

REFLECTIE KRITISCH-REFLECTIEF COMPETENT

In de laatste twee jaar van mijn studie ben ik bezig geweest met mijn persoonlijke ontwikkeling. Voor dit jaar stond er op de planning dat ik alles van het derde jaar ingehaald zou hebben voor het derde semester. Dit is niet gelukt helaas. Ik heb veel moeite gehad met het vak onderzoeksvaardigheden en het kostte meer tijd dan dat ik van tevoren had gedacht. Op persoonlijk gebied ging het op momenten ook niet makkelijk dus dat zorgde ervoor dat het veel energie kostte om dingen voor elkaar te krijgen.

In de laatste jaren ben ik heel erg op zoek gegaan naar een rede waarom dingen niet lukken terwijl ik er mijn best voor doe. Ik ben er dus achter gekomen dat ik ADD heb en dat dit de verklaring is voor veel waar ik tegenaan ben gelopen in de voorgaande jaren. Dingen zoals het hebben van een trage informatieverwerking, slecht concentratievermogen, chaotisch in het hoofd, communicatieve problemen hebben en snel overprikkeld raken zijn daar kenmerken van.

Dit verklaarde mijn problemen met het vak onderzoeksvaardigheden. De concentratieproblemen, het niet kunnen stellen van realistische/concrete doelen, het slecht kunnen inschatten van tijd en het niet kunnen bepalen wat belangrijk is zijn voorbeelden van problemen waar ik tegenaan liep.

Ik heb in het afgelopen jaar gemerkt dat ik bewuster werk aan het behalen van mijn competenties. Bijvoorbeeld door het werken met beroepsproducten tijdens mijn stage. Met deze beroepsproducten en het werken aan de hand van het reflectiemodel van Korthagen heb ik nu een duidelijk beeld gekregen van mijn kwaliteiten en beperkingen. Door iedere keer te reflecteren op mijn eigen handelen merk ik dat ik stappen vooruitzet en daar wil ik graag mee doorgaan. Ook heeft het geholpen om meer om feedback te vragen en dat ik hier meer van gebruik zou moeten maken. Ik heb in voorgaande jaren niet veel om hulp gevraagd en ik denk dat het krijgen van feedback een voorwaarde is voor groei en ontwikkeling. Nu ik weet dat ik ADD heb en waar mijn problemen liggen kan ik ook gaan zoeken naar oplossingen en mogelijkheden om mijn leerdoelen te behalen. Misschien dat ik hier ook binnen of buiten de opleiding extra begeleiding in kan krijgen zodat ik komend jaar kan afstuderen.