redigert av: Agnès Brønstad	Godkjent av: Ola Småkasin	Revidert dato: 01.02.11
-------------------------------	--------------------------------	------------------------------	----------------------------

Egenrefleksjon / Selvevaluering

Refleksjon defineres som; de tanker, følelser og erfaringer studenten gjør seg i møte med praksisutfordringer.

Formalisert selvrefleksjon vil over tid bidra til å tydeliggjøre den enkelte students personlige og faglige utvikling i arbeidet med mennesker med psykiske lidelser.

I praksisperioden skriver studenten ukentlige refleksjonsnotater/selvevaluering. Dette er en metode for bevisstgjøring av handlinger og en vurdering av det etiske, faglige og praktiske grunnlaget for disse. Beskrivelsene hentes fra samhandlingssituasjoner og skal ta utgangspunkt både i positive og negative erfaringer.

Eksempel:

Beskriv kort en hendelse eller hendelsessekvens. F.eks. kan det stilles følgende spørsmål til teksten:

- hvilke reaksjoner hadde jeg? (tanker, følelser, kroppsreaksjoner)
- hva gikk umiddelbart forut for min reaksjon / hva var situasjonen?
- hva fulgte etter min reaksjon / ble noe endret?
- hvilke handlingsalternativer forelå?
- hvilke faglige og etiske begrunnelser brukte jeg?
- hva lærte jeg av situasjonen?
- hvordan kan jeg nyttiggjøre meg dette?

Hensikten med dette er å trene på å skille følelser og tanker, å skille ulike følelser fra hverandre, se hvordan faglig kunnskap og etisk refleksjon kan være til hjelp og tjene som veivisere for alternative handlingsmåter og på den måten videreutvikle den profesjonelle kompetansen og oppøve refleksjon over eget arbeid.

Refleksjonsnotat/Skjema

Beskriv en situasjon du har opplevd denne uke:

Beskriv følelser og tanker:

Vurder situasjonen faglig (anvend teori):