



# Reflectieformulier

Gebruik deze kaart om na een uitdagende situatie terug te kijken (reflecteren) naar de situatie en de manier waarop je gehandeld hebt. Schrijf het antwoord op of omcirkel het juiste antwoord!

1 Wanneer vond deze situatie plaats?

---

2 Waar was ik?

---

3 Wat gebeurde er?

- de groep wilde iets van mij
- iets ging niet zoals ik het wilde
- ik probeerde vriendschappen te sluiten/onderhouden
- iemand ging over mijn grens
- ik kreeg kritiek
- ik moest een belangrijke beslissing maken
- ik had veel werk te doen
- iets anders, namelijk.....

---

---

4 Wie waren er bij deze situatie betrokken?

- een ouder/verzorger
- broer/zus
- klasgenoten
- een vriend(in)
- leekracht
- een onbekende volwassene
- een onbekende jongere
- iemand anders, namelijk.....

5 Hoe heb ik gereageerd in deze situatie?

---

---

---

---

6 Welke vaardigheid had ik in deze situatie nodig om het tot een goed eind te brengen?

- Grenzen aangeven
- Omgaan met teleurstellingen
- Boosheid onder controle houden
- Omgaan met de druk om te presteren
- Omgaan met de druk van de groep
- Reageren op kritiek
- Verstandige keuzes maken
- Vrienden maken



7 Welke stappen van de vaardigheid heb ik gebruikt?

---

---

---

---

8 Wat heb ik goed gedaan?

---

---

---

9 Wat kan ik een volgend keer beter doen?

---

---

---