

# Tema: Reflektion

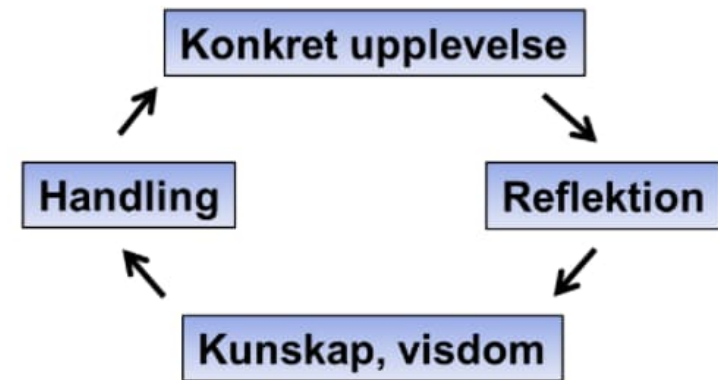


*Varmt välkomna önskar kliniska adjunkter*



# Reflektion- Varför då?

Reflektion- noggrann (och djup) eftertanke





# Reflektion – Varför då?

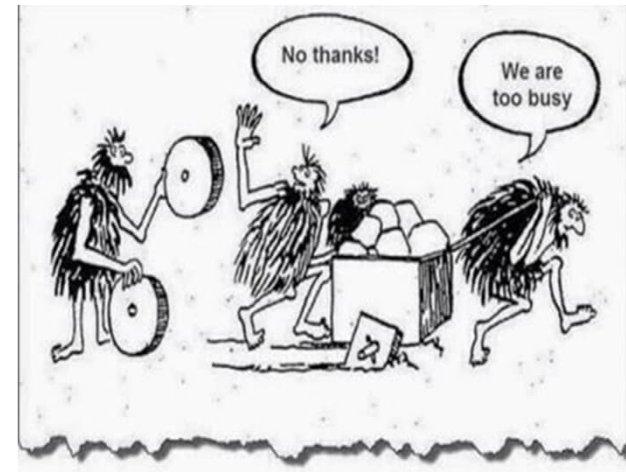


Dales, E. "Cone of Experience" 1969.



# Reflektion – Varför då?

- En lärandeprocess
- Upptäcka sig själv
- Bli medveten om sina egna kunskaper och egenskaper
- Bli medveten om rutiner och invanda handlingar
- Pröva, ompröva och söka ny kunskap
- Kunna handla i nya situationer





# Reflektion- varför då?

## Exempel på lärandemål kring reflektion:

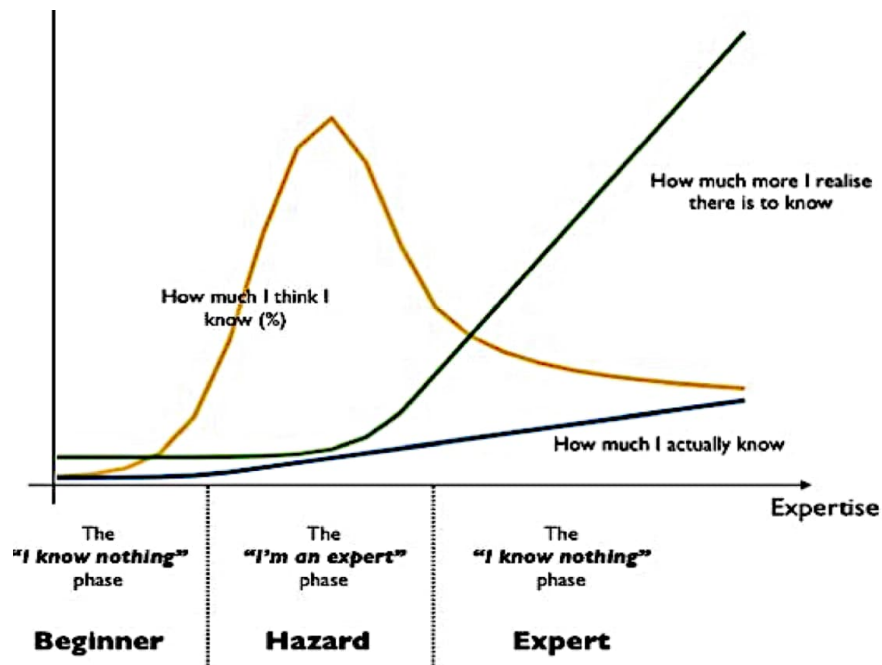
- Reflektera över den egna professionella utvecklingen
- Reflektera över upplevelser av den egna kroppen i vila och rörelse
- Reflektera över hur eget och andras beteende och attityd påverkar kommunikation och samspel
- Reflekterar och bedömer i samråd med handledare den egna förmågan och situationens krav





# Reflektion – Varför då?

- Förväntningar?



**li.u** LINKÖPINGS UNIVERSITET

**Lärandeplan**  
Sjuksköterskeprogrammet Termin 3

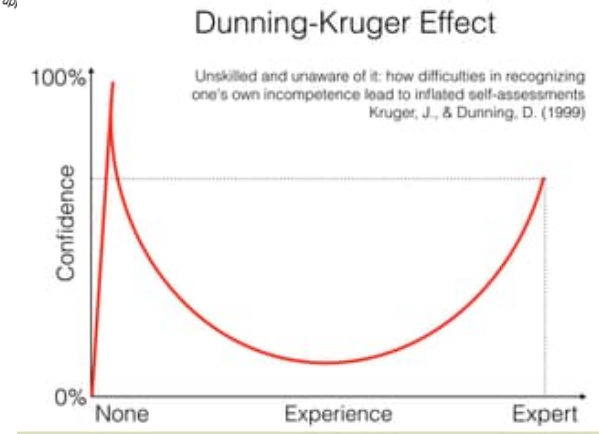
Studentens namn:  
Telefonnummer:  
Mailadress:  
VFU-placering termin 3 (VFUB):

Studenten ska utifrån gällande målområden kunna värdera sina tidigare kunskaper och målsättningar utifrån följande punkter:

**Förkunskaper:** Vilken kunskap har jag redan gällande detta?  
**Under denna VFU vill jag utveckla:** Vad behöver jag fördjupa mig inom och vilka är de nya målsättningar?

**Strategier för att uppnå målet:** Hur kan jag uppnå detta mål, vilka strategier vill jag använda?  
Skriv strategier under resp. mål eller samla strategier i en sammanfattning.

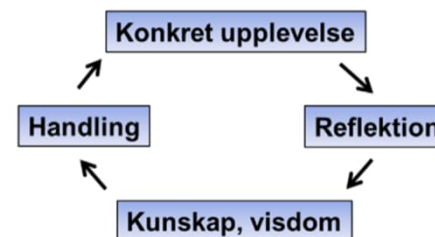
**Utvärdering:** Hur vet jag att jag uppnått målet?





# Reflektion – Varför då?

- Förväntningar? Lärandeplan/Introduktionssamtal
- Krav/mål från utbildningen
- En lärandeprocess, att upptäcka sig själv och sin blivande profession
- Bli medveten om rutiner och invanda handlingar samt pröva, ompröva och söka ny kunskap för att kunna handla i nya situationer
- "Dunning-Kruger effect": Omedvetenhet/medvetenhet



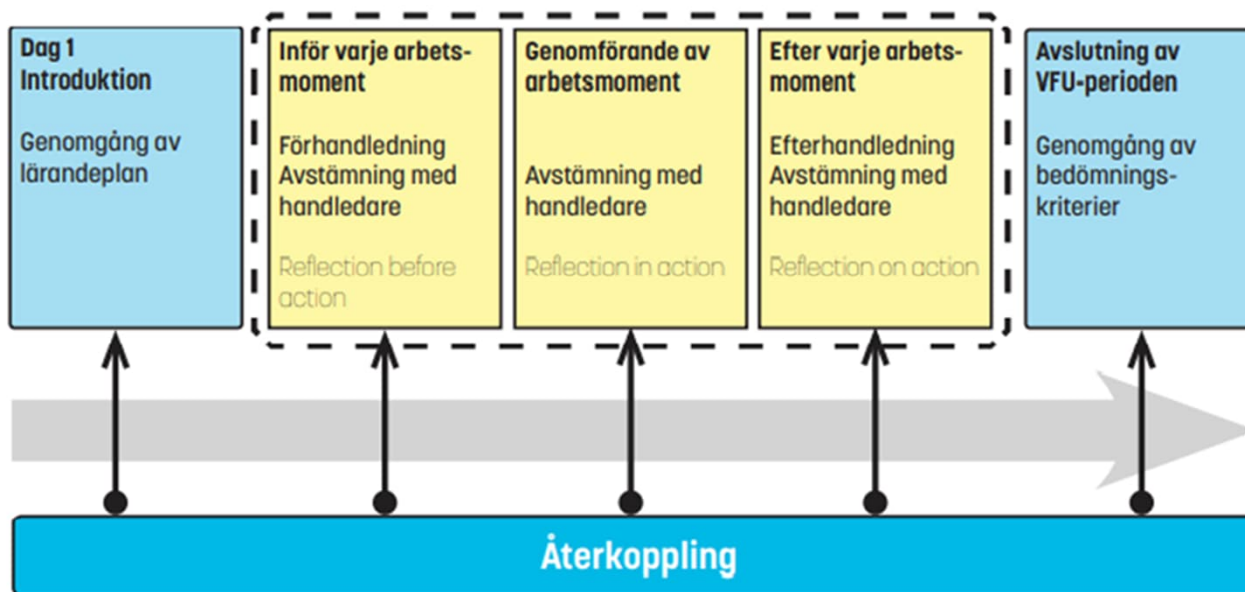


# Reflektion- När då?

Handledningsprocessens olika faser:

- Förväntningar/lärandeplan
- Förhandledning
- Avstämning/guidning under moment
- Efterhandledning
- Bedömning

## Handledningsprocessen under VFU







# Reflektion- När då?

## Reflekterande praktiker

- Reflection –in action:  
Tänka högt, reflektera i situationen  
Erfarenheter sammanlänkat med känslor
- Reflection –on action  
Sker efter själva situationen  
Ett undersökande sätt att tänka- vad och varför  
Ger studenten möjligheter att tänka om



# Reflektion – När då?

- Sammanfattande reflektion i slutet av ett arbetspass – tydligt fokus
- Bedömning och slutreflektion
- Återkoppling till handledare samt VFU-plats för att möjliggöra kvalitetsutveckling

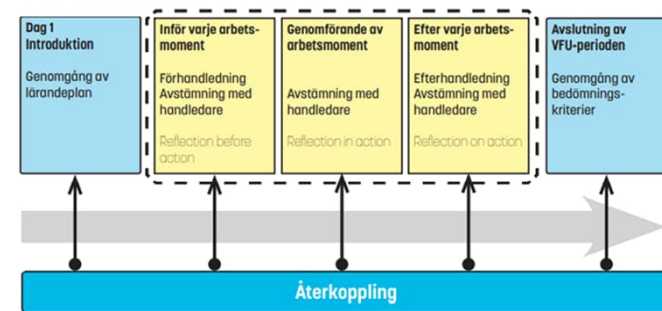




# Reflektion – När då?

- Förväntningar – När ska vi reflektera?  
Realistiskt och genomförbart
- Välj moment/situationer att reflektera kring även om reflektionen sker i slutet av dagen, ex prioritering eller samarbete och kommunikation i teamet
- Reflection *before/in/on action*: För att involvera känslor i lärandet och förbereda framtida situationer. Välj moment!
- Slutbedömning: En möjlighet att låta student reflektera över handledning/VFU-plats

Handledningsprocessen under VFU





# Reflektion- Hur då?

Fyra nivåer av reflektion enligt *Hatton & Smith*:

Nivå 1: Beskrivande, inte reflekterande

Nivå 2: Beskrivande reflektion utifrån personliga åsikter

Nivå 3: Reflektion kring bakomliggande orsaker till åtgärder och alternativa lösningar

Nivå 4: En kritisk reflektion som tar hänsyn till ett bredare perspektiv



# Reflektion - Hur då?

- "Hur?"
- "Vad?"
- "Kan du berätta lite mer?"
- Undvik frågor som bara kan besvaras med ett "ja" eller "nej"
- Vad har gått bra idag? Varför tycker du det?



# Reflektion- Hur då?





# Loggbok/Dagbok

## Loggbok för reflektion under VFU (Inspiration från Gibbs' reflektionscykel)

Datum:

Namn student:

Avdelning:

Vad jag gjort under dagen:

Namn bashandleddare:


Lyft ut och reflektera kring en eller flera händelser/handlingar som du stött på under dagen ex. praktiska moment, kommunikation, etiska frågor, att delegera arbetsuppgifter, prioritera mm

**Beskriv händelsen/handlingen,**

**Vad tänkte och kände jag?**

**Värdera och analysera händelsen/ handlingen**

**Hur gick det? För och nackdelar över  
hur jag hanterade situationen?**

**Handlingsplan**

**Hur gör jag nästa gång?  
Kan jag göra annorlunda?**

<b>Beskriv händelsen/handlingen, Vad tänkte och kände jag?</b>	<b>Värdera och analysera händelsen/ handlingen Hur gick det? För och nackdelar över hur jag hanterade situationen?</b>	<b>Handlingsplan Hur gör jag nästa gång? Kan jag göra annorlunda?</b>

**Beskriv händelsen/handlingen,**

**Vad tänkte och kände jag?**

**Värdera och analysera händelsen/ handlingen**

**Hur gick det? För och nackdelar över  
hur jag hanterade situationen?**

**Handlingsplan**

**Hur gör jag nästa gång?  
Kan jag göra annorlunda?**




# En oavslutad mening

- Jag insåg att jag hade utvecklats under min praktik/VFU när jag...
- Det svåraste under min praktik/VFU har varit att...
- Genom att reflektera har jag...
- Jag har insett att *kommande yrkes* roll är att...
- Teamarbetet är viktigt för att...
- Att se personen och inte patienten är viktigt för att..





# SOLEN



- På min praktikplats har jag...
- Under min VFU har jag lärt mig att...
- Bemötandet på min praktikplats har varit...
- Min praktik hade kunnat bli ännu bättre om...



# Exempel "SOLEN"

## Min handledare har...

- Varit glada
- Givit konstruktiv kritik
- Ställt bra och kluriga frågor
- Utmanat mig att fatta egna beslut och planera. Att tänka efter själv
- Varit bra vägledare mot mitt kommande yrke
- Varit öppna och välvilligt inställda till studenter
- Varit pedagogiska och engagerade
- Lärt mig att strukturera och planera mitt arbete, samt att reflektera över mitt handlande.



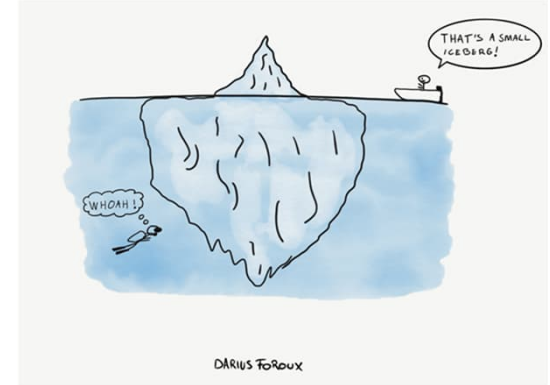
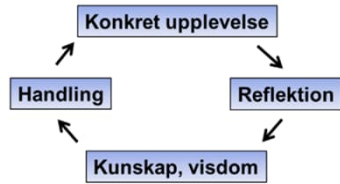


# Reflektion, *Hur då?*

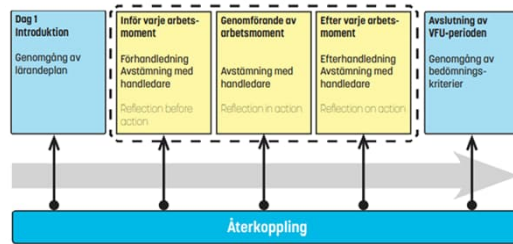
- Öppna frågor
- Våga vara tyst
- Följdfrågor
- Gibbs
- Loggbok/dagbok
- Oavslutad mening/SOLEN



# Sammanfattning



## Handledningsprocessen under VFU



## Loggbok för reflektion under VFU (Inspiration från Gibbs' reflektionscykel)

Datum: \_\_\_\_\_ Namn student: \_\_\_\_\_ Namn handledare: \_\_\_\_\_  
 Avdelning: \_\_\_\_\_  
 Vad jag gjort under dagen:


Ljft ut och reflektera kring en eller flera händelser/handlingar som du stött på under dagen ex. praktiska moment, kommunikation, etiska frågor, att delegera arbetsuppgifter, prioritera mm  
 Beskriv händelsen/handlingen. Vad tänkte och kände jag? Värdera och analysera händelsen/handlingen. Hur gick det? För och nackdelar över hur jag hanterade situationen? Handlingsplan. Hur gör jag nästa gång? Kan jag göra annorlunda?






# Tänkvärda böcker som kliniken kanske kan köpa?

