

Какво е рефлексия?

Reflection (идва от физиката) - отражение, обръщане назад, отразяване. Способността на човека да осмисля своето вътрешно преживяване във взаимодействията и действията си с останалия свят. Но и като учители и хора, които не спират да анализират своя път и да взимат осъзнати решения сме в непрестанен процес на рефлексия. Структурираната рефлексия за учениците ни може да работи в посока на това те да са отговорни за собственото си учене, да познават своите емоции и причината за появата им, както и да съдейства за това учениците да стават по-добри в способността си да разбират поведението и емоциите на другите, да се свързват с тях. Най-общо схемата на процеса по рефлексия включва тези елементи:



Рамката е известна като Цикъл на Колб.

А това е нашето любимо обяснение за рефлексия от ученици - [видеото с обяснение за това какво е рефлексия](#).



Кои са елементите на рефлексията?

1. Има **цел**, свързана с преживяването на участника/участниците (*подходящи глаголи за цели при рефлексия: осмислят; рефлектират; оценяват участието си; дават алтернатива за поведението си; подхождат критично към поведението си; осмислят силните си страни; поставят си следващи стъпки за...*)
2. **Дизайнът** е интересен и различен, за да ангажира учениците (има момент на творчество или е в нестандартен формат с картинки, снимки, песен, дискусия, има среда за споделяне, норми на изслушване, изказване). Идеи за дизайна можете да видите в следващите части.
3. Рефлексията се спира на **основни точки (следват примери, броят и кои са не е задължителен)**:
 - 3.1 Какво се случи? (Какво преживяхме?) Как подходи в X дейност (момент)?
 - 3.2 Как се чувстваше през това време? Как се чувстваха другите?
 - 3.3. Как тези (споменатите) емоции те накараха да реагираш? /Какво направи? Какво направиха другите?
 - 3.4. Какъв е резултатът от твоите действия/действията на другите?
 - 3.5. Какво различно нещо би направил следващия път? Защо?
 - 3.6. Какво ни учи тази ситуация за емоциите? А за XXX (темата/случката)?
 - 3.7. Какво искаш да научиш/развиеш/промениш у себе си/ у другите в резултат на това преживяване? Какво следва? Какво означава това за теб? Какво си взимаш на база на споделеното/преживяното?

Видове рефлексии

Според броя на участниците:

- **Индивидуална рефлексия** - рефлектиращият прави рефлексия за себе си, като може да ползва различни форми на рефлексия - писмени (виж писмените по-долу); творческа изява - картина, колаж, шарж и т.н.
- **Рефлексия в малка група** (5-6 човека), в която участниците споделят чувствата и мислите си за дадено събитие и рефлектират съвместно;
- **Рефлексия в голяма група** (7 и повече човека), в която участниците споделят чувствата и мислите си, като може част от отговорите на дискутираните въпроси да бъдат споделени писмено (на лист/флипчарт/презентация), в която всеки пише и/или групата обсъжда, а се водят записки само за общите/синхронизирани емоции, идеи и преживявания.

Според начина на рефлексия:

- **Писмена рефлексия** - писмен отговор на въпроси; рефлексивни кратки текстове и есета; журналистически очерци и статии с елемент на рефлексия; писана на приказка, кратък разказ, попълване на дневник;
- **Устна рефлексия** - споделяне на мислите по даден въпрос устно - в група или сам;

- **Рефлексия чрез творчество** - създаване на продукт (изображение, колаж, шарж, комикс и т.н.)

Според посоката на рефлексията - насочена "навътре" и/или "навън":

- Рефлексия, свързана със собственото поведение/резултати;
- Рефлексия, свързана с поведението/резултатите на групата;
- Рефлексия, свързана едновременно със собственото поведение и резултати и с поведението и резултатите на другите/групата.

- Според честотата на провеждане, рефлексията бива:

- **Извънредна (моментна) рефлексия** - провеждаме я в моменти, в които има извънредна ситуация, провокирала силни емоции в ученик/ученици или в колега/колеги. Колкото повече готови идеи имаме за подобни моменти, толкова по-смели ще сме в това да ги прилагаме. Липсата на извънредна рефлексия може да отложи неотработени емоции във времето и нежеланите ситуации или депресивни/агресивни поведения да ескалират
- **Периодична рефлексия** - провежда се регулярно в края на седмицата или в определен момент от месеца. Позволява да се говори за по-голям период от време, да се анализират причини, последици, емоции и да се начертае идея за поведение или промяна за следващия кратък период;
- **Финална рефлексия** - прави се в края на интензивен период с приключване на проект, учебна година, срок и др. При нея е важна предварителната подготовка, събиране на данни, техния анализ и вземане на следващи решения.

Някои съвети при планиране и провеждане на рефлексия:

- Ползвайте визуални опори - подкрепят подсъзнателното и го "приканват" да се прояви чрез припознаване в картинки/емотикони/карти - конкретни и абстрактни обекти, които помагат "свързването" на конкретен въпрос с дадено чувство/емоция/идея. Няколко идеи за визуални опори:
 - Карти с изображения от различни настолни игри, например: [Диксит](#) карти; [Дани](#), [Blob tree](#),
 - [Емотикони](#);
 - [Изображения на емоции](#), [работа с емоциите](#);
 - [Изображения на стихии](#)
 - [Изображения на хора](#)
- Планирайте внимателно поредица от провокиращи, вълнуващи и задълбочаващи въпроси. Рефлексията помага за осмисляне на действителността и преход от "преживяно" към "разтълкувано" и "научено" - за да се реализира този преход е необходимо да се работи с добри въпроси. Добрите въпроси са:
 - отворени - нямат "верен" и "грешен" отговор;
 - валидни за конкретен участник в ситуацията или за всички участници (зависи от целта);[Рефлексии през конкретни въпроси](#)



--

-