**РЕФЛЕКСИЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

«Тот, кто сумел отрефлексировать

действительность, тот и получает преимущества в движении вперед » **Евгений Доманский**

 **Рефлексия** - анализ обучающимися собственного состояния, переживания, мыслей по завершении деятельности. Это попытка отразить происшедшее с моим «Я»: Что я думал? Что чувствовал? Что приобрёл? Что меня удивило? Что я понял и как строил поведение? и т.п. Рефлексия позволяет приучить студента к самоконтролю, самооценке, саморегулированию и формированию привычки к осмыслению событий, проблем, жизни.

**Приёмы и методы рефлексии настроения и эмоционального состояния**

**1) ДЕРЕВО НАСТРОЕНИЯ**

Назначение метода.

Фиксация уровня эмоционального состояния перед занятием, после занятия, в начале учебного дня или в его конце.

Требования к реализации метода.

Оптимальное количество участников - до 25 человек.

Необходимое оборудование.

«Дерево», цветные фигуры красного, жёлтого и зелёного цвета.

Порядок реализации метода.

Руководитель предлагает участникам выбрать фигуру того цвета, которая соответствует их состоянию (в начале или конце занятия, рабочего дня) и вывесить ее на «дерево»; («дерево» располагается на стене, на доске и должно быть видно всем участникам). Руководитель анализирует эмоциональное состояние группы перед занятием, в конце занятия, предлагает высказаться публично, либо наедине некоторым участникам (особенно тем, чье состояние изменилось)

1. **ОСТРОВА**

На большом листе бумаги рисуется карта с изображением эмоциональных «островов»: о. Радости, о. Грусти, о. Недоумения, о. Тревоги, о. Ожидания, о. Просветления, о. Воодушевления, о. Удовольствия, о. Наслаждения, Бермудский треугольник и др.

Карта островов вывешивается на доске (стене) и каждому участнику взаимодействия предлагается выйти к карте и маркером нарисовать свой кораблик в соответствующем районе карты, который отражает душевное, эмоционально-чувственное состояние участника после состоявшегося взаимодействия.

Например: «Мое состояние после состоявшегося взаимодействия характеризуется удовлетворением, осознанием полезности дела, положительными эмоциями. **Я** нарисую свою яхту, дрейфующей между островами Удовольствия, Радости и Просветления».

Каждый из участников имеет право нарисовать на карте и какой-либо новый остров со своим названием, если его не совсем устраивают уже имеющиеся. После заполнения карта вывешивается на всеобщее обозрение, педагог может предложить проанализировать его.

Эта технология может быть использована педагогом в конце каждого учебного дня на протяжении определенного периода времени. Карты каждого дня можно вывешивать в аудитории и в конце недели сравнивать их, выясняя, как изменилось состояние обучаемых.

**3) РЕФЛЕКСИВНЫЙ РИНГ**

Поочередно каждый из участников состоявшегося дела приглашается на рефлексивный ринг (в круг), рефлексируя итоги и ход дела по заданному алгоритму:

* эмоциональное состояние, мотивы деятельности, состояние знаний;
* причины состояния;
* оценка прошедшего дела и т.д.

После рассказа-рефлексии одного участника другие обращаются к нему с разнообразными вопросами, углубляя рефлексию. Возможен и другой вариант реализации этого технологического приема, когда на рефлексивный ринг приглашается по паре участников. Сначала они обмениваются вопросами между собой, рефлексируя состоявшееся дело, затем к ним могут обратиться с вопросами другие участники взаимодействия.

**Приёмы и методы рефлексии деятельности обучающихся**

**1) Все у меня в руках!**

На доску прикрепляется плакат с изображением ладони. Большой палец - «Над этой темой я хотел(а) бы еще поработать», указательный - «Здесь мне были даны конкретные указания», средний - «Мне здесь совсем не понравилось», безымянный - «Психологическая атмосфера», мизинец - «Мне здесь не хватало...». Участники рисуют на листах бумаги свою руку и вписывают внутри контура свои ответы на эти вопросы. Затем листы вывешиваются, и всем участникам предоставляется время для знакомства с ответами друг друга. В круге обсуждаются результаты работы. Можно в ходе работы семинара предложить участникам отдельные ответы перенести на карточки, которые затем прикрепляются к общему большому рисунку руки. Это поможет преподавателю, ведущему окончательное обсуждение итогов работы, классифицировать ответы и представить их в виде резюме.

**2) «ИНСЕРТ»**

Чтение текста с пометками:

+ я это знал,

- я этого не знал!

- это меня удивило ? хотел бы узнать подробнее.

Составление таблицы, выписываются основные положения из текста

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **+** | **-** | **!** | **?** |
|  |  |  |  |

**Приёмы и методы рефлексии:**

**1) Схема «Фишбоун»**

Данная графическая техника помогает структурировать процесс, выявлять возможные причины проблемы (отсюда еще одно название - причинные (причинно-следственные) диаграммы (причинные карты)). Такой вид диаграмм позволяет проанализировать причины событий более глубоко, поставить цели, показать внутренние связи между разными частями проблемы.

Г олова - вопрос темы, верхние косточки - основные понятия темы, нижние косточки - суть понятий, хвост - ответ на вопрос. Записи должны быть краткими, представлять собой ключевые слова или фразы, отражающие суть.

**2) «Шесть шляп мышления»**

В практику развития мышления метафору «шести шляп» ввел известный психолог Эдвард де Боно. Выражение «put on your thinking hat (cap)» (дословно: надень свою мыслительную шляпу) на русский язык можно перевести как «призадуматься, поразмыслить». Обыгрывая этот оборот, Э. де Боно предлагает «поразмыслить» шестью различными способами.

Метод «шести шляп мышления» используется для разностороннего анализа каких-либо явлений, для проведения занятия по обобщению опыта (после экскурсии или изучения достаточно большой темы и т. д.).

Группа студентов делится на шесть групп. Каждой группе вверяется одна из шести шляп. Причем, в некоторых группах используются настоящие разноцветные шляпы, сделанные из картона. Каждой группе предлагается представить свой опыт, свои впечатления и мысли исходя из цвета шляпы.

Рефлексия в «шести шляпах» может осуществляться не только в группе, но и индивидуально. Этот метод побуждает обучающихся к разнообразной, «разноцветной» оценке изученного и пережитого, что и является одной из важных характеристик критического мыслителя. Эти оценки могут быть ценны сами по себе, а могут быть использованы при написании заключительного эссе.

**Белая шляпа**

Белая шляпа - мыслим фактами, цифрами. Без эмоций, без субъективных оценок. Только факты!!! Можно цитировать чью-то субъективную точку зрения, но бесстрастно, как цитату. Пример: «Какие события произошли в этой книге?», «Перечислите героев романа» и т. д.

**Желтая шляпа**

Позитивное мышление. Необходимо выделить в рассматриваемом явлении позитивные стороны и аргументировать, почему они являются позитивными. Нужно не просто сказать, что именно было хорошо, полезно, продуктивно, конструктивно, но и объяснить, почему. Например, «Наиболее эффективным решением экологической проблемы в Северо-Западном регионе будет строительство частных магистралей, потому что...».

**Черная шляпа**

Противоположность желтой шляпе. Нужно определить, что было трудно, неясно, проблематично, негативно, вхолостую и - объяснить, почему так произошло. Смысл заключается в том, чтобы не только выделить противоречия, недостатки, но и проанализировать их причины. «Эта химическая реакция осталась для нас непонятной, потому что мы мало решали задачи, связанные с ней».

**Красная шляпа**

Это - эмоциональная шляпа. Нужно связать изменения собственного эмоционального состояния с теми или иными моментами рассматриваемого явления. С каким именно моментом занятия (серии занятий) связана та или иная эмоция? **Не нужно объяснять,** почему Вы пережили то или иное эмоциональное состояние (грусть, радость, интерес, раздражение, обиду, агрессию, удивление и т. д.), но лишь осознать это. Иногда эмоции помогают нам точнее определить направление поиска, анализа. «Финал “Поединка” вызвал у меня чувство растерянности и обреченности».

**Зеленая шляпа**

Это - творческое мышление. Задайтесь вопросами: «Как можно было бы применить тот или иной факт, метод и т.д. в новой ситуации?», «Что можно было бы сделать иначе, почему и как именно?», «Как можно было бы усовершенствовать тот или иной аспект?» и др. Эта «шляпа» позволяет найти новые грани в изучаемом материале. «Если бы Достоевский описал старуху-процентщицу более детально, описал ее чувства и мысли, восприятие поступка Раскольникова было бы иным».

**Синяя шляпа**

Это - философская, обобщающая шляпа. Те, кто мыслит в «синем» русле, старается обобщить высказывания других «шляп», сделать общие выводы, найти обобщающие параллели и т. д. Группе, выбравшей синюю шляпу, необходимо все время работы поделить на две равные части: в первой - походить по другим группам, послушать, что они говорят, а во второй - вернуться в свою «синюю» группу и обобщить собранный материал. За ними - последнее слово.

**3) Приём «Таблица - ЗХУ»**

Стратегия 3-Х-У была разработана профессором из Чикаго Донной Огл в 1986 г. Она **используется** как в работе с печатным текстом, так и для лекционного материала. Ее графическая форма **отображает** те три фазы, по которым строится процесс в технологии развития критического мышления: вызов, осмысление, рефлексия.

Работа с таблицей ведется на всех трех стадиях урока. На «стадии вызова», заполняя первую часть таблицы «Знаю», обучающиеся составляют список того, что они знают или думают, что знают, о данной теме. Через эту первичную деятельность студент определяет уровень собственных знаний, к которым постепенно добавляются новые знания. Вторая часть таблицы «Хочу узнать» — это определение того, что они хотят узнать, пробуждение интереса к новой информации. На «стадии осмысления» обучающиеся строят новые представления на основании имеющихся знаний. Работа с использованием стратегии «Инсерт» помогает осветить неточное понимание, путаницу или ошибки в знаниях, выявить новую для них информацию, увязать новую информацию с известной. Полученные ранее знания выводятся на уровень осознания. Теперь они могут стать базой для усвоения новых знаний. После обсуждения текста (фильма и т.п.) студенты заполняют третью графу таблицы «Узнал».

**Выделим основные правила работы с приемом «ЗХУ»:**

1. вспомните, что вам известно по изучаемому вопросу, запишите эти сведения в первой графе таблицы;
2. перечислите источники информации;
3. попробуйте систематизировать имеющиеся сведения до работы с основной информацией, выделите категории информации;
4. поставьте вопросы к изучаемой теме до ее изучения;
5. познакомьтесь с текстом (фильмом, рассказом учителя);
6. ответьте на вопросы, которые сами поставили, запишите свои ответы в третью графу таблицы;
7. посмотрите, нельзя ли расширить список категории информации, включите в него новые категории;
8. поработайте с третьей частью таблицы. Создайте новую таблицу, в ней столько граф, сколько категорий информации вы выделили. Заполните ее.

**4) Синквейн**

Слово синквейн происходит от французского «пять». Это стихотворение из пяти строк, которое строится по правилам. В первой строчке тема называется одним словом (обычно существительным).

Вторая строчка - это описание темы в двух словах (двумя прилагательными).

Третья строчка - это описание действия в рамках этой темы тремя словами. Третья строчка образована гремя глаголами или деепричастиями, описывающими характерные действия объекта.

Четвертая строка - это фраза из четырех слов, показывающая отношение к теме.

Последняя строка - это синоним из одного слова, который повторяет суть темы.

Однако не всегда требуется очень четкое соблюдение правил написания этого вида стихотворения. Например, в четвертой строке можно использовать три или пять слов, а в пятой строке - два слова. Можно использовать в строчках и другие части речи - но только в том случае, если это необходимо для улучшения текста.

Синквейны полезны в качестве инструмента для синтезирования сложной информации, в качестве среза оценки понятийного и словарного багажа обучающихся. Проанализируйте лексическое богатство (или бедность) предложенных синквейнов и сделайте вывод. При внешней простоте формы, синквейн - быстрый, но мощный инструмент для рефлексии (резюмировать информацию, излагать сложные идеи, чувства и представления в нескольких словах не так-то просто). Безусловно, интересно использование синквейнов и в качестве средства творческой выразительности.

**Концентрация знаний, ассоциаций, чувств**

**Как это делать:**

Название (обычно существительное)

Описание (обычно прилагательное)

Действия

Чувство (фраза)

Повторение сути

**Пример синквейна:**

Тайга

Хвойная, зеленая, необъятная.

Растет, завораживает, дарит Щедра сибирская тайга!

Берегите!

1. **«Корзина идей»**

Учащиеся записывают на листочках свое мнение об уроке, все листочки кладутся в корзину (коробку, мешок), затем выборочно учителем зачитываются мнения и обсуждаются ответы. Учащиеся мнение на листочках высказывают анонимно.

1. **«Бортовой журнал»**

От (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.

1. **«Кластеры»**

Выделение смысловых единиц текста и графическое оформление. Рисуем модель солнечной системы: звезду, планеты и их спутники. В центре звезда - это наш урок, вокруг нее планеты - части урока или задания, соединяем их прямой линией со звездой, у каждой планеты свои спутники - результаты работы. По готовому кластеру можно видеть всю картину урока и сделать соответствующие выводы. Звездой может быть тема, работа обучающихся по группам, контрольная работа, учитель на уроке. В качестве результатов могут быть оценки, предложения, затруднения, успехи.

Данные приемы могут использоваться не только в конце занятий, но практически на всех этапах урока. В начале занятий можно использовать такие приемы как: Дерево настроения, Острова, ИНСЕРТ, «Таблица-ЗХУ» и др.На этапе актуализации опорных знаний можно использовать мини тесты, блиц опросы, кластеры «Бортовой журнал» В конце: Рефлексивный ринг, «все у меня в руках!», «Фишбоун», «Шесть шляп мышления», Синквейн и Корзина идей.