

## Тренинговое занятие для педагогов «Развитие педагогической рефлексии»

Проблема развития рефлексии является одной из ключевых в психологии. Она широко обсуждается в рамках отечественных и зарубежных психологических исследований. Изучение структуры рефлексии, динамики ее развития представляет большой интерес, как в теоретическом, так и в практическом плане, поскольку позволяет приблизиться к пониманию механизмов формирования личности. Рефлексивно думать для педагога - значит: сначала попытаться понять, кем является другой человек – ребёнок. Затем представить, какими могут быть перспективы его развития. Важно подчеркнуть, что в сознании педагога рефлексивно отображается не только ребёнок, но и действия, которые воспитатель предпринимает по отношению к нему. Панораму рефлексии педагога составляют также условия, на фоне которых происходит его взаимодействие с ребёнком, чувства и переживания, сопровождающие этот процесс.

Другой аспект профессиональной рефлексии педагога обращен к нему самому как субъекту деятельности. Как известно, воспитатель становится профессионалом благодаря своим знаниям, практическому опыту, учась на примере более опытных коллег. Но, только став исследователем, “постоянно перестраивающим свой профессиональный мир в ответ на неожиданные и озадачивающие его события реальности” (Russel, Spafford, 1983), педагог обретает профессиональное мастерство.

Способность занять исследовательскую позицию по отношению к своей практической деятельности и к самому себе, основанную на рефлексивных свойствах сознания, может служить критерием в определении уровня профессионализма педагога.

Ориентация на новые ценности динамично развивающегося общества, открытость новому опыту в меняющихся условиях профессиональной деятельности становится профессиональной необходимостью для педагога. Рефлексирующий воспитатель задаётся вопросами: Кто я? В чем моя роль? Во имя чего я работаю? Это побуждает педагога постоянно осмысливать и поддерживать свою профессиональную позицию, состоящую из системы ценностных ориентаций и основных принципов, которые задают смысл его деятельности, помогают в определении целей, становятся аргументами при принятии решений.

Использование технологий организации рефлексивной деятельности в педагогической деятельности позволяет воспитателю проводить: анализ и оценку деятельности детей с разных позиций; своей деятельности; определять новые направления в организации эффективного взаимодействия с детьми. В качестве основного метода развития педагогической рефлексии в ДООУ выбрано тренинговое занятие с педагогами. В ходе данного методического мероприятия воспитатели ДООУ познакомились со способами развития саморефлексии, имели возможность в активной форме применить эти упражнения на себе «здесь и сейчас». Адресат занятия – педагоги

детского сада. Тренинговое занятие проводится со всеми педагогами ДОУ однократно. При необходимости методическое мероприятие может быть проведено повторно. Тренинговое занятие включает в себя информационный блок, практические упражнения.

Время работы на тренинговом занятии от 1 до 1,5 часов.

### Тренинговое занятие для педагогов ДОУ «Развитие педагогической рефлексии»

**Цель:** способствовать саморефлексии воспитателей в педагогической деятельности.

**Задачи:**

1. актуализировать знания педагогов о педагогической рефлексии;
2. познакомить педагогов с различными методами рефлексии;
3. дать возможность применить полученные знания на практике

**Оборудование:** доска магнитно-маркерная, маркеры, опорные таблицы с тезисами информационного блока, анкеты обратной связи

**Ход занятия:**

#### Процедура "Рефлексия "Здесь и теперь".

**Цель :** - знакомство с сутью процесса рефлексии; - отработка навыка рефлексии. Каждому участнику предлагается выразить свое представление о происходящем с ним и с группой. Делать это можно в любой форме - вербально, невербально, рисунком на листе бумаги и др. После того, как эта процедура проделана, ведущий дает основные понятия рефлексивной работы.

**1. Понятие рефлексии** В кратком психологическом словаре понятие рефлексии дается так: рефлексия (от лат. reflexio -- обращение назад) - процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний. Рефлексия - это не только самопонимание, самопознание. Она включает такие процессы как понимание и оценка другого. С помощью рефлексии достигается соотнесение своего сознания, ценностей, мнений с ценностями, мнениями, отношениями других людей, группы, общества, наконец, с общечеловеческими. Отрефлексировать что-то - это значит это "пережить", "пропустить через свой внутренний мир", "оценить".

**2. Педагогическая рефлексия.** По исследованию Л.А.Карпенко. Рефлексия – способность взрослого анализировать свою воспитательную деятельность и прогнозировать результаты влияния на ребёнка. рефлексирующий педагог – это думающий, анализирующий, исследующий свой опыт педагог. Это, как сказал Д.Дьюи, "вечный ученик своей профессии".

#### **3. Виды педагогической рефлексии**

Отечественные ученые С.В.Кондратьева, Б.П.Ковалев предлагают виды рефлексии в процессах педагогического общения:

**1. Социально-перцептивная рефлексия**, предметом которой является переосмысление, перепроверка педагогом собственных представлений и мнений, которые у него сформировались о детях в процессе общения с ними. Упражнение «Моё педагогическое кредо» Педагогам необходимо сформулировать девиз, создать образ, символ, эмблему своей педагогической деятельности – рисунок, четверостишие, схема, жест, пословица, пантомима и т.д. Проективное рисование «Я педагог» Педагоги на альбомных листах изображают себя в своей профессии. После окончания работы проводится обсуждение. Вопросы для обсуждения: Что Вы можете сказать об особенностях изображённого человека? Что Вы можете сказать о личностных особенностях изображённого человека? Какими достоинствами обладает изображённый человек (профессиональные, личностные)? Что бы Вы пожелали изменить в себе изображённому человеку (профессиональные качества, личностные качества)?

**2. Коммуникативная рефлексия** заключается в осознании субъектом того, как его воспринимают, оценивают, относятся к нему другие ("Я – глазами других"). Упражнение «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.

### **Упражнение « 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.

**3. Личностная рефлексия** – осмысление собственного сознания и своих действий, самопознание.

#### **Упражнение «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.

#### **Упражнение «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."

#### **4. Формы рефлексии.**

Рефлексия рассматривается в трех основных формах в зависимости от функций, которые она выполняет во времени: ситуативная, ретроспективная и перспективная рефлексия.

**Ситуативная рефлексия** выступает в виде «мотивировок» и «самооценок» и обеспечивает непосредственную включенность субъекта в ситуацию, осмысление ее элементов, анализ происходящего в данный момент, т.е. осуществляется рефлексия "здесь и теперь". Рассматривается способность субъекта соотносить с предметной ситуацией собственные действия, координировать, контролировать элементы деятельности в соответствии с меняющимися условиями.

**Ретроспективная рефлексия** служит для анализа и оценки уже выполненной деятельности, событий, имевших место в прошлом.

Рефлексивная работа направлена на более полное осознание, понимание и структурирование полученного в прошлом опыта, затрагиваются предпосылки, мотивы, условия, этапы и результаты деятельности или ее

отдельные этапы. Эта форма может служить для выявления возможных ошибок, искать причины собственных неудач и успехов.

**Перспективная рефлексия** включает в себя размышление о предстоящей деятельности, представление о ходе деятельности, планирование, выбор наиболее эффективных способов, конструируемых на будущее.

### **5. Функции рефлексии.**

На Ваш взгляд, какие функции у рефлексии? (беседа с педагогами) В педагогическом процесс рефлексия выполняет следующие функции:

— проектировочная (проектирование и моделирование деятельности участников педагогического процесса);

— организаторская (организация наиболее эффективных способов взаимодействия в совместной деятельности);

— коммуникативная (как условие продуктивного общения участников педагогического процесса);

— смысловореческая (формирование осмысленности деятельности и взаимодействия);

— мотивационная (определение направленности совместной деятельности участников педагогического процесса на результат);

— коррекционная (побуждение к изменению во взаимодействии и деятельности).

### **6. Особенности упражнений направленных на развитие рефлексии.**

*Рефлексия* - основной путь получения новых знаний. Знание о самом себе и других не приходит к человеку извне, но только через себя, через постоянную рефлексия того, что с тобой происходит ежеминутно, «здесь и теперь». Вот те способы, которые помогают осознать и осмыслить свой внутренний мир:Способ первый:

*Релаксация.* Релаксация - это физическое и психическое расслабление.

**Цель релаксации** - подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождения от излишнего физического и нервного напряжения или, наоборот, обеспечение возможности собраться.

**Релаксация необходима:**

- для подготовки тела и психики к углублённому самопознанию, самовнушению;

- в стрессовых моментах, конфликтных ситуациях, требующих выдержки, самообладания;

- в ответственных и трудных ситуациях, когда нужно сбросить страх, излишнее напряжение.

**Как необходимо расслабляться:**

**Примите удобную позу (сидя в кресле)**, закройте глаза и начните делать глубокий брюшной вдох и медленно выдыхайте ртом, снимите накопленное напряжение, усталость, до тех пор, пока не достигнете внутреннего расслабления.

Способ второй:

**Концентрация.** Концентрация - это сосредоточение сознания на определённом объекте своей деятельности. В основе концентрации лежит управление вниманием. Возможно сосредоточение внимания на предмете, на ощущениях, на эмоциях и чувствах.

### **Упражнение «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".

### **Способ третий: Визуализация.**

**Визуализация** - это создание внутренних образов в сознании человека, то есть активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных осязательных ощущений, а также их комбинаций.

### **Образно-рефлексивная процедура "Дерево".**

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

2) После того, как участники представили себе каждый свое дерево, психолог 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.

### **Способ четвёртый: Самовнушение.**

**Самовнушение** - это создание установок воздействующих на подсознательные механизмы психики. Самовнушение - это утверждение, что успех возможен, выраженное от первого лица в настоящем времени.

### **Упражнение «Обратная связь»**

Педагоги заполняют анкету обратной связи.

Подводя итог, следует сказать, что рефлексия действительно имеет практическую значимость, важность. Для того чтобы лучше организовать свою деятельность, ускорить процесс самосовершенствования, раскрыть свой творческий потенциал, свободней выражать свои чувства на бумаге, как негативные, так и позитивные каждый из нас может составить свою программу личностного роста, которая по-новому раскроет грани межличностных отношений, повысит уровень эмпатии к окружающим людям. Работа над собой - это внутренняя организация всей жизни, это стиль

и содержание жизни.

### **Библиография.**

1. Бодалев А.А. Восприятие и понимание человека человеком. М.1982 .
2. Вопросы психологии способностей школьников. Крутецкий В.А./М.: 1964.
3. Гамезо М.В. Возрастная и пед. психология: учеб. пособие для студентов пед. вузов. М., 2003.
4. Климов Е.А./Учебная литература для высшего профессионального образования, - С.-Питер., 2004.
5. Краткий психологический словарь/сост. Л.А. Карпенко; Под. общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского.- М., 1985.
6. Мерлин В.С. Психология индивидуальности/Под. ред. Е.А. Климова. М., 1996.
7. Мясищев В. Н. Психология отношений. 2003.
8. Немов Р.С. Психология: Словарь-справочник: В 2ч. - М., 2003. - ч.2
9. Психология труда и профессиональное развитие учителя: учеб. пособие для студентов высших пед. учеб. заведений/Л.М. Митина., 2004.
10. Словарь психолога-практика/сост. С.Ю.Головин. Мн., 2001.
11. Столин В.В.. Самосознание личности. М., 1983 г.
12. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии.- М., 1977.