Зачем и как развивать навыки рефлексии у дошкольников?

Человек не способен жить полноценной жизнью, если он не умеет размышлять, наблюдать за собой, своим внутренним миром, своими действиями. У него нет возможности обучаться без навыка самоанализа, оценки процесса и результата своей деятельности. Эти умения и навыки принято называть одним словом: рефлексия.

Рефлексия — это “взгляд внутрь себя”, внимание, обращенное на свое самочувствие, на внутренние процессы и результаты собственной деятельности.

У маленьких детей нет потребности в осознании себя, они не способны анализировать и находить причины своих ошибок, взаимосвязь своих усилий и результатов труда. Ребенок не понимает и не может объяснить, что происходит с ним в процессе его активности. Обучать детей этому важно, и начинать развивать навыки рефлексии имеет смысл уже в младшем дошкольном возрасте.

Зачем нужно развивать умение рефлексировать?

Благодаря этому дети учатся:

- осмысливать получаемые результаты;
- ставить цели и связывать с ними результаты своей деятельности;
- находить мотивацию для самостоятельной работы;
- направлять внимание не только на процесс деятельности, но на изменения, которыми обусловлена активность и которые вытекают из нее;
- навыкам саморегулирования, самоконтролю, самооценке.

Человеческая сущность разнообразна. На каждую из ее сфер приходится свой вид рефлексии, у каждого из которых особые цели, задачи и способы организации.

Физическая рефлексия помогает человеку анализировать свои физические возможности (успел-не успел, смог-не смог).

Сенсорная рефлексия дает возможность отслеживать свое самочувствие, эмоциональное состояние (комфорт-дискомфорт).

Интеллектуальная рефлексия помогает контролировать учебную деятельность, без нее невозможно качественно усвоить материал (понял-не понял, легко далось-возникли трудности).

Духовная рефлексия связана с осознанием смысла жизни, личностным ростом или внутренними кризисами (изменения к лучшему-изменения к худшему, полезность-бесполезность для мира).

Что важно учесть в обучении дошкольников рефлексии?

Ребенок должен говорить то, что думает, при этом не испытывая никакого дискомфорта.

Ребенок излагает свои мысли добровольно, в этот момент родителям запрещено его оценивать.

Весь процесс рефлексии выстраивается в игровой форме.

Ребенку важно понимать, что он всегда может получить поддержку родителей.

Как развивать навыки рефлексии у дошкольников?

Навыки, необходимые для формирования рефлексивной деятельности, формируются путем постановки правильных вопросов. При этом рефлексия может проводиться как в конце какой-либо деятельности или игры, так и в процессе, между этапами. Можно также провести рефлексию в начале и в конце выполнения задачи, а затем проанализировать результаты, сравнить разницу.

Ребенку следует задавать простые, понятные и дельные вопросы:

- ⇒ Что происходило во время занятия?
- ⇒ Что именно делал ты?
- ⇒ Что при этом ты испытывал, чувствовал?
- ⇒ Что понравилось, не понравилось?
- ⇒ Через какие трудности тебе пришлось пройти?
- ⇒ Что нового ты для себя узнал?

Отличным способом оценки эмоционального фона является определение ребенком своего настроения по цвету (характеристики цветов разработаны М. Люшером):

Оранжевый — радость, восторг

Красный — нервозность, возбуждение, агрессия

Синий — грусть, усталость

Зеленый — энергичность

Насыщенный зеленый — беззащитность

Желтый — спокойствие

Фиолетовый — беспокойство, тревожность

Серый — замкнутость, расстроенность

Черный — уныние, отрицание

Коричневый — беспокойство, неуверенность

Существуют также игровые методики оценки настроения и состояния. Например, игра “Моя погода” — родитель спрашивает: “На что похоже сейчас твое настроение?" Ребенок должен выбрать картинку, соответствующую его настроению:

солнышко — прекрасное настроение;

солнышко за тучкой — хорошее настроение;

тучка — плохое настроение;

дождливая тучка — грустное, печальное настроение;

грозовая тучка — злое, ужасное настроение.

После выбора картинки нужно обсудить с ребенком, почему он выбрал такую картинку, отчего может измениться его выбор, что может изменить его настроение.

- ✓ Заведите ритуал беседовать с ребенком перед сном о том, как прошел его день и что он планирует делать завтра. Это послужит прекрасным способом тренировки навыков рефлексии. Здесь отлично подойдет метод незаконченных фраз. Родитель начинает фразу, ребенок ее заканчивает. Так дети смогут оценить, насколько полезен для них полученный опыт, что им понравилось, а что хотелось бы изменить.

Фразы могут быть следующие:

- ✓ “Самым интересным сегодня было...”
- ✓ “Не совсем понятным для меня оказалось...”
- ✓ “Лучше всего у меня получилось...”
- ✓ “Наиболее трудно мне далось...”
- ✓ “Мне бы хотелось еще…”
- ✓ “Сегодня я научился...”
- ✓ “Я был очень удивлен, когда…”
- ✓ “Теперь я смогу…”

Более подробна о нескучных вопросах вы можете прочитать здесь https://7centr.ru/wp-content/uploads/2015/09/Voprosy-dlya-detej-ot-lyubyashhih-roditelej-Zorina-19032020144036.pdf

Рефлексия у дошкольников — удивительное и многогранное явление, основанное как на собственной оценке ребенка, так и на оценке его родителями, окружающими людьми. Это своего рода совместная деятельность, в результате которой ребенок развивается, совершенствуется, обучается видеть себя изнутри и со стороны.

Материал подготовила педагог-психолог, Зорина О.Ю.