**Рефлексивные техники**

**эмоционального состояния детей**

Проблема современных образовательных технологий - это поиск тех оснований, которые позволяли бы отличать стандартные технологии от технологий более творческого характера, развивающих самостоятельность мышления субъекта обучающегося и воспитания. Такое основание видится в использовании рефлексии при разработке и использовании образовательных и воспитательных технологий. Место рефлексии в учебно-воспитательном процессе очень подвижно: элементы рефлексии могут быть представлены как на отдельных этапах занятия, так и в конце каждого занятия или темы курса. Отрабатывая умение анализировать тот или иной аспект работы коллективно, воспитанники под руководством психолога и педагога осуществляют постепенный переход к постоянной внутренней рефлексии. Каждый педагог задается вопросом и пытается придумать оригинальные и эффективные рефлексивные техники.

Существуют вербальные и невербальные рефлексивные техники эмоционального состояния. Вербальные техники просты в реализации и не предполагают особо тщательной предварительной подготовки. Использование рефлексии является важнейшей составляющей современных образовательных технологий. Каково значение этого термина, ставшего очень употребительным в последнее время? Словари приводят следующие толкования

**Рефлексия – это**:

а) reflexio (лат.) - обращение назад;

б) размышления о своём внутреннем;

в) размышление, самообладание, самопознание. Форма теоретической деятельности человека, направленная на осмысление его собственных действий и их законов (словарь иностранных слов); г) осознание индивидом того, как он воспринимается партнером по общению (в социальной психологии);

д) самоанализ деятельности и её результатов (в современной педагогической науке).

В современном образовательном учреждении каждый педагог ежедневно сталкивается с этим психологическим понятием. Закончилось занятие, коллективно-творческое дело, праздничная программа. Как оно прошло? С каким настроением вышел ребенок? Что узнал нового? Самый популярный итоговый вопрос педагогов: «Понравилось ли вам, дети?» Кто-то ответит «да», кто-то «нет», а некоторые просто промолчат. Промолчат по разным причинам. Одни, чтобы их не осудили за мнение, которое отличается от мнения большинства группы. Другие - просто стесняясь высказаться. А ведь задача педагога узнать мнение каждого ребенка. Рефлексия собственных ценностей и ожиданий, рефлексия способа действия и его следствий - очень важный момент при обучении ребят приемам эффективной деятельности (мыслительной, совместной в группе и др.). Рефлексия предполагает ретроспективную оценку в двух аспектах: эмоциональном (понравилось - не понравилось, было хорошо - было плохо и почему) и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). Дети сами или с помощью взрослого отвечают на вопрос о том, зачем это нужно, как это может помочь в жизни, проявляют эмоциональную связь друг с другом и ведущим (педагогом). Когда ребенок начинает задумываться о себе, он сталкивается с тем, что ему недостает какой-то информации, знаний, умений. Педагог говорит с ребенком об этом, отвечает па его вопросы и иногда заполняет этот дефицит. На каждом этапе какой-либо деятельности происходит рефлексия: педагог и воспитанник обсуждают, зачем это делается, что получается, что - нет. В результате у ребенка складывается новый опыт осознанных и ответственных действий по отношению к своим проблемам. Развитие ребенка предполагается в ходе обучения. Процессы развития включают в себя самообразование (овладение способами добывания знаний) и саморазвитие (изменение самого себя). И то и другое невозможно без рефлексии. Рефлексия собственных действий, эмоционального состояния способствует развитию самосознания. Она знакомит ребенка с миром чувств, предоставляет ему возможность отслеживания своих состояний в образовательном учреждении, в отношениях со сверстниками, в домашних условиях. Научившись понимать и принимать себя, дети учатся понимать и принимать других.

**Вербальные техники**

В педагогической практике широкое отражение нашли вербальные техники, то есть техники общения «из уст в уста, глаза в глаза». Положительный момент использования такого рода техник заключается в живом, непринужденном общении, проговаривании своих эмоций, мнений, рассуждений. Это техники свободного высказывания. Отрицательный момент состоит в том, что не все дети смогут высказаться искренне, боясь осуждения остальных членов группы. Далее представлены некоторые вербальные техники эмоционального состояния.

**1.«По цепочке»** (или «В круге», «Эстафета») Дети становятся в круг. Передавая из рук в руки, но часовой стрелке, к примеру, мягкую игрушку, высказывают мнение о проведенном занятии, коллективно-творческом деле и т. д. (Почему целесообразно использовать именно мягкую игрушку? Когда человек выступает, высказывается, ему приходится испытать некоторое волнение. Замечено, что, сжимая что-нибудь в руках, намного легче преодолеть это волнение). Педагог становится в круг так, чтобы начал высказывание ребенок, находящийся в круге по левую руку от педагога. Делается это с той целью, чтобы игрушка, пришедшая к последнему участнику опроса, перешла к педагогу и он подвел итог встречи. Техника хороша как форма доверительного разговора, используемого на «огоньках» в летнем лагере.

**2.«По выбору»** Дети становятся в круг. Они перебрасывают мяч (как в игре «Съедобное - несъедобное»), предоставляя таким образом, возможность высказаться каждому участнику. Мяч нужно ловить, потом бросать другому ребенку. Педагог должен следить за тем, чтобы мяч попал к абсолютно всем детям.

**3.«Ассоциации»** Ребятам предлагается подумать и высказаться, на что похож сегодняшний день, проведенное мероприятие, уроки т. д. Сделать это можно в круге, передавая право голоса друг другу с помощью какого-либо предмета.

**4.«Фотосъемка»** Педагог задает ситуацию: «Ребята, представьте, что сегодня весь урок (день, мероприятие) снимал фотограф. Все, что мы делали сегодня, он заснял на фотопленку. Но, увы, из-за неумелости фотографа пленка засветилась. Давайте сейчас попробуем восстановить каждый кадр этой пленки. «Восстанавливаются»: а)самые яркие, эмоциональные, веселые кадры;

б)и кадры, которые получились «не очень».

Происходит коллективное обсуждение удач и неудач.

 **Невербальные техники**

Преимущества использования невербальных техник заключаются в том, что каждый ребенок, не стесняясь мнения коллектива и не боясь осуждения, может смело выразить свое мнение. Главное, что невербальные техники проводятся намного быстрее, красочнее, показательнее. Недостаток техник такого вида - это отсутствие живого общения. К невербальным рефлексивным техникам предъявляется ряд серьезных требований: они должны быть компактными, быстро выполнимыми (не более 5 минут), очень информативными, разнообразными и ненавязчивыми. Каждый раз педагогу надо дать детям четкую инструкцию, показать алгоритм: выполнения данной техники. Нельзя использовать одну и туже технику несколько раз подряд. Необходимо дать возможность детям забыть ее. В исполнении техник есть один, немаловажный момент —это цвет настроения. Предлагаемые техники не предполагают привязку к цветописи, интерпретируемой психологами. Чтобы не возникало вопросов, споров, разногласий, автор определил свою методику. Когда педагог предлагает детям обозначить свое настроение, он не самостоятельно, а совместно с детьми определяет большинством мнений, какой цвет будет условно обозначать отличное, хорошее или плохое настроение.

Совместно выработанное решение и станет основой для подготовки и интерпретации техник эмоционального состояния. Однако стоит заметить: тонкости цветовых гамм настроения некоторых техник должен интерпретировать психолог. В зависимости от того, какие цели преследует педагог, вариативность техник может меняться. Индивидуальная рефлексия позволяет проследить настроение ребенка на протяжении длительного срока. Для этого могут быть использованы карты настроения. Длительность отслеживания эмоционального настроения может быть необходима коллективе на этапе его становления либо в кризисные моменты, которые переживает группа. Такие индивидуальные карты послужат педагогу «маячком» к действию. Различные формы коллективной цветовой диагностики также помогают наглядно представить настроение всех детей на протяжении выбранного срока. Предполагается, что положительное эмоциональное состояние отображается яркими, светлыми цветами, а отрицательное —темными.

Примеры техник:

**1. «Уголок согласия - несогласия**» Прямоугольник делится по диагонали на две части, одна из которых светлая, другая - тёмная. Задача каждого - отразить владеющее им настроение, прикрепив карточку сосвоим именем на соответствующую половину фигуры.

**2. «Ваза настроения»** Педагог заранее изготавливает плоскую картонную вазу с отверстием. Ваза прикрепляется на лист так, чтобы в неё можно было вставить цветы. Ниже располагаются три кармана: в первом - цветы с закрытыми, опущенными вниз бутонами, - они будут обозначать плохое настроение; во втором - полураскрытые цветы, которые символизируют спокойное или равнодушное эмоциональное состояние; в третьем находятся полностью раскрытые цветы, ими дети могут выразить отличное настроение. Задача каждого участника - определить своё настроение и «поставить» цветок в вазу.

 **3. «Гора настроения»** На ватмане рисуется гора и окружающая её долина, на рисунок приклеиваются картонные карманы: в одном - бумажные фигурки мальчиков, в другом - девочек. Задача детей - показать своё настроение, расположив фигурку на высоте, соответствующей уровню эмоционального состояния: чем лучше настроение, тем выше человечек. Если ребёнку грустно, человечек прикрепляется у подножия горы, если весело - на её вершине.

**4. «Лестница настроения»** Это вариант предыдущей техники. На листе бумаги изображается лестница, и приклеиваются карманы с фигурками мальчиков и девочек внутри. Чем настроение ребёнка лучше, тем выше он помещает фигурку со своим именем.

**5. «Поляна настроения»** На листе бумаги рисуются деревья, их количество соответствует числу детей в группе. Деревья изображаются без листьев. Рядом приклеиваются два кармана: в одном - бумажные листики, во втором - яблоки. Если настроение плохое, ребёнок оставляет ветку пустой, если хорошее -прикрепляет листик, а если отличное - «вешает» яблоко. В другом варианте выполнения техники можно нарисовать одно большое дерево и каждому ребёнку «выделить» отдельную ветку, подписав её.

Материал подготовила:

 педагог-психолог Гуцева Л.В.