

**Программа развития рефлексивных умений педагогов  
дошкольных образовательных учреждений**

**Ленинградская область, г. Гатчина  
МБДОУ «Детский сад № 12 компенсирующего вида»**

**Гатчина, 2022 г.**

## Аннотация

Современный педагог должен владеть такими компетентностями, которые необходимы для планирования, осуществления и отслеживания результата образовательной и воспитательной работы с детьми дошкольного возраста. В современном педагоге, прежде всего, важны: готовность к изменениям, самосовершенствованию, мобильность, желание все время обновлять знания, стремление к саморазвитию, творческий подход к решению нестандартных задач. Качественные изменения в системе дошкольного образования привели к возникновению проблемы готовности педагогов ДОО к внедрению новых требований. В этих условиях особое значение приобретает педагогическая рефлексия педагога, его способность проанализировать педагогическую ситуацию, оценить результаты своей работы, сравнить их с запланированной целью, встать на позицию ребенка.

Внедрение Федерального государственного образовательного стандарта в образовательный процесс ДООУ на основе компетентного подхода требует применения рефлексивно-деятельностного подхода к организации образовательного процесса и формирование рефлексивных умений у педагогов.

В последние десятилетия проблема рефлексии, ее структурные компоненты подробно рассматривались в научно-педагогической литературе в работах Е.В. Бондаревской, С.В. Кульневич, Ю.Н. Кулюткина, А.К. Марковой, Л.С.Подымовой, Г.С. Сухобской, В.А. Слостенина, Б.Г. Ушакова и др. Однако, методы развития рефлексивных умений у педагогов дошкольных образовательных организаций разработаны недостаточно.

Проблемам педагогической рефлексии в последнее время посвящено много исследований. Понятие «рефлексия» все чаще стало появляться в работах ученых и у педагогов-практиков. Вопросами применения рефлексивных технологий в обучении занимаются такие исследователи, как Прохорова В.А., Белова Е.В., Рубина Н.С., проблемами формирования рефлексивных умений Ушева Т.Ф., Вахрушева О.С., Шабалина С.М. Большое количество публикаций направлено на изучение рефлексии в педагогическом общении. Это работы таких ученых, как Ю.Н. Кулюткин и Г.С. Сухобская, В.А. Слостенин и Л.С. Подымова, Е.В. Бондаревская и С.В. Кульневич и др. Изучены общие психологические механизмы рефлексии (остановка, фиксация, отстранение, объективация, оборачивание) (Н.Г. Алексеев, И.Н. Семенов, С.Ю. Степанов, А.А. Тюков и другие).

Рассматривая рефлексию как вид деятельности педагога, необходимо отметить, что она структурирована и последовательна. Структура рефлексивной деятельности включает в себя следующие этапы:

- 1) транспозиционный выражается в переходе педагога из позиции субъекта, непосредственно осуществляющего профессиональную деятельность, в позицию субъекта, который анализирует ее;
- 2) на репродуктивном этапе воспитатель восстанавливает всю последовательность выполненных действий и способов их осуществления;
- 3) в ходе аналитико-оценочного этапа педагог осуществляет самоанализ и самооценку психофизиологических состояний, анализ и оценку эмоциональных реакций окружающих, а также анализ результатов педагогической деятельности;
- 4) результативный этап предполагает фиксирование результатов рефлексии эмоционального состояния, продуктов деятельности и способов деятельности;
- 5) на заключительном прогностическом этапе рефлексия педагога направлена на прогнозирование будущей деятельности с учетом результатов рефлексии.

Рассмотрение рефлексии как вида профессиональной деятельности педагога позволяет говорить о существовании особой группы педагогических умений – рефлексивных.

Само понятие «умение» в широком смысле слова определяется психологами, дидактиками и рассматривается как:

- умение - "знание в действии", применение знаний в учебно-познавательной деятельности как способ и качество деятельности;
- умение – способность к целенаправленной и результативной деятельности, умение как качество личности.

Определившись с сущностью понятия “умение”, исходя из понятия «рефлексии» как феномена человеческого сознания, подготовленности к практическим и теоретическим действиям, выполняемым осознанно, на основе освоенных знаний и жизненного опыта можем выделить следующие рефлексивные умения:

- 1) умение ставить реальные цели, как основу для оценки результативности своих действий;
- 2) умение прогнозировать свои действия, осуществлять контроль и самоконтроль;
- 3) умение изменять, адаптировать действия в зависимости от изменения условий для достижения оптимального результата;
- 4) умение осознания выполненной работы и критичного отношения к своей деятельности;

- 5) умение обобщать опыт своей деятельности и применять опыт коллег;
- 6) анализировать свои мысли, действия, психологическое состояние и осмысливать представление о себе других людей;
- 7) проявлять высокую педагогическую готовность к выполнению своих должностных обязанностей;
- 8) осуществлять эмпатийное понимание, владеть коммуникативными и организационными способностями;
- 9) анализировать и владеть ситуацией: поддерживать благоприятный психологический климат, создавать рабочее настроение в коллективе.

Б.Г.Ушаков дает следующее определение понятию «педагогическая рефлексия»: «Под педагогической рефлексией понимает сложный социально-психологический феномен, проявляющийся в способности субъекта занимать рефлексивную, аналитическую позицию по отношению к своей профессиональной (педагогической) деятельности, и к самому себе как личности и к собственному педагогическому опыту.

Отметим особенности педагогической рефлексии, которые отмечает большинство ученых:

1. Педагогическая рефлексия является частью профессиональной деятельности педагога. Она способствует творческому и профессиональному росту, поскольку позволяет соотнести свои знания, чувства, ценности, мотивы с требованиями профессии. Простое накопление практического опыта еще не ведет к профессиональному росту, для него необходимо постоянное осмысление, анализ, переработка.
2. В основе педагогической рефлексии находится личность педагога, его внутренний мир и опыт: знания, представления, отношения, желания, смыслы и т.д. Педагог сам формулирует цели своей деятельности, отбирает методы и способы достижения этих целей, анализирует полученные результаты, свое отношение к деятельности, к самому себе, отношение других субъектов педагогического процесса к нему самому.
3. Проблемная ситуация побуждает педагога к рефлексивной деятельности.
4. В процессе педагогической рефлексии педагог исследует и анализирует собственные действия, мысли, чувства, мотивы и мысли, чувства, переживания ребенка, т.е. существует 2 вида педагогической рефлексии – рефлексия педагога на самого себя как субъекта деятельности и рефлексия на ребенка.

Условиями развития педагогической рефлексии выступают:

1. Специально организованная рефлексивная деятельность педагога.
2. Наличие рефлексивной среды и рефлексивного сообщества. Основными направлениями работы в рефлексивной среде выступают работы с экзистенциальными феноменами, смыслами, ценностями педагога по индивидуальной деятельности; осуществление психологически безопасной (безоценочной) диагностики профессиональных качеств и использование полученных результатов для своего профессионального самосовершенствования; развитие творческой уникальности педагога. Функция подобного рода среды состоит в стимулировании сотворчества, создании условий выбора, в результате происходит качественное изменение представлений о себе как о личности и профессионале.
3. Активация отношений между участниками рефлексивной деятельности. В таких взаимопереходах субъектно-объектных отношений в субъектно-субъектные отношения и заключены механизмы развития профессиональной рефлексии педагога. Результатом таких отношений в рефлексивной деятельности становятся взаимоотношение, сотрудничество, сотворчество.
4. Актуализация рефлексивности педагога предполагает, что благодаря рефлексии педагог выходит из поглощения своей профессией, имеет возможность посмотреть на нее с позиции «другого» человека, выработать более адекватное отношение к ней и, наконец, занять позицию «вне» ее, «над» ней для суждения о ней.

Основными признаками рефлексивной культуры можно считать:

- готовность и способность человека творчески осмысливать и преодолевать проблемно-конфликтные ситуации;
- умение обретать новые смыслы и ценности;
- умение адаптироваться в непривычных межличностных отношениях;
- умение ставить и решать неординарные творческие задачи и проблемы.

В настоящее время в образовании все чаще применяются методы, которые направлены на развитие рефлексивных умений педагогов. Они позволяют уйти от сложившихся в профессиональной деятельности стереотипов, способствуют личностному росту, переосмыслению себя в профессии. Новейшие методы, такие как проектный метод, кейс-метод, метод портфолио, тренинги включают в себя рефлексивный компонент. Эти методы очень отличаются друг от друга, они направлены на различные цели: одни формируют коммуникативные навыки, другие предназначены для развития творческого

мышления, третьи способствуют снятию стереотипов в профессиональной деятельности. Однако все они способствуют профессиональному и личностному росту, саморазвитию, анализу себя в профессии, т.е. развитию рефлексивных навыков.

Все методы развития рефлексивных умений можно условно разделить на индивидуальные и групповые. К индивидуальным методам развития рефлексивных умений можно отнести: метод «портфолио», метод «эссе», дневники самонаблюдений и др. К групповым методам относятся кейс-метод, метод проектной деятельности, рефлексивный тренинг и др.

Преимуществами индивидуальных методов развития рефлексивных умений является то, что они:

1. Позволяют педагогу глубже понять себя, мотивы своих поступков, зафиксировать проявление в себе того или иного качества, свойства личности, систематизировать и анализировать профессиональный опыт, выработать стратегию дальнейшего личностного и профессионального развития.
2. Методы «портфолио», «эссе», дневники самонаблюдений – это методы самоорганизации, самопознания, самооценки, они являются мощным стимулом реализации в профессии, способствуют профилактике профессионального «выгорания».

Однако индивидуальные методы развития рефлексивных умений имеют недостатки:

1. Педагог изолированно осмысливает и анализирует собственные компетенции, умения, знания, его действия не согласуются с действиями других. Человек может замкнуться в самом себе со своими трудностями. Этот недостаток компенсируют групповые методы развития рефлексивных умений, когда педагог обнаруживает, что его проблемы не уникальны, что и другие испытывают похожие затруднения. Для многих педагогов ДОО само это открытие оказывается мощным стимулом к развитию.
2. Результатом индивидуальных методов развития рефлексивных умений часто выступает самоотчет, эссе - описание педагогом самого себя, своих личностных проявлений, достижений в профессии. Однако при написании самоотчетов значительная часть людей склонна представлять себя в более выгодном свете, т.е. результаты индивидуальных методов находятся в постоянной зависимости от самооценки педагога.
3. Часто при написании индивидуальных эссе, самоотчетов педагоги лишь констатируют факты из своей профессиональной и личной жизни, но не анализируют причины трудностей.

У групповых методов имеются следующие преимущества:

1. Создается единое пространство для обсуждения и взаимодействия, аналитический обмен информации в коллективе. Обмен мнениями среди педагогов активизирует рефлексивную деятельность всех участников, способствует расширению индивидуального опыта, успешно формируются умения осуществлять рефлексию. Групповая работа облегчает процессы самоанализа, самораскрытия, самопознания, позволяет каждому человеку увидеть свое отражение в глазах других людей.
2. При работе в группе развиваются коммуникативные умения: вести дискуссии, диалоги, убеждать, отстаивать свою позицию.
3. Появляется возможность проанализировать себя и свои действия через обсуждение с окружающими собственных внутренних переживаний.

К недостаткам групповых методов развития рефлексивных умений следует отнести:

1. У педагогов не всегда имеется высокая мотивация к групповой работе. В этом случае они не проявляют активности, закрыты новому опыту.
2. В групповой работе участникам легче «спрятаться» за другими, у ведущего не всегда есть возможность персонифицировать методы для каждого участника.
3. Ведущий должен иметь высокую квалификацию, опыт управления групповыми процессами, отслеживания динамики в группе.

Все вышеизложенные методы развивают рефлексивные умения и могут применяться при составлении программы развития рефлексивных умений у педагогов. Все они могут стать средством обучения, усиливающим рефлексивные умения

Качество рефлексивных умений педагогов дошкольных образовательных организаций определяют психологические особенности профессиональной Я-концепции (дифференцированность представлений о себе, уровень самоконтроля, сбалансированность эмоционально-оценочного самоотношения, способность к саморегуляции). С увеличением стажа профессиональной педагогической деятельности не происходит стихийного приращения рефлексивных умений. Исходя из этого, основным организационно-педагогическим условием является разработка и реализация специально разработанной программы тренинга обогащения рефлексивной практики педагогов.

Выявление уровня развития рефлексивных умений связано с определенными трудностями. Для проведения констатирующего эксперимента необходимо выработать критерии, показатели и уровни развития рефлексивных умений у педагогов. В отечественной психодиагностике до настоящего времени нет единых критериев оценки уровня развития рефлексивных умений педагогов. Различные исследователи выдвигают

собственные критерии сформированности педагогических умений. Спирин Л.Ф. рассматривает 5 уровней сформированности педагогических умений: допрофессиональный (очень низкий), первоначального овладения (низкий), ограниченной сформированности, достаточной сформированности (высокий), успешного владения (наивысший).

Мы выделили следующие критерии сформированности рефлексивных умений:

1. Критерий достаточности профессиональных знаний. Показатели: наличие у педагога знаний о профессиональной педагогической рефлексии, наличие профессионально-личностного знания.
2. Критерий собственно рефлексивного поведения. Показатели: высокий уровень самоконтроля, адекватная профессиональная и личностная самооценка, владение рефлексивными умениями в профессиональной деятельности.
3. Критерий отношения. Показатели: стремление к самосовершенствованию, саморазвитию, эмпатия, толерантность, интерес к педагогической рефлексии.

Таблица 1. **Характеристика уровней педагогической рефлексии**

Критерии	Уровни сформированности		
	низкий	средний	высокий
Критерий достаточности профессиональных знаний.	Низкий уровень профессиональных знаний, отсутствие знаний о рефлексии и педагогической рефлексии, негативное отношение к саморазвитию, самосовершенствованию, отсутствие интереса к самообразованию.	Имеется средний уровень профессиональных знаний, имеется общее представление о рефлексии педагогической рефлексии. Положительное отношение к саморазвитию, самообразованию, самоорганизации, самоанализу профессиональной деятельности и личности самого педагога.	Имеется высокий уровень профессиональных знаний. Присутствует постоянное стремление к самосовершенствованию, саморазвитию, продумана программа профессионального и личностного роста.



Критерий собственно рефлексивного поведения.	Неумение осуществлять поиск ошибок, выявлять трудности, анали- зировать собственную профессиональную педагогическую деятельность, Низкий самоконтроль. Неадекватная самооценка.	Рефлексивные умения имеются, но реализуются не систематически, не в полном объеме. Навыки самопознания имеются, но носят шаблонный характер.	Высокий уровень самоконтроля. Осуществляется творческий, активный поиск методов самоанализа, самооценки, богатый арсенал разнообразных методов самопознания.
Критерий отношения к себе, к другим субъектам педагогической деятельности, к педагогической рефлексии	Интерес к педагогической рефлексии отсутствует. Эмпатийные способности личности не развиты. Контакты с детьми, с родителями затруднены.	Умение видеть свое место в профессии. Интерес к педагогической рефлексии эпизодический. Эмоциональные отношения находятся под самоконтролем. Прогноз в развитии отношений с окружающими людьми затруднен.	Стойкий интерес к педагогической рефлексии. Высокий уровень эмпатийности. Уверенность в достижении высоких результатов в профессиональной деятельности.

Исходя из цели исследования, анализа литературы, методик, анкет мы выделили 3 уровня сформированности рефлексивных умений: высокий, средний и низкий. Показателем сформированности выступает качественно описанный уровень, включающий совокупность признаков рефлексивных умений: достаточность рефлексивных знаний педагога, отношение к педагогической рефлексии и рефлексивной деятельности, собственно рефлексивное поведение педагога.

**Высокий уровень развития рефлексивных умений.** Педагогическая рефлексия осуществляется квалифицированно, с учетом знаний о педагогической рефлексии.

Исполняются все действия, которые входят в структуру педагогической рефлексии. Выявляется цель рефлексии, предмет, планируются и выбираются эффективные методы профессионального и личностного самоанализа, формулируются выводы. Рефлексия осуществляется системно, научно обоснованно. У педагога ярко выражено стремление к самосовершенствованию, самообразованию. Высокий уровень эмпатийности. Отношения с окружающими людьми прогнозируются.

**Средний уровень развития рефлексивных умений.** Выполняются не все рефлексивные действия. У педагога недостаточно знаний о педагогической рефлексии. Выделяются не все признаки, характеризующие состояние объекта анализа. Однако причины состояния объекта выявляются. Рефлексия осуществляется недостаточно системно и недостаточно научно обоснованно. Эмоциональные отношения находятся под контролем. Средний уровень эмпатийности и толерантности.

**Низкий уровень.** Рефлексия осуществляется на основе жизненного опыта, не используются научные разработки в области педагогической рефлексии. Педагог, в основном, осуществляет анализ педагогического процесса. Причины и недостатки не выявляются. Педагог слабо представляет свое место в профессиональной деятельности. Во взаимодействии с другими субъектами педагогической деятельности действует спонтанно, без учета индивидуальных особенностей другого.

Программа развития рефлексивных умений педагогов дошкольных образовательных учреждений была апробирована на базе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детского сада №12 компенсирующего вида» г. Гатчины Ленинградской области.

При проведении диагностического обследования использовались следующие методики:

- методика определения индивидуальной меры рефлексивности (А.В. Карпов, В.В. Пономарев);
- методика «Способность педагога к эмпатии» (И.М. Юсупов);
- тест В.И. Андреева «Оценка способности к саморазвитию, самообразованию»;
- анкета «Анализ профессиональной деятельности педагога».

Результаты констатирующего эксперимента свидетельствуют о том, что многие педагоги дошкольных организаций имеют низкий уровень развития рефлексивных умений. Это проявляется в том, что педагоги не имеют достаточных знаний о педагогической рефлексии, не осознают важность рефлексии в профессиональной деятельности, не знакомы с методиками применения рефлексивных умений в конкретной ситуации.

Выявлено, что с увеличением опыта работы, стажа педагогической деятельности стихийного приращения рефлексивных умений не происходит. Созданные программы развития рефлексивных умений чаще рассчитаны на будущих педагогов, еще проходящих обучение в вузе. Однако практикующим педагогам, имеющим большой стаж и опыт работы, требуется самореализация, самоанализ своей профессиональной деятельности, т.е. развитые рефлексивные умения.

По результатам обследования по методике И.М.Юсупова «Способность к эмпатии» 73% педагогов дошкольных организаций обладают нормальным уровнем эмпатийности, 22% респондентов показали высокий уровень эмпатийности. Таким людям свойственна чувствительность к состоянию другого человека, понимание его переживаний, отзывчивость. Педагоги с высоким уровнем эмпатийности легко находят компромиссные решения в конфликтах с окружающими, умеют встать на позицию партнера по общению.

Результаты исследования педагогов по методике «Определение индивидуальной меры рефлексивности» А.В.Карпова и В.В. Пономарева показали: высокий уровень индивидуальной меры рефлексивности - 14%, средний уровень –69%, низкий уровень – 17%. 14% педагогов, с высоким уровнем рефлексивности, которые склонны анализировать профессиональную деятельность, выяснять причины неудач, затруднений.

В результате проведения теста «Оценка способности к саморазвитию, самообразованию» большинство педагогов имеют «средний», «чуть ниже среднего» и «ниже среднего» уровни стремления к саморазвитию, самообразованию (соответственно 24%, 31%, 25%). Только 10% педагогов имеют стремление к самообразованию и саморазвитию «чуть выше среднего» и «выше среднего».

Анализ состояния проблемы формирования рефлексивных умений показал, что преобладающий средний и низкий уровни развития рефлексивных умений у значительного количества педагогов связано с неосознанностью важности рефлексии в профессиональной деятельности, отсутствии программ развития рефлексивных умений для воспитателей ДОО.

Результаты проведенного тренинга показывают динамику формирования рефлексивных умений:

- высокий уровень с 7% до 15%;
- средний уровень с 24% до 69%;
- низкий уровень с 69% до 16% .

Программа развития рефлексивных умений педагогов дошкольных образовательных организаций включает 6 семинаров-тренингов. Каждый семинар имеет свои цели, задачи, разработанную структуру. В начале встречи ведущий проводит информирование педагогов о процессе рефлексии. В начале и в конце каждого семинара участники проводят рефлексию, цель которой заключается в анализе и осмыслении собственной профессиональной деятельности, процесса общения и личностных особенностей. Участникам предлагается вести дневники самонаблюдений, в которых фиксировались бы изменения в позиции, осмысление собственного опыта и т.д. Время одного семинара-тренинга – 2-2,5 часа. Количество участников – 8-10 человек. Периодичность встреч – один раз в месяц. При подборе участников программы по развитию рефлексивных умений соблюдается принцип добровольности. Желательно присутствие педагогов с различным стажем педагогической деятельности и возрастом.

**Первый семинар-тренинг «Знакомство».** Цели и задачи семинара: знакомство со спецификой программы по развитию рефлексивных умений; первичная диагностика рефлексивности, эмпатийности и способности к саморазвитию, самосовершенствованию; актуализация знаний педагогов о процессе рефлексии, рефлексивных умениях.

**Семинар-тренинг №2 «Личностная рефлексия».** Цели и задачи семинара-тренинга: актуализация личностной рефлексии (осознание и анализ собственных личностных особенностей, процесса самоизменения, анализ представлений о педагоге со стороны окружающих), реконструкция стереотипных представлений о себе.

**Семинар-тренинг №3 «Что значит эффективно общаться?».** Цели и задачи семинара-тренинга: актуализация и отработка навыков коммуникативной рефлексии (анализ своих особенностей, мотивов в общении, особенностей партнеров по общению, эффективных средств общения); проектирование индивидуальных стратегий эффективного общения.

**Семинар-тренинг №4 «Эмоционально-личностная рефлексия педагога: самопознание и эмоциональность».** Цели и задачи семинара-тренинга: актуализация эмоционально-личностной рефлексии, анализ и принятие собственных чувств, переживаний, эмоций.

**Семинар-тренинг №5 «В поисках профессионального роста и развития».** Цели и задачи семинара-тренинга: развитие навыков анализа целей, потребностей, мотивации, ценностей, смыслов в профессиональной деятельности педагога, повышение профессионального и личностного роста участников, прогнозирование будущих профессиональных и жизненных планов.

**Семинар-тренинг №6 «Подведение итогов».** Цели и задачи заключительного семинара-тренинга: анализ эффективности проведения тренинговой программы, рефлексия изменений, происшедших с участниками семинара-тренинга, закрепление приобретенных навыков и приемов личностной и профессиональной рефлексии.

Работа по программе развития рефлексивных умений организована в группе педагогов на основе следующих принципов:

- искренность и открытость – работа в группе будет эффективнее, если участники открыто и искренне будут делиться с другими педагогами результатами проведенной рефлексии своего личностного и профессионального опыта;
- каждый педагог говорит от своего имени – участники должны сосредоточиться на самоанализе, рефлексии своих собственных профессиональных, коммуникативных и личностных особенностей; оценка высказываний других участников должна осуществляться через высказывание собственных чувств и эмоций;
- активное участие каждого педагога в групповой, подгрупповой и индивидуальной работе – мнение отдельного участника очень важно для других, отсутствие или пассивное «отмалчивание» лишает других возможности услышать мнение другого;
- атмосфера доброжелательности и безопасности – не критиковать других, пытаться понять смысл высказываний каждого, принять уникальность его жизненного и профессионального опыта;
- рефлексия «здесь и теперь» - предметом анализа выступает происходящее непосредственно на семинаре-тренинге, чувства, переживания, мысли, возникающие на семинаре.

В содержание программы входят различные конкретные методические приемы, развивающие рефлексивные умения. Рассмотрим некоторые из них.

1. Акмеологические методики: «Свободное рисование», «Строительство ступенек развития», «Осознание индивидуальных символов самоусовершенствования». Направлены на саморазвитие, на раскрытие творческого и личностного потенциала педагога.
2. Метод «Итоговая рефлексивная беседа». Ход проведения: рефлексия состоит в том, чтобы возвратиться к содержанию и проанализировать прирост собственных представлений после работы в группах.

3. Методический прием «Кластер». Содержание метода: посередине страницы вписывается название, графически оформляется содержание и анализируются полученные результаты.
4. Методика «Заверши предложение». Участникам предлагается завершить предложения. Затем озвучиваются предложения, обсуждаются и дополняются.
5. Методика «Рефлексивный круг». Задается план высказываний, например:
  - оцените уровень своих знаний;
  - раскройте причины таких знаний.Участники высказываются, ведущий завершает рефлексивный круг, обобщая поступившую информацию.
6. Методика «Обсуждение тезиса». Ведущий предлагает для обсуждения тезис, коллективно обсуждается этот тезис, приводятся аргументы.
7. Методический прием «Список затруднений». Предлагается составить список тех вопросов, которые являются наиболее трудными для понимания. Попытаться найти выход из непонимания. Озвучивание возможных затруднений и путей преодоления этих затруднений.
8. Методический прием «Когнитивная интерпретация». Заключается в том, что собеседник пытается объяснить то, что партнер по общению пытается донести до него, но до конца сам еще не осознает.
9. Резюмирование – методический прием, в котором собеседник подводит итоги разговора. Позволяет понять, насколько точно человек выражал свои мысли, чувства во время разговора.

Посредством методов развития рефлексивных умений педагоги анализируют собственный профессиональный опыт, собственные личностные особенности, управляют профессиональной деятельностью.

## **Программа развития рефлексивных умений педагогов дошкольных образовательных учреждений**

### **Семинар - тренинг №1 «Знакомство».**

**Цель** - обеспечение диагностического этапа, показателей сформированности навыков рефлексии.

#### **Задачи:**

1. Актуализация знаний педагогов о понятии рефлексии.
2. Создание условий для осмысления педагогами «своего Я», понимания себя и окружающих.
3. Получение диагностического материала о состоянии развития рефлексивных навыков.

#### **1. Упражнение «Рефлексия в данный момент».**

**Цель** - раскрытие понятия рефлексии.

Рефлексия – это процесс самоанализа и самопознания, а так же умение понимать и оценивать другого человека. Благодаря процессу рефлексии происходит соотношение своей оценки и мнения, с ценностями и отношениями других людей. Понятие «отрефлексировать» означает «пропустить через себя». Педагогическая рефлексия – это умение человека проводить анализ своей педагогической деятельности и предполагать результаты влияния на ребёнка этой деятельности. Рефлексирующий педагог – это думающий, осознающий, анализирующий, и исследующий свой опыт. Отечественные ученые С.В. Кондратьева, Б.П. Ковалев выделяют виды рефлексии, присутствующие в педагогических взаимоотношениях:

- 1) Социально-перцептивная рефлексия. Данный вид рефлексии заключается в переосмыслении педагогом своего понимания и представления, сформировавшегося у него в процессе общения с детьми.
- 2) Коммуникативная рефлексия характеризуется осознанием субъекта того, как его воспринимают и оценивают другие участники процесса общения.
- 3) Личностная рефлексия определяется осмыслением своего сознания и поступков.

#### **2. Диагностика уровня рефлексивности**

**Цель** – обеспечение диагностического этапа, определение уровня сформированности педагогической рефлексии.

## МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ МЕРЫ РЕФЛЕКСИВНОСТИ

(А. В. Карпов, В. В. Пономарева).

Методика направлена на выявление индивидуальной меры рефлексивности.

**Инструкция:** "Вам предстоит дать ответы на несколько утверждений опросника. В бланке ответов напротив номера вопроса проставьте, пожалуйста, цифру, соответствующую варианту Вашего ответа:

1 - абсолютно неверно, 2 – неверно, 3 - скорее неверно, 4 - не знаю, 5 - скорее верно,  
6 – верно, 7 - совершенно верно

Не задумывайтесь подолгу над ответами. Помните, что правильных или неправильных ответов в данном случае быть не может. Первый пришедший в голову ответ и является верным".

### Текст методики:

1. Прочитав хорошую книгу, я всегда потом долгое время думаю о ней, хочется ее с кем-нибудь обсудить.
2. Когда меня вдруг неожиданно о чем-то спросят, я могу ответить первое, что пришло в голову.
3. Прежде чем снять трубку телефона, чтобы позвонить по делу я обычно мысленно планирую предстоящий разговор.
4. Совершив какой-то промах, я долго потом не могу отвлечься от мыслей о нем.
5. Когда я размышляю над чем-то или беседую с другим человеком, мне бывает интересно вдруг вспомнить, что послужило началом цепочки мыслей.
6. Приступая к трудному заданию, я стараюсь не думать о предстоящих трудностях.
7. Главное для меня - представить конечную цель своей деятельности, а детали имеют второстепенное значение.
8. Бывает, что я не могу понять, почему кто-либо недоволен мною.
9. Я часто ставлю себя на место другого человека.
10. Для меня важно в деталях представлять себе ход предстоящей работы.
11. Мне было бы трудно написать серьезное письмо, если бы я заранее не составил плана.
12. Я предпочитаю действовать, а не размышлять над причинами своих неудач.
13. Я довольно легко принимаю решение относительно дорогой покупки.
14. Как правило, что-то задумав, я прокручиваю в голове свои замыслы, уточняя детали, рассматривая все варианты.
15. Я беспокоюсь о своем будущем.
16. Думаю, что во множестве ситуаций надо действовать быстро, руководствуясь первой пришедшей в голову мыслью.



17. Порой я принимаю необдуманные решения.
18. Закончив разговор, я, бывает, продолжаю вести его мысленно, приводя все новые и новые аргументы в защиту своей точки зрения.
19. Если происходит конфликт, то, размышляя над тем, кто в нем виноват, я в первую очередь начинаю с себя.
20. Прежде чем принять решение, я всегда стараюсь все тщательно обдумать и взвесить.
21. У меня бывают конфликты от того, что я порой не могу предугадать, какого поведения ожидают от меня окружающие.
22. Бывает, что, обдумывая разговор с другим человеком, я как бы мысленно веду с ним диалог.
23. Я стараюсь не задумываться над тем, какие мысли и чувства вызывают в других людях мои слова и поступки.
24. Прежде чем сделать замечание другому человеку, я обязательно подумаю, в каких словах это лучше сделать, чтобы его не обидеть.
25. Решая трудную задачу, я думаю над ней даже тогда, когда занимаюсь другими делами.
26. Если я с кем-то ссорюсь, то в большинстве случаев не считаю себя виноватым.
27. Редко бывает так, что я жалею о сказанном.

В качестве стандартной шкалы была выбрана шкала стенов. Ниже приведены нормы перевода "сырых" тестовых баллов в стеновые показатели.

Таблица. Перевод полученных оценок в стеновые

Стены	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сырые баллы	80 и ниже	100	101	108	114	123	131	140	148	157	172 и выше
		100	107	113	122	130	139	147	156	171	

Из этих 27-ми утверждений 15 являются прямыми (номера вопросов: 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 19, 20, 22, 24, 25). Остальные 12 - обратные утверждения, что необходимо учитывать при обработке результатов, когда для получения итогового балла суммируются в прямых вопросах цифры, соответствующие ответам испытуемых, а в обратных - значения, замененные на те, что получаются при переворачивании шкалы ответов.

Все пункты можно сгруппировать в четыре группы:

- 1) ретроспективная рефлексия деятельности (номера утверждений: 1, 4, 5, 12, 17, 18, 25, 27);
- 2) рефлексия настоящей деятельности (утверждения: 2, 5, 13, 14, 16, 17, 18, 26);
- 3) рассмотрение будущей деятельности (3, 6, 7, 10, 11, 14, 15, 20);
- 4) рефлексия общения и взаимодействия с другими людьми (номера вопросов: 8, 9, 19, 21, 22, 23, 24, 26).

*Интерпретация данных, полученных в результате тестирования.*

**Высокие результаты** по тесту (больше 7 стенов) говорят о том, что человек в большой степени склонен обращаться к анализу своей деятельности и поступков других людей, выявлять причины и следствия своих действий как в прошлом, так в настоящем и будущем. Ему свойственно обдумывать свою деятельность в мельчайших деталях, тщательно ее планировать и прогнозировать все возможные последствия. Вероятно также, что таким людям легче понять другого, поставить себя на его место, предсказать его поведение, понять, что думают о них самих.

**Низкие результаты** по тесту (меньше 4 стенов), вероятно, говорят о том, что испытуемому в меньшей степени свойственно задумываться над происходящим, над причинами своих действий и поступков других людей, над их последствиями. Такие люди не всегда планируют свою деятельность, бывают импульсивны и ограничиваются рассмотрением меньшего количества деталей при принятии решения. У них возможно возникновение трудностей в общении с другими людьми из-за невозможности всегда точно понять другого, предсказать его реакцию.

### СПОСОБНОСТЬ ПЕДАГОГА К ЭМПАТИИ ( И.М. Юсупов)

Предлагаемая ниже методика успешно используется казанским психологом И. М. Юсуповым для исследования эмпатии (сопереживания), т.е. умения поставить себя на место другого человека и способности к произвольной эмоциональной отзывчивости на переживания других людей.

**Инструкция:** «Для выявления уровня эмпатийных тенденций необходимо, отвечая на каждое из 36 утверждений, приписывать ответам следующие числа: если Вы ответили «не знаю» - 0, ответу «нет, никогда» припишите 1, «иногда» – 2, «часто» – 3, «почти всегда» – 4, и ответу «да, всегда» – 5. Отвечать нужно на все пункты».

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь замечательных людей».
2. Взрослых детей раздражает забота родителей.
3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудач других людей.
4. Среди всех музыкальных передач предпочитаю «Современные ритмы».
5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упрёки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.
6. Больному человеку можно помочь даже словом.
7. Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя лицами.
8. Старые люди, как правило, обидчивы без причин.
9. Когда в детстве слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слёзы.
10. Раздражённое состояние моих родителей влияет на моё настроение.
11. Я равнодушен к критике в мой адрес.
12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.
13. Я всегда прощал всё родителям, даже если они были неправы.
14. Если лошадь плохо тянет, её нужно хлестать.
15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.
16. Родители относятся к своим детям справедливо.
17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.
18. Я не обращаю внимания на плохое настроение своих родителей.
19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.

20. Фильмы и книги могут вызвать слёзы только у несерьёзных людей.
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.
22. В детстве я приводил домой бездомных кошек и собак.
23. Все люди необоснованно озлоблены.
24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.
25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.
26. При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем-то помочь.
27. Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жалобы.
28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.
29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.
30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своего хозяина.
31. Из затруднительной, конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.
32. Если ребёнок плачет, на то есть свои причины.
33. Молодёжь должна всегда удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.
34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда были задумчивы.
35. Беспорядочных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.
36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

Прежде чем подсчитать полученные результаты, проверьте степень откровенности, с которой Вы отвечали. Не ответили ли Вы «не знаю» на некоторые из утверждений под номерами: 3, 9, 11, 13, 28, 36, а также не пометили ли пункты 11, 13, 15, 27, ответами «да, всегда?» Если это так, то Вы не пожелали быть откровенными перед собой, а в некоторых случаях стремились выглядеть в лучшем свете. Результатом тестирования можно доверять, если по всем перечисленным утверждениям Вы дали не более трёх неискренних ответов, при четырёх уже следует сомневаться в их достоверности, а при пяти – можете считать, что работу выполнили напрасно. Теперь просуммируйте все баллы, приписанные ответам на пункты: 2, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29 и 32. Соотнесите результат со шкалой развитости эмпатийных тенденций.

**Если Вы набрали от 82 до 90 баллов** – это очень высокий уровень эмпатийности. У Вас болезненно развито сопереживание. В общении, как барометр, тонко реагируете на настроение собеседника, ещё не успевшего сказать ни слова. Вам трудно от того, что окружающие используют Вас в качестве громоотвода, обрушивая на Вас свое эмоциональное состояние. Плохо чувствуете себя в присутствии «тяжёлых» людей. Взрослые и дети охотно доверяют Вам свои тайны и идут за советом. Нередко испытываете комплекс вины, опасаясь причинить людям хлопоты; не только словом, но даже взглядом боитесь задеть их. Беспокойство за родных и близких не покидает Вас. В то же время сами очень ранимы. Можете страдать при виде покалеченного животного или не находить себе места от случайного холодного приветствия Вашего шефа. Ваша впечатлительность порой долго не даёт заснуть. Будучи в расстроенных чувствах, нуждаетесь в эмоциональной поддержке со стороны. При таком отношении к жизни Вы близки к невротическим срывам. Побеспокойтесь о своём психическом здоровье.

**От 63 до 81 балла** – высокая эмпатийность. Вы чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, великодушны, склонны многое им прощать. С неподдельным интересом относитесь к людям. Вам нравится «читать» их лица и «заглядывать» в их будущее. Вы эмоционально отзывчивы, общительны, быстро устанавливаете контакты и находите

общий язык. Должно быть, и дети тянутся к Вам. Окружающие ценят Вас за душевность. Вы стараетесь не допускать конфликты и находить компромиссные решения. Хорошо переносите критику в свой адрес. В оценке событий больше доверяете своим чувствам и интуиции, чем аналитическим выводам. Предпочитаете работать с людьми, нежели в одиночку. Постоянно нуждаетесь в социальном одобрении своих действий. При всех перечисленных качествах Вы не всегда аккуратны в точной и кропотливой работе. Не стоит особого труда вывести Вас из равновесия.

**От 37 до 62 баллов** – нормальный уровень эмпатийности, присущий подавляющему большинству людей. Окружающие не могут назвать Вас «толстокожим», но в то же время Вы не относитесь к числу особо чувствительных лиц. В межличностных отношениях судить о других более склонны по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Вам не чужды эмоциональные проявления, но в большинстве своём они находятся под самоконтролем. В общении внимательны, стараетесь понять больше, чем сказано словами, но при излишнем излиянии чувств собеседника теряете терпение. Предпочитаете деликатно не высказывать свою точку зрения, не будучи уверенным, что она будет принята. При чтении художественных произведений и просмотре фильмов чаще следите за действием, чем за переживанием героев. Затрудняетесь прогнозировать развитие отношений между людьми, поэтому, случается, их поступки оказываются для Вас неожиданными. У Вас нет раскованности чувств, и это мешает Вашему полноценному восприятию людей.

**12-36 баллов** – низкий уровень эмпатийности. Вы испытываете затруднения в установлении контактов с людьми, неуютно чувствуете себя в шумной компании. Эмоциональные проявления в поступках окружающих подчас кажутся Вам непонятными и лишёнными смысла. Отдаёте предпочтение уединённым занятиям конкретным делом, а не работе с людьми. Вы – сторонник точных формулировок и рациональных решений. Вероятно, у Вас мало друзей, а тех, кто есть, цените больше за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость. Люди платят Вам тем же. Бывает, когда чувствуете свою отчуждённость; окружающие не слишком жалуют Вас своим вниманием. Но это поправимо, если Вы раскроете свой панцирь и станете пристальнее всматриваться в поведение близких и принимать их потребности как свои.

**11 баллов и менее** – очень низкий уровень. Эмпатийные тенденции личности не развиты. Затрудняетесь первым начать разговор, держитесь особняком среди сослуживцев. Особенно трудны контакты с детьми и лицами, которые намного старше Вас. В межличностных отношениях нередко оказываетесь в неловком положении. Во многом не находите взаимопонимания с окружающими. Любите острые ощущения, спортивные состояния предпочитаете искусству. В деятельности слишком центрированы на себе. Вы можете быть очень продуктивны в индивидуальной работе, во взаимодействии же с другими не всегда выглядите в лучшем свете. С иронией относитесь к сентиментальным проявлениям. Болезненно переносите критику в свой адрес, хотя можете на неё бурно не реагировать.

#### ОЦЕНКА СПОСОБНОСТИ К САМОРАЗВИТИЮ, САМООБРАЗОВАНИЮ

1. За что Вас ценят Ваши друзья?
  - а) За то, что преданный и верный друг.
  - б) Сильный и готов в трудную минуту за них постоять.
  - в) Эрудированный, интересный собеседник.
2. На основе сравнительной самооценки выберите, какая характеристика Вам более всего подходит?

а) Целеустремленный. б) Трудолюбивый. в) Отзывчивый.

3. Как Вы относитесь к идее ведения личного ежедневника, к планированию своей работы на год, месяц, ближайшую неделю, день?

а) Думаю, что чаще всего это пустая трата времени,

б) Я пытался это делать, но нерегулярно,

в) Положительно, так как я давно это делаю.

4. Что Вам больше всего мешает профессионально самосовершенствоваться, лучше учиться?

а) Нет достаточно времени.

б) Нет подходящей литературы и условий.

в) Не всегда хватает силы воли и настойчивости.

5. Каковы типичные причины Ваших ошибок и промахов?

а) Невнимательный. б) Переоцениваю свои способности. в) Точно не знаю.

6. На основе сравнительной самооценки выберите, какая характеристика Вам более всего подходит?

а) Настойчивый. б) Усидчивый. в) Доброжелательный.

7. На основе сравнительной оценки выберите, какая характеристика Вам более всего подходит?

а) Решительный. б) Любознательный. в) Справедливый.

8. На основе сравнительной самооценки выберите, какая характеристика Вам более всего подходит?

а) Генератор идей. б) Критик. в) Организатор.

9. На основе сравнительной самооценки выберите, какие качества у Вас развиты в большей степени?

а) Сила воли. б) Память. в) Обязательность.

10. Что чаще всего Вы делаете, когда у Вас появляется свободное время?

а) Занимаюсь любимым делом, у меня есть хобби.

б) Читаю художественную литературу.

в) Провожу время с друзьями либо в кругу семьи.

11. Что из ниже приведенных сфер для Вас в последнее время представляет познавательный интерес?

а) Научная фантастика. б) Религия. в) Психология.

12. Кем бы Вы могли себя максимально реализовать?

а) Спортсменом. б) Ученым. в) Художником.

13. Каким чаще всего считают или считали Вас учителя?

а) Трудолюбивым. б) Сообразительным. в) Дисциплинированным.

14. Какой из трех принципов Вам ближе всего и которого Вы придерживаетесь чаще всего?

а) Живи и наслаждайся жизнью. б) Жить, чтобы больше знать и уметь. в) Жизнь прожить — не поле перейти.

15. Кто ближе всего к Вашему идеалу?

а) Человек здоровый, сильный духом.

б) Человек, много знающий и умеющий.

в) Человек независимый и уверенный в себе.

16. Удастся ли Вам в жизни добиться того, о чем Вы мечтаете, в профессиональном и личном плане?

а) Думаю, что да. б) Скорее всего да. в) Как повезет.

17. Какие фильмы Вам больше всего нравятся?

а) Приключенческо-романтические. б) Комедийно-развлекательные. в) Философские.

18. Представьте себе, что Вы заработали миллион. Куда бы Вы предпочли его истратить?

а) Путешествовал бы и посмотрел мир.

б) Поехал бы учиться за границу или вложил деньги в любимое дело.

в) Купил бы коттедж с бассейном, мебель, шикарную машину и жил бы в свое удовольствие.

Ваши ответы на вопросы теста оцениваются следующим образом:

Вопрос	Оценочные баллы ответов	Вопрос	Оценочные баллы ответов
1	а) 2 б) 1 в) 3	10	а) 2 б) 3 в) 1
2	а) 3 б) 2 в) 1	11	а) 1 б) 2 в) 3
3	а) 1 б) 2 в) 3	12	а) 1 б) 3 в) 2
4	а) 3 б) 2 в) 1	13	а) 3 б) 2 в) 1
5	а) 2 б) 3 в) 1	14	а) 1 б) 3 в) 2
6	а) 3 б) 2 в) 1	15	а) 1 б) 3 в) 2
7	а) 2 б) 3 в) 1	16	а) 3 б) 2 в) 1
8	а) 3 б) 2 в) 1	17	а) 2 б) 1 в) 3
9	а) 2 б) 3 в) 1	18	а) 2 б) 3 в) 1

По результатам тестирования Вы можете определить уровень Вашей способности к саморазвитию и самообразованию

Суммарное число баллов	Уровень способностей к саморазвитию и самообразованию
18 -2 5	1 - очень низкий
26 - 28	2 - низкий
29 – 31	3 – ниже среднего
32 – 34	4 – чуть ниже среднего
35 – 37	5 - средний
38 – 40	6 – чуть выше среднего
41 – 43	7 – выше среднего
44 – 46	8 – высокий
47 - 54	9– очень высокий

### Анкета «Анализ профессиональной деятельности педагога»

1. Какие проблемы вы испытываете в реализации образовательной программы ДОУ?
2. Как Вы поддерживаете индивидуальные проявления ребенка в детском саду?
3. Как поддерживаете и создаете условия для проявления инициативы ребенка?
4. Как включаете родителей в образовательный процесс?
5. Какие методы общения с родителями, детьми, коллегами используете Вы для успешной коммуникации?

### 3. Упражнение «Кто есть кто».

**Цель** - мотивировать педагогов к глубинному анализу и к определению своих личностных особенностей и особенностей другого.

Ведущий зачитывает вопросы. Педагоги дают ответы в письменном виде. После того как педагоги закончат отвечать, они отдают свои ответы ведущему. Ведущий фиксирует у себя ответы всех участников. Далее ведущим зачитываются все ответы, а педагоги пытаются «вжиться» в личность автора и записывают свои предположения о том, кто мог быть автором данных ответов. После этого каждый из участников сообщает, кого он смог угадать.

Группа вопросов № 1:

1. Что бы вы взяли с собой на необитаемый остров?
2. Если бы вам пришлось превратиться в животное, то кем бы вы стали?
3. Ваша любимая пословица или поговорка.
4. Продолжите: «Когда на меня повышают голос ...».
5. Что бы вы сделали, если бы выиграли 1 млн долларов?
6. Какое человеческое качество вам не нравится?

Группа вопросов № 2

1. Чем бы вы хотели заниматься?
2. На что вы можете смотреть часами?
3. Что вы можете слушать бесконечно?
4. Какое чувство Вам наиболее импонирует?
5. Если бы вы могли выбирать, какой возраст вы бы определили себе?
6. Что нельзя приобрести за деньги?

**4. Упражнение «Образы моего Я».**

**Цель** - самодиагностика структуры «образа Я».

- a) Выберите 5 человек. Охарактеризуйте себя с их точки зрения. Зафиксируйте их имена в соответствующие колонки.
- b) Подумайте, каким свойством обозначил бы вас каждый из этих людей.
- c) Запишите это свойство, противоположное вышеназванному:
- d) Отметьте, какие из вышеназванных свойств действительно Вам присущи, а какие нет.
- e) Дайте оценку себе с точки зрения вышеназванных персонажей с градацией от 1 до 10. («1» – максимально противоположное качество; «10» – максимально развитое качество).
- f) Обсуждение всеми участниками своих мыслей и эмоций, возникших в процессе самодиагностики.

Имена других людей					
Мои свойства глазами другого					
Противоположное свойство					

**5. Заключительное слово участников и ведущего.**

Вербализированная самооценка собственных чувств, мыслей о результатах работы на занятии.

**Семинар-тренинг № 2 «Личностная рефлексия».**



**Цель:** диагностика и осознание личностной рефлексии как необходимого условия для профессионализма педагога, а также актуализация коммуникативной рефлексии как важной составляющей педагогической деятельности.

**Задачи:**

1. Проведение самодиагностики;
2. Формирование целостного представления о собственной личности: со своей точки зрения, с точки зрения воспитанников, с точки зрения коллег;
3. Осознание процесса самоизменения: «я» в прошлом, «я» реальный, «я», каким мне хотелось бы быть.

**Ход занятия:**

**1. Упражнение «Мои успехи»** (создано на основе методики Е.Л. Сидоренко)

**Задача:** развитие личностной рефлексии, формирование позитивного отношения к себе как к педагогу.

Часть 1. Участникам предлагается вспомнить какой-либо свой серьезный успех. Они должны представить себе его очень ясно, со всеми возможными деталями. Следует обратить внимание на местоположение этой картины: сверху-снизу, слева-справа, посередине; на отчетливость изображения, на размер, на наличие или отсутствие звуков, движений, возникающих чувств.

Часть 2. Участникам предлагается переосмыслить в письменном виде максимальное количество своих успехов и достижений во всех возможных областях: профессиональные успехи, отношения с людьми, различные умения. Например: закончил ВУЗ, научился водить машину, вырастила на своем участке яблоню и т.д.

Часть 3. Поделиться возникшими в процессе этих воспоминаний чувствами.

**2. Упражнение «Автопортрет»**

**Задача:** самовыявление качеств, необходимых педагогу, с точки зрения других участников учебно-воспитательного процесса.

Участникам предлагается следующее задание: провести анализ особенностей своего поведения и отношения, проявляемых в процессе работы, и ответить на два вопроса: «За что меня ценят?» «Что во мне и в моей работе заслуживает справедливой критики?»

Предположительные ответы:

- 1) За что меня ценят?
  - воспитанники: – я доброжелателен;
    - я всегда улыбчив;
  - коллеги:– я умею хранить тайны;
  - я избегаю обсуждения других;

-администрация – я соблюдаю сроки;

-я ответственен.

2) Что во мне и моей работе заслуживает справедливой критики?

- воспитанники – я строг;

- коллеги – я вспыльчив;

- администрация – я не люблю проявлять инициативу.

Следующим этапом работы в этом упражнении является письменный ответ на вопросы:

1. Насколько сформированной личностью я себя считаю? Нужно ли мне развиваться, расти, или я достиг предела своих возможностей?
2. Какова степень моей уверенности в себе?
3. Как я отношусь к мнению человека, если оно отличается от моего? Способен ли я проявлять гибкость в разных ситуациях?
4. Как я принимаю критику, относящуюся ко мне как к личности и к моей профессиональной деятельности?
5. Готов ли я к открытому обсуждению личных и профессиональных проблем?
6. Могу ли я отчетливо представить себе, каким меня видят воспитанники?
7. Какие отношения с воспитанниками мне ближе: авторитарные, отчужденные или доверительные?
8. Мой стиль общения с детьми, мое личное отношение к воспитанникам – помогают ли они детям развивать желание учиться и узнавать новое?

### **3. Упражнение «Чучело».**

#### **Задачи:**

1. Развитие навыков личностной рефлексии.
2. Рассмотрение компонентов «Я –концепции», ее коррекция.
  1. Участники представляют себе, что в центре круга стоит чучело. Каждый педагог произносит: «Чучело такое-то» и называет то качество личности, которое считает своим недостатком. Затем все педагоги по кругу находят положительные моменты в недостатках других (кроме своих собственных).
  2. Ведущий записывает те качества, которые назвали участники.
  3. Происходит обсуждение того, что нельзя однозначно оценивать качества своей личности и другого. Интересно провести «аукцион недостатков». Каждому участнику можно предложить выставить свой недостаток на аукцион, предложить его другому человеку, доказав его полезность.

### **4. Упражнение «Мониторинг мотивации».**

### **Задачи:**

1. Рефлексия собственных мотивов, желаний, импульсов.
2. Разрешение противоречивости мотивов.

Ведущий предлагает участникам вспомнить ситуации, когда им нужно было сделать что-то очень важное, а они этого не сделали, потому что хотели другого. Часто у человека происходит «борьба мотивов». Желающие знакомят слушателей с такими ситуациями. Далее выбирается ситуация и проводится ее анализ по схеме:

- Хочу ли я достичь своей цели?
- Хочется ли мне сейчас этим заниматься?
- Что мне хочется делать?
- Как соединить это с тем, что я решил сделать?

Все желающие могут проанализировать свою «борьбу мотивов».

### **5.Упражнение «Ресурс».**

**Задача:** рефлексирование представлений «Я-идеальный» и возможностей достижения целей.

Ведущий предлагает участникам вспомнить и записать цель, которую они хотят достигнуть. Теперь важно найти энергетический ресурс, который поможет в достижении цели, придаст дополнительный импульс. Таким ресурсом могут выступать:

- Успехи друзей в реализации аналогичной цели.
- Помощь близких, членов семьи и др.
- Определенное событие.

Педагоги представляют другим участникам найденные аргументы и стимулы к достижению целей. Процедуру можно повторить уже при рассмотрении профессиональных целей. В группе обсуждается, какую помощь может оказать любое событие в жизни педагога на достижение целей в профессии.

### **Домашнее задание «Дневник самонаблюдений».**

#### **Задачи:**

1. Отработка рефлексивных навыков при анализе своего поведения и поведения других членов группы.
2. Стимулирование к саморазвитию, самопознанию.

Ведущий предлагает участникам дома начать вести дневник самонаблюдений. В нем можно описывать все свои переживания, мысли, чувства. Помогут в этом ориентировочные вопросы:

- Что было для меня главным на семинаре?
- Удалось ли мне лучше узнать себя?

- Я понял(а), что я...
- Я был(а) удивлен(а), обнаружив, что я...
- На сколько я был(а) искренним(ей) сегодня в выражении своих мыслей и чувств?
- Я испытал(а) сильную агрессию (или раздражение), когда ...

### **Семинар-тренинг № 3 «Что значит эффективно общаться?»**

**Цель** – развитие потребности в реализации коммуникативной рефлексии как фактора эффективного педагогического общения.

#### **Задачи:**

- 1) Развитие эмпатии, наблюдательности, внимания к чувствам других участников общения.
- 2) Отработка навыка коммуникативной рефлексии: умения анализировать себя, ситуацию и партнера в ситуации общения, анализа мотивации своего поведения и поведения других.
- 3) Выработка группой представления о сущности педагогического общения, критериях его эффективности.
- 4) Формирование умения творческого выражения чувств друг к другу.
- 5) Обогащение опыта невербального общения.

#### **Ход семинара:**

1. Информирование участников о «коммуникативной рефлексии».

Рефлексия – это важнейшее средство, способствующее эффективности в общении. Для успешного общения педагогу важно проанализировать, что он из себя представляет как личность, каковы его мотивы и цели общения, каковы мотивы и цели партнера по общению, какие у него личностные особенности, и какие средства общения педагог использует. Педагогу важно осознавать свои сильные и слабые стороны в общении.

Средства общения можно разделить на вербальные и невербальные. Наша встреча посвящена тому, чтобы проанализировать, как мы общаемся, какие факторы могут препятствовать или затруднять общение, по возможности, найти способы их преодоления.

Для осуществления коммуникативной рефлексии необходимо посмотреть на ситуацию общения «извне», как бы со стороны, задать себе вопросы: «Почему это произошло?», «Какие мотивы были у меня и партнера по общению?», «Что способствовало, а что препятствовало процессу общения?».

### **1. Групповая дискуссия «Эффективное педагогическое общение».**

#### **Задачи:**

1. Выработка группой критериев эффективного педагогического общения.

2. Отработка навыка участия в групповой дискуссии, принятия коллективного решения, умения обобщать, систематизировать различные мнения.
3. Выявление педагогом собственных коммуникативных проблем при обсуждении и принятии коллективного решения.
4. Развитие рефлексивных навыков при анализе педагогического общения.

Дискуссия проходит в 3 этапа:

- Обсуждение проблемы в малых группах по 3-4 человека.
- Презентация выводов перед всей группой.
- Анализ мнений участников.

Каждой подгруппе предлагаются листы бумаги, маркеры, чтобы графически изобразить модель эффективного педагогического общения. Перед участниками ставится задача: проанализировать собственное профессиональное общение, определить трудности и возможности решения проблем общения на семинаре.

В каждой группе происходит обмен мнениями. Затем все собираются вместе, и каждая подгруппа представляет свою модель эффективного педагогического общения. После выступления всех подгрупп ведущий анализирует полученную информацию, вычленяет интересные идеи в выступлениях.

В педагогическом общении важны такие умения, как:

- умение сопереживать, сочувствовать, понять состояние другого;
- умение четко сообщать о своем состоянии партнеру по общению;
- умение сообщать о действиях другого, не приписывая ему собственных чувств, переживаний;
- активное слушание.

## **2. Упражнение «Впечатления».**

**Задачи:**

1. Отработка навыка рефлексии «здесь и теперь».
2. Развитие внимания к своим чувствам и чувствам партнера по общению.
3. Формирование умения представить позицию партнера по общению, предвидеть его поведение, позицию.
4. Дать возможность участникам получить адекватную обратную связь.

Участники садятся в круг, чтобы поделиться своим видением другого. Один из участников садится перед каждым членом группы. Всем участникам нужно высказать, как они воспринимают этого человека, какие чувства у них возникают в процессе общения с ним. Затем второй педагог по очереди садится перед каждым участником группы и получает обратную связь. Слушающему запрещается задавать вопросы, спорить,

перебивать. Все остальные участники внимательно слушают. Если после общения возникли вопросы, то их можно обсудить после проведения процедуры.

### **3. Упражнение «Отражение»**

**Задача:** формирование умений коммуникативной рефлексии.

Для проведения упражнения необходимо разбиться на пары. Участники семинара садятся напротив друг друга и пытаются скопировать выражение лица человека, сидящего напротив. Остальные участники по очереди делятся впечатлениями о том, насколько похоже это у них получилось, о сходстве и различии «оригинала» и «отражения». Все пары по очереди проходят это упражнение.

### **4. Игра «Эхо».**

**Задачи:**

1. Развитие умений понимать партнера по общению, чувствовать его.
2. Отработка навыка «активного слушания».

Участникам необходимо разбиться на пары или тройки. Первый участник получает задание: составить рассказ по теме: «Что для меня особенно трудно в общении?», «Мои взаимоотношения с окружающими». Второй участник должен внимательно слушать собеседника, следить за его рассказом, пытаться понять трудности партнера по общению, встать на его точку зрения. Потом второй участник должен повторить рассказ, чтобы показать, что он понял и почувствовал собеседника. Первый выступающий должен подтвердить, правильно ли он был понят. Затем участники меняются местами.

Если команда разбилась на тройки, то двое выполняют задание, а третий фиксирует ошибки при восприятии, неточности, т.е. выполняет роль наблюдателя.

После выполнения задания проходит общее обсуждение. Каждый высказывает свое мнение по следующим вопросам:

- На сколько я была сегодня искренней в выражении своих мыслей, чувств?
- Я была удивлена, когда узнала, что я ...
- Я поняла, что я ...
- Для того, чтобы стать более эффективной в общении, мне нужно...

### **5. Упражнение «Стереотипы».**

**Задачи:**

1. Определить стереотипы восприятия другого, стереотипы стратегий поведения, которые снижают коммуникативную рефлексивность.
2. Актуализация средств преодоления стереотипов общения.

В группе собирается материал из личного опыта педагогов «Ситуации конфликтного общения». Случаи разбираются на группы в зависимости от проблем. Далее эти

педагогические ситуации подвергаются рефлексии в микрогруппах с целью выявления стереотипов восприятия, стратегий поведения, проявляемых педагогом. В каждой подгруппе составляется список стереотипов поведения. Каждый педагог анализирует, насколько этот стереотип типичен для него.

При коллективном обсуждении участники пытаются найти средства преодоления стереотипов общения, поведения.

После окончания встречи участники получают домашнее задание «Мои отношения с окружающими».

## **6. Игра «Необитаемый остров».**

### **Задачи:**

1. Проанализировать позицию в общении, собственный стиль общения, свое поведение в ситуации фрустрации.
2. Выявить свои привычные роли в общении.
3. Рефлексия типа поведения в стрессовой ситуации.

Ведущий предлагает участникам для разыгрывания следующую ситуацию: «Вы оказались на необитаемом острове. Организуйте совместную работу по добыванию пищи, воды, огня, разведению костра. Игра продолжается 15-20 минут. Затем участники садятся в круг и делятся своими впечатлениями, как вели себя они, как другие участники и группа в целом. Затем ведущий дает свою оценку действиям группы, анализирует распределение ролей (лидер, генератор идей, скептик, координатор и т.д.), поведение каждого участника в стрессовой ситуации.

### **Домашнее задание «Мои отношения с окружающими».**

#### **Задачи:**

1. Проанализировать свои отношения с коллегами, близкими.
2. Выделить причины, которые не позволяют неэффективно общаться с окружающими.
3. Проанализировать, как можно улучшить взаимоотношения, какие черты характера, привычки следует изменить в самом себе, чтобы общение стало более гармоничным.

Участникам дается домашнее задание заполнить таблицу.

Имена людей, с которыми мне легко общаться	Что именно меня привлекает в общении с этими людьми
Имена людей, с которыми мне неприятно общаться	Что мешает мне строить эффективное общение с этими людьми

**Семинар - тренинг №4 «Эмоционально - личностная рефлексия воспитателя: самопознание и эмоциональность»**

**Цель:** способствовать процессу саморазвития воспитателя (эмоционально-личностной рефлексии – собственному познанию, самоанализу, самосовершенствованию).

**Задачи:**

- 1) снижение эмоционального внутреннего напряжения и поведенческой скованности;
- 2) принятие своих чувств, мыслей, а также действий.

**Ход семинара:**

Данный семинар-тренинг разработан с целью ознакомления педагогов с понятием «эмоционально-личностная рефлексия».

**Упражнение «Ограничение мыслей».**

**Задача:** коррекция собственных эмоциональных состояний путем их переосмысления.

В этом упражнении предлагается схематичный анализ проблемы:

1. Попробуйте изобразить линией свое представление «прошлого, настоящего и будущего».
2. Теперь отметьте на своей линии времени принятое вами в прошлом решение. Возвращаемся снова к тому моменту, когда это решение было вами принято.
3. Погружаемся в испытываемые эмоции. Сейчас сосредоточьте внимание на испытываемых эмоциях: осознанно ли принятое вами ранее решение. Полученные выводы фиксируем в личных записях.
4. Теперь погружаемся с вами в момент – за 15 минут до начала события. Давайте поразмышляем о нем, как о несостоявшемся. И снова зафиксируем наши выводы в личных записях. Изменились ли они?
5. А теперь проговорим с вами следующую установку: «Для меня очень важно то, что моя личность должна была извлечь полезный опыт из данного события. Сохраняю этот опыт в особом уголке моего сознания и отпускаю все свои негативные эмоции».
6. Возвращаемся снова к тому же событию и пробуем проверить свое эмоциональное состояние (сильные отрицательные эмоции не должны присутствовать в воспоминаниях).
7. Возвращаемся «с большой скоростью» в настоящее. И позволяем событиям, которые уже прошли в то время, развиваться заново, но уже по-новому пути.



По окончании данного упражнения происходит обмен образами, мыслями и эмоциями, которые испытали воспитатели в ходе выполнения данного упражнения.

## **2. Упражнение «Тревожность».**

**Задача:** закрепление рефлексивного способа самокоррекции различных эмоциональных состояний.

Осуществление рефлексии различных эмоциональных состояний осуществляется в парах по следующей схеме:

1. Подумайте о каком-либо предстоящем событии, которое на сегодняшний день вызывает у вас тревогу.
2. Теперь погружаемся в тот момент времени, когда прошла ровно 1 минута после завершения благополучного события.
3. Направляем наш взгляд в настоящий момент. Направляем осмысленно.
4. Изменился ли характер вашей тревожности? Зафиксируем эти перемены в личных записях.
5. Проговариваем такую установку: «Большая часть моего осознанного «Я» считает, что для моей мотивации данная тревожность важна и необходима. Проблема заключается в том, что тревожность причиняет вред моему здоровью. Что мне поможет устранить тревогу и мотивироваться?».
6. Поразмышляем над своими данными, проговорим их в парах и зафиксируем в личных записях.
7. Погружаемся теперь в настоящий момент.
8. Подумаем вновь о тревожном событии и о своих чувствах (эмоциональное состояние должно стать не столь интенсивным).

## **3. Упражнение «Фантом».**

**Задачи:** выявление актуального эмоционального состояния воспитателей путем рефлексивного анализа, развитие наблюдательности, а также чувства эмпатии по отношению к окружающим.

1. На рабочих листах с изображением силуэта человека педагогам предлагается прорисовать свой эмоциональный тонус, выразить в цвете свои эмоции, чувства, которые он испытывает в последнее время (особенно за последний месяц). Это должны быть эмоции как положительного, так и отрицательного порядка.
2. Путем представления своих «фантомов» (проговаривание своего выбора цвета вслух, принятие эмоции и чувств; описывают их возникновение) создаем галерею «фантомов эмоций».

3. Далее каждому из педагогов необходимо выбрать какое-то одно эмоциональное состояние из тех, что выразил в рисунке, и записать его на свой бейдж.
4. Разыгрывается аукцион «Моя эмоция». Воспитатели образуют пары, в которых один – продавец эмоций, другой – ее покупатель. Продавцу необходимо продать свою эмоцию, прорекламирровать ее необходимость, полезность (благодаря данному аукциону у участников происходит не только принятие своих эмоций, но и выявление своих потребностей).

#### **4. Упражнение «Маятник».**

**Задачи:** снятие личных эмоциональных стрессов, разрешение личностных проблем посредством рефлексии. Осуществление рефлексии в этом упражнении осуществляется путем работы в триадах по следующей схеме:

1. Создайте свою индивидуальную положительную и отрицательную шкалы (от -10 до +10), расположив на ней различные, особые для вас, жизненные события (события отмечаем на шкале русскими заглавными буквами А,Б,.....), проанализируйте их значимость с точки зрения всей вашей жизни.
  2. Отметьте теперь на шкале свое самое сильное нервное напряжение от какого-либо предстоящего события «А» в варианте его реализации.
  3. Обсудите предстоящее событие в триаде, выбирайте самые приемлемые и реальные варианты выхода из сложившейся ситуации. Попробуйте оценить все достоинства и преимущества с той точки зрения, как если бы это событие уже произошло.
  4. Попробуйте сопоставить данное событие с другими негативными событиями, близкими по пережитым в прошлом эмоциям, а также с возможно самым негативным событием в жизни.
  5. Теперь попробуйте убедить друг друга, что в прошлом вам приходилось пережить наиболее тяжкие потрясения, чем «А», и после этого все восстанавливалось и забывалось. Попробуйте представить друг другу свою личную жизнь в виде хода маятника, как неотвратимую череду белого и черного.
- #### **5. Упражнение «Многовековое дерево»**

**Задача:** освоение рефлексии собственных ощущений, различных мыслей, а также образов.

1. Воспитателям предлагается принять удобную позу, закрыть свои глаза, расслабить свое тело и представить солнечную поляну, на которой растет многовековое дерево.

2. Теперь представьте, как вы направляетесь к этому волшебному дереву. Под деревом вы встречаете мудреца с книгой вечной мудрости. Затем участники должны мысленно сформулировать волнующий вопрос и задать его мудрецу. Что же было написано в книге, которую открыл мудрец в знак ответа?
3. Теперь педагоги возвращаются в бодрствующее состояние и обдумывают, получили ли они ответы на заданные вопросы.

#### **Заключительная часть семинара.**

Преимущество данного тренинга в том, что периодически, по мере необходимости, можно прорабатывать некоторые из упражнений повторно. Включать их единично в ход педсоветов, педчасов.

#### **Семинар-тренинг №5 «В поисках профессионального роста и развития».**

**Цель:** развитие навыков анализа целей, потребностей, мотивации, ценностей, смыслов в профессиональной деятельности педагога, повышение профессионального и личностного роста участников.

#### **Задачи:**

1. Составление программы профессионального роста и развития.
2. Проектирование будущей профессиональной деятельности.

#### **Ход семинара:**

Ведущий знакомит участников с понятием «педагогическая профессиональная рефлексия».

Формирование у педагогов профессиональной рефлексии позволяет проанализировать достижения и недостатки в профессии, исследовать индивидуальный стиль деятельности, достичь профессиональной самореализации, предотвратить профессиональное выгорание, избежать профессиональных клише и стереотипов.

#### **1. Коллективная дискуссия «Идеальный образ педагога дошкольного учреждения».**

**Задача:** анализ качеств педагога-профессионала, формирование системы знаний о своих потенциальных возможностях.

Участникам в группах предлагается составить портрет идеального педагога (цели и задачи профессиональной деятельности, принципы работы, стиль общения с другими субъектами педагогической деятельности, его видение идеального воспитанника). Для наглядности лучше изобразить свое видение на листе ватмана.

Каждая группа представляет свой портрет идеального педагога. Происходит групповое обсуждение, выделяются те качества, которые необходимы педагогу-профессионалу своего дела. Дискуссия заканчивается самооценкой каждого участника,

насколько в нем представлены качества идеального педагога. Педагоги должны проанализировать и сформулировать, каких качеств им не достает и какими путями они могут достичь профессионального роста.

## **2. Упражнение «Лестница профессионального роста педагога».**

**Задача:** спроектировать этапы профессионального и личностного роста педагогов.

Ведущий предлагает участникам схематическое изображение профессионально-личностного роста педагога в виде лестницы. Лестница состоит из ступеней, на которые может подняться воспитатель в своем развитии и совершенствовании.

Каждому участнику предлагается нарисовать свою лестницу профессионально-личностного роста и подписать ее ступени. Количество ступеней не ограничено. По окончании работы участники демонстрируют свои лестницы профессионально-личностного роста. Происходит совместное обсуждение, легко ли достичь профессионализма в своем деле. Что может помочь восхождению на верхнюю ступень?

## **3. Упражнение «Самодиагностика».**

**Задача:** развитие навыков рефлексии педагогов в профессиональном и личностном развитии.

Педагогам предлагается для заполнения текст опросника для определения степени активности, стремления к самообразованию и саморазвитию. Предлагается отвечать, долго не задумываясь, выбирать подходящий вариант ответа, отражая свою первую реакцию, ориентируясь, как поступаю в большинстве ситуаций, чаще всего:

1. От чего, прежде всего, зависит мое личностное и профессиональное самосовершенствование?

А. От моей собственной инициативы, активности, моих реальных действий.

Б. От помощи, поддержки коллег, знакомых, ...

В. От климата в педагогическом коллективе ...

Г. ...

2. Как я овладеваю профессиональным мастерством?

А. Читаю дополнительную литературу.

Б. Работаю в Интернете.

В. Посещаю курсы, акции, чтобы расширить свои профессиональные знания и перспективы. \ постоянно \ иногда \ нет \

Г. Участвую в научно-исследовательской работе, имею публикации ...

Выступаю с авторскими докладами, ...

Д. Познаю и развиваю свои профессиональные важные качества (какие именно и каким образом?)

Е. Налаживаю связи, контакты с профессионалами в данной области (да \ нет), ...

Ж. Изучаю содержание деятельности профессионалов, ее условия, оплату, ...

З. ... .

Участниками обсуждаются вопросы, которые вызвали затруднения. Педагоги делятся своими путями достижения профессионального мастерства.

#### **4. Упражнение «Взгляд из будущего».**

**Задача:** осуществить рефлексию проделанного и создать план будущих действий.

Участникам предлагается представить себя в будущем, достигшими профессиональных и личностных целей, больших результатов в работе, обладающими определенными желаемыми качествами личности. Рассмотрите образ себя в будущем. Как вы выглядите, как общаетесь, как держитесь. Из будущего посмотрите на себя настоящего. Определите, чего вам не хватает, что нужно сделать, над чем поработать, чтобы достичь желаемого. Может быть, какие-то действия покажутся вам лишними, отдаляющими от вас заветную мечту. Вернитесь в настоящее. Составьте список необходимых мероприятий для достижения будущих целей самосовершенствования.

Участники представляют свои «списки» и проходит их обсуждение.

#### **Семинар-тренинг №6 «Подведение итогов»**

**Цель**–анализ эффективности проведения тренинговой программы, закрепление приобретенных навыков и приемов развития личностной перспективной рефлексии.

**Задачи:**

- овладение навыками практического самопознания;
- развитие профессиональной рефлексии, критичности и гибкости установок;
- отработка новых способов поведения;
- осознание стиля своей профессиональной деятельности и профессионально-творческого потенциала.

#### **Упражнение 1. «Профессиональный успех».**

**Задачи:**

- представление образа педагога-профессионала;
- определение особенностей «Я-профессионального идеального»;
- формирование новой системы знаний о профессионально важных качествах и своего профессионального потенциала.

Участникам предлагаются задания в микрогруппах:

- 1) «Цепочка профессий» – группа определяет цепь ассоциаций профессии «педагог». Важным фактором является определение взаимосвязи различных профессий между собой.

- 2) «День из жизни педагога-профессионала» – группа описывает день педагога в форме имен существительных.
- 3) «Звездный час» – группа рассказывает о самых счастливых и приятных моментах в профессионально-педагогической деятельности.
- 4) «Пять этапов» – группа определяет кем может стать человек в своей профессиональной деятельности: максимальный уровень его профессионального мастерства, начиная с этапа обучения.
- 5) «Ловушки» – группа определяет трудности, возникающие на пути к высокому профессиональному уровню.

### **Упражнение 2. «Макет будущего»**

Участники должны нарисовать свою будущую жизнь и профессиональную деятельность так, как они хотели бы, чтобы она сложилась. Необходимо обозначить дороги, ведущие к успеху. В конце работы создается картинная галерея. Все участники обсуждают перспективность изображений, не называя имени автора рисунка.

### **Упражнение 3. «Картина будущего»**

Задача: развитие умений перспективной рефлексии путем создания стратегического плана жизни на ближайшие 5 лет и мотивирующего девиза на ближайшие 2 месяца.

Участникам предлагается выполнить следующие действия:

1 этап:

Описание картины своего будущего через 5 лет.

Каждый участник определяет свою цель на 5 лет вперед и фиксирует её у себя в тетради.

Для упрощения работы используется определенный алгоритм вопросов.

Кем я буду через 5 лет?

Каким будет мой ежемесячный доход?

Как я буду себя чувствовать на тот момент?

Какие перспективы будут определять мое будущее?

Вопросы можно менять на свое усмотрение.

2 этап:

Определение действий на протяжении каждого года (из этих 5 лет).

3 этап:

Определение действий в течение ближайших 3-х месяцев для продвижения к поставленной цели, создание мотивирующего девиза.

4 этап:

Участники представляют свои планы и девизы.

5 этап:

Ведущий обращает внимание на необходимость повторения 2 и 3 этапа через каждые 3 месяца и сравнения полученного результата с намеченной целью в конце каждого года.

Создание мотивирующего девиза помогает активизировать свои действия для получения ожидаемого результата. В конце года сопоставляется полученный результат с перспективной целью на год. Затем уточняется цель на следующий год и повторяется 2 и 3 этап.

6 этап:

Обсуждение участниками своих целей.

7 этап:

Формирование участниками вывода о том, человек сам определяет и регулирует как сложится его карьера и будущая жизнь, если систематически планировать свою деятельность.

### **5. Заключительное слово участников и ведущего.**

Педагогам предлагается высказать пожелания всем участникам тренинга.

#### **Анкетирование участников о степени личностной значимости и эффективности проведенной работы**

#### ***Анкета «Мнение педагогов о приемах развития рефлексии»***

Уважаемый педагог!

Просим вас выступить в качестве независимого эксперта и ответить на следующие вопросы анкеты:

- 1) На ваш взгляд, возможно ли развитие педагогической рефлексии в ходе специально организованного обучения?
  - а) да, несомненно б) да, вероятно в) сомневаюсь г) нет д) затрудняюсь с ответом
- 2) По сравнению с моими начальными ожиданиями содержание курса обучения рефлексивным умениям:
  - а) превзошло мои ожидания б) соответствовало моим ожиданиям в) не соответствовало моим ожиданиям.
- 3) Поможет ли пройденный курс вашему развитию как педагога-профессионала ?
  - а) да, несомненно б) да, вероятно в) сомневаюсь г) нет д) затрудняюсь с ответом.
- 4) Поможет ли пройденный курс вашему развитию как личности?
  - а) да, несомненно; б) да, вероятно в) сомневаюсь г) нет д) затрудняюсь с ответом.
- 5) Какая из тем курса была наиболее интересна лично для вас?

---

---

б) Назовите рефлексивные методики и приемы, которые являются наиболее эффективными, на ваш взгляд?

---

---

Какие знания и умения, полученные в ходе обучения, являются наиболее ценными для вас?

---

---

7) Каким вопросам профессиональной жизни педагога, на ваш взгляд, необходимо уделить пристальное внимание в будущем?

---

---

8) Я бы рекомендовал приемы развития рефлексии моим коллегам:

а) да б) нет в) затрудняюсь с ответом

9) Ваши замечания и

предложения: \_\_\_\_\_

---



## Список использованной литературы

1. Атаханов Р. 2014. Методологические подходы к анализу содержания и структуры профессиональной педагогической деятельности. *Педагогическое образование в России* (5): 100-105.
2. Бордовская Н.В., Реан А.А. 2000. *Педагогика. Учебник для вузов*. СПб: Питер.
3. Вахрушева О.В. 2015. Рефлексивные умения педагогов (часть I). *Образование. Наука. Научные кадры* (2): 181-182.
4. Вахрушева О.В. 2015. Рефлексивные умения педагогов (часть II). *Образование. Наука. Научные кадры* (3): 188-190.
5. Демидко М.Н. 2001. *Формирование рефлексивных умений у обучающихся в средних специальных учебных заведениях: Методические рекомендации*. Мн.: РИПО.
6. Коколова Т.В. 2013. Современные подходы к проведению педагогической практики будущих педагогов–психологов: рефлексивные технологии. *Мир науки, культуры, образования* 1(38): 30-32.
7. Маркова А.К. 1993. *Психология труда учителя: кн. для учителя*. М.: Просвещение.
8. Маркова А.К. 1996. *Психология профессионализма*. М.: Знание.
9. Немов Р.С. 1994. *Психология: учебник для студентов средних и высших педагогических учебных заведений: книга 2. Психология образования*. М.: Просвещение: Владос.
10. Новиков А. В. 2006. *Методология образования. Издание второе*. М.: Эгвес.
11. Орлова О.М. 2014. Возможности рефлексивного тренинга в профилактике профессионального выгорания и повышения трудовой мотивации у учителей начальных классов. *Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Социальные науки*(3): 242 -249.
12. Панова Л.В. 2005. *Педагогические условия формирования рефлексивных умений будущих учителей начальных классов*. Диссертации на соискание степени канд. пед. наук: 13.00.01. Стерлитамак: Стерлитамакская гос. пед. академия.
13. Прохорова В.А., Белова Е.В. 2009. Рефлексивные технологии :перспективы использования в обучении студентов. *Педагогическая психология. Северо-Кавказский психологический вестник* (7/3): 11-16.
14. Рубенштейн С.Л. 1985. *О мышлении и путях его исследования*. М.: Просвещение.
15. Рубина Н.С., Тугумова А.А. 2014. Совершенствование рефлексивных умений учащихся в контексте технологии развития критического мышления. *Проблемы романо-германской филологии, педагогики и методики преподавания иностранных языков*. Пермь: Изд-во ФГБОУ ВПО ПГГПУ (10): 192-197.

16. Ситников А.П.1996.*Акмеологический тренинг: Теория. Методика. Психотехнология.* М.: Технологическая школа бизнеса.
17. Сластенин В.А., Подымова Л.С.1997. *Педагогика: Инновационная деятельность.* М.: Магистр.
18. Татаринцева Н.Е., Реброва Е.Е. 2015. Специфика проектной деятельности педагогов в дошкольной образовательной организации. *Известия Южного федерального университета. Педагогические науки* (12): 63-68.
19. Ушаков Б.Г. 2012. Рефлексивные основания профессиональных компетенций педагога вуза. *Материалы научно-практической конференции Северо-Западного института управления* (1): 197-206.
20. Ушева Т.В.2013.Организационные основы для формирования рефлексии будущих педагогов. *Вестник ИГЛУ* (3(24)):249-251.
21. Шабалина С.М. 2016. Теоретические основы и опытно-экспериментальная работа по формированию рефлексивных умений студентов педагогического колледжа. *Известия ВГПУ. Педагогические науки. Педагогика общего и профессионального образования:* 58-64.
22. Шорина А.В. 2016. Рефлексивные умения как образовательный результат. *Глобальный научный потенциал. Профессиональное образование*(7(64)): 17-22.