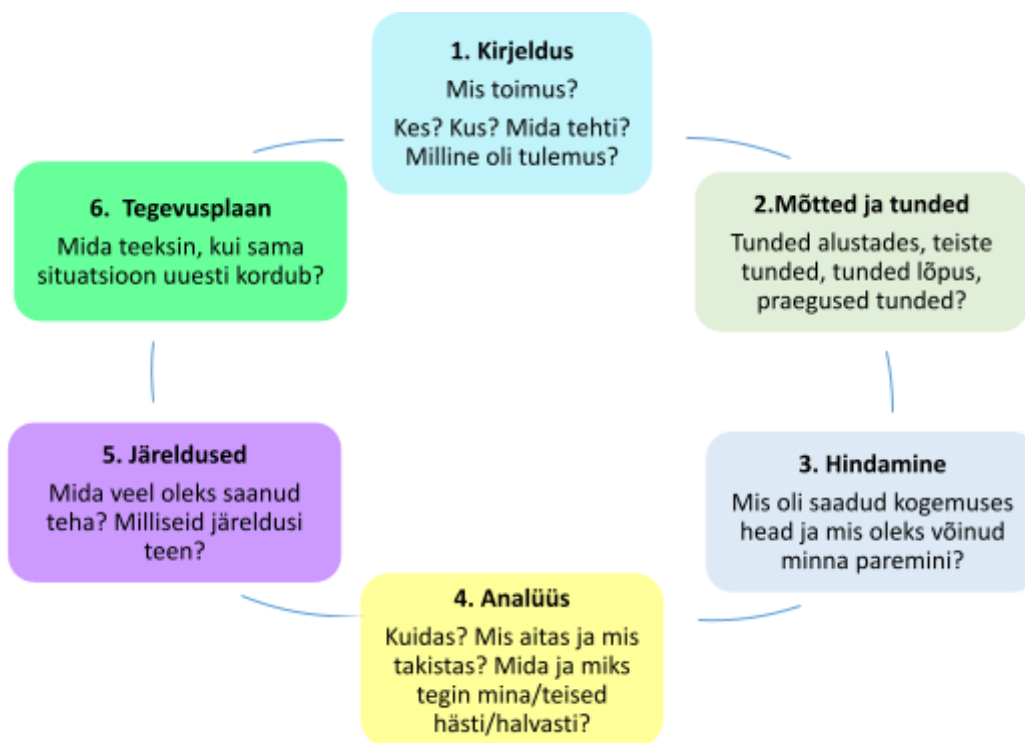


TÖÖLEHT: GIBBSI REFLEKSIOONIRING



- 1. Tegevuse/situatsiooni/objekti kirjeldus**– vastatakse küsimusele: „Mis toimus?“ Lihtne ja objektiivne kirjeldus. Siin ei anta hinnanguid ega tehta järeldusi.
- 2. Tunnete kirjeldus**– vastatakse küsimusele: „Millised olid tunded?“ Meenutatakse ja mõeldakse selle üle, mis tunded olid kogemuse saamise ajal ja pärast seda. Siin tasemel veel ei analüüsita. Väljendatakse põhiemotsioone: rõõmu, viha, üllatust, vastikust, hirmu, kurbust.
- 3. Hinnangu andmine**– vastatakse küsimusele: „Mida oli selles kogemuses head ja halba?“ Hinnatakse või tehakse otsuseid saadud kogemuse kohta.
- 4. Analüüsimine**– vastatakse küsimusele: „Milline oli selle situatsiooni mõte?“ Tuuakse ideid väljastpoolt saadud kogemust, mis aitavad selle üle arutleda. Kogemus jagatakse osadeks ja analüüsitakse iga osa eraldi. Vaadeldakse olukorda mitmest aspektist. Analüüsitakse enda tugevusi ja nõrkusi, võimalusi jms.
- 5. Järelduste tegemine**– vastatakse küsimusele: „Mida veel saab teha?“ Kogemusest ja selle analüüsimisest tehakse nii üldiseid kui ka isiklikke järeldusi. Antakse ülevaade enda ja teiste inimeste käitumisest ja panusest tegevuse tulemustesse ning sellest, mida oleks saanud teha teistmoodi.
- 6. Tegevusplaani koostamine**– vastatakse küsimusele: „Kui see situatsioon toimub uuesti, mida ma teeksin?“ Arutletakse sama situatsiooni kordumise üle ja plaanitakse, mida siis teha – kas tegutseda teistmoodi või samamoodi. Näiteks: mida tuleb tulevikus teha, et suurendada tõenäosust saada sarnaseid positiivseid tulemusi või vähendada tõenäosust saada negatiivseid tulemusi? Mida on vaja õppida? Kuidas võiks seda õppida? Räägitakse edaspidi/tulevikus konkreetselt millegi rakendamisest, kasutamisest jne.