Сценарий методической учебы

 **«Личностная и профессиональная рефлексия**

 **«Я на своем месте»**

Здравствуйте уважаемые коллеги. Мы рады приветствовать вас на нашей методической учебе.

**Цель:** развить и усовершенствовать рефлексивные способности педагогов, исходя из их индивидуальных особенностей.

**Задачи:**

1. актуализировать знания педагогов о педагогической рефлексии;

2. познакомить педагогов с различными методами рефлексии;

3. дать возможность применить полученные знания на практике

1. **Понятие рефлексии**

Перед тем как мы начнем наше мероприятие, пожалуйста, ответьте на вопросы теста «Рефлективность».

Тест «Рефлективность».

1.Отмечаете ли вы за собой некоторую поспешность в принятии   решений?

2.Присуще ли вам в повседневной жизни действовать под влиянием момента, не думая о возможных последствиях?

3.Следуете ли вы при принятии решения правилу «Семь раз отмерь, один отрежь»?

4.Отмечаетели вы за собой склонность говорить, не думая?

5.Присуще ли вам поступать под влиянием чувств?

 6.Склонны ли вы к тщательному предварительному обдумыванию того, что планируете?

7.Вызывают ли у вас раздражение люди, не могущие быстро решиться на что-либо?

8.Рассудительный ли вы человек?

9.При намерении что-то сделать для вас важнее эмоции, а не разум?

 10.Характерно ли для вас нежелание долго перебирать различные варианты при принятии решения?

11.Часто ли вы ругаете себя за поспешные решения?

12.Когда вы принимаете решение, то, прежде всего, думаете, к чему это приведет?

13.Обычно вы колеблетесь, не можете принять решение до последнего момента?

14.При решении даже простого вопроса вы должны все обдумать?

15.Можете ли вы, при конфликте не раздумывая, дать отпор своему обидчику?

Чем больше набранная сумма баллов, тем более выражена склонность к импульсивным действиям, чем меньше сумма баллов – тем больше склонность к рефлективности при принятии решений.

Что такое рефлексия?

Рефлексия – это процесс самопознания субъектом внутренних психических состояний.  В переводе с  латинского     reflexio -это обращение назад, но «мы рефлексируем не столько для того, чтобы вернуться в прошлое или наблюдать процесс собственного мышления, сколько для того, чтобы осмотрительно действовать в будущем, что более всего отвечает «нашим практическим целям», поэтому рефлексия - это путь к собственному профессиональному развитию.

Педагогическая рефлексия – способность анализировать свою деятельность и прогнозировать результаты влияния на ребёнка.

Значение рефлексии в работе педагога действительно велико и многообразно. Рефлексивные процессы “буквально пронизывают всю профессиональную педагогическую деятельность”. Отрефлексировать что-то - это значит это "пережить", "пропустить через свой внутренний мир", "оценить".

В жизни каждого из нас бывают ситуации, когда он задумывается о себе,  своем характере и о том, как это влияет на других людей. Как правило, поводом к такому раздумью служит какая-либо проблемная ситуация. Это случается, когда человек замечает, что в его жизни что-то происходит «не так», как, например, в известном стихотворении Е. Евтушенко (1989):

Со мною вот что происходит: ко мне мой старый друг не ходит, а ходят в праздной суете разнообразные, не те…

Внутренний диалог с самим собой или с кем-то воображаемым другим дает возможность человеку стать в позицию исследователя по отношению к себе.    Внутренний диалог с самим собой – это и есть рефлексия.

Профессиональной рефлексии может подвергаться:

* Настроение, эмоциональное состояние.
* Деятельность педагога.
* Содержание учебного материала.

 Цель рефлексии настроения и эмоционального состояния - это установление эмоционального контакта.

**2. Упражнение «Хорошо - плохо»**

*Цель:* осознание своей профессиональной деятельности, необходимости и важности своей профессии.

*Описание упражнения.*Участники, сидя в кругу, по очереди говорят «Педагогом быть хорошо, потому что… », приводя аргументы своему высказыванию, затем следующий участник говорит – «Педагогом быть плохо, потому что… », так же приводя аргументы в защиту своего высказывания. Упражнение желательно заканчивать на положительном высказывании («Педагогом быть хорошо»).

**3.Динамическая пауза.**

Динамическая пауза, направленная на расслабление мышц.

 А сейчас проведем разминку.

Упражнение №1:

Круговые движения головой

Упражнение № 2:

Сжимаем-разжимаем кулаки, ритмично, как можно быстрее. Упражнение выполняется в двух вариантах: сначала акцент делаем на сжимание пальцев в кулак (хватательные движения), а затем на разжимание (бросательные), причем пальцы нужно выпрямлять полностью.

Упражнение № 3:

Последовательно сжимаем пальцы от мизинца к большому несколько раз, а потом от указательного к мизинцу. После чего встряхиваем кисти рук, расслабляем мышцы.

Упражнение № 4:

Плечи параллельны полу, зафиксированы. Руки согнуты в локтях, предплечья свободно висят. Совершаем вращательные движения предплечьями вокруг локтевых суставов в обе стороны. Следите за тем, чтобы плечи не двигались.

Упражнение № 5:

Выпрямленную руку, свободно опущенную вдоль туловища, вращаем во фронтальной плоскости перед собой (в кисти появится ощущение тяжести и набухания, от приливающей крови она станет красной). Скорость вращения постепенно увеличиваем. Тренируем поочередно оба плечевых сустава. Каждую руку вращаем сначала по часовой стрелке, затем против.

**4. Виды рефлексии**:

Рассмотрим некоторые виды профессиональной педагогической рефлексии:

1.**Социально-перцептивная рефлексия**, предметом которой является переосмысление, перепроверка педагогом собственных представлений и мнений о детях.

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

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

**5. Упражнение «Дерево цели»**

*Цель:*осознание участниками собственных качеств и достижении.

*Материалы:* карточки с контурным изображением дерева, маркеры

*Инструкция:* «Нарисованные деревья выступают символической шкалой ваших достижений. Корни – это точка отсчета, минимальное проявление качеств и умений, а крона – максимальный уровень проявления реальных или возможных умений. Сейчас напишите свое имя маркером (фломастером) на том дереве, которое, вы считаете, больше соответствует вашему представлению о карьере и в том месте, где вы сейчас, по вашему мнению, находитесь на этой шкале».

Данное упражнение является своеобразной шкалой роста. Обсуждение символического значения достигнутого носит поддерживающий характер.

1.Если вы выбрали дерево с прописанными деталями, то это говорит о следующих ваших качествах: вам необходимо «всё раскладывать по полочкам». Если что-то вам не понятно – это вызывает у вас чувство дискомфорта. Вы хотите быть заранее готовыми к любым переменам. Черты вашего характера ответственность и пунктуальность.

2.Если вы выбрали дерево с маленькими корнями, то это говорит о следующих ваших качествах: вы часто испытываете неуверенность, сомневаетесь, справитесь ли с поставленной задачей. Вам всё ещё кажется, что у вас не достаточно опыта. Вы нуждаетесь в поддержке, советах и дружеском одобрении

3.Если вы выбрали дерево с большими ветвистыми корнями, то это говорит о следующих ваших качествах: вы твердо уверенны, что у вас достаточно профессионального опыта, вы замечательно справляетесь с любой задачей, но не всегда готовы принять перемены, считаете, что лучше хорошо усвоенные старые традиции, чем не испробованные новые эксперименты.

4.Если вы выбрали дерево с плодом, то это говорит о следующих ваших качествах: для вас совершенно ясно, что ваша профессиональная карьера достигла уровня, когда вы получаете от неё удовольствие, вы точно знаете, что это ваше призвание.

**6.** **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.

**7.** **Функции рефлексии**.

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);

— смысл - творческая (формирование осмысленности деятельности и взаимодействия);

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

 — коррекционная (побуждение к изменению во взаимодействии и деятельности.

**8. Упражнение “Работа в группах”**

*Цель:*Развитие способности вставать на позицию другого человека и анализировать ситуацию с его точки зрения.

*Материалы:* два листа формата А3, маркеры или ручки.

*Описание упражнения.*Педагогам предлагается разделиться на две равные группы: первая группа – “воспитатели”, вторая – “воспитанники”. Берем правила центра, воспитатели хотят ужесточить, а воспитанники облегчить.

Каждой группе предлагается задание обсудить и создать правила для воспитанников в группе. На работу педагогам (в группах) дается 5-8 минут.

Каждая группа педагогов после обсуждения должна выбрать и написать на ватмане маркерами свои правила и выбрать человека, который будет представлять итог работы группы.

Группы по очереди представляют результаты своей работы, затем вместе отбирают одинаковые правила, обсуждают их и создают общие правила, основанные на позитивных высказываниях, без “НЕ”, выписывают их на чистый лист ватмана. Участники группы обсуждают полученные результаты.

Что вы чувствовали, когда были в роли “воспитателя” и в роли “воспитанника”?

           **9. Итог методической учебы.**

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. Для успешной работа над собой вам поможет разработанная памятка, которая содержит алгоритм рефлексии.
 Рефлексия повлияла не только на мою профессиональную деятельность, но изменила меня и как человека. Теперь я стараюсь контролировать не только свой слова и действия, но и быть улыбчивой. Меня глубоко потрясли слова немецкого психолога В.Биркенбиль. Прочитав их, я внутренне воскликнула:  «Боже, как он прав!». Если я хочу добиться успеха, если хочу, чтоб меня любили дети, я должна все свои проблемы оставить за порогом дома и прийти к детям с доброй улыбкой.

              Рефлексия - путь к собственному профессиональному развитию. Как сказал   Уолт Уитмен     «Единственная вещь в мире, которую мы способны изменить, - это мы сами, и в этом заключается наш единственный шанс изменить мир».

  Спасибо за совместную работу, а сейчас мы хотим подарить вам символические подарки, которые находятся в ваших планшетах. Это закладки – линейки, с одной стороны у неё линейка, а с другой таблица умножения. Линейка символизирует профессиональный рост, а таблица умножения – приумножение ваших профессиональных достижений. Заполните, пожалуйста, анкеты обратной связи. До новых встреч!