Битянова Марина Ростиславовна

1.6.Методы и приемы рефлексии полученного опыта

Понятие и назначение рефлексии

Чрезвычайно важным этапом работы любой обучающей группы и группы личностного роста является этап подведения итогов встречи (занятия) или ***рефлексии***. Значение этого этапа трудно переоценить. Основное предназначение этого важнейшего этапа работы может быть определено следующим образом:
- осознание участниками значения и смысла проделанной работы для себя,
- формулирование нового опыта на языке чувств и новых знаний о себе и людях, новых способов поведения,
- осознание своих ошибок и новых возможностей,
- интеграция тренингового опыта в свою реальную жизнь за границами группы.

Организация завершающего этапа работы – высокопрофессиональный вид деятельности, опирающийся, с одной стороны, на специальные техники и приемы, с другой стороны, запрашивающий особого умения от самих участников. Это умение чаще всего описывается как ***способность к рефлексии***. Таким образом, термин рефлексия одновременно используется для описания двух взаимосвязанных, но разных процессов: 1) мыслительного процесса, протекающего в сознании участников; 2)завершающего этапа работы группы (занятия). Мы рассмотрим поочередно оба процесса.

Рефлексия как умственная способность человека.

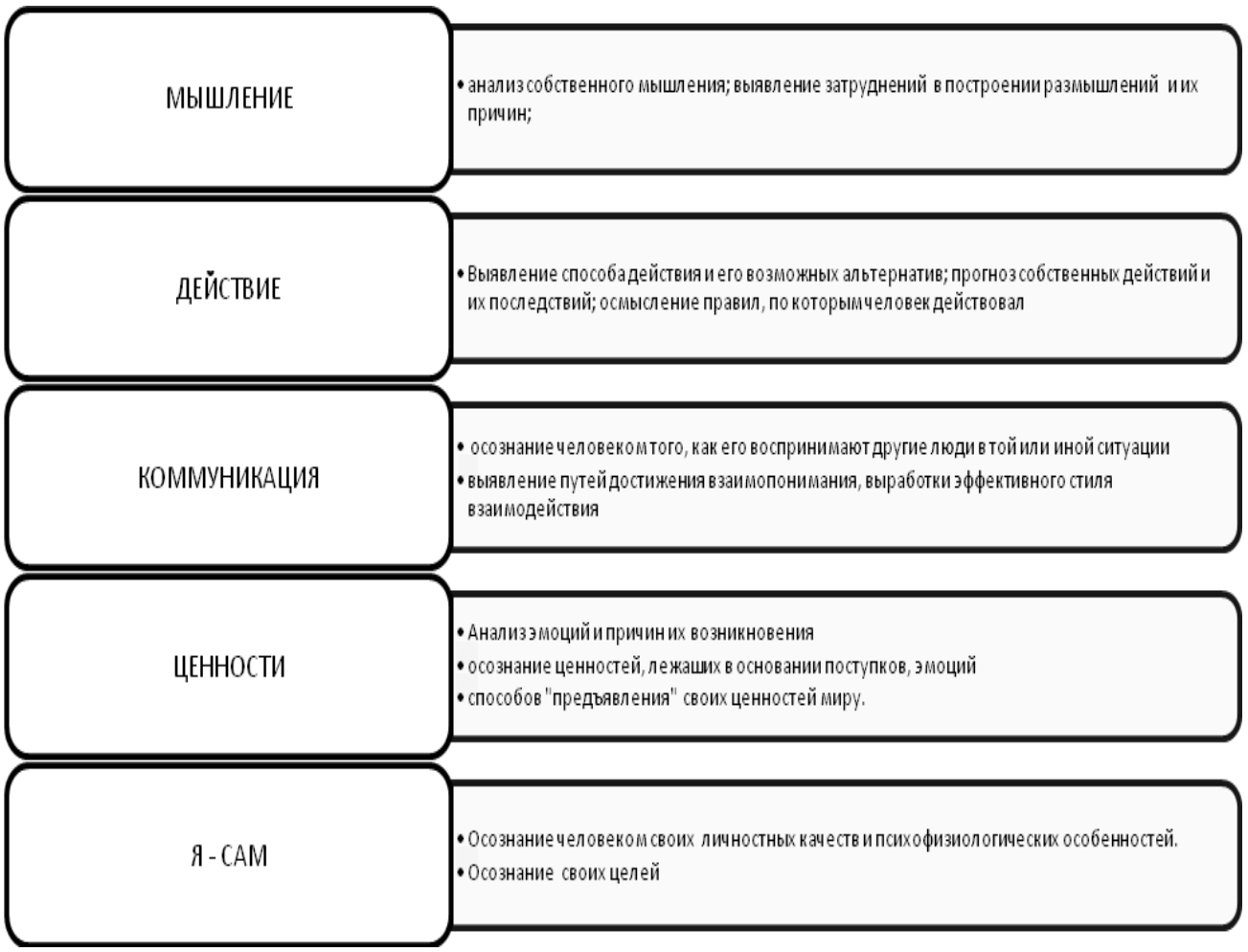
«Рефлексия» – обращение назад (от лат. reflexio – внутренняя сторона залива, обращенная к морю и отражающая его волну). Это способность, позволяющая человеку делать свои мысли, эмоциональные состояния, действия, отношения, самого себя предметом специального рассмотрения (анализа и оценки) и практического преобразования (В.И. Слободчиков, Е. И. Исаев). Развитая рефлексия раскрывает человеку совершенно новые возможности в овладении собственным поведением, обретении свободы от собственных страстей и внешнего социального давления, становлении его авторской позиции в отношении свой жизни.

Выделяют несколько видов рефлексии в зависимости от того, какое место она занимает в ходе деятельности человека: ситуативную, ретроспективную и перспективную. *Ситуативная рефлексия* (рефлексия – в - действии) обеспечивает непосредственную включенность в ситуацию, координацию и контроль за деятельностью в соответствии с целью и меняющимися условиями. *Ретроспективная* (рефлексия – после - действия) позволяет осуществить анализ выполненных действий и прошедших событий для выявления достижений и ошибок (с целью коррекции своего поведения в дальнейшем). *Перспективная* (рефлексия – до – действия) дает возможность осуществить мысленное планирование, выбор наиболее эффективных способов выполнения, прогнозирование возможных результатов и следствий своих поступков. В программе «Ладья» чаще всего используется ретроспективная рефлексия.

Предметом рефлексии могут самые разные области человеческого бытия: мышление, совершенное действие, общение, ценности, направленность,качества и особенности личности. В целом, информация о том, что может быть предметом рефлексии в каждом

конкретном случае жизни или в конкретной развивающей ситуации занятия, представлена на рисунке № 8.

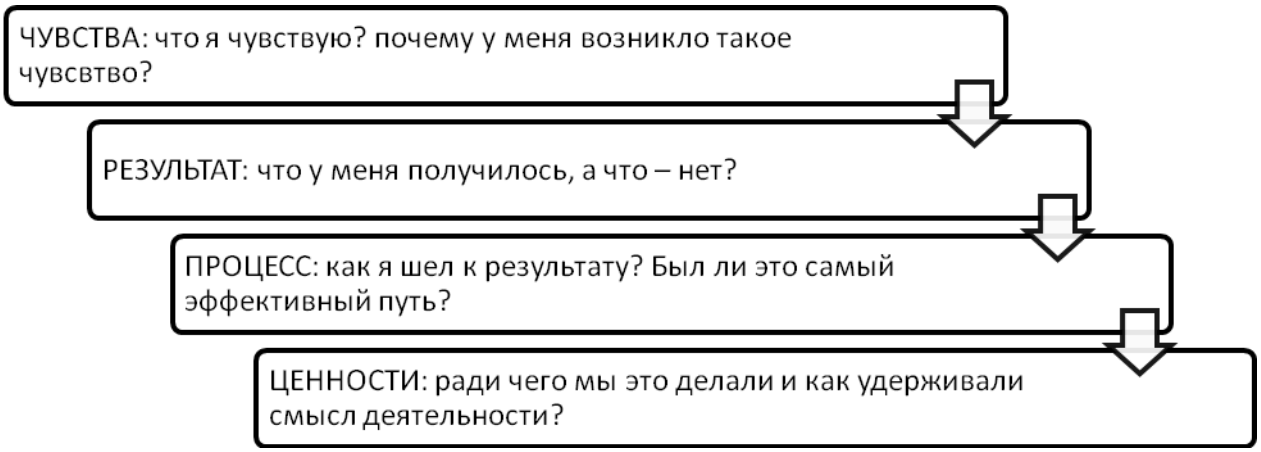
Рисунок № 8 . Направленность рефлексии.



Трудно представить себе упражнение, игру или даже целое занятие, которое потребует рефлексии во всех обозначенных выше направлениях. Чаще всего выделяется одно-два направления, принципиально важные для данной развивающей ситуации, интеграции полученного в упражнении (игре, занятии) опыта. Направленность рефлексии определяется задачами упражнения, его местом в общей структуре занятия, целью занятия в целом.

Рефлексия – процесс, который имеет не только направленность, но и глубину. Первый, поверхностный уровень – рефлексия чувств. На этом уровне целесообразно останавливать рефлексию только в том случае, если упражнение или все занятие было специально направлено на развитие способности осознавать свои эмоции и переживания. Во всех остальных случаях рефлексия чувств – запускающий механизм дальнейшей рефлексивной работы. Рефлексия результата важна для упражнений продуктивного, проектного или творческого характера, итогом которых должен стать продукт. Рефлексия процесса выводит на осознание примененных способов действия, помогает осознать сильные и слабые стороны выбранных поведенческих стратегий. Рефлексия ценностей – это предельный уровень рефлексии ,позволяющий увидеть смысл произошедшего или происходящего, соотнести свои эмоции, действие, его результат и процесс со своими ценностями. В целом, общее представление о существующих уровнях рефлексии схематически представлено на рисунке № 9.

Рисунок № 9. Уровни (глубина) рефлексии



Приемы развития рефлексии

Рефлексия – формируемая способность. И его развитие происходит только в том случае, если в процессе деятельности человека создаются ситуации, требующие остановки, возвращения назад, анализа совершенного. В процессе занятий необходимо систематически создавать ситуации, запускающие рефлексивные размышления, а в конце каждого занятия выделять время на специально организуемую рефлексию. В качестве приемов, способствующих развитию рефлексивной способности, по ходу занятий могут быть использованы:

1) Проблемные ситуации при введении нового понятия, новой задачи работы группы на определения границ «знаю - не знаю», «умею – не умею», акцент на то, что необходимо узнать, осмыслить для того, чтобы незнание превратилось в знание. Например:«Оказывается, что я что-то не знаю и чего- то не умею!» « Я смогу разобраться в этом, если…».
2) Задания и игры на рассмотрение явления, поступка с разных позиций или ролей. Например, сомневающийся, критик, знаток, ученик, экспериментатор, управляющий, смотрящий со стороны; « тот, который хочет …».
3) Упражнения с рефлексивными остановками «Остановись и подумай!» (ответы на вопросы: «Что ты делаешь?», «Каким образом делаешь?», «Зачем?» и «Какой пункт плана мы сейчас реализуем?» и т.п.).
4) Поощрение спонтанных рефлексивных высказываний, обращение на них внимания («Я потерял нить доказательства…», « А я делал так- то и так- то…», «Здесь мне все ясно, а здесь – нет…»)
5) Побуждение к самооценке результатов деятельности («Получил ли ты именно те результаты, которые ожидал? Почему получилось иначе?»)
6) Задания на воображение «Слушая текст, постарайся представить события, которые в нем описываются».
7) Задания на прогнозирование : «Что будет дальше?», «О чем этот текст (определение темы только по названию текста)?»
8) Использование магнитофона или видео камеры для записи деятельности участников с последующим анализом происходящего.

Приемы организации рефлексии

Существует также множество очень разных и привлекательных для подростков приемов организации этапа обсуждения прошедшего занятия. Приведем примеры различных способов организации ретроспективной рефлексии:

Стоп-кадр занятия: участникам предлагает составить небольшие описание цветных и черно-белых фотографий, на которых как бы запечатлены самые позитивные (цветные) и негативные (черно-белые) моменты занятия. Работа может быть проведена каждым участников отдельно или в мини-группах.

Написание хокку (хайку) – вид стихотворного произведения, которое строится по следующей схеме:

1 строка – «Я был кем-то или чем- то…» или « Я видел кого-то или что-то…»
2 строка – Место и действие (где и что делал?).
3 строка – Определение (как?)

Я сразу увидел задачу
В контрольной работе и думал
Нетрудно.

Я школьное перо, творящее домашнюю работу,
В руке ученика тружусь
Безрезультатно.

Написание синквейнов. Данный прием был подробно описан в разделе 1.3. Напомним общую структуру синквейна и приведем несколько примеров. Итак, правила написания синквейна:

1. (первая строка – тема стихотворения, выраженная ОДНИМ словом, обычно именем существительным);
2. (вторая строка – описание темы в ДВУХ словах, как правило, именами прилагательными);
3. (третья строка – описание действия в рамках этой темы ТРЕМЯ словами, обычно глаголами);
4. (четвертая строка – фраза из ЧЕТЫРЕХ слов, выражающая отношение автора к данной теме);
5. (пятая строка – ОДНО слово – синоним к первому, на эмоционально-образном или философско-обобщенном уровне повторяющее суть темы).

Например:
ДОБРОТА
Необходимая, скромная.
Окрыляет, объединяет, созидает.
Она спасает человека и человечество.
Просто!
ОДИНОЧЕСТВО
Кричащее и немое.
Опустошает, ранит, пульсирует.
Я не могу так больше!
SOS!

РАВНОДУШИЕ
Холодное и скользкое.
Растаптывает, ожесточает, оглупляет.
Каждый день, на каждом шагу?
Опомнитесь!

Использование графических приемов. Для проведения рефлексии могут быть использованы графические приемы (таблицы, схемы, значки, графики). Примеры таких таблиц приведены ниже:

Рефлексия мыслей:

Мои мысли – «Взгляд назад»

№№	***Я подумал, что…***	***Потому что…***

Рефлексия действий:

«Мои действия – взгляд назад»

Что делал правильно?	
Что делал неправильно и почему?	
Сколько раз двигался вперед и менял свои действия наугад *Что помогло исправиться?*	
Что было легко сделать и почему?	
Мои выводы:	

«Мои действия – взгляд назад»

Делал правильно:	***Делал неправильно***		***Чему научился***
	Что	***Почему***	

Рефлексия чувств – «Взгляд назад»

В работе меня радовало….	
,потому что…	
Меня огорчало…	
,потому что…	
Другие чувства, которые у меня появились	

Рекомендуется также использование пиктограмм, образов, метафор, ассоциаций.

Рефлексивные игры. Могут быть использованы специальные игровые упражнения – рефлексии. Особенно они важны при подведении итогов сложной и довольно продолжительной работы. Например:

Упражнение «Планета». Полезно проводить при подведении итогов какого-либо этапа работы и переходе на следующий этап. Либо перед длительным перерывом в работе. Ведущий предлагает представить себе ситуацию, что группа долгое время жила на некоторой планете. За время совместной работы накопились традиции группы, были выстроены определенные отношения, чему – то научились, что-то поменяли в своей жизни. И вот пришло время покинуть эту планету и перебраться на другую. Там нас ждут

неизбежные изменения, что-то новое, но кое-что действительно важное можно и нужно взять с собой с этой обжитой планеты. А что-то оставить.
Вопросы для совместного обсуждения:

- Что обязательно возьмем?
- Что оставим хорошего для других на нашей прежней планете?
- Какие «отходы нашей жизнедеятельности» на этой планете необходимо уничтожить?
- Какой хотим увидеть другую планету? Наши ожидания.

Упражнение «Календарь». Ведущий предлагает создать календарь предыдущего этапа работы группы. Участники вспоминают события, которые оказались для них важными, создается список. Список группируется по датам. Далее участники разбиваются на группы по количеству "листков" календаря и оформить эту страничку. Для оформления можно использовать листы А3. Затем отрывной календарь брошюруется и вывешивается на стенку комнаты.
Упражнение «Зебра». Ведущий говорит участникам о том, что жизнь можно сравнить с зеброй: светлые полосы сменяются темными и предлагает вспомнить удачи и промахи прошедшего этапа работы группы. Каждое названное событие пишется на полосках бумаги своего цвета. Затем полосы приклеиваются на плакат. Если последняя полоса в «зебре» темная, ведущий вместе с участниками и обсуждает, что можно сделать, чтобы этот этап работы радостным событием.
Упражнение «Бумеранг». Участники сидят в кругу. Один участник вспоминает самое важное для себя событие из жизни группы(называет только название, не раскрывая того, чем это событие понравилось или не понравилось ему). Следующий участник в кругу говорит о том, чем было для него названное событие (1 предложение), затем говорит третий участник и так далее. Таким образом, когда выскажутся все, у участника, начавшего круг, будет картинка того, чем было названное событие для других членов группы.
Метод «Шесть шляп». Для организации рефлексии значимых событий (этапов работы) может быть с успехом применении также метод организации мышления «ШЕСТЬ ШЛЯП» (автор Эдвард де Боно).
Шести участникам (или шести группам участников) предлагается выбрать одну из шляп по цвету. Цвет шляпы указывает на основные моменты, которые необходимо осмыслить и обобщить. Через 3 минуты обсуждений группы рассказывают о своих итогах всему классу.

Красная шляпа – рефлексия эмоций, предполагает осознание и описание испытанных во время работы чувств (без объяснения причин их возникновения).
Белая шляпа – перечисление нового знания, новых фактов, которые были в центре внимания на занятии.
Черная шляпа – выявление недостатков, рисков, опасений, связанные с изучаемым вопросом, и их обоснование.
Желтая шляпа–что было значимого , важного на занятии и почему.
Зеленая шляпа –поиск ответов на вопрос**,** где и как можно применить полученные знания и опыт, или как можно творчески подойти к изученной теме.
Синяя шляпа предполагает общий, философский вывод, обобщение того, что было прожито и осмыслено на занятии, перспективы дальнейших размышлений и действий.

В работе с подростками важно разнообразить приемы организации рефлексии, используя то рациональные, то образные, то игровые, но деловые техники. Это позволит избежать формализации и смыслового выхолащивания содержания процесса, когда за словами участников не будет стоять реальная работа ума и сердца.