

Организация рефлексии на уроке и развитие навыков рефлексии в начальной школе

Рефлексия - размышление человека, направленное на анализ самого себя (самоанализ) – собственных состояний, своих поступков и прошедших событий. При этом глубина рефлексии, самоанализ зависит от степени образованности человека, развитости морального чувства и уровня самоконтроля. Рефлексия, в упрощённом определении, - это **«разговор с самим собой»**. Слово рефлексия происходит от латинского **reflexio – обращение назад**. Словарь иностранных слов определяет рефлексию как **размышление о своём внутреннем состоянии, самопознание**. Толковый словарь русского языка трактует рефлексию как **самоанализ**. В современной педагогике под рефлексией понимают самоанализ деятельности и её результатов.

Обязательным условием создания развивающей среды на уроке является этап рефлексии. Она помогает ученикам сформулировать получаемые результаты, определить цели дальнейшей работы, скорректировать свои последующие действия. Особенно актуальной является рефлексия для дистанционных форм обучения, когда ученик и учитель разделены пространством. В этом случае в рефлексии ученик представляет механизм самопознания своей деятельности, который поможет не только ему, но и дистанционному педагогу наблюдать за ходом обучения. Рефлексия связана с очень важным действием - целеполаганием. Постановка учеником целей своего образования предполагает их выполнение и последующее осмысление способов достижения поставленных целей. Рефлексия бывает:

- а) **индивидуальная** – формирование реальной самооценки (-за что ты можешь оценить свою работу, - беседа с ребенком по результатам самооценки –почему выбран тот или иной уровень)
- б) **групповая** – акцентирование ценности деятельности каждого члена группы для достижения максимального результата в решении поставленной задачи. («Смогли бы сделать, если бы с нами не работал ... (имя)» «Какую помощь в работе оказал... (имя)»)

Алгоритм групповой рефлексии

1. Как общение в ходе работы повлияло на выполнение задания?
 - делало её более эффективной
 - тормозило выполнение задания
 - не позволило точно выполнить задачу, испортило отношения в группе
2. На каком уровне в большей степени осуществлялось общение в группе?
 - обмен информацией
 - взаимодействие
 - взаимопонимание
 - были равномерно задействованы все уровни
3. Какого уровня коммуникативные трудности испытывали участники группы при выполнении задания?
 - недостаток информации
 - недостаток средств коммуникации (речевых образцов, текстов и др.)
 - трудности в общении
4. Какой стиль общения преобладал в работе?
 - ориентированный на человека
 - ориентированный на выполнение задания
5. Сохранилось ли единство группы в ходе выполнения задания?
 - в группе сохранилось единство и партнерские отношения
 - единство группы в ходе работы было нарушено
6. Кто или что сыграло решающую роль в том, что произошло в группе?
 - лидер, выдвинувшийся в ходе работы
 - нежелание наладить контакт большинства участников группы
 - непонимание задачи, поставленной для совместной работы
 - сама задача оказалась неинтересной, трудной

Традиционно в психологии различают **несколько видов рефлексии:**

♦ **Коммуникативная** - ее объектом являются представления о внутреннем мире другого человека и причинах его поступков. Здесь рефлексия выступает механизмом познания другого человека.

♦ **Личностная** - объектом познания является сама познающая личность, ее свойства и качества, поведенческие характеристики, система отношений к другим.

♦ **Интеллектуальная** - проявляется в ходе решения различного рода задач, в способности анализировать различные способы решения, находить более рациональные, неоднократно возвращаться к условиям задачи.

Рефлексия может осуществляться не только в конце урока, как это принято считать, но и на любом его этапе. Рефлексия направлена на осознание пройденного пути, на сбор в общую копилку замеченного обдуманного, понятого каждым. Её цель не просто уйти с урока с зафиксированным результатом, а выстроить смысловую цепочку, сравнить способы и методы, применяемые другими со своими. Исходя из функций рефлексии предлагается следующая классификация (см. таблицу №2):

1. Рефлексия настроения и эмоционального состояния
2. Рефлексия деятельности
3. Рефлексия содержания учебного материала

Обучение рефлексии можно условно разделить на следующие этапы:

- 1 этап – анализ своего настроения
 - анализ своих успехов
- 2 этап – ежедневный самоанализ (ведение рефлексивного дневника)
- 3 этап – анализ работы одноклассников
- 4 этап – анализ работы группы как своей, так и других.

Таблица №1. Применение рефлексии на различных этапах учебной деятельности

Этап учебной деятельности	Цель	Содержание	Варианты вопросов
Этап организационного момента и целеполагания	обеспечивает побуждение учащихся к деятельности	выражается в выборе индивидуальной цели учащихся в рамках формирования как общеучебных, так и специфических умений и навыков.	Прочитайте тему урока и попробуйте сформулировать свои задачи на урок. С чего вы начнёте?
этапе актуализации ЗУН учащихся	Это своего рода диагностический срез, позволяющий ученику увидеть свой уровень подготовленности	каждый ученик для себя определяет полноту знаний по теме и самостоятельно оценивает правильность выполнения задания	
В начале работы по теме урока содержательная рефлексия	Помочь учащимся осознать интеллектуальный «конфликт», получить знание о границе своего знания и выдвинуть учебную задачу: расширить эти границы.	самостоятельно выбрать форму организации познавательной деятельности	Как поможет вам работа в парах?
На завершающем этапе	Подвести итоги работы, поставить новые цели, выявить удовлетворенность работой	Происходит осознание учащимися уровня освоения, способ действий, их продвижение.	- Что дала вам работа в парах? - Помогла вам такая форма работы понять и запомнить степени сравнения прилагательных? - Какие трудности вы встретили? Как с ними справиться? «Что нового я узнал на уроке?», «Каким образом я получил новые знания?», «Каким образом я смогу полученное на уроке использовать в будущей жизни?».

Классификация	Этап урока	Задачи	Приемы	Вопросы
<i>Рефлексия настроения и эмоционального состояния</i>	в начале урока	установления эмоционального контакта с группой	Применяются карточки с изображением лиц, цветное изображение настроения, эмоционально-художественное оформление (картина, музыкальный фрагмент).	<ul style="list-style-type: none"> • Я почувствовал, что... • Было интересно... • Меня удивило... • Своей работой на уроке я... • Материал урока мне был... • Мне захотелось... • Мне больше всего удалось... • Моё настроение... • Заставил задуматься... • Навел на размышления... • Могу похвалить своих одноклассников...
	в конце деятельности.	Выявление эмоционального состояния, степени удовлетворенности работой группы		
<i>Рефлексия деятельности</i>	на этапе проверки домашнего задания, защите проектных работ	осмысления способов и приемов работы с учебным материалом, поиска наиболее рациональных	прием «лестницы успеха». графического организатора «рыбья кость»	<ul style="list-style-type: none"> • У меня получилось... • Я научился • Сегодня на уроке я смог... • Урок дал мне для жизни... • За урок я...
	в конце урока	оценить активность каждого на разных этапах урока, Эффективность решения поставленной учебной задачи (проблемной ситуации)		
<i>Рефлексия содержания учебного материала</i>	Этап изучения учебного материала	выявления уровня осознания содержания пройденного, выяснить отношение к изучаемой проблеме, соединить старое знание и осмысление нового.	прием незаконченного предложения, тезиса, подбора афоризма, рефлексия достижения цели с использованием «дерева целей», оценки «приращения» знаний и достижения целей (высказывания Я не знал... - Теперь я знаю...); прием анализа субъективного опыта, прием синквейна	<ul style="list-style-type: none"> • Сегодня я узнал... • Было трудно... • Я выполнял задания... • Я понял что... • Теперь я могу... • Я приобрёл... • Я научился... • Урок для меня показался... • Для меня было открытием то, что... • Мне показалось важным... • Материал урока был мне...

Приёмы проведения рефлексии:

Рефлексия осуществляется на протяжении всего учебного процесса, выполняя на разных его этапах различные функции. При этом, как уже отмечалось, важно, что в процесс рефлексии вовлечены и учащиеся, и учитель. Как показывает опыт, в случае неучастия кого-либо из субъектов процесса обучения в процессе рефлексии, весь механизм рефлексии оказывается неэффективным.

Рефлексия может быть осуществлена в устной или письменной форме. При этом она имеет разное смысловое назначение.

Устная рефлексия:

Устная рефлексия имеет своей целью обнародование собственной позиции, ее соотнесение с мнениями других людей. Часто студенты или школьники говорят о том, что выражение своих мыслей в форме повествования, диалога или вопросов помогает прояснить некоторые значимые проблемы. Среди всего разнообразия приемов устной рефлексии (диалог, перекрестная дискуссия или дискуссия "Совместный поиск") в данной статье представим описание одного из них, наиболее эффективно применяемого в рамках работы с педагогами и студентами в процессе педагогической практики. Данный прием - "Двухрядный круглый стол" - имеет своей целью обмен мнениями по наиболее актуальной проблеме для участников.

Двухрядный круглый стол

В процессе проведения "Двухрядного круглого стола" преподаватель формирует из участников две группы. Первая группа образует "внутренний" круг. Участники этой группы свободно высказываются по обсуждаемой проблеме. При этом важно чтобы учащиеся не критиковали точку зрения других, а коротко и четко высказывали свое собственное мнение. Участники второй группы ("внешний круг") фиксируют высказывания участников внутреннего круга, готовя свои комментарии и вопросы. Комментарии могут касаться сути обсуждаемого вопроса, процесса обсуждения во внутреннем круге, закономерностей в высказываемых позициях, возможных причин подобных высказываний. Участники внутреннего круга должны четко и кратко выразить свое мнение, связывая его с предыдущими высказываниями. Преподаватель осуществляет координацию работы, не вмешиваясь в содержание высказываний, направляя диалог в рамки обсуждаемой проблемы, фиксируя различные точки зрения. После окончания работы внутреннего круга преподаватель предлагает группе, образующей внешний круг, принять участие в обсуждении. Участники внешнего круга работают в соответствии с правилами, описанными выше. В конце работы преподаватель просит участников сформулировать выводы в устной или письменной форме, после чего представляет свои замечания и комментарии.

Письменная рефлексия:

Однако, большинство ученых-психологов и педагогов, в том числе Ф.Кортахен, отмечают, что наиболее важной для развития личности является письменная рефлексия. Можно выделить несколько наиболее известных форм письменной рефлексии:

- Эссе - как произведение небольшого объема, раскрывающее конкретную тему и имеющее подчеркнута субъективную трактовку, свободную композицию, ориентацию на разговорную речь, склонность к парадоксам (М.Н.Эпштейн "На перекрестке образа и понятия"). Написание эссе призвано обратить учащегося к своему опыту во всех его противоречиях по определенному вопросу.
- Бортовой журнал" (англ. Log) - форма фиксации информации с помощью ключевых слов, графических моделей, кратких предложений и умозаключений, вопросов. В качестве задаваемых преподавателем частей "бортового журнала", которые будут заполняться учащимися, могут быть: ключевые понятия темы, связи, которые может установить студент, важные вопросы.
- Различные виды дневников: обычный, дневник - художественный альбом, двухчастный дневник (в одной графе - наблюдаемые факты, цитаты из высказываний, в другой - комментарии) и другие. В отличие от эссе и "бортового журнала", дневник ведется в течение длительного промежутка времени и позволяет ученику осуществить более вдумчивую рефлексия, отслеживая как непосредственный процесс, так и сравнивая свои действия во времени ("отложенная" рефлексия).
- Письменное интервью - вариант групповой письменной рефлексии в форме вопросов и ответов участников группы. Данный способ позволяет в достаточно короткий промежуток времени провести письменную рефлексия с целью взаимообмена мнениями.

- Стихотворные формы (например, синквейн - пятистишие) - это способ творческой рефлексии, который позволяет в художественной форме оценить изученное понятие, процесс или явление.
- Различные варианты портфолио, которые представляют собой набор работ учащихся или студентов, связывают отдельные аспекты их деятельности в более полную картину (К.Берк). И.Загашев отмечает, что портфолио может включать набор оценочных листов, листов наблюдений, фрагменты дневников, "бортовых журналов", видеофрагменты, проекты и планы выступлений. Портфолио нечто большее, чем просто папка студенческих работ; это - спланированная заранее индивидуальная подборка достижений учащихся (Hamm & Adams, 1991).

Приемы:

1. Закончи предложение (Письменное интервью)

Цель: подведение итогов урока, обсуждение того, что узнали, и того, как работали – т.е. каждый оценивает свой вклад в достижение поставленных в начале урока целей, свою активность, эффективность работы класса, увлекательность и полезность выбранных форм работы.

Содержание: Ребята по кругу высказываются одним предложением, выбирая начало фразы из рефлексивного экрана на доске:

сегодня я узнал...	теперь я могу...	я смог...
было интересно...	я почувствовал, что...	я попробую...
было трудно...	я приобрел...	меня удивило...
я выполнял задания...	я научился...	урок дал мне для жизни...
я понял, что...	у меня получилось ...	мне захотелось...

2. Анкета самоанализа

Цель: самоанализ, качественную и количественную оценку уроку. Некоторые пункты можно варьировать, дополнять, это зависит от того, на какие элементы урока обращается особое внимание. Можно попросить учащихся аргументировать свой ответ.

Вариант 1.

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| • На уроке я работал | активно / пассивно |
| • Своей работой на уроке я | доволен / не доволен |
| • Урок для меня показался | коротким / длинным |
| • За урок я | не устал / устал |
| • Мое настроение | стало лучше / стало хуже |
| • Материал урока мне был | понятен / не понятен |
| • Домашнее задание | полезен / бесполезен |
| | интересен / скучен |
| | легким / трудным |
| | интересно / не интересно |

Для оценивания учащимися своей активности и качества своей работы на уроке на листочке условно отмечать свои ответы:

«V» - ответил по просьбе учителя, но ответ не правильный

«W» - ответил по просьбе учителя, ответ правильный

«|» - ответил по своей инициативе, но ответ не правильный

«+» - ответил по своей инициативе, ответ правильный

«0» - не ответил.

Вариант 2.

"Каким было общение на уроке?.

- занимательным
- познавательным
- интересным
- игровым
- необычным

- скучным
- радостным
- дружелюбным

Вариант 3.

Наш день (урок, мероприятие, игра) подошел к концу, и я хочу сказать...

Мне больше всего удалось...
 За что ты можешь себя похвалить?
 За что ты можешь похвалить одноклассников?
 Что приобрёл?
 Что меня удивило?
 Для меня было открытием то, что...
 Что на ваш взгляд удалось?
 Что на ваш взгляд не удалось? Почему? Что учесть на будущее?
 Мои достижения на уроке...

Сегодня на уроке я:

- научился
- было интересно
- было трудно

Чему вы научились на занятии?
 Какие задания вам понравились больше всего?

Мне показалось важным...

Я понял, что...

Урок

- заставил задуматься...
- навёл меня на размышления...

Что нового вы узнали на уроке?
 Что вы считаете нужным запомнить?
 Над чем ещё надо поработать?

Своей работой на уроке я:

- доволен
- не совсем доволен,

Я недоволен, потому что...
 Я выбрал эти задания на уроке, потому что:
 -они мне нравятся больше остальных;
 - я чувствую, что справлюсь с ними пока хуже, чем с другими заданиями
 -они легче остальных заданий.

3. «Плюс-минус-интересно». (авт. Эдвард де Боно, доктор медицинских наук, доктор философии Кембриджского университета, специалист в области развития практических навыков в области мышления)

Цель: подведение итогов урока. (Это упражнение позволяет учителю взглянуть на урок глазами учеников, проанализировать его с точки зрения ценности для каждого ученика. Для учащихся наиболее важными будут графы «П» и «И», так как в них будут содержаться памятки о той информации, которая может им когда-нибудь пригодиться)

Содержание: Это упражнение можно выполнять как устно, так и письменно, в зависимости от наличия времени. Для письменного выполнения предлагается заполнить таблицу из трех граф. В графу «П» - «плюс» записывается все, что понравилось на уроке, информация и формы работы, которые вызвали положительные эмоции, либо по мнению ученика могут быть ему полезны для достижения каких-то целей. В графу «М» - «минус» записывается все, что не понравилось на уроке, показалось скучным, вызвало неприязнь, осталось непонятным, или информация, которая, по мнению ученика, оказалась для него не нужной, бесполезной с точки зрения решения жизненных ситуаций. В графу «И» - «интересно» учащиеся вписывают все любопытные факты, о которых узнали на уроке и что бы еще хотелось узнать по данной проблеме, вопросы к учителю.

4. «Комплимент»

Цель оценить свою активность и качество работы.

Содержание: учащиеся оценивают вклад друг друга в урок и благодарят друг друга (Комплимент-похвала, Комплимент деловым качествам, Комплимент в чувствах) и учителя за проведенный урок. Такой вариант окончания урока дает возможность удовлетворения потребности в признании личностной значимости каждого.

5. «Поездок». (<http://rus.1september.ru/articlef.php?ID=200702105>)

Цель: оценка содержания урока

Содержание: На парте перед каждым ребенком два жетона: один – с улыбающимся личиком, другой – с грустным. На доске поезд с вагончиками, на которых обозначены этапы урока. Детям предлагают опустить «веселое личико» в тот вагончик, который указывает на то задание, которое вам

было интересно выполнять, а «грустное личико» в тот, который символизирует задание, которое показалось не интересным. Можно использовать только один жетон усмотрению ученика

6. **оценивания учащимися своей активности и качества своей работы** на уроке можно предложить ребятам на листочке условно отмечать свои ответы:

1. ответил по просьбе учителя, но ответ не правильный
2. ответил по просьбе учителя, ответ правильный
3. ответил по своей инициативе, но ответ не правильный
4. ответил по своей инициативе, ответ правильный
5. не ответил



7. **“Украсть торт”**. //http://gotovie-uroki.narod.ru/matematika/urok12.htm

Я доволен своей работой на уроке — красный цвет.

Я хорошо работал, но умею еще лучше – зеленый.

Работа не получилась, не доволен собой – синий цвет.

8. **«Поляна»** <http://pedsovet.org/forum/topic7273.html>

Цель: оценить содержание этапов урока

Содержание: На доске – поляна из цветов, над каждым цветком – этап урока – (работа с текстом, фонетическая зарядка и т. д.). Перед каждым ребенком - бабочка. Вы предлагаете детям прикрепить свою бабочку на тот цветок, какой вид деятельности ему понравился больше всего.

9. **Графическая рефлексия**

Цель: выявление уровня трудности, эмоционального отношения к заданию

Содержание: Рядом с каждым выполненным заданием поставить значок



- понравилось выполнять

- не очень понравилось

- не понравилось вообще



- было трудно

- не очень было трудно

- не трудно

10. **Самопроверка**

Цель: развитие оценочной деятельности одноклассников

Содержание: Проверка работы соседа по парте. Детям нужно проверить работу соседа по парте. Задаются примерные вопросы: Что получилось. Что нет. Какую поставили бы оценку.

11. **Мини эссе**

Цель: выявление самооценки детей

Содержание. Детям предлагается расшифровать оценку учителя (письменно, устно). Оценка дана в виде значка. Почему я получил такую оценку?

12. **Оценочная лесенка**

Цель: развитие умений критериального оценивания

Содержание: Детям предлагается лесенка, шкала на которой они должны Поставить солнышко на той ступеньке, на которую вы поставили бы себя при выполнении заданий

13. **Определи критерий**

Цель: выявление причин для преодоления имеющихся трудностей, параметров полученных знаний, умений, навыков.

Содержание: Детям предлагается перед началом работы определить критерии по которым будет выставляется оценка. А по завершении работы поставить себе оценку прокомментировав почему? опираясь на критерии.

14. **Рефлексия урока-игры**

Цель: самоанализ успехов и неудач исключительно внутренними причинами школьника.

Содержание: Написание текста: «Моя рефлексия урока- игры»:

- Что мне удалось на сегодняшнем уроке-игре?
- Мои ошибки?
- Какие причины стоят за этим?
- Что мне требуется понять, осмыслить, чтобы не повторять эти же ошибки на следующих уроках?

15. <http://festival.1september.ru/articles/529091/> - Онапа Татьяна Александровна, учитель информатики как вариант рефлексии представила авторские программные разработки (в среде Delphi) «Смайлики.exe» и «Интерактивное голосование.exe» (Приложение1 и Приложение2 соотв.). Эти программы предназначены для проведения рефлексивного момента и подразумевают использование на уроке проектора и экрана, либо интерактивной доски.

Комплексы упражнений направленных на развитие рефлексии.

Начинать обучение рефлексии необходимо с первых дней в школе. Основы развития рефлексивных умений закладываются при использовании курса Т.А. Цукерман «Введение в школьную жизнь»

Рефлексия основывается, прежде всего, на умении понять себя, свои чувства и чувства других, поэтому для развития рефлексивных способностей можно использовать упражнения, основанные на игровом тренинге Заморина:

Представь что ты...

Представь, что ты камень, одуванчик, воздушный шар. Что ты чувствуешь? Сравни свои ощущения.

Изобрази, что ты чувствуешь, когда ешь лимон, конфету и т.д.

Изобразить различные чувства так, чтобы другие отгадали.

Покажи, что чувствует герой произведения

Покажи, что чувствуешь ты. Какое настроение.

Изобрази радость, горе, обиду и т.д.

После каждого задания дети делятся своими внутренними ощущениями, переживаниями, сравнивают их, стремятся понять. Что вызвало те или иные чувства.

Автопортрет.

Цель упражнения: - формирование умений распознавания незнакомой личности, - развитие навыков описания других людей по различным признакам.

Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас.

Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть вам присущи обращающие на себя внимание жесты.

Работа происходит в парах. В процессе выступления одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы, для того, чтобы "автопортрет" был более полным. На обсуждение в парах отводится 15-20 минут.

По окончании задания участники садятся в круг и делятся впечатлениями.

Без маски.

Цель упражнения: - снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности; - формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности "я". Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку. Примерное содержание карточек:

"Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня..."

"Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ..."

"Иногда люди не понимают меня, потому что я ..."

"Верю, что я ..."

"Мне бывает стыдно, когда я ..."

"Особенно меня раздражает, что я ..." и т.п."

Да.

Цель упражнения: - совершенствование навыков эмпатии и рефлексии. Группа разбивается на пары. Один из участников говорит фразу, выражающую его состояние, настроения или ощущения. После чего второй должен задавать ему вопросы, чтобы уточнить и выяснить детали. Например, "Странно, но я заметила за собой, что, когда нахожусь в таком состоянии, то цвет моей одежды примерно одинаков". Упражнение считается выполненным, если в ответ на расспросы участник получает три утвердительных ответа - "да".

Карусель.

Цель упражнения: - формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты; - развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения.

В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Члены группы встают по принципу "карусели", т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный

Примеры ситуаций:

_ Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...

_ Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...

_ Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.

_ После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...

Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал, и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

Качества.

Цель упражнения: способствовать выработке у участников более объективной самооценки.

Каждый должен написать 10 положительных и 10 отрицательных своих качеств, затем проранжировать их. Следует обратить внимание на первые и последние качества.

Комиссионный магазин.

Цель упражнения: - формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики; - выявление значимых личностных качеств для совместной тренинговой работы; - углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника.

Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец - это человеческие качества. Например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности.

По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления.

На упражнение отводится 20-25 минут

На какой я ступеньке?

Цель упражнения: помочь участникам выстраивать адекватную самооценку

Участникам раздается бланк с нарисованной на ней лесенкой из 10 ступеней. Дается инструкция: "Нарисуйте себя на той ступеньке, на которой, как вы считаете, сейчас находитесь".

После того, как все нарисовали, ведущий сообщает ключ к этой методике:

- 1-4 ступенька - самооценка занижена

- 5-7 ступенька - самооценка адекватна

- 8-10 ступенька - самооценка завышена

Проективный рисунок "Я такой, какой я есть".

Цель упражнения: способствовать выработке у участников более объективной самооценки.

Участники рисуют себя так, чтобы никто не видел. После этого рисунки собираются и смешиваются.

Производится обмен впечатлениями по каждому рисунку.

Три имени.

Цель упражнения: - развитие саморефлексии; - формирование установки на самопознание. Каждому участнику выдается по три карточки. На карточках нужно написать три варианта своего имени (например, как вас называют родственники, сослуживцы и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени, а может быть послужила причиной возникновения этого имени.

Образно-рефлексивная процедура "Дерево".

1) Тренер предлагает участникам представить себе какое-нибудь дерево, после чего начинает задавать вопросы: Какое это дерево? Где оно растет? Высокое оно или нет? Какое время года? День или ночь? Запахи, звуки, ощущения?

2) После того, как участники представили себе каждый свое дерево, тренер предлагает ощутить и прочувствовать, как каждый участник подходит к своему дереву, проводит рукой по его стволу, обнимает его и ... входит в него, становится этим деревом. Каково быть этим деревом? Что и как каждый чувствует в этой роли? Глубоко ли уходят в землю корни? Густая ли крона? Устойчиво ли дерево стоит? Умывает ли его дождь? Греет ли его солнце? Дает ли земля точку опоры?

3) После того, как участники закончили упражнение, следует обсуждение в группе результатов визуализации.

Образно-рефлексивное упражнение "Подари себе имя".

Цель: достижение каждым участником эмоционального ресурсного состояния.

1) Тренер предлагает участникам занять удобное положение, закрыть глаза и расслабиться.

2) Тренер говорит участникам: «Вспомните конкретное событие, когда вы чувствовали себя уверенным (успешным, удачливым, достигшим цели и т.д.). Вспомните: где и когда это событие произошло. Вспомните свои чувства в тот момент. Переживите вновь это событие».

3) По прошествии достаточного для выполнения задания времени (5-7 ми-нут) тренер предлагает участникам группы обсудить результаты индивидуальной визуализации.

4) Каждый участник рассказывает группе об увиденном и пережитом в своем воображении конкретном событии с обязательной рефлексией источника своего позитивного чувства (уверенности, успешности, удачи и т.д.).

5) По окончании рассказа каждому участнику тренер с помощью группы придумывает новое имя. В котором бы отражалась самая суть получения эмоционального ресурсного состояния: «Я тот, который (ая) ... (делает то-то и то-то)» или «Я уверен (а) в себе, когда я ... (делаю то-то и то-то)».

Обсуждение в группе (при необходимости).

Процедура "Рефлексия "Здесь и теперь".

Назначение:

- знакомство с сутью процесса рефлексии;
- обработка навыка рефлексии.

Примечание: Процедура 3 – одна из тех, которые желательно использовать в начале и в конце каждой встречи.

1. Ведущий предлагает каждому участнику выразить свое представление о происходящем с ним и с группой. Делать это можно в любой форме – вербально, невербально, рисунком на листе бумаги и др.

2. Каждый из участников группы по семибалльной шкале оценивает степень своей собственной усталости, активности и интереса к происходящему.

3. После того, как эта процедура проделана, ведущий дает основные понятия рефлексивной работы.

Обучение рефлексии групповой работы учащихся 1 класса.

Тема: Обучение рефлексии групповой работы.

Цель:

- Способствовать формированию понятия рефлексии.
- Способствовать развитию рефлексивных умений учащихся.
- Развивать чувственность, эмоциональность.
- Развивать культуру общения.

Оборудование: таблица «Мое настроение», где учащиеся и учитель кружочками отмечали настроение до и после уроков.

Ход урока:

Ребята, с каким настроением сегодня вы пришли в школу? Как это можно узнать?

Показать мимикой; шкалы; сказать; показать цветом в таблице.

Как вы выбираете тот или иной цвет?

Я мысленно спрашиваю себя какое у меня настроение, если отлично- красный, если хуже- желтый и т.д.

Рассмотрите таблицу. Что вы можете сказать?

Идет диалог по поводу цвета. Выясняем, почему тот или иной цвет

Вывод: цвет не в полной степени сообщает, что чувствует человек и почему. Следовательно, чтобы ответить на ваш вопрос, Светлане Анатольевне лучше сообщить о своем настроении словами, а также объяснить, почему оно такое.

На доске:

разговор я-я

почему? Рефлексия

критерии

Рассмотрите критерии, вспомнит ли кто-нибудь, как называются действия, когда вы выясняете, что чувствуете, думаете и почему? (Рефлексия)

Отвечая на вопрос «Почему?», мы ориентируемся на различные критерии.

Итак, что такое рефлексия?

Что мы уже умеем рефлексировать:

выразительное чтение стихотворения (критерии: дикция, темп, паузы, высота голоса, интонация, знание текста, громкость);

урок (интерес, правильность, понимание темы, активность);

домашнее задание (интерес, правильность, самостоятельность, аккуратность)

Зачем нужна рефлексия?

Лучше понять себя, других; то, что ты делаешь, сделал, найти ошибки, сделать потом лучше...

Помните, на предыдущем уроке после групповой работы, мы решили обсудить, понравилось ли ребятам работать в группе, хорошо ли поработали.

Как ответить на этот вопрос? (возвращение, повторение таблицы «Рефлексия»)

Возникла проблема: нет критериев групповой работы.

Групповая работа: задание «Составить критерии групповой работы».

После обсуждения в группе поставленной задачи, ребята представляют результаты своих размышлений. Учитель, выполняя роль секретаря, фиксирует предложенные критерии на лист ватмана. После выступления группы, другие ребята задают вопросы на уточнение, что он значит.

Критерии групповой работы:

тихо – шумно

дружно (нет ссор)

правильный ответ

активность

слушание

выбор ролей

интересно

спор я-я

понимание задания

нет повторяющихся мыслей

все ли работали.

Работа над выяснением критериев. Важен тот или иной критерий, почему? (Диалог между детьми).

Как определить соблюдение того или иного критерия?

Как определить, интересно ли было работать ребятам?

Мимика: уметь показывать, уметь понимать.

Попробуем?

Покажите, что вам интересно; что вы огорчены

Индивидуально:

Определите, что чувствует Маша, Лера (счастье, обида); учитель на ухо сообщает ребенку чувство, тот его изображает.

Что будете делать, если увидите, что кто-то в группе расстроился, обиделся?

Продемонстрируйте. Почему так сделал?

Помогло ли?

Рефлексия урока.

Вывод

Источники:

1. А.В.Хуторской Анализ, самоанализ и рефлексия урока <http://khutorskoy.ru/be/2008/0312/index.htm>
2. Головкина Екатерина Вячеславовна Подведение итогов уроков. Рефлексия. http://ezhvalicey.ru/teachers/nmr/metodich_razrabotki/itogi_uroka/
3. Выпускная квалификационная работа по психологии специальность 050709 Психология преподавания в начальных классах «Развитие рефлексии в младшем школьном возрасте»
4. Косарева Елена Курсовая работа «Рефлексия и способы ее развития» // [http://www.allbest.ru/ Коллекция рефератов Revolution](http://www.allbest.ru/)
5. Гукалова Ирина Викторовна Роль и место содержательной рефлексии на уроке. <http://kollegi.kz/publ/21-1-0-93>