

МБОУ ДОД «КЦДТ «ЮНОСТЬ»

**Рефлексивные  
техники  
эмоционального  
состояния  
детей**

В помощь педагогам  
Методический кабинет

2013

Г. КИРОВСК



Проблема современных образовательных технологий - это поиск тех оснований, которые позволяли бы отличать стандартные технологии от технологий более творческого характера, развивающих самостоятельность мышления субъекта обучающегося и воспитания. Такое основание видится в использовании рефлексии при разработке и использовании образовательных и воспитательных технологий.

Место рефлексии в учебно-воспитательном процессе очень подвижно: элементы рефлексии могут быть представлены как на отдельных этапах учебного занятия, так и в конце каждого занятия или темы курса.

Отрабатывая умение анализировать тот или иной аспект работы коллективно, учащиеся под руководством психолога и педагога осуществляют постепенный переход к постоянной внутренней рефлексии.

Как организовать рефлексивный этап занятия или внеклассного мероприятия? Каждый педагог задается этим вопросом и пытается придумать оригинальные и эффективные рефлексивные техники.

Вниманию педагогов предложены вербальные и невербальные рефлексивные техники эмоционального состояния. Вербальные техники просты в реализации и не предполагают особо тщательной предварительной подготовки. Поэтому в материале предлагается набор вербальных техник и кратким методический комментарий к ним.

Использование рефлексии является важнейшей составляющей современных образовательных технологий. Каково значение этого термина, ставшего очень употребительным в последнее время? Словари приводят следующие толкования:

**Рефлексия - это**

- а) *reflexio* (лат.) — обращение назад;
- б) размышления о своём внутреннем;
- в) размышление, самообладание, самопознание. Форма теоретической деятельности человека, направленная на осмысление его собственных действий и их законов (словарь иностранных слов);
- г) осознание индивидом того, как он воспринимается партнером по общению (в социальной психологии);

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

В современном образовательном учреждении каждый педагог ежедневно сталкивается с этим психологическим понятием. Закончилось занятие, коллективно-творческое дело, праздничная программа, тематический день в лагере отдыха. Как оно прошло? С каким настроением вышел ребенок? Что узнал нового? Самый популярный итоговый вопрос педагогов: «Понравилось ли вам, дети?» Кто-то ответит «да», кто-то «нет», а некоторые просто промолчат. Промолчат по разным причинам. Одни, чтобы их не осудили за мнение, которое отличается от мнения большинства группы. Другие — просто стесняясь высказаться. А ведь задача педагога - узнать мнение каждого ребенка. Рефлексия собственных ценностей и ожиданий, рефлексия способа действия и его следствий - очень важный момент при обучении ребят приемам эффективной деятельности (мыслительной, совместной в группе и др.).

**Рефлексия** предполагает ретроспективную оценку в двух аспектах: эмоциональном (понравилось - не понравилось, было хорошо - было плохо и почему) и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали)<sup>1</sup>.

Дети сами или с помощью взрослого отвечают на вопрос о том, зачем это нужно, как это может помочь в жизни, проявляют эмоциональную связь друг с другом и ведущим (педагогом).

Когда ребенок начинает задумываться о себе, он сталкивается с тем, что ему недостает какой-то информации, знаний, умений. Педагог говорит с ребенком об этом, отвечает на его вопросы и иногда заполняет этот дефицит.

На каждом этапе какой-либо деятельности происходит рефлексия: педагог и воспитанник обсуждают, зачем это делается, что получается, что - нет. В результате у ребенка складывается новый опыт осознанных и ответственных действий по отношению к своим проблемам.

Развитие ребенка предполагается в ходе обучения. Процессы развития включают в себя **самообразование** (овладение способами добывания знаний) и **саморазвитие** (изменение самого себя). И то и другое невозможно без рефлексии.

Рефлексия собственных действий, эмоционального состояния способствует развитию самосознания. Она знакомит ребенка с миром чувств, предоставляет ему возможность отслеживания своих состояний в школе, в отношениях со сверстниками, в домашних условиях. Научившись понимать и принимать себя, дети учатся понимать и принимать других.

При традиционной системе обучения, когда преподаватель излагает

---

<sup>1</sup> Битянова М. Психологический тренинг как форма развивающей работы. М., 2007

готовые знания, а учащиеся пассивно их усваивают, вопрос о рефлексии обычно не стоит. Принцип сознательности и активности - один из принципов развивающего обучения. Ребенок может быть активен, если осознает цель обучения, его необходимость, если каждое его действие является осознанным и понятным.

# ВЕРБАЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

В педагогической практике широкое отражение нашли вербальные техники, то есть техники общения «из уст в уста, глаза в глаза».



Положительный момент использования такого рода техник заключается в живом, непринужденном общении, проговаривании своих эмоций, мнений, рассуждений. Это техники свободного высказывания.

Отрицательный момент состоит в том, что не все дети смогут высказаться искренне, боясь осуждения остальных членов группы. Далее представлены некоторые вербальные техники

эмоционального состояния.

## 1. «По цепочке» (или «В круге», «Эстафета»)

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

## 2. «По выбору»

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

## 3. «По микрогруппам»

Дети делятся на несколько микрогрупп примерно одинаковой численности. Цель работы в группе - решить, как прошел день или мероприятие, урок. Один из группы, анализируя, высказывает мнение коллектива микрогруппы. Как правило, ребенок, взявший на себя право высказаться (либо тот, кому доверили высказаться), является лидером.

#### **4. «Пять пальцев»**

Этот способ подведения итогов занимает 5 минут. Каждому ребенку предлагается посмотреть на свою ладонь и подумать, глядя на нее, над следующими вопросами:

- 1) Мизинец (М) - «мысль», какие знания и опыт я сегодня приобрел.
- 2) Безымянный (Б) - «близка ли цель»: что сегодня я сделал для достижения своей цели.
- 3) Средний (С) - «состояние духа»: каким было мое настроение и от чего оно зависело.
- 4) Указательный (У) - «услуга»: чем я мог помочь другим людям, чем порадовал их?
- 5) Большой (Б) - «бодрость тела»: как я физически чувствовал себя, что я сделал для своего здоровья?

#### **5. «Оценка»**

Каждому ребенку предлагается подумать о прошедшем дне. Затем ладошкой поставить оценку по пятибалльной системе. Педагог выборочно спрашивает ребят, почему они поставили именно такую оценку.

#### **6. «Если бы я был...»**

Ребятам задается такой вопрос: «Если бы я был волшебником, то сегодня я бы...»:

- исправил...
- сделал...
- «добавил...
- похвалил ...

#### **7. «Ассоциации»**

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

#### **8. «Свободный микрофон»**

Любой ребенок по желанию может высказаться о проведенном мероприятии, уроке, держа в руках микрофон. Микрофон может быть имитированным, нарисованным.

#### **9. «Фотосъемка»**

Педагог задает ситуацию: «Ребята, представьте, что сегодня весь урок (день, мероприятие) снимал фотограф. Все, что мы делали сегодня, он заснял на

фотопленку. Но, увы, из-за неумелости фотографа пленка засветилась. Давайте сейчас попробуем восстановить каждый кадр этой пленки.

«Восстанавливаются»:

а) самые яркие, эмоциональные, веселые кадры;

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

Происходит коллективное обсуждение удач и неудач.

## **10. «Ниточка»**

Перед началом педагог предлагает ребятам взять кусочек нитки.

Разноцветные нитки длиной от 10 до 30 см лежат на столе. Обсуждение может происходить по схеме:

- Что получилось?

- Что не получилось?

- Что надо сделать, чтобы было лучше?

- С каким настроением ухажу?

Каждый ребенок, высказывая свою точку зрения, наматывает ниточку на палец. Как только ниточка намотана, выступление прекращается.

Намотанную нитку можно будет положить в корзину, расположенную, к примеру, в середине комнаты или круга. Таким образом, выбрав нитку той или иной длины, ребенок «заявляет» о своем желании выступить и настраивается на развернутую оценку дня или на короткую реплику.

Немаловажен момент, какой цвет нитки выбрал ребенок.

## **11. «Собственно Я»**

Перед ребятами лежит много картинок, на которых нарисована сложенная из различных предметов буква «Я». Каждый выбирает ту букву, которая, на его взгляд, больше похожа на него, а потом объясняет, почему именно «Я» *сегодня на уроке, мероприятии был таким, чувствовал себя таким.*

Техника очень интересна и удачна в интерпретации, так как сам ребенок проводит свою собственную ассоциацию, кем он был сегодня и сейчас.

# НЕВЕРБАЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ



Преимущества использования невербальных техник заключаются в том, что каждый ребенок, не стесняясь мнения коллектива и не боясь осуждения, может смело выразить свое мнение. Главное, что невербальные техники проводятся намного быстрее, красочнее, показательнее.

Недостаток техник такого вида

- это отсутствие живого общения.

К невербальным рефлексивным техникам предъявляется ряд серьезных требований: они должны быть компактными, быстро выполнимыми (не более 5 минут), очень информативными, разнообразными и ненавязчивыми. Каждый раз педагогу надо дать детям четкую инструкцию, показать алгоритм: выполнения данной техники. Нельзя использовать одну и ту же технику несколько раз подряд. Необходимо дать возможность детям забыть ее.

В исполнении техник есть один, немаловажный момент — это **цвет настроения**. Предлагаемые техники не предполагают привязку к цветописи, интерпретируемой психологами. Чтобы не возникало вопросов, споров, разногласий, автор определил свою методику. Когда педагог предлагает детям обозначить свое настроение, он не самостоятельно, а совместно с детьми определяет большинством мнений, какой цвет будет **условно** обозначать отличное, хорошее или плохое настроение. Совместно выработанное решение и станет основой для подготовки и интерпретации техник эмоционального состояния. Однако стоит заметить: тонкости цветовых гамм настроения некоторых техник должен интерпретировать психолог.

В зависимости от того, какие цели преследует педагог, вариативность техник может меняться. Индивидуальная рефлексия позволяет проследить настроение ребенка на протяжении длительного срока. Для этого могут быть использованы карты настроения. Длительность отслеживания эмоционального настроения может быть необходима в классном коллективе

на этапе его становления либо в кризисные моменты, которые переживает группа. Такие индивидуальные карты послужат педагогу «маячком» к действию.

Различные формы коллективной **цветовой диагностики** также помогают наглядно представить настроение всех детей на протяжении выбранного срока. Предполагается, что положительное эмоциональное состояние отображается яркими, светлыми цветами, а отрицательное — темными.

### **Примеры техник:**

#### **1. «Уголок согласия – несогласия»**

Прямоугольник делится по диагонали на две части, одна из которых светлая, другая – тёмная. Задача каждого – отразить владеющее им настроение, прикрепив карточку со

своим именем на соответствующую половину фигуры.

#### **2. «Ваза настроения»**

Педагог заранее изготавливает плоскую картонную вазу с отверстием.

Ваза прикрепляется на лист так, чтобы в неё можно было вставить цветы.

Ниже располагаются три кармана: в первом – цветы с закрытыми, опущенными вниз бутонами, – они будут обозначать плохое настроение; во втором – полураскрытые цветы, которые символизируют спокойное или равнодушное эмоциональное состояние; в третьем

находятся полностью раскрытые цветы, ими дети могут выразить отличное настроение. Задача каждого участника – определить своё настроение и «поставить» цветок в вазу.

#### **3. «Гора настроения»**

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

#### **4. «Лестница настроения»**

Это вариант предыдущей техники.

На листе бумаги изображается лестница и приклеиваются карманы с фигурками мальчиков и девочек внутри. Чем настроение ребёнка лучше, тем выше он помещает фигурку со своим именем.

## **5. «Поляна настроения»**

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

## **6. «Строительство настроения»**

На лист приклеиваются три кармана, в каждом лежит «кирпичик». Его цвет – это отражение настроения ребёнка. О том, какой цвет символизирует определённое настроение, с детьми необходимо договориться заранее.

Например: зелёный «кирпичик» – отличное самочувствие, жёлтый – хорошее, красный – плохое. Ребята вместе строят дом, один за другим прикрепляя «кирпичики» на бумагу.

### *Литература*

1. Аракелов, Г.Т. Учителям и родителям о психологии подростка / Г.Т. Аракелов. – М. : Знание, 1980.
2. Битянова М. Психологический тренинг как форма развивающей работы. М., 2007
3. Донцов, А.И. Психология коллектива / А.И. Донцов. – М. : Издво МГУ, 1984.
4. Макаренко, А.С. О воспитании в семье / А.С. Макаренко // Избр. пед. произведения. – М. : Учпедгиз, 1955.
5. Морган, У.П. Ситуативная тревога и результативность деятельности / У.П. Морган, К.А. Эликсон // Вопросы психологии. – 1990. – № 3.
6. Лутошкин, А.Н. Эмоциональная жизнь детского коллектива / А.Н. Лутошкин. – М. : Знание, 1978.
7. Свешникова Л.В. Рефлексивные техники эмоционального состояния детей / 2-е изд. - Волгоград, 2013
6. Щуркова, Н.Е. Новое воспитание / Н.Е. Щуркова. – М. : Педагогический поиск, 2000.
7. Якобсон, П.М. Изучение чувств у детей и подростков / П.М. Якобсон. – М. : Академия педагогических наук РСФСР, 1961.