

Forslag til spørsmål som ivaretar kritisk refleksjon:

Når vi reflekterer over noe, stiller vi oss spørsmål som får fram kritisk refleksjon:

Hva gikk bra i denne situasjonen? Hvorfor gikk det bra? Hvorfor gikk det dårlig?

Hvordan gjennomførte jeg denne situasjonen? Hva skjedde i meg? Hva skjedde i den andre?

Hva kan jeg gjøre neste gang jeg kommer i en lignende situasjon?

Gode utfyllende spørsmål som øker refleksjon:

- 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 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?

Siden vi utvikler oss i samspill med de rundt oss, vil det aldri være EN sannhet om det som skjer. Det vil alltid være de andres sannhet også. Refleksjon kan hjelpe oss til å se oss selv i ulike situasjoner.