



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

*по организации рефлексии
в учреждении дополнительного образования*



Методические рекомендации по организации рефлексии в учреждении дополнительного образования/ Составитель Будаева Н.А., методист высшей квалификационной категории МБУ ДО ЦДО УКМО, 2026, стр.24

Методические рекомендации разработаны с целью оказания помощи педагогическим работникам, администрации и специалистам, работающим в системе дополнительного образования.

Настоящие рекомендации направлены на поддержку и развитие инновационного подхода в образовательном процессе, на формирование у обучающихся способности к самоанализу, осмыслению собственной деятельности, эмоций, знаний и способов работы с учебным материалом.

Рефлексия помогает переосмыслить пройденный путь, скорректировать образовательный путь и повысить эффективность учебной деятельности

Данные рекомендации могут быть полезны для учителей, воспитателей образовательных организаций.

Оглавление

1. Пояснительная записка (актуальность, цель и задачи рефлексии)	4
2. Функции рефлексии в педагогическом процессе	4
3. Приёмы проведения рефлексии	6
4. Классификация приёмов рефлексии настроения и эмоционального состояния	7
5. Приёмы рефлексии содержания учебного материала	7
6. Основные ведущие методы рефлексии	10
7. Примеры методов личностной рефлексии	11
8. Примеры методов интеллектуальной рефлексии	13
9. Примеры методов актуализации	15
10. Примеры практических заданий для методов рефлексии	16
11. Другие методы рефлексии	19
12. Упражнения, игры, направленные на развитие рефлексии	21
13. Организация рефлексии на различных этапах учебного занятия	23
14. Факторы, влияющие на выбор рефлексии	24
15. Ошибки, допускаемые при проведении рефлексии	24
16. Глоссарий	25
17. Литература	27

Пояснительная записка

Дополнительное образование, являясь частью общей образовательной системы, не входит в обязательную школьную программу и направлено на всестороннее развитие личности, раскрытие потенциала и удовлетворение личных образовательных потребностей.

В отличие от традиционного школьного обучения, дополнительное образование базируется на добровольном участии. Для поддержания интереса обучающихся и трансформации внешней мотивации в личную увлечённость, педагогам следует уделять особое внимание осознанию детьми целей своей деятельности, оценке достигнутых результатов и выявлению направлений для дальнейшего совершенствования.

Такой подход помогает обучающимся не только развивать свои таланты, но и формировать устойчивое стремление к саморазвитию.

Чтобы соединить развитие талантов и формирование устойчивого стремления к саморазвитию можно использовать **рефлексивно-деятельностный подход**, суть которого в том, чтобы сделать обучающегося субъектом своей деятельности: он не просто получает знания, а сам ставит цели, преодолевает трудности, анализирует свои успехи и ошибки, а затем конструирует новые, более эффективные способы действия.

Рефлексия в дополнительном образовании — это процесс осмысления человеком собственных действий, внутренних состояний, поступков и прошедших событий, а также их переосмысление.

Цель рефлексии — не просто зафиксировать результат, а выстроить смысловую цепочку, сравнить свой опыт и методы его приобретения с другими, систематизировать полученный опыт, переопределить цели дальнейшей работы и скорректировать образовательный путь.

Задачи рефлексии в дополнительном образовании:

- помочь ребёнку осознать смысл учёбы (понять, зачем нужны те или иные знания и как они пригодятся в будущем);
- связать цели с результатами (помочь ребёнку соотнести достигнутое с изначально поставленными целями занятия или темы);
- развивать самоконтроль и самооценку (научить ребёнка анализировать свои действия, видеть успехи и ошибки, объективно оценивать свой труд и вклад в общее дело);
- стимулировать саморазвитие (сформировать привычку осмысливать свой опыт, анализировать причины успехов и неудач, искать пути улучшения навыков);
- укрепить мотивацию (показать, как рефлексия помогает ставить новые, более осознанные цели и продолжать учиться с интересом);
- улучшить учебный процесс (для педагога рефлексия служит инструментом: она помогает понять, насколько эффективны выбранные методы, формы работы, и при необходимости скорректировать программу или тактику занятия);
- развивать критическое мышление (научить не просто действовать, но и оценивать действия, их последствия, искать альтернативные решения).

Задачи задают цель, а функции рефлексии обеспечивают её достижение через конкретные механизмы.

Функции рефлексии

1.	Диагностическая	Выявление уровня взаимодействия между участниками образовательного процесса, эффективности педагогических средств
2.	Проектировочная	Моделирование предстоящей деятельности, целеобразование
3.	Организаторская	Выявление способов и средств организации продуктивной деятельности и взаимодействия

4.	Коммуникативная	Рефлексия как условие продуктивного общения педагога и обучающегося
5.	Смыслотворческая	Формирование в сознании участников педагогического процесса смысла их деятельности и взаимодействия
6.	Мотивационная	Определение направленности и целевых установок деятельности
7.	Коррекционная	Побуждение к корректировке деятельности и взаимодействию

В научной литературе представлены различные типологии рефлексии, однако единого стандарта до сих пор не сложилось.

Разногласия возникают из-за того, что авторы выбирают разные основания для классификации:

- фокус анализа (мыслительные процессы, личностные особенности, коммуникация, профессиональная деятельность);
- временной аспект (ретроспективная, ситуативная, перспективная рефлексия) ;
- прикладные задачи (например, в педагогике выделяют рефлексии настраивания, содержания учебного материала, деятельности).

Именно поэтому в исследованиях часто наблюдается пересечение категорий: один и тот же феномен может описываться в нескольких типологиях одновременно. поскольку существует множество классификаций видов рефлексии, которые различаются по целям, формам организации, содержанию и другим критериям.

Классификация рефлексии

1.	По содержанию	
	Устная рефлексия	Связное высказывание и описание своих мыслей и эмоций
	Знаково - символная	Оценка с помощью знаков, символов, карточек - жетонов, жестов и др.
	Письменная рефлексия	Письменная фиксация своего состояния, чувств, размышлений
2.	По временному принципу	
	Ситуативная	Обеспечение непосредственной включенности субъекта в ситуацию, осмысления ее элементов, анализа происходящего в данный момент
	Ретроспективная	Анализ и оценка уже выполненных заданий, прошедших событий
	Перспективная	Размышление о ходе предстоящей деятельности, планирование
3.	По функциям	
	Физическая	Определение физического состояния обучающихся: успешен - не успешен, легко - тяжело.
	Сенсорная	Определение самочувствия обучающегося: комфортно – дискомфортно.
	Интеллектуальная	Определение умения обучающихся оценивать, выделять, анализировать и соотносить с предметной ситуацией собственные действия: что понял, что осознал - что не понял, какие затруднения испытывал.

	Духовная	Анализировать свои духовные ценности и убеждения, находить пути решения жизненных проблем: стал лучше-хуже, созидал или разрушал себя, других.
4.	По форме организации деятельности	
	Коллективная	Одновременная оценка занятия всеми обучающимися, например. путем поднятия карточек.
	Групповая	Оценка занятия группой обучающихся, которая предварительно обсудила его и выразила свое общее мнение
	Фронтальная (выборочная)	Выполнение всеми обучающимися одинаковой, общей для всех работы, например, по цепочке высказать свое мнение о прошедшем занятии.
	Индивидуальная	Каждый обучающийся дает свою личную оценку прошедшему занятию
5.	По цели	
	Рефлексия настроения и эмоционального состояния	Способствует формированию благоприятного микроклимата на учебное занятие, на котором реализуется здоровьесберегающая функция рефлексии. Целесообразно проводить такую рефлексию в начале занятия с целью установления эмоционального контакта или в конце деятельности.
	Рефлексия деятельности	Осмысление способов и приемов работы с учебным материалом, применение которого в конце занятия, дает возможность оценить активность каждого на разных этапах учебного занятия. Рефлексия деятельности – вид, который применяется на этапе проверки знаний и умений обучающихся, защите проектных работ; а применение в конце учебного занятия покажет активность каждого обучающегося; здесь рефлексия выступает в качестве мотивации учения и определения степени достижения цели, в качестве одного из основных механизмов развития мышления, сознания и учебной деятельности, техника осмысления процесса, способов и результатов мыслительной работы, практических действий, которая способствует осмыслению помех и затруднений в данной ситуации.
	Рефлексия содержания	Используются самые разные приёмы, основанные на слиянии имеющихся знаний с новыми, на анализе субъективного опыта.

Приёмы проведения рефлексии

В дополнительном образовании рефлексия — это самоанализ деятельности и её результатов, направленный на осмысление пройденного пути, оценку эффективности работы и формирование навыков саморазвития.

Приёмы рефлексии - это конкретные методы и техники, которые используются для реализации этого процесса. Они могут различаться по форме проведения, целям, методам организации деятельности и другим параметрам

Классификация приёмов рефлексии настроения и эмоционального состояния

1.	Смайлики	Обучающимся раздаются размноженные листы с упрощённым изображением человека, у которого не нарисовано лицо. Ребята сами его рисуют, изображая те эмоции, что свойственны им сейчас.
2.	Солнышко и тучка	На доске или листе ватмана обучающиеся прикрепляют солнышко или облачко. Солнышко – очень понравилось занятие, получили много интересной информации; облачко – занятие не интересное, не было никакой полезной информации.
3.	Дерево успеха	На изображение яблони необходимо прикрепить яблоки желтого и красного цветов, в соответствии с тем понятен ли был материал на занятии, и насколько продуктивным было занятие для учащихся
4.	Светофор	Карточка <u>красного цвета</u> : «Я удовлетворен занятием, занятие было полезно для меня. Я много, с пользой и хорошо работал на занятии, получил заслуженную оценку, понимал все, о чем говорилось и что делалось на занятии». Карточка <u>желтого цвета</u> : «Занятие был интересным, в определенной степени полезным для меня, и я принимал в нем активное участие: отвечал с места, сумел выполнить ряд заданий. Мне было на занятии достаточно комфортно». Карточка <u>зеленого цвета</u> : «Пользы от занятия я получил мало. Не очень понимал, о чем идет речь».
5.	Букет настроения	В начале занятия обучающимся раздаются бумажные цветы. На доске или листе ватмана изображена ваза. В конце занятия педагог говорит: «Прикрепите к вазе цветок, и по букету мы определим ваше настроение после проведенного занятия».
6.	Эмоционально - музыкальная концовка	Обучающиеся слушают фрагменты из двух музыкальных произведений (желательно указать композитора произведения). Звучит тревожная музыка и спокойная, восторженная. Обучающиеся выбирают музыкальный фрагмент, который соответствует их настроению.
7.	Эмоционально-художественное оформление	Предлагаются две картины с изображением пейзажа: - одна картина проникнута грустным, печальным настроением, - другая - радостным, веселым настроением. Обучающийся выбирает ту картину, которая соответствует их настроению.
8.	Оценка своего эмоционального состояния	Отвечают на вопрос: «Какие эмоции ты испытываешь?»
Приёмы рефлексии содержания учебного материала		
1.	Приём незаконченного предложения	Рефлексия, построенная по принципу незаконченного предложения. В конце учебного занятия обучающимся предлагается устно или письменно закончить

		следующие предложения: - «На сегодняшнем занятии я понял, я узнал, я разобрался...»; - «Я похвалил бы себя...»; - «Особенно мне понравилось...»; - «После занятия мне захотелось...»; - «Я мечтаю о ...»; - «Я понял, что...»; - «Теперь я могу...»; - «Сегодня мне удалось...»; - «Было трудно...»; - «Я научился...»; - «Меня удивило...» и т.п. Общение на занятии было... - занимательным; - познавательным; - игровым; - необычным; - скучным; - радостным; - дружелюбным.
2.	Предлагается написать синквейн на основе изученного материала (в конце учебного занятия).	Первая строка (тема в виде одного слова, обычно существительного). Вторая строка (два слова, описывающих тему, прилагательные или причастия). Третья строка (три слова, обозначающих действия, связанные с темой, глаголы или деепричастия). Четвёртая строка (фраза из 4 слов, выражающая личное отношение к теме или резюмирующая её суть, может быть цитатой, пословицей) Пятая строка (одно слово-итог, часто синоним к слову из первой строки)
	Синквейн - методический прием	составления короткого стихотворения из пяти строк с соблюдением определённых правил для каждой строки. Он используется в обучении как инструмент развития: критического и образного мышления; умения анализировать информацию и выделять главное; навыков лаконичного выражения мыслей; словарного запаса.
3.	Плюс-минус-интересно	Содержание: предлагается заполнить таблицу из трех граф: - в графу «П» - «плюс» записывается все, что понравилось на занятии, информация и формы работы, которые вызвали положительные эмоции, либо по мнению обучающегося могут быть ему полезны для достижения каких-то целей; - в графу «М» - «минус» записывается все, что не понравилось на занятии, показалось скучным, вызвало неприязнь, осталось непонятным, или информация, которая, по мнению обучающегося, оказалась для него не нужной, бесполезной с точки зрения решения

		жизненных ситуаций. - в графу «И» - «интересно» обучающиеся вписывают все любопытные факты, о которых узнали на занятии, и что бы еще хотелось узнать по данной проблеме, вопросы к педагогу
5.	Корзина идей	Обучающиеся записывают на листочках свое мнение о занятии, все листочки кладутся в корзину (коробку, мешок), затем выборочно педагогом зачитываются мнения и обсуждаются ответы. Обучающиеся мнение на листочках высказывают анонимно.
Приёмы рефлексии деятельности		
1.	Лесенка успеха	Обучающимся предлагается лесенка, шкала, на которой они должны поставить человечка (солнышко) на той ступеньке, на которую поставили бы себя при выполнении заданий.
2.	Анкета самоанализа	Цель: самоанализ, качественная и количественная оценка занятию. Некоторые пункты можно варьировать, дополнять. Это зависит от того, на какие элементы учебного занятия обращается особое внимание. Можно попросить обучающихся аргументировать свой ответ. - На занятии я работал активно / пассивно. - Своей работой я доволен / не доволен. - Занятие для меня показалось коротким / длинным. - За занятие я не устал / устал. - Мое настроение стало лучше / стало хуже. - Материал занятия мне понятен / не понятен.
3.	Дерево успеха	На изображение дерева необходимо прикрепить листья желтого, красного, зеленого цветов, в соответствии с тем понятен ли был материал на занятии, и насколько продуктивным было занятие.
4.	Благодарю	В конце занятия педагог предлагает каждому обучающемуся выбрать только одного из ребят, кому хочется сказать спасибо за сотрудничество и пояснить, в чем именно это сотрудничество проявилось. Педагога из числа выбираемых, следует исключить. Благодарственное слово педагога является завершающим. При этом он выбирает тех, кому досталось наименьшее количество комплиментов, стараясь найти убедительные слова признательности и этому участнику событий.
5.	Сделай выбор	На доске записаны фразы: - Занятие полезно, все понятно. - Лишь кое-что чуть-чуть неясно. - Еще придется потрудиться. - Да, трудно все-таки учиться! По окончании занятия обучающиеся подходят и ставят знак у тех слов, которые им больше всего подходят.

Основные ведущие методы рефлексии

Метод рефлексии — это способ осмысления человеком своего опыта, действий, мыслей, эмоций с целью анализа, критического осмысления и преобразования деятельности, поведения или ситуации.

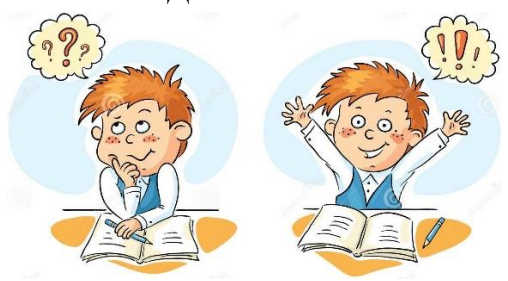
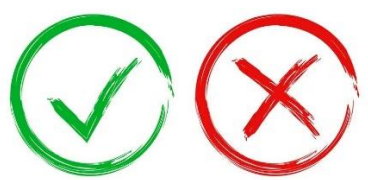
Название	Определение	Характеристика
1. Метод личностной рефлексии	Способ осознанного самоанализа, при котором человек изучает и оценивает собственные мысли, чувства, мотивы, поступки, личностные качества, ценности, убеждения и способы реагирования на внешние обстоятельства.	В центре внимания — личность рефлексирующего человека: его переживания, побуждения, мировоззренческие установки
		Включает оценку неэффективных и потенциально вредных схем реагирования на внешние обстоятельства и людей
		Способствует развитию умения осознавать свои сильные и слабые стороны, мотивы, цели, а также корректировать поведение в соответствии с полученными выводами.
		Задаёт связность и осмысленность событийности жизни, обеспечивает мобилизацию личностно-интеллектуальных ресурсов в проблемно-конфликтных ситуациях, способствует созданию новых способов поведения, общения и деятельности, а также смысловых перспектив реализации потенциала личности.
2. Метод интеллектуальной рефлексии	Способ осмысления процесса, способов и результатов мыслительной работы, практических действий, который направлен на анализ и переосмысление собственных действий, когнитивных стратегий и познавательных процессов, сознания и различных видов	Предполагает осознание собственных интеллектуальных качеств, формирование регулятивных мыслительных процессов и возможность произвольного управления когнитивными ресурсами
		Критичность анализа, логичность обоснования, обобщённость, систематизация, накопление опыта, переосмысление и преобразование первоначальной модели объекта в более адекватную, на основе новой информации.
		Использование приёмов регуляции работы интеллекта, смене стратегий переработки информации, стимулировании или сдерживании интеллектуальных операций, в предсказании и планировании.
3. Метод актуализации	это способ активизации рефлексивной	Актуализация выступает инструментом, который стимулирует рефлексивную деятельность, то есть самоанализ,

4.		
5.	Техника «Пять почему». 	Метод последовательного углубления понимания причин поведения путём задавания вопроса «почему?» пять раз подряд. Раскрывает глубинные мотивы действий
6.	Вопросы для саморефлексии 	Например: - Что я чувствовал в этой ситуации? - Почему я так поступил? - Что я узнал из этого опыта? - Как это событие повлияло на меня? - Что я мог сделать иначе? - Как я могу применить этот опыт в будущем?
7.	Ретроспективная рефлексия	Анализ значимых событий из прошлого с целью выявления уроков, успешных практик и областей, над которыми стоит поработать
	Работа с внутренними субличностями 	Метод, основанный на концепции психосинтеза, позволяет идентифицировать различные аспекты личности, вступать с ними в диалог и интегрировать их в более целостную структуру
8.	Обсуждение с другими 	Разговор с друзьями, коллегами, наставниками или психологом может помочь по-новому взглянуть на ситуацию и осознать аспекты, которые были упущены
	Визуализация	Создание ментальных образов или схем для отображения мыслей и эмоций может помочь в их осмыслении и понимании. Например, можно воссоздать

9.		в голове ситуацию, которую хотите проанализировать
	Рефрейминг убеждений 	Упражнение для трансформации ограничивающих убеждений. Например, можно записать ограничивающее убеждение (например, «Я не могу достичь успеха в этой области») и задать себе вопросы: «Какие доказательства подтверждают это убеждение? Как можно переформулировать это убеждение, чтобы оно поддерживало, а не ограничивало меня?»
10.	Примеры методов интеллектуальной рефлексии	
1.	Устная рефлексия 	Диалог или дискуссия, в ходе которых участники обмениваются мнениями по актуальной проблеме, соотносят свою позицию с мнениями других. Например, метод «двухрядный круглый стол».
	Письменная рефлексия 	Эссе — небольшое произведение, раскрывающее конкретную тему с субъективной трактовкой и обращающееся к личному опыту.
3.	Бортовой журнал 	фиксация информации с помощью ключевых слов, графических моделей, кратких предложений и умозаключений, вопросов. В качестве задаваемых преподавателем частей могут быть ключевые понятия темы, связи, которые нужно установить, важные вопросы
4.	Различные виды дневников (обычный, художественный альбом, двухчастный дневник)	в одной графе наблюдаемые факты, цитаты из высказываний, в другой — комментарии.

5.	Письменное интервью 	групповая письменная рефлексия в форме вопросов и ответов участников группы. Позволяет в короткий промежуток времени провести рефлексия с целью взаимообмена мнениями
6.	Стихотворные формы (например, синквейн — пятистишие) 	способ творческой рефлексии, который позволяет в художественной форме оценить изученное понятие, процесс или явление
7.	Тематические портфолио 	набор работ, который связывает отдельные аспекты деятельности в более полную картину
8.	Кластер 	способ графической организации материала. В центре листа пишется ключевое слово — «сердце» темы, идеи, а вокруг — слова или предложения, выражающие идеи, факты, образы, подходящие для данной темы
9.	Метод незаконченных предложений 	Участникам педагогического взаимодействия предлагается завершить ряд фраз, касающихся содержания занятия, семинара и т. д..
10.	Пометки на полях (инсерт, маркировка)	Обозначение с помощью знаков на полях возле текста или в самом тексте: «+» — знал, «!» — новый материал (узнал), «?» — хочу

		узнать. method.bgkm.brest.by Интеллектуальная рефлексия может использоваться в разных образовательных и психологических практиках, например, при работе с педагогами, учащимися, в процессе решения задач, анализа ситуаций и т. д.
Примеры методов актуализации		
1.	«Корзина идей» 	Учитель задаёт вопрос по теме урока и просит учащихся вспомнить всё, что они знают по этому поводу, или высказать предположения. Учащиеся кратко фиксируют информацию в рабочих тетрадях, а затем обсуждают записи в парах или мини-группах. Всю полученную информацию учитель в краткой форме записывает в «корзину идей» на доске (без критики, даже если мнения ошибочны). По мере освоения нового материала ошибки исправляются
2.	«Да — нет» 	Учитель готовит несколько высказываний по теме урока и предлагает детям выразить к ним своё отношение по категории «да — нет», а также разъяснить, почему они так думают. Например, при изучении темы «Второстепенные члены предложения» можно задать вопросы о структуре предложения.
3.	«Шаг за шагом» 	Дети выстраиваются на определённом расстоянии от доски, шагают вперёд, называя на каждый шаг слово, связанное с изучаемой темой. Например, на уроке русского языка каждый шаг может сопровождаться перечислением сведений о части речи.
4.	«Видеозарисовка» 	Учащимся предлагается к просмотру видеозарисовка. После просмотра они должны сформулировать тему урока и ответить, каким образом просмотренное видео соотносится с изучаемым вопросом

5.	«Чёрный ящик» 	По аналогии с игрой «Что? Когда?» педагог просит детей предположить, что находится в чёрном ящике, и объяснить, какое отношение этот предмет имеет к теме занятия
6.	«Волшебная коробочка». 	В красиво оформленную коробку помещается несколько предметов, которые необходимы для изучения нового материала. Учащиеся объясняют связь этих предметов с новой темой, формулируют её
7.	«До — после». 	В таблице из двух столбцов заполняется часть «До», где учащийся записывает свои предположения о теме урока, о решении задачи, может записать гипотезу. Часть «После» заполняется в конце урока, когда изучен новый материал. Далее ученик сравнивает содержание «До» и «После» и делает вывод
8.	«Согласен — не согласен» 	Детям предлагается выразить своё отношение к ряду утверждений по правилу: согласен — знак «+», не согласен — знак «-».
9.	«Я беру тебя с собой» 	Педагог загадывает признак, по которому собирается множество объектов, и называет первый объект. Ученики пытаются угадать этот признак и по очереди называют объекты, обладающие, по их мнению, тем же значением признака. Учитель отвечает, берёт он этот объект или нет. Игра продолжается до тех пор, пока кто-то из детей не определит, по какому признаку собирается множество

Примеры практических заданий для методов рефлексии

Название метода	Примеры заданий		
Метод развития личностной	Рисование герба или эмблемы	Анализ сказки от имени «своего	Упражнение «Ролевой

<u>рефлексии.</u> Задания направлены на анализ собственных поступков, образов «Я», мотивов, способностей, целей и мышления. Они помогают осознать личностную цельность, переосмыслить стереотипы поведения, научиться оценивать сложные ситуации и строить новые модели действий	«своего героя» с объяснением используемых символов. Цель — осознание смысловой сложности и цельности личности, освоение функций личностной рефлексии (оценка сложности проблемной ситуации, построение образа личности, поиск «внешних» смыслов для личности). Участники по очереди представляют свои работы и объясняют символы, остальные могут задавать вопросы.	героя». Участникам предлагается от имени вымышленного персонажа понять смысл сказки, представить, как герой чувствовал бы себя в определённой ситуации, и предложить его решение. После этого участники от своего имени оценивают состояние трудностей, с которыми столкнулся «герой», и анализируют причины таких ситуаций.	(внутренний) полилог». Цель — осознание стереотипов поведения и мышления, актуализация личностной рефлексии при обращении к значимым смыслам. Участники по очереди решают предложенную ситуацию, опираясь на полученный опыт в роли «сказочного героя». При этом принятие решения происходит с помощью «внутреннего» ролевого полилога: тот, кто в данный момент должен решать задачу, раздаёт карточки с ролями другим участникам, которые помогают ему принять решение. Также участникам может быть предложено - придумать новое имя для своего героя, учитывающее изменения в его внутреннем мире.
	Написание «Сценария своей жизни». Задание предполагает анализ ключевых событий — взлётов, падений, радостей, успехов и неудач. Цель — помочь человеку посмотреть на свою жизнь со	Разыгрывание сценки с диалогом «с собой». Участникам предлагается разыграть сценку, где они общаются с собой. Сначала нужно рассказать о том, что беспокоит, с позиции ребёнка, а затем задавать себе вопросы	Ведение дневника для саморазвития личностной рефлексии может быть дневник, в котором человек фиксирует свои мысли, переживания, анализирует свой опыт и ищет пути развития.

	стороны, проанализировать текущее положение, определить вектор развития, понять, с чем предстоит работать, а что уже позади.	«почему» и отвечать на них уже с позиции взрослого человека. Желательно задать минимум 10 таких вопросов и снять видео диалога.	
<u>Метод интеллектуальной рефлексии.</u> Задания направлены на осмысление мыслительных процессов, способов решения задач, анализ когнитивных стратегий и результатов деятельности. Они помогают развивать критическое мышление, умение управлять мыслительными процессами и преодолевать проблемные ситуации.	Анализ понятийно-фактологической структуры. Например, в рамках изучения естественных наук, можно предложить задание - проанализировать таблицу с элементами знания (понятия, явления, законы, формулы и т. д.) и определить, какие из них, являются объектами, реально существующими в природе, а какие — идеальными предметами, созданными человеком. Также можно попросить определить класс каждого элемента знания и привести примеры из конкретной науки.	Задачи на осмысление процесса решения. Например, предложить другую последовательность действий в решении задачи, найти ошибки в предложенном решении, подобрать условия, достаточные для того, чтобы объект относился к определённому понятию. Такие задания способствуют осознанию способов решения и контролю действий.	Эссе Небольшое по объёму произведение, раскрывающее конкретную тему с субъективной трактовкой. Эссе может быть направлено на осмысление опыта, построение обоснований и выводов по определённому вопросу.
		Ведение дневников. Например, двухчастный дневник, где в одной графе фиксируются наблюдаемые факты или цитаты из высказываний, а в другой — комментарии. Также можно использовать «дневник эмоций».	
<u>Метод актуализации рефлексии.</u> Задания могут быть направлены на анализ собственных мыслей, эмоций, способов деятельности, а также на осознание значимых смыслов и личностных особенностей. Такие задания	Упражнение с «гербом» или эмблемой героя. Участникам предлагается нарисовать герб или эмблему своего героя и объяснить используемые символы. Цель — актуализация личностной рефлексии через обращение к внутреннему миру.	Составление кластера. Это приём, который помогает обобщить и структурировать теоретический материал. В центре листа располагается ключевое понятие, от него идут стрелки к связанным понятиям, которые, в свою очередь, детализируются. Задание направлено на	Работа с текстом с пропусками. Обучающимся предлагается текст с определёнными пропусками, которые нужно заполнить. Это помогает выявить пробелы в знаниях и активизировать внимание к деталям

часто используются в образовательных процессах, тренингах и самоанализе.	Далее можно предложить от имени «героя» проанализировать определённую ситуацию (например, сказку), понять её смысл, представить, как чувствовал бы себя герой в этих обстоятельствах и, какое решение он выбрал бы. После этого участники от своего имени оценивают состояние трудностей, с которыми столкнулся их герой, и анализируют причины возникновения проблемно-конфликтных ситуаций	систематизацию знаний и активизацию мыслительных процессов.	
	Приём «да/нет». Учитель зачитывает суждения, определения терминов или понятий, а учащиеся либо соглашаются, либо опровергают их. Это стимулирует внимание и позволяет актуализировать знания	Рефлексивные сочинения. Задания в форме эссе или письменных работ, где нужно проанализировать свой опыт, эмоции, достижения и затруднения	Анализ эмоционального состояния. Например, можно предложить участникам описать своё эмоциональное состояние в определённый момент, назвать причины такого состояния или зафиксировать его в определённый момент занятия.

Такие задания могут использоваться в тренингах, образовательных процессах, программах саморазвития и других ситуациях, где важно научиться осознанно, анализировать себя и свою деятельность.

Другие методы рефлексии

	Индивидуальные методы		Коллективные и групповые методы	
1.	Ведение дневника	Структурированная	Рефлексивные	Регулярные

		запись событий, мыслей и эмоций помогает выявить паттерны реагирования и принятия решений. Можно вести обычный дневник, тематический (например, о работе или личной жизни), дневник благодарностей или фрирайтинг	сессии	встречи для осмысления прошедшего этапа работы
2.	Медитация осознанности (майндфулнесс)	Помогает сосредоточиться на текущем моменте, лучше понять свои эмоции. Можно медитировать в тишине или под звуки природы	Метафорические карты и рисунки	Невербальное выражение внутреннего состояния через образы.
3.	Техника «Три вопроса»	После важного события (разговора, решения, конфликта) нужно задать себе вопросы: «Что я чувствовал(а)?», «Почему я так поступил(а)?», «Что я могу изменить в следующий раз?».	Метод «360 градусов»	Получение обратной связи от разных участников команды
4.	Метод «Пять почему»	Последовательное задавание вопроса «почему?» пять раз подряд для углубления понимания причин поведения или реакции	Дебрифинг после проекта или мероприятия	Обсуждение того, что получилось, что нет, и почему.
5.	Метод ORID (Объективное, Рефлексивное, Интерпретация, Решение)	Включает четыре этапа: -описание произошедшего (объективное), - анализ эмоций (рефлексивное), -интерпретация (что это значит?), - поиск	Круги рефлексии	Команда собирается в круг, и каждый участник по очереди делится мыслями и чувствами относительно определённых аспектов работы

		альтернативных решений		
6.	Создание ментальных образов или схем (майндмэппинг)	Визуализация мыслей и связей между ними помогает в их осмыслении	Техника «Рыбий скелет» (фишбоун).	Помогает анализировать причины проблем или факторы успеха. Выбирается проблема или тема для анализа, рисуется диаграмма в виде рыбы, идентифицируются ключевые категории, которые могли повлиять на ситуацию, проводится мозговой штурм и записываются возможные причины или факторы
7.	Письмо самому себе	Написание письма себе из прошлого, будущего или от имени значимого другого, создаёт временную перспективу и новый взгляд на ситуацию	Техника 3Н	Участникам предлагается поделиться тремя моментами: что принесло наибольшее удовлетворение, какие моменты были наиболее трудными, на что они надеются в будущем.
8.	Анализ успехов	Можно спросить себя: «Что сработало? Благодаря каким моим качествам это получилось? Как повторить этот результат?».		
9.	Техника «Стоп-кадр».	Несколько раз в день нужно делать паузу и задавать себе вопросы: «Что я сейчас чувствую?», «О чём думаю?»		

Упражнения и игры, направленные на развитие рефлексии

Начинать обучение рефлексии необходимо с первых дней обучения на занятиях. Рефлексия основывается, прежде всего, на умении обучающихся понять себя, свои чувства и чувства других.

Название	Цель	Действия	Задание	Примеры ситуаций	Время
----------	------	----------	---------	------------------	-------

Карусель	Формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты	Обучающиеся встают по принципу «карусели», т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный	Легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.	- Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...	Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал, и учащиеся сдвигаются к следующему участнику.
	Развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения			- Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...	
				- Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте	
Рисунок «Я такой, какой я есть»	Способствовать выработке у участников более объективной самооценки	Обучающиеся рисуют себя так, чтобы никто не видел. После этого рисунки собираются и смешиваются. Производится обмен впечатлениями по каждому рисунку. Каждому обучающемуся выдается по три карточки	Затем каждый обучающийся представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени, а может быть послужила причиной возникновения этого имени.		
Три имени	Развитие саморефлексии		На карточках нужно написать три варианта своего		
	Формирование установки на самопознание				

			имени (например, как вас называют родственники, сослуживцы и близкие друзья).		
--	--	--	---	--	--

Рефлексия на учебном занятии в дополнительном образовании — это этап занятия, когда обучающиеся самостоятельно оценивают своё состояние, эмоции, результаты деятельности, осмысливают пройденный путь и корректируют дальнейший образовательный путь.

Организация рефлексии на различных этапах учебного занятия

№ п/п	Название этапов	Цель	Содержание рефлексии
1.	Этап организационного момента и целеполагания	Побуждение обучающихся к деятельности	Рефлексия выражается в выборе индивидуальной цели обучающихся в рамках формирования как общеучебных, так и специфических умений и навыков.
2.	Этап актуализации знаний и умений обучающихся	Диагностический срез, позволяющий обучающемуся увидеть свой уровень подготовленности	Каждый обучающийся для себя определяет полноту знаний по теме и самостоятельно оценивает правильность выполнения задания.
3.	Содержательная рефлексия (в начале работы по теме занятия)	Помочь осознать интеллектуальный «конфликт», получить знание о границе своего знания и выдвинуть учебную задачу: расширить эти границы.	Содержание работы: самостоятельно выбрать форму организации познавательной деятельности.
4.	На завершающем этапе.	Подвести итоги работы, поставить новые цели, выявить удовлетворенность работой.	Происходит осознание обучающимися уровня освоения, способ действий, их продвижение.

Рефлексия требует учёта комплекса факторов: личных действий, внешних обстоятельств, поступков других, уровня подготовки и случайности. Их сочетание и формирует результат. Например, успех проекта зависит от связки личных навыков, ресурсов, поддержки команды и чётких сроков.

Факторы, влияющие на выбор рефлексии

1.	Цель проводимой рефлексии	Выбор приёмов зависит от конкретной цели
----	---------------------------	--

2.	Возраст и индивидуальные особенности обучающихся	Желательно адаптировать форму проведения рефлексии под возраст детей
3.	Этап занятия	Рефлексию можно проводить не только в конце занятия, но и на любом его этапе, а также по итогам изучения темы или раздела
4.	Форма организации деятельности	Рефлексия может быть коллективной, групповой, фронтальной или индивидуальной
5.	Содержание учебного материала	Например, письменная рефлексия уместна на завершающем этапе изучения целого раздела учебного материала или большой темы.
6.	Мотивы учения и интересы обучающихся	Например, метод «Вопросник» предназначен для фиксации собственных мотивов учения и интересов

При проведении рефлексии действительно легко допустить ошибки, которые сведут на нет её пользу.

Ошибки, допускаемые при проведении рефлексии:

№	Организационные ошибки	
1.	Отсутствие чётких целей	Если не понимать, зачем нужна рефлексия (что именно хотите узнать), процесс превращается в хаотичный обмен впечатлениями
2.	Неподходящее время	Рефлексию стоит проводить вскоре после события - спустя месяцы детали стираются, а выводы получаются поверхностными
3.	Неподходящий формат	Один и тот же метод (например, только групповая дискуссия) на каждом этапе быстро надоедает и снижает вовлечённость
4.	Отсутствие регламента	Без чётких правил (тайминг, кто и когда говорит) кто-то может доминировать, а кто-то - не успеть высказаться
5.	Некомфортное пространство	Шум, теснота, неудобные условия мешают участникам расслабиться и быть откровенными
6.	Формальный подход	Проводят рефлексию «для галочки», не анализируют ответы и не используют выводы в дальнейшей работе
7.	Игнорирование или критика ответов	Если фокус только на чувствах («мне было страшно»), а не на том, <i>почему</i> возникли эти эмоции и как с ними справиться в следующий раз, анализ будет неполным
	Содержательные ошибки	
1.	Отсутствие предмета рефлексии	Если рефлексию проводят только ради отчётности (например, в конце каждого занятия обязательно 3 минуты «подумайте и запишите»), она теряет смысл и превращается в рутину
2.	Подмена предмета рефлексии	Участники могут пытаться рефлексировать чужую

		деятельность или факторы внешней среды, но рефлексировать можно только свою деятельность и своё поведение по отношению к другим людям и внешней среде
3.	Подмена рефлексии игровыми форматами	Игровые элементы сами по себе неплохи, но не должны заменять собой содержание
4.	Игнорирование контекста и внешних факторов	Часто рефлексиируют только «что я сделал», но не учитывают условия: нехватку времени, слабую оснащённость, уровень группы, поддержку взрослых. Из-за этого выводы становятся поверхностными и нереалистичными
5.	Отсутствие связи рефлексии с целями занятия/программы.	Если рефлексия не соотносится с тем, чему должны были научиться, она не помогает закреплять результаты. Хорошо, когда вопросы напрямую касаются учебных целей и критериев успеха
6.	Несоответствие возраста и уровня развития	Для младших школьников не работают абстрактные вопросы о «стратегиях обучения», а подросткам скучно отвечать на слишком простые. Вопросы и формы рефлексии нужно адаптировать под возраст и опыт
7.	Нет опоры на продукт или действие	Рефлексия «в воздухе» без опоры на конкретный результат (черновик, проект, видео, тренировку) получается размытой. Эффективнее рефлексировать по реальному материалу: «Посмотри на свою работу и отметь 2 момента, которые улучшились по сравнению с прошлой»
8.	Непродуманная фиксация результатов	Если рефлексия только устная и нигде не фиксируется, её ценность снижается: нет возможности вернуться к выводам, отследить динамику, скорректировать план

Рефлексивная деятельность на занятии – не самоцель, а подготовка для развития важных качеств личности: самостоятельности, умения оценить свои действия и их результаты, конкурентоспособности, т.е. рефлексия направлена на формирование личности ребенка, готового к жизни и самореализации в современном мире.

Глоссарий

№ п/п	Номер страницы	Название термина	Определение
1.	11	SWOT-метод	Метод стратегического планирования, который позволяет оценить внутренние сильные и слабые стороны организации, а также внешние возможности и угрозы, влияющие на её деятельность. В контексте дополнительного образования этот метод используется для анализа программ, деятельности учреждений, методического

			сопровождения и выявления проблемных зон
2.	12	Внутренние субличности в контексте дополнительного образования	это понятие из психологии, которое описывает различные части личности, формирующиеся под влиянием жизненного опыта, воспитания и внешних обстоятельств. Субличности воспринимаются сознанием как отдельные «фигуры», имеющие собственные желания, страхи, способы реагирования на внешний мир. Они могут конфликтовать между собой, создавая внутренний хаос, и влиять на поведение и эмоциональное состояние человека.
3.	12	Психосинтез.	направлен на интеграцию различных аспектов личности для достижения внутренней гармонии и самореализации и применяется для целостного развития учащихся, улучшения процесса обучения и поддержки личностного роста.
4.	13	Рефрейминг убеждений	это психологическая техника, направленная на изменение восприятия ситуации, события или проблемы путём смены «рамки» (контекста, смысла, точки зрения). Цель — помочь увидеть ситуацию с новой, более позитивной стороны.
5.	20	Фрирайтинг	это техника свободного письма, при которой человек записывает всё, что приходит в голову, без остановки, редактирования и ограничений по структуре, грамматике или логике
6.	20	Майндфулнесс	это способность полностью сосредоточиться на текущем моменте. Простыми словами, это умение замечать, что с человеком происходит здесь и сейчас: в теле, мыслях, эмоциях, окружающей среде.
7.	21	Дебрифинг	это процесс обсуждения и анализа после выполнения какой-либо задачи, события или проекта. Цель такого обсуждения — выявить ошибки, извлечь уроки и улучшить будущие результаты.
8.	21	Метод ORID	- это структурированный подход к проведению обсуждений, который помогает группе перейти от поверхностного обсуждения к глубокому пониманию проблемы и принятию обоснованных решений. Метод основан на четырёх уровнях восприятия и обработки информации, которые естественным образом проходят люди.
9.	22	Майндмэппинг (mind mapping)	это визуальный метод структурирования информации вокруг центральной идеи, где ветви представляют связанные темы и подтемы. Также интеллект-карту (mind map)

			называют ментальной картой, диаграммой связей
--	--	--	---

Литература:

1. Семенов И.Н., Степанов С.Ю. «Психология рефлексии: проблемы и исследования». – С-Пб., 2001.
2. Тургунбаева Б.А. Педагогические технологии как условие перехода к компетентностному образованию// Начальная школа, 2006.
3. Щедровицкий Г.П. Рефлексия и ее проблемы. М., 2005.

Интернет-источники:

1. <https://psy.wikireading.ru/442> - Комплексы упражнений, направленных на развитие рефлексии.
2. <https://multiurok.ru/files/priemy-orghanizatsii-rieflieksii-na-urokakh-russkogho-iazyka-i-litieratury.html> - Приемы организации рефлексии

Составитель сборника - Будаева Н. А., методист
Технический редактор Косыгин С.Н.

**Методические рекомендации по организации рефлексии
в учреждении дополнительного образования**

Материалы методического семинара

Распечатано методическим кабинетом
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
Центра дополнительного образования
Усть-Кутского муниципального образования

666788, Россия, город Усть-Кут, Иркутская область,
улица Речников, 44А, помещение 102

директор - Семенюк Наталья Ивановна

Подписано в печать 14.05.2026

Издательство МБУ ДО ЦДО УКМО