



## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ РЕФЛЕКСИИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	6
1.1 Проблема формирования у младших школьников рефлексии в психолого-педагогических исследованиях .....	6
1.2 Возрастные особенности регулятивной сферы младших школьников.....	14
1.3 Методы и приемы формирования у младших школьников рефлексии во внеурочной деятельности .....	16
Выводы по 1 главе.....	20
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ РЕФЛЕКСИИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	22
2.1 Экспериментальное исследование уровня сформированности у младших школьников рефлексии .....	22
2.2 Программа внеурочной деятельности по формированию у младших школьников рефлексии .....	25
2.3 Результаты эксперимента по формированию рефлексии у младших школьников .....	32
Заключение .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Список использованных источников ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Приложение 2 .....	46
Приложение 3 .....	47

## ВВЕДЕНИЕ

Возраст от 6 до 11 лет является чрезвычайно важным для психологического и социального развития ребенка. Младший школьный возраст связан с переходом ребенка к систематическому школьному обучению. Начало обучения в школе ведет к коренному изменению социальной ситуации развития ребенка. У него изменяется кардинально социальный статус. Он становится школьником, что приводит к перестройке всей системы жизненных отношений ребенка. У него появляются обязанности, которых ранее не было, и выполнение которых получает общественную оценку. Вся система жизненных отношений ребенка перестраивается и во многом определяется тем, насколько успешно он справляется с новыми требованиями. Ведущей в младшем школьном возрасте становится учебная деятельность. Она определяет важнейшие изменения, происходящие в развитии психики детей на данном возрастном этапе. В рамках учебной деятельности складываются психологические новообразования, характеризующие наиболее значимые достижения в развитии младшего школьника и являющиеся фундаментом, обеспечивающим развитие на следующем возрастном этапе. Младший школьный возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов: они начинают приобретать опосредованный характер и становятся осознанными и произвольными.

Ребенок постепенно овладевает своими психологическими процессами, учится управлять восприятием, вниманием, памятью.

Внеурочная деятельность, организованная по направлениям развития личностей содержит в себе большой потенциал для самовыражения и самоопределения обучающегося [2; 5]. Свобода выбора направления внеурочной деятельности, кружков, секций, факультативов, курсов по

выбору обеспечивает учет индивидуальных особенностей и потребностей обучающихся.

В связи с этим образовательными организациями разработаны различные модели организации внеурочной деятельности, максимально учитывающие интересы обучающихся и возможности школ.

Знание себя, осознанность своих взаимоотношений с окружающими предполагают анализ, внутреннее обсуждение на основании своих действий, поступков, т.е. определяют уровень развития рефлексии, которая и является одним из важнейших психических новообразований, формирующихся у младших школьников в процессе учебной деятельности. В связи с этим особенно важно выяснить, в чем проявляется и как функционирует рефлексия в личностной сфере младшего школьника, какова роль рефлексии в становлении самой его личности. Проблема развития рефлексии является одной из ключевых в психологии. Изучение структуры рефлексии, динамики ее развития представляет большой интерес как в теоретическом, так и в практическом плане, поскольку позволяет приблизиться к пониманию механизмов формирования личности.

**Противоречие исследования:** между необходимостью формирования у младших школьников рефлексии и недостаточным количеством методического обеспечения по формированию у младших школьников рефлексии во внеурочной деятельности.

**Проблема исследования:** каковы методы формирования у младших школьников рефлексии во внеурочной деятельности?

**Цель исследования:** теоретически изучить проблему формирования у младших школьников рефлексии для разработки программы внеурочной деятельности по формированию у младших школьников рефлексии.

**Объект исследования:** процесс формирования у младших школьников рефлексии.

**Предмет исследования:** процесс формирования у младших школьников рефлексии во внеурочной деятельности.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать проблему формирования у младших школьников рефлексии в психолого-педагогических исследованиях.

2. Изучить возрастные особенности регулятивной сферы младших школьников.

3. Рассмотреть методы и приемы формирования у младших школьников рефлексии во внеурочной деятельности.

4. Провести экспериментальное исследование уровня сформированности у младших школьников рефлексии.

5. Разработать программу внеурочной деятельности по формированию у младших школьников рефлексии.

**Гипотеза:** если целенаправленно использовать программу внеурочной деятельности по формированию у младших школьников рефлексии, то уровень сформированности у младших школьников данного умения повысится.

**Методы исследования:** анализ литературы, практические методы исследования – формирующий эксперимент.

**База исследования:** МОУ СОШ г. Челябинска.

**Практическая значимость исследования:** разработанную нами программу внеурочной деятельности могут использовать в своей работе учителя начальных классов.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ РЕФЛЕКСИИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## 1.1 Проблема формирования у младших школьников рефлексии в психолого-педагогических исследованиях

Формирование рефлексии у учащихся младшего школьного возраста является актуальным научно-практическим направлением. Рефлексия (позднегреч. – «обращение назад») – это способность человеческого мышления, направленная на осознание мира и самого себя; самопознание, раскрывающее деятельность души и уникальность духовного мира человека. Рефлексия как форма познания есть не только оценочная, но и эвристическая способность человека – она выступает как источник нового знания (творящей информации) [13]. Рефлексия стала проблемой особого осмысления еще в древнегреческой философии. Сократ выдвинул на первый план задачу самопознания, предмет которого – духовная активность в ее познавательной функции, осознании человеком собственной Божественной сущности. У Платона и Аристотеля мышление и рефлексия понимаются как атрибуты Божественного разума, в котором обнаруживается единство мыслимого и мысли. Подобное понимание рефлексии перешло через неоплатонизм в средневековую философию, где рефлексия понималась как отраженная в логосе миротворческая активность Божества, самовыражение его «умной энергии» [19]. В эпоху нового времени рефлексию связывали с проблемами философского обоснования научных знаний. У Декарта рефлексия выступает в качестве способа постижения непосредственно достоверных основоположений сознания. Кант трактовал подлинную рефлексию как отнесение знаний и представлений к соответствующим познавательным способностям: рефлексия определяет источники познания (рассудок или чувственное созерцание), которые формируют понятия или представления [13]. Позже

Дж. Локк высказал свое представление о рефлексии, понимание которой все еще оставалось ограниченным, поскольку она представлялась как особый источник знания, основанный на внутреннем опыте. Кант рассматривал рефлексию в связи с исследованием оснований познавательной способности, априорных условий знания и толковал ее как неотъемлемое свойство «рефлектирующей способности суждения». Если определяющая способность суждения выступает, когда под общее подводится частное, то рефлектирующая способность нужна в том случае, если дано только частное, а общее еще надо найти [55].

Именно благодаря рефлексии производится образование понятий. Рефлексия «не имеет дела с самими предметами, чтобы получать понятия прямо от них», она есть осознание отношения данных представлений к различным нашим источникам познания, и только благодаря ей отношение их друг к другу может быть правильно определено.

Итак, рефлексия – размышление личности о самой себе, когда она вглядывается в сокровенные глубины своей внутренней духовной жизни. Самосознание сближается с рефлексией, с самоосознанием. А. Г. Спиркин считает, что «осознание субъектом своей психической деятельности может осуществляться на разном уровне: от глубокого и ясного самосознания до смутного и неопределенного понимания того, что происходит в «душе».

Современное психолого-педагогическое сообщество применяет рефлекссию в качестве механизма развития и саморазвития личности, что, очевидно, привело к разработке технологий ее развертывания. Сегодня рефлексия изучается не только психолого-педагогической наукой, открывая ее новые возможности, но и применяется в качестве инструмента и механизма развития личности, деятельности, управления деятельностью, осуществления процесса прогнозирования и пр. Исследователями отмечается, что рефлексия вырабатывает способность к самоанализу, анализу объективной действительности, хода и результатов деятельности, что оказывает влияние на формирование успешной жизненной стратегии

человека [26]. Значит, рефлексю стоит рассматривать как некий универсальный механизм развития и саморазвития личности, оказывающий влияние на качество осуществляемой его жизнедеятельности.

Формирование и развитие рефлексии представляет собой долгий и неоднозначный процесс. При этом уровень развития рефлексии, сформированной целенаправленно, намного выше, чем в случае её самопроизвольного становления и развития. Динамичное становление рефлексии происходит в младшем школьном возрасте, что обусловлено формированием в образовательной ситуации учебной деятельности как особой сферы саморазвития личности. Рефлексия важна для формирования личности, проявляющей себя в деятельности, и дает возможность преобразовывать окружающий мир, изменяя деятельность. Для этого человеку важно приобрести знания, умения и навыки, освоить общие способы мыслительной деятельности, преобразования мира [8; 12]. Младший школьник впервые учится обобщенно осваивать правила изменения мира, начинает делать это в умственном плане. Во внеурочной деятельности рефлексия помогает преобразовывать мир, помогает выявлению уровня взаимодействия между участниками педагогического процесса, является условием продуктивного общения педагога и воспитанника, формирует в сознании участников педагогического процесса смысла их собственной деятельности, определяет направленность и целевые установки деятельности, побуждает учащегося к корректировке своей деятельности, осуществляемого взаимодействия. Поступление в школу знаменует собой начало нового этапа жизни ребенка, когда он приступает к систематическому обучению, значительно влияющему на развитие его интеллектуальной сферы, от развития которой прямо зависит характер становления рефлексии [18; 33]. Еще Л. С. Выготский отмечал, что в младшем школьном возрасте происходит интенсивное развитие интеллекта. Изменение типа мышления приводит, в свою очередь, к

качественной перестройке восприятия и памяти, превращению их в регулируемые, произвольные процессы. Взрослея, ребенок обычно мыслит конкретными категориями. Затем происходит переход к стадии формальных операций, которая связана с определенным уровнем развития способности к обобщению и абстрагированию. Если учащиеся 1–2-го класса выделяют, прежде всего, внешние признаки, представляющие действие объекта (что он делает) или его назначение (для чего он), то к 3–4-му классу школьники уже начинают опираться на знания и представления, которые сложились в процессе обучения. Мышление младшего школьника в своем развитии идет от анализа отдельного предмета, явления к анализу связей и отношений между предметами и явлениями [10; 12].

Последнее является важной предпосылкой к пониманию и осмысливанию школьником явлений окружающей его жизни. Согласно исследованиям, учащиеся могут испытывать особенные трудности в осмысливании причинно-следственных связей. Младшему школьнику легче устанавливать связь от причины к следствию, чем от следствия к причине. Объясняется это просто: от причины к следствию устанавливается прямая связь, рассмотрение же фактов в обратном порядке требует анализа самых разных причин, что ребенку чаще всего еще не под силу. Специальные исследования рефлексии младших школьников были выполнены В. И. Слободчиковым и Г. А. Цукерман. Согласно их позициям рефлексия принято считать одной из важнейших способностей, которая как целостное образование начинает складываться в младшем школьном возрасте [56]. Проектируемая норма, итог начального образования – это ребенок, обучающий самого себя с помощью взрослого, учащийся. Учащийся (в отличие от обучаемого), встречаясь с задачей, готов ответить себе на два вопроса:

- 1) «Я могу или я не могу решить эту задачу?»;
- 2) «Чего мне недостает для ее решения?».

Узнав, чего именно он не знает, учащийся 9–10 лет может обратиться к учителю не с жалобой «А у меня не получается!...», а с конкретным вопросом на определенную тему или способ действия. Центральным психологическим механизмом подобного поведения, учащегося является определяющая рефлексия как индивидуальная способность устанавливать границы собственных возможностей, знать, что я знаю (умею) и чего не знаю (не умею) [56; 57].

Интересны результаты исследования, которые показывают, что рефлексия младших школьников в учебной деятельности переходит от интерпсихической формы в интрапсихическую, субъектом рефлексии является сначала класс, затем – группа учащихся, затем – учащийся. В этом случае модель становления учебной рефлексии младшего школьника представлена следующими стадиями: 1) стадия становления коллективной рефлексии, 2) стадия становления групповой рефлексии, 3) стадия становления индивидуальной рефлексии.

Согласно Д. Б. Эльконину, любое действие может опираться на два уровня оснований (понимаемых как условия, определяющие его выполнение): внешние и внутренние основания. Соответственно, уровень рефлексии – формальный или содержательный – различается в зависимости от оснований, на которые ориентируется младший школьник при выполнении действия. Если основания характеризуются как ситуативные, внешние, то речь, разумеется, идет о формальной рефлексии, если обобщенные существенно, внутренне – о содержательной. Например, если рассмотрение детьми младшего школьного возраста оснований собственных действий производится с намерением «вскрыть», как то или иное действие выполняется, что конкретно требуется сделать для его выполнения, то в подобном случае ребенком осмысливаются основания лишь действия данного, частного, конкретного. Подобный уровень рассмотрения собственных действий называется формальной рефлексией. На данном уровне отражается некоторая зависимость действий от частных

условий их выполнения. Однако если рассмотрение детьми младшего школьного возраста оснований собственных действий имеет направленность на обнаружение причины выполнения определенного действия определенным способом, а также причины успешного выполнения этого действия в различных условиях, тогда речь идет об ином уровне рефлексии.

Такой тип рефлексии характеризуется как содержательный, поскольку в нем происходит отражение зависимости отдельного действия от общих и существенных условий его выполнения.

Соотношение двух уровней рефлексии и действий контроля и оценки согласно Д. Б. Эльконину позволяет моделировать ситуации, которые определяют, какой уровень рефлексии был осуществлен при выполнении учащимся учебных действий. Если предложить младшему школьнику выполнить несколько однородных учебных действий, при этом в разных конкретных условиях, то возможно определить уровень рефлексии в зависимости от предмета контроля в выполненных действиях.

Поступление в среднее учебное заведение – переломный шаг в жизни малыша, когда он делается полноправным субъектом неотъемлемой, социально ценной деятельности. Ребенок начинает сознавать, что теперь представляет из себя его особенность, подвергающуюся общественным воздействиям. Попадая в образовательное учреждение, он понимает собственную ответственность обучаться и в ходе изучения изменять себя, присваивая познания, мысли, системы знаков, принятые в сообществе, и еще и систему социальных надежд в отношении поведения. Ключевым содержанием становится усвоение познаний, единых для всех соучастников процесса учения [45].

Актуальным изменением в младшем школьном возрасте считается понимание собственных взаимоотношений с окружающими, из которого следует внутреннее рассмотрение собственных поступков и действий [59; 61]. Способность рефлексировать и оценивать отдельные составляющие

собственной деятельности делают предпосылки происхождения новейших взаимоотношений личности к собственному саморазвитию. Актуальным изменением в младшем школьном возрасте считается понимание собственных взаимоотношений с окружающими, из которого следует внутреннее рассмотрение собственных поступков и действий. Одним из основных видов деятельности является внеурочная, которая способствует успешному развитию внутренних отличительных черт.

Создание психолого-педагогических условий формирования учебной рефлексии, обучающихся требует особого внимания учителя, поскольку обеспечивает формирование учебной деятельности в целом как сферы становления личностных и субъектных характеристик младших школьников [55]. На современном этапе развития образования и реализации ФГОС, формирование рефлексивных способностей должно начинаться с самых первых шагов обучения, так как, по отношению ко всем другим качествам, рефлексивность выступает как координирующее, организующее и интегрирующее начало. Поэтому в образовательной программе необходимо предусмотреть, чтобы уже с первого класса рефлексия у младших школьников развивалась не стихийно, а целенаправленно.

Развиваются эти главные механизмы самосознания: самооценка, самоанализ, самоконтроль, саморегуляция, идентификация, дифференциация, обобщение. Данные механизмы считаются основой для развития рефлексивных умений [44; 53].

В целом динамика развития рефлексивных умений во внеурочной деятельности определяется возрастными особенностями младших школьников. Поэтому первоначально необходимо научить младшего школьника оценивать свое эмоциональное состояние и содержание материала. Затем необходимо обеспечить ребенку переход к оценке содержания собственной деятельности. И наконец, можно перейти к обучению оценки результатов деятельности [18]. Развитие рефлексивных

умений младшего школьника – это сложная работа, требующая времени, усилий, определенных способностей. Способность к рефлексивным умениям формируется и развивается у детей при выполнении действий контроля и оценки.

С точки зрения А. З. Зака об особенностях развития рефлексивных умений детей младшего школьного возраста следует рассматривать как переход от аналитического способа мышления к рефлексивному. Возникновение и развитие рефлексивных умений является еще одной особенностью младшего школьного возраста, выступает определяющим моментом в существенной перестройке познавательной и личностной сфер ребенка. Данное психологическое новообразование позволяет здраво и объективно анализировать суждения и поступки с точки зрения их соответствия замыслу и условиям деятельности.

Исследователи В. И. Слободчиков, Г. А. Цукерман придерживаются мнения, что рефлексивные умения как составляющая умения учиться может быть сформирована средствами учебной деятельности. К основным условиям развития рефлексивных умений у учащихся начальных классов ученые относят:

- овладение системой научных понятий, которое приводит умственное развитие учащихся и перестройку их сознания. Сознание при этом приобретает черты рефлексивности, создавая тем самым основу для преобразования ученика с субъекта деятельности на субъект самоизменения и саморазвития;

- учебный тип сотрудничества учителя с учениками, при котором происходит совместное решение учебной задачи;

- учебный тип сотрудничества детей друг с другом, предусматривающий учета и координации позиции каждого в плоскости совместной деятельности.

Внеурочная деятельность ориентирована на творческое решение проблем, творческих задач и заданий [2; 4]. Также деятельность требует

педагогического обеспечения, которое оказывает содействие психологическому и личностному развитию обучающихся. Один из важнейших параметров внеурочной деятельности детей младшего школьного возраста – появление в результате ее осуществления психологических новообразований [2; 7].

Грамотное сочетание классических методов с интерактивными, оптимальное чередование индивидуальных и групповых форм работы, создание атмосферы сотрудничества, положительной взаимозависимости способствовать интенсивному и основательному развитию способности к рефлексивным умениям детей младшего школьного возраста.

## 1.2 Возрастные особенности регулятивной сферы младших школьников

Формирование и развитие рефлексии представляет собой долгий и неоднозначный процесс. При этом уровень развития рефлексии, сформированной целенаправленно, на много выше, чем в случае её самопроизвольного становления и развития. Динамичное становление рефлексии происходит в младшем школьном возрасте.

Из анализа научной литературы было выявлено, что поступление ребенка в школу является переломным периодом в его жизни. У ребенка возникает осознание собственного ограниченного места в системе отношений с взрослыми, стремление к осуществлению общественно-значимой и общественно-оцениваемой деятельности. Ребенок начинает ясно осознавать возможности своих действий, он начинает понимать, что не все может. Таким образом, складывается момент изменения самосознания ребенка на основе осознания себя в новой социальной ситуации. Говоря о самосознании, нередко имеют в виду понимание собственных личностных качеств. В данном случае речь идет об осознании ребенком своего места в системе общественных отношений. Поступление в школу знаменует собой начало нового этапа жизни ребенка, когда он

приступает к систематическому обучению, значительно влияющему на развитие его интеллектуальной сферы, от развития которой прямо зависит характер становления рефлексии.

Еще Л. С. Выготский отмечал, что в младшем школьном возрасте происходит интенсивное развитие интеллекта. Изменение типа мышления приводит, в свою очередь, к качественной перестройке восприятия и памяти, превращению их в регулируемые, произвольные процессы.

Существенные изменения наблюдаются в качественных характеристиках внимания – направленности и сосредоточенности психологической деятельности на чем-то определенном. Внимание ребенка постепенно принимает произвольный характер, увеличиваются показатели его объема, устойчивости, переключаемости и концентрации. В развитии этих процессов особую роль играет школа и непосредственно учебный процесс. Стремительное развитие познавательных процессов, представляющих основу для начала складывания интеллекта, позволяет детям младшего школьного возраста применять рефлексивные механизмы для отражения успешности деятельности и познания себя как деятеля. Рефлексия как механизм формируется у человека гораздо позже, чем идентификация, к которой ребенок с раннего возраста. Рефлексия помогает отстраниться, занять самые разные позиции, что позволяет осуществить глубокий и полноценный самоанализ. В младшем школьном возрасте способность к рефлексии лишь начинает формироваться, но в этот период в недрах учебной деятельности развиваются ее первоначальные основы. К концу младшего школьного возраста прибавляется способность к рефлексии, которая значительно расширяет возможности для самопознания и подготавливает почву для нового открытия себя, своего внутреннего мира в подростковом возрасте. Способность рефлексировать и оценивать отдельные элементы своей деятельности создают предпосылки возникновения новых отношений личности к собственному саморазвитию.

Становление учебной рефлексии как личностного феномена ребенка младшего школьного возраста является одной из самых сложных психологических проблем, как в теоретическом, так и в практическом аспектах. Особую актуальность этот вопрос приобретает в современных условиях в связи с решением одной из основных задач современной школы, а именно, подготовки детей к самостоятельной жизни, предполагающая усвоение ребенком не только определенного груза знаний, умений и навыков, но и развитие качеств, необходимых для самореализации, самоутверждения компетентной личности.

### 1.3 Методы и приемы формирования у младших школьников рефлексии во внеурочной деятельности

Рефлексивные умения младших школьников относятся к группе регулятивных универсальных действий, которые формируются в процессе их многократного выполнения: вначале под руководством учителя, потом в коллективной деятельности с другими учащимися, а затем самостоятельно.

Одним из важнейших этапов внеурочной деятельности выступают самоконтроль, самооценка. Овладевая указанными действиями, ученик включается в самостоятельное планирование, анализ, оценку собственной деятельности, осуществляет её коррекцию, ставит перед собой новые учебные задачи и находит пути их решения. Целенаправленная работа по формированию данных действий повышает уровень овладения умениями, способствует дальнейшему развитию. Рефлексивные умения формируются не только в конце какой-либо внеурочной деятельности, как можно подумать, но и на любом ее этапе.

Для осуществления учащимися полноценной рефлексии внеурочной деятельности необходимо обеспечить мотивационную готовность к развитию рефлексивных способностей. Для этого нужна организация специального взаимодействия учителя с учащимся для открытия смысла и

мотивационной значимости рефлексии, выработка осознанного желания сосредоточить внимание на процессе и результатах мыслительной деятельности в соответствии с выполняемыми заданиями. С помощью метода «Планирование» учащийся сначала представляет, что он должен уметь через определённое время, затем – что он должен делать в данный момент времени (с чего начнёт). Затем ученик включается в планирование своей деятельности в области изучаемого материала с помощью следующих вопросов: а) картина будущего – Что всем нужно сделать? Зачем это необходимо сделать? б) предстоящая деятельность – Что мне необходимо сделать? в) ближайшие действия – Что я могу сделать сейчас? У некоторых детей работа по данной методике вызывает затруднения, поэтому можно использовать методы «Моделирование» и «Схематизация».

Для включения в рефлексивную деятельность можно использовать два способа моделирования:

а) Анализ конкретной ситуации. Задаётся конкретная ситуация, имевшая положительные или отрицательные последствия. Учащиеся должны определить проблему, сформулировать её, подумать, каковы были условия, какие использовались средства решения проблемы, были ли они адекватны и почему.

б) Моделирование нерешённой ситуации. Учащиеся в такой ситуации не только формулируют проблему, но и занимаются поиском вариантов её решения. Затем организуется защита продуманных решений и коллективное обсуждение.

При использовании метода «Схематизация» учащимся предлагается схематизировать, то есть нарисовать ситуацию: «Изобрази на схеме организацию работы одноклассников сегодня на занятии» или «Изобрази отрывок текста, который прочитал несколькими рисунками». Данный метод позволяет учащимся выделять деятельность, её субъектов, пошаговость действий каждого субъекта.

Важной основой развития рефлексии во внеурочной деятельности является рефлексивное управление, которое осуществляется учащимися на разных этапах:

1. Действие – это понимание учащимися цели своей деятельности и значимости ее для себя. Для чего я это делаю?
2. Действие – знание способов действия выполняемого задания, рефлексивная установка деятельности. Так ли я делаю?
3. Действие – самооценка. Правильно ли я сделал?

Эти три взаимосвязанных действия способствуют формированию умения у учащихся рефлексировать свою деятельность по ходу работы.

При одновременном анализе работы во внеурочной деятельности и анализе собственных способов деятельности (применение знаково-символических схем, обобщающих таблиц для обобщения изученного материала) осуществляется развитие осознанных действий самоконтроля (анализа цели, условий, способов, результатов, обучение самооценке, исправлению допущенных ошибок, стимуляции процессов самоанализа). Организация работы как между учителем и учащимися, так и между учениками возможна, когда отсутствует однозначное толкование предмета и существует разнообразие представленных точек зрения.

В целях формирования рефлексивных умений младших школьников эффективными могут быть разнообразные приёмы, используемые во внеурочной деятельности в зависимости от сложившейся ситуации. Например, приём «Вопрос себе», который обучает учащихся задавать сами себе вопросы. Вопрос – это средство фиксации знания о незнании, причём если этот вопрос ставит ученик, то тем самым он фиксирует знание о своём незнании и включает себя в рефлексивную позицию. Умение ставить вопросы необходимо целенаправленно формировать. Это обеспечивается с помощью таких вопросов: «Что я сейчас делаю?», «Я понял, но что же я понял?», «Почему я делаю то, что делаю сейчас?», «Почему я понял именно так?», «Почему я понял сначала так, а затем

иначе?», «Как я сделал?», «Зачем я это делаю?» применительно ко всем учебным ситуациям.

Учитель должен владеть общим способом организации рефлексии, который можно использовать во время специально организованной рефлексии и во время остановки учебного процесса.

Согласно исследованиям В. В. Давыдова, рефлексия в группе может быть организована следующим образом:

1. Остановка в процессе деятельности.
2. Фиксация «тупика» или «разрыва» в процессе деятельности.
3. Высказывания каждого члена группы с анализом собственной деятельности.
4. Создание схем как средства достижения более ясного собственного и общегруппового понимания предмета обсуждения, для обнаружения ошибок в рассуждении.
5. Фиксация ошибок, трудностей и препятствий в работе.
6. Речевые высказывания, направленные на самоуправление, саморегуляцию и самоорганизацию.
7. Планирование будущих результатов.

Учителю порой трудно судить о точности рефлексивного высказывания ученика, «видит» ли он себя в деятельности, стремится ли измениться. Для этого нужно стараться понять высказывание учащегося, определить, на кого направлена его речь: на себя или на других. Участие младших школьников в рефлексии требует от учителя серьёзной подготовки, владения рефлексивным мышлением и умениями организации рефлексивного пространства. Необходимо понимать, что рефлексия в любом случае предельно конкретна. В отношении рефлексии не годятся критерии правильности и неправильности. У каждого своё видение, своя точка зрения. Рефлексия всегда субъективна и полна переживаний.

В помощь учителю может быть использована памятка (таблица 1).

Таблица 1 – Маркеры рефлексивных высказываний учащихся

Процесс рефлексии	Процесс анализа и самооценки
Учащийся в своих высказываниях использует местоимение «я»	Учащийся не использует местоимение «я», чаще употребляет фразы: «Наша группа сегодня...», «Учитель на сегодняшнем занятии...»
Ученик описывает ситуацию «со стороны»	Ученик говорит о ситуации «из ситуации»
Ученик, описывая деятельность, может чётко обозначить цель, определить пошаговость её достижений, выделить результат	Ученик говорит в целом о прошедшей деятельности
Ученик говорит о ситуации объективно, без оценок; проговаривает границы своей ответственности	Ученик говорит о ситуации оценивающе, не принимает ответственности за происходящее в ситуации
Ученик проговаривает, что будет делать сам	Учение проговаривает свои пожелания по изменению ситуации

Практика организации работы с учащимися показывает, что, с одной стороны, усилия учителя по развитию рефлексивных умений у учащихся должны планироваться заранее для каждого ученика. А с другой стороны, учителю необходимо уметь работать и с ситуацией, которая складывается «здесь и сейчас».

#### Выводы по 1 главе

1. Анализ и обобщение исследований по вопросу изучения рефлексии, ее становления в младшем школьном возрасте позволили выявить связь динамики формирования познавательной деятельности и самопознания.

Основой формирования рефлексии во внеурочной деятельности выступает материал и деятельность по его освоению, как в коллективной, так и в индивидуальной форме. Соответственно основными критериями формирования рефлексии во внеурочной деятельности в младшем

школьном возрасте стоит рассматривать переживания ребенка, оценку понимания содержания материала и результата собственной деятельности.

2. Формирование рефлексии во внеурочной деятельности определяется возрастными особенностями младших школьников. Поэтому первоначально необходимо научить младшего школьника оценивать свое эмоциональное состояние и содержание учебного материала.

В систематической рефлексивной деятельности ученики уже понимают, что «знать» не значит «уметь», учатся адекватно оценивать результат деятельности, отслеживать динамику своих результатов, имеют мотивацию в достижении высокого результата.

3. В настоящее время существует огромное количество методов становления и улучшения рефлексивных умений у младших школьников во внеурочной деятельности, где возможно достигнуть больших показателей самооценки, самоконтроля, саморазвития младших школьников. Ведущими методами рефлексии, используемые педагогом для проведения, в коллективе и группе являются: проблемно-поисковый метод, мотивации и стимулирование процесса обучения, моделирование, логические методы, постановка проблемных вопросов и задач, проведение проблемных опытов и исследований.

## ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ РЕФЛЕКСИИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1 Экспериментальное исследование уровня сформированности у младших школьников рефлексии

Задачей практической части нашего исследования является экспериментальное исследование уровня сформированности у младших школьников рефлексии.

Согласно положениям, изложенным в I главе, критерии выявления рефлексивных способностей у младших школьников включают три компонента:

- построение нового образа (личностная рефлексия),
- взаимодействие участников (коммуникативная рефлексия),
- участие в коллективной деятельности (кооперативная рефлексия).

Исследование проводилось на базе СОШ г. Челябинска. В исследовании участвовали дети третьего класса от 8 до 9 лет. Количество детей – 25 человек. Из них 11 девочек и 14 мальчиков.

Эмпирическое исследование проходило в три этапа:

- 1) На подготовительном этапе нашего исследования мы спланировали исследование, подобрали диагностический материал.
- 2) На основном этапе мы провели наше исследование.
- 3) На заключительном этапе мы обработали и проанализировали полученные результаты, сделали соответствующие выводы.

На основном этапе использовалась методика рефлексии «Автопортрет» (Приложение 1) и метод анкетирования (Приложение 2).

Методика «Автопортрет» проводилась со всем классом, в результате чего был выявлен уровень самооценки ребят, их представлений о себе, своей внешности, личности и отношений к ней. Анализ результатов

свидетельствует о том, что 43 % ребят имеют завышенную самооценку; 19 % имеют адекватную самооценку; 38 % заниженную (диаграмма 1 на рисунке 1).

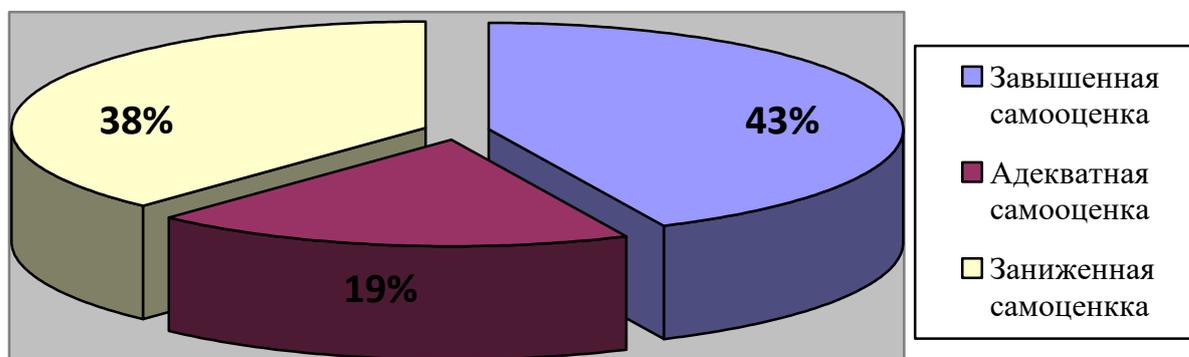


Рисунок 1 – Результаты диагностики младших школьников по методике «Автопортрет» на констатирующем этапе

Большинство ребят имеют неадекватную самооценку, и, следовательно, недостаточный уровень сформированности рефлексивных способностей. Это показатель того, что дети только продолжают развивать свои рефлексивные способности, учатся адекватно оценивать свои достижения, работу сверстников, сопоставлять результаты своей работы с оценкой учителя. У большинства ребят завышенная самооценка, что является нормальным для данного возраста. Высокий процентный уровень также составили дети с заниженной самооценкой. Такие дети войдут в группу риска, так как заниженная самооценка снижает адаптацию детей, различные ситуации выступают для них как стрессогенные, затрудняется общение, как со сверстниками, так и с учителем. С этими детьми необходимо проводить специальную работу, создавать ситуацию успеха.

Для более детального изучения актуального уровня развития рефлексивных способностей был использован метод анкетирования на выявление коммуникативной рефлексии.

На первый вопрос «Много ли у тебя друзей, с которыми ты постоянно общаешься?» ответили «да» – 10, «нет» – 8, «иногда» 2 человека.

На второй вопрос «Легко ли ты устанавливаешь контакт с людьми, которые значительно старше тебя по возрасту?» ответили «да» – 8, «нет» – 5, «иногда» – 7 человек.

На третий вопрос «Стремишься ли ты познакомиться или побеседовать с человеком?» ответили «да» – 10, «нет» – 5, «иногда» – 7 человек.

На четвертый вопрос «Испытываешь ли ты чувство затруднения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?» ответили «да» – 8, «нет» – 4, «иногда» – 8.

На пятый вопрос «Правда ли, что ты устаешь от частого общения со сверстниками?» ответили «да» – 6, «нет» – 11, «иногда» – 3.

Для определения уровня развития рефлексии применялась бальная шкала:

от 8–10 баллов – высокий уровень;

от 7–5 баллов – средний уровень;

от 0–4 баллов – низкий уровень;

На основе анализа результатов анкетирования выявлено, что 4 человека (20 %) – обладают высоким уровнем; 10 человек (50 %) – обладают средним уровнем самоконтроля, 6 человек (30 %) – обладают низким уровнем самоконтроля (диаграмма 2 на рисунке 2).

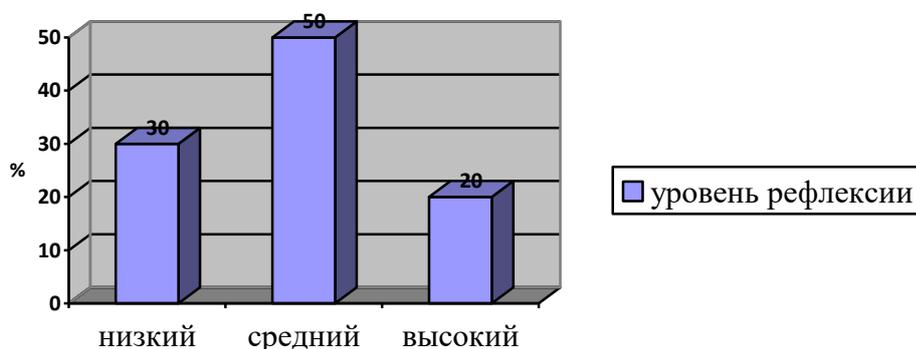


Рисунок 2 – Уровень рефлексии младших школьников на констатирующем этапе

Таким образом, результаты, полученные на начальном этапе

экспериментальной работы, свидетельствуют о том, что существующая система работы с учащимися не позволяет эффективно формировать у них рефлексивные умения. По данным проведенной педагогической диагностики у младших школьников рефлексивные умения не развиты, а понимание своей социальной роли в обществе не сформировано.

Необходимо работать над повышением уровня рефлексии путем выполнения различных приемов, включающих в себя работу в группах, индивидуальную работу, а также выполнение заданий на формирование рефлексии, как у каждого отдельного ребенка, так и в группах.

Для проверки гипотезы исследования на формирующем этапе работы составлена и реализована программа рефлексивных умений младших школьников во внеурочной деятельности, содержание которой строится на упражнениях, способствующих развитию рефлексии.

2.2 Программа внеурочной деятельности по формированию у младших школьников рефлексии

### **Пояснительная записка**

Данная программа реализуется в условиях ФГОС начального образования, способствует формированию метапредметных, личностных универсальных действий. Её реализация запланирована в рамках внеурочной деятельности.

Данные занятия способствуют формированию у детей адекватной самооценки, помогают научить детей понимать собственное эмоциональное состояние, выражать свои чувства и распознавать чувства других людей.

Основной целью программы является формирование рефлексии необходимое для успешного обучения в начальной школе, а также предупреждение и снижение тревожности и страхов, повышение уверенности в себе.

Задачи программы:

- обучить детей приёмам рефлексии,
- научить способам самоанализа,
- развивать навыки сотрудничества.

Особенность ребёнка младшего школьного возраста заключается в том, что он ещё мало осознаёт свои переживания и далеко не всегда способен понять причины, их вызывающие. На трудности в школе ребёнок чаще всего отвечает эмоциональными реакциями: гневом, страхом, обидой.

Чтобы младший школьник мог сознательно регулировать поведение, нужно научить его адекватно выражать чувства, оценивать себя, окружение, в котором он находится.

В младшем школьном возрасте у детей особенно активно происходит формирование произвольности, внутреннего плана действий, начинает развиваться способность к рефлексии. Поэтому именно на этом этапе ребёнок может успешно овладеть средствами и способами анализа своего поведения и поведения других людей.

Саморегуляция поведения обеспечивает контроль за соблюдением норм общения в соответствии с требованиями морали.

Чтобы младший школьник мог сознательно регулировать поведение, нужно научить его адекватно выражать чувства, находить конструктивные способы выхода из сложных ситуаций. Если не сделать этого, неотрагированные чувства будут долго определять жизнь ребенка, создавая все новые субъективные трудности.

В младшем школьном возрасте у детей особенно активно происходит формирование произвольности, внутреннего плана действий, начинает развиваться способность к рефлексии. Поэтому именно на этом этапе ребенок может успешно овладевать средствами способами анализа своего поведения и поведения других людей.

Программа призвана способствовать эмоционально-положительному отношению к жизненным ситуациям, взаимодействию с другими людьми, оценкой себя в жизни.

### **Планируемые результаты**

Программа способствует формированию рефлексивных умений, действий, поэтому предполагаемые результаты будут относиться именно к этим областям: участвовать в коллективной деятельности с учетом индивидуальных особенностей партнеров по деятельности; воспринимать иные мнения и идеи; организовать контроль, самоконтроль, взаимоконтроль, взаимопомощь; оценивать свою деятельность, объективно определять свой вклад в общий результат; соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности; оценивать и корректировать свое поведение в социальной среде в соответствии с нравственными и правовыми нормами; выявлять проблемы собственной деятельности, находить их причины и устранять эти проблемы.

### **Личностные результаты:**

Ребёнок учится объяснять самому себе, что он может сделать для того, чтобы помочь себе (и другим) справиться с трудной ситуацией, как это можно сделать. В результате появляется уверенность в своих силах, повышается самооценка.

### **Метапредметные результаты:**

- освоение начальных форм рефлексии;
- развитие коммуникативных навыков, направленных на формирование умения договариваться с людьми, согласовывать с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща;
- развитие навыков сотрудничества позволит овладеть начальными навыками социальной адаптации в динамично меняющемся и развивающемся мире.

Формирование уверенности в себе и снятие тревожности осуществлялось по таким направлениям, как формирование у детей

оптимистического взгляда, положительной установки на предстоящую деятельность, переключаться с неприятных впечатлений, освобождаться от текущих жизненных стрессов, укрепления уважения к себе, доверия к своим способностям, умениям и навыкам.

**Ожидаемый результат от реализации программы:**

1. Снижение уровня тревожности у детей, повышение уверенности в себе.
2. Улучшение взаимоотношений со сверстниками и взрослыми за счет использования ими приобретенных навыков конструктивного взаимодействия
3. Повышение эмоциональной стабильности.
4. Положительная самооценка.

**Отработка навыков происходит в три этапа:**

- получение информации о содержании того или иного навыка,
- применение полученных знаний в конкретных ситуациях (отработка навыка),
- перенос навыков, освоенных на занятиях, в повседневную жизнь ребёнка.

Программа рассчитана на 11 часов (занятия).

Продолжительность одного занятия – 40 минут.

Периодичность занятий – 1 раз в неделю

Место проведения – кабинет. Для проведения занятий используется компьютерная установка, доска, тематические плакаты, игрушка.

Программа допускает вариативность, т.е. изменение тематики и плана занятий в зависимости от задач и проблем конкретной группы детей при соблюдении последовательности и преемственности тем с учётом времени на закрепление приобретённых навыков.

Игровые поведенческие тренинги проводятся после каникул, как вводное занятие, учитывая возрастные особенности младших школьников, для которых игровая деятельность по-прежнему занимает существенное

место в жизни. Именно в игровых ситуациях видится наиболее удачной работа по формированию личностных качеств, изложенных в требованиях ФГОС начального общего образования: доброжелательность, умения сотрудничать, находить выходы из трудных ситуаций, нести ответственность за свои поступки.

В конце каждого занятия детям предлагается ответить на вопросы:

- Какие упражнения, задания они выполняли?
- Какие из них были трудные?
- С какими заданиями дети справились без труда?
- Какое упражнение, задание или игра понравилась больше остальных?

#### Календарно-тематическое планирование

Тема	Цели	Часы
1. Мое настроение	Цель: формирование позитивного отношения к себе Задачи: создать доверительную атмосферу между подростками, формировать представление о себе установить правила поведения во время занятий.	1
2. Разные настроения	Цель: выявление внутренних конфликтов и затруднений Задачи: знакомство со способами самопознания и формирование положительного представления о себе.	1
3. Подарим друг другу улыбку	Цель: создание позитивного отношения к себе и другому, формирование значимости собственных слов и жестов Задачи: формирование позитивного отношения, опыта доверия	1
4. Что не так?	Цель: формирование навыка разрешения проблем Задачи: знакомство со способами делового взаимодействия, развитие уверенности в собственных возможностях	1
5. Чашка доброты	Цель: сплочение группы учащихся Задачи: создание доверительной атмосферы	1
6. Трудности	Цель: показать возможные решения проблем Задачи: – развитие уверенности в себе – навык осознания своих чувств	1
7. Как связаны мои мысли и мое поведение	Цель: сплочение группы Задачи: развить навыки осознания своих чувств, поступков, действий	1
8. Как стать уверенным в себе?	Цель: осознание возможности формирования адекватной самооценки, находить отличие от уверенного и неуверенного поведения	1

	Задачи: формирование позитивного отношения к себе и другому, развитие уверенности в себе	
9. Позитивные мысли	Цель: разрядка психо-эмоционального состояние учащихся Задачи: – снятие эмоционального напряжения – повышение уверенности себе	1
10. Волшебство	Цель: осознание понятие доброты Задачи: – сформировать возможность чувствовать, понимать себя и другого человека формирование нравственных качеств	1
11. Желаю тебе добра	Цель: учить сопереживать, эмоционально воспринимать настроение Задачи: формирование ответственности перед друзьями и одноклассниками	1
	Итого	11

Приведем в качестве примера конспекты нескольких занятий.  
Конспекты всех занятий находятся в приложении

#### Занятие № 1. Давайте познакомимся

Ход занятия:

5 мин. – Начало работы. Педагог представляется, дает краткую информацию о себе, о программе, и своих целях, а также знакомит с обобщенными результатами исследования самооценки в данном классе.

10 мин. – Разминка. Игра «Снежный ком». Играющие сидят в кругу. Первый называет свое имя, второй – имя первого и свое, третий – имена первого и второго, потом – свое, пока круг не замкнется.

10 мин – «Без маски». Каждому обучающемуся дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку.

Содержание карточек:

«Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...».

«Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...».

«Иногда люди не понимают меня, потому что я ...».

«Верю, что я ...».

«Мне бывает стыдно, когда я ...».

«Особенно меня раздражает, что я ...».

5 мин. – Завершение занятия. Обмен впечатлениями от занятия, полученными знаниями: «Что нового узнал?», «Что удивило?», «Какую информацию хотел бы получить в следующий раз?».

## Занятие № 2 Разные настроения

Ход занятия:

5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

10 мин. – «Слепое рукопожатие». Одному из участников (добровольцу) завязывают глаза.

Другие по очереди тихо подходят к нему и пожимают руку. Тот, у кого завязаны глаза, говорит о впечатлении, которое производит рукопожатие. Поменять участников не более 3-х раз.

20 мин. – На доске висят два плаката «Такие мысли всегда помогут мне» и «Такие мысли мне мешают», рядом лежат карточки, на которых написаны мысли. Детям предлагается распределить карточки на две группы.

«Такие мысли всегда помогут мне» «Такие мысли мне мешают»

Я плохой, Я справлюсь

Я не умею, У меня получится

Я не справился, Я научусь

Меня обидели, Все будет хорошо

Я боюсь, Я не буду бояться

Обсуждение получившихся ответов с учащимися.

5 мин. – Завершение занятия. Обмен впечатлениями от занятия, полученными знаниями: «Что нового узнал?», «Что удивило?», «Какую информацию хотел бы получить в следующий раз?».

### 2.3 Результаты эксперимента по формированию рефлексии у младших школьников

Разработанная программа внеурочной деятельности направлена на формирование у младших школьников рефлексивных умений. Программа строится на основе различных упражнений, включающих в себя игровую деятельность, досуговое общение, а также проблемно-ценностное общение.

Было организовано наблюдение учителя за поведением и эмоциональным состоянием учеников. Благодаря этому выяснилось, что все ученики были активно вовлечены во внеурочную деятельность, проявляли интерес к ней. В стороне никто не оставался, ученики участвовали в процессах обсуждения и выполнении упражнений.

По окончании формирующих мероприятий был проведен повторный анализ сформированности рефлексии у младших школьников.

Установлено, что на контрольном этапе исследования 40 % (10 чел.) младшие школьники стали демонстрировать уровень рефлексивной самооценки выше, чем на этапе диагностики. Обучающиеся давали адекватную самооценку себя, а также могли сформулировать искренние высказывания для анализа сущности «Я». Данные о проведенном исследовании изложены на гистограмме 3 на рисунке 3.

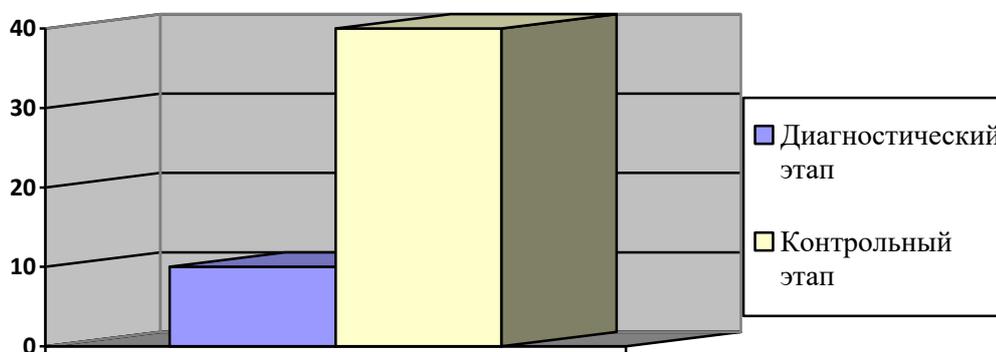


Рисунок 3 – Уровень рефлексивной самооценки младших школьников на констатирующем и контрольном этапах

У 25 % (7 человек) младших школьников после выполнения упражнений на контрольном этапе уровень сформированности рефлексии стал выше. Такие учащиеся стали обладать средним уровнем развития рефлексивной самооценки. У учащихся, чей уровень развития рефлексии был средним, посредством выполнения заданий на формирующем этапе стал высоким у 15 % (4 человека). Учащиеся смогли формулировать представление друг о друге, улучшились навыки взаимодействия. Младшие школьники стали лучше формировать положительное представление о себе. Данные, полученные в ходе контрольного этапа, в сравнении с диагностическим, представлены на диаграмме 4 на рисунке 4.

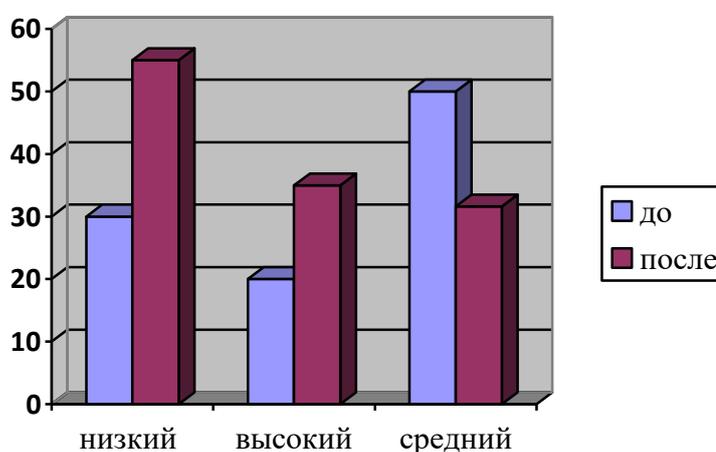


Рисунок 4 – Показатели уровня развития рефлексии младших школьников на констатирующем и контрольном этапах

Для оценки эффективности реализованной программы был проведен еще один эксперимент. Для этого использовались те же методики, что и на констатирующем этапе исследования.

Рассмотрим подробнее итоговые результаты, полученные по методике «Автопортрет», представленные ранее на диаграмме 1 на рисунке 1 и на диаграмме 5 на рисунке 5.

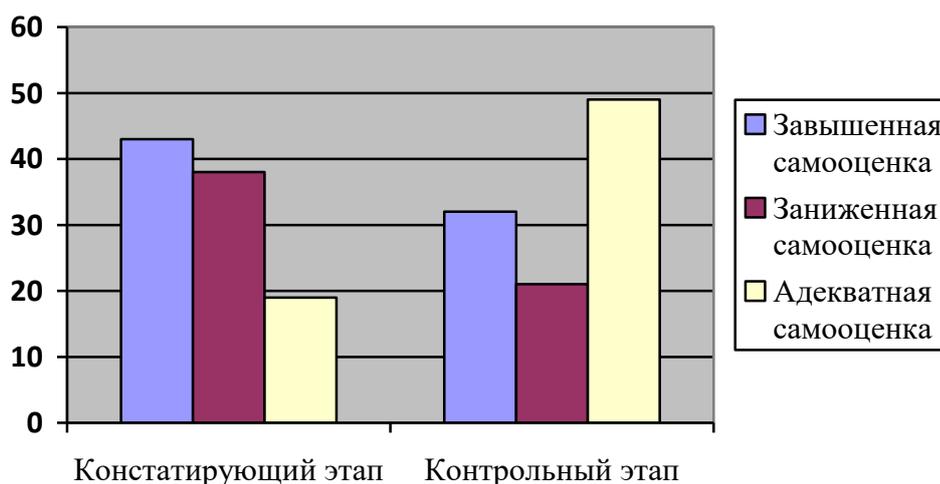


Рисунок 5 – Сравнительные данные диагностики по методике «Автопортрет», полученные на констатирующем и контрольном этапе формирующего эксперимента

Установлено, что на контрольном этапе исследования у 21 % (3 человека) младших школьников уровень низкой самооценки снизился. После повторного решения упражнений обучающиеся смогли более ясно и четко представить описание себя, рассказать более конкретные факты о своей жизни, а также лучше формулировать вопросы для уточнения автопортрета.

У 30 % (13 человек) младших школьников показатель адекватной самооценки значительно вырос.

У 11 % (9 человек) младших школьников уровень завышенной самооценки стал ниже. Учащиеся смогли реальнее оценить себя, назвать факты, относящиеся именно к их жизни.

По результатам проведенной работы, было выявлено, что рефлексивная самооценка возросла практически у каждого ученика. Для достижения данных результатов использовались различные методы и приемы развития рефлексии. По методике «Автопортрет» можно увидеть положительный результат.

По методу анкетирования также можно наблюдать повышение уровня рефлексии. Данные о произошедших изменениях представлены на диаграмме 6 на рисунке 6.

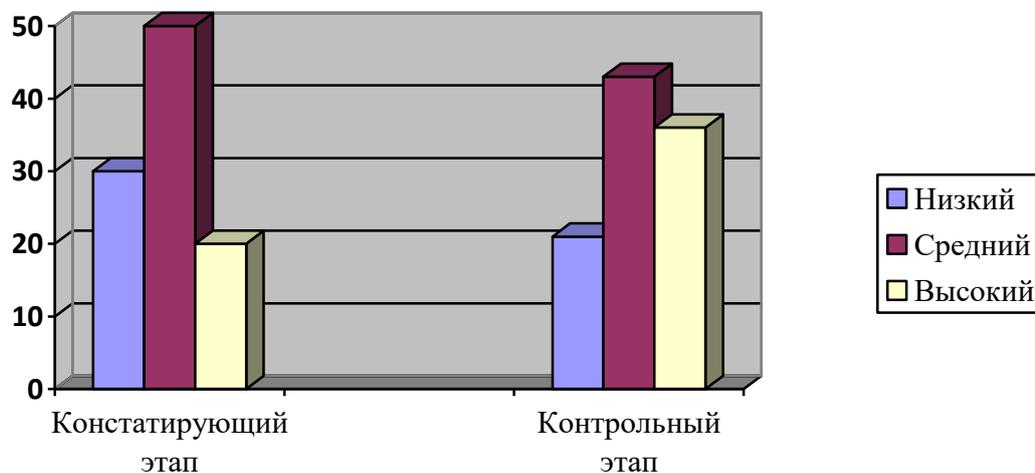


Рисунок 6 – Сравнительные данные диагностики по методике анкетирования, полученные на констатирующем и контрольном этапе формирующего эксперимента

Установлено, что на контрольном этапе исследования процент тех, чей уровень рефлексии был низким – уменьшился с 30 % до 21 % (3 человека). У таких учащихся наблюдались положительные суждения о себе при ответе на вопрос «Кто Я», а так в отношении себя учащиеся более адекватно вели оценку. У младших школьников средний уровень рефлексии также снизился с 50 % до 43 % (10 человек) и перешел в высокий уровень, где процент стал значительно больше (36 %) на 9 человек.

На высоком уровне формирования рефлексии у данных учащихся положительные суждения преобладают в большей степени, в среднем уровне доминируют нейтральные суждения о себе.

Исходя из комплекса проведенных мероприятий, было выявлено, что школьники стали демонстрировать более высокий уровень рефлексии. В целом, с помощью комплексного применения различных приемов и техник, при участии, как учителя, так и учеников уровень

сформированности рефлексии у младших школьников стал выше, чем до проделанной работы.

#### Выводы по 2 главе

1. В ходе работы был проведен формирующий эксперимент, который показал тенденцию приближения к адекватному уровню рефлексии у младших школьников. Учащиеся стали больше проявлять личностные качества, давали адекватное определение «Я». У учащихся значительно изменился процент низкого уровня рефлексии с 30 % до 21 %. Можно сказать, что учащиеся стали показывать более высокий уровень рефлексии. По уровню самооценки также изменился процент показателей. Дети, чей процент завышенной самооценки был 43 %, снизился на контрольном этапе до 32 %.

2. Нами разработана программа внеурочной деятельности, которая включает в себя упражнения, направленные на формирование рефлексии у младших школьников. Она формирует у учащихся анализ и оценку себя, способность развивать рефлексивные умения.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основой успешной реализации образовательного процесса является осознание методов, приемов и средств, с помощью которых осуществляется внеурочная деятельность. Формируется рефлексия ученика. В свою очередь залогом успешного обучения является умение ребенка правильно оценивать свои достижения и возможности, делать необходимые выводы относительно собственного совершенствования. Рефлексия – это один из механизмов, который помогает достигнуть этих целей.

В научной литературе рефлексия понимается как особое качество человека, заключающиеся в умении осознавать не только направленность внимания, но и отслеживать свое психологическое состояние, ощущения и мысли.

В современной психологии под данным понятием подразумевается любое размышление личности, которое направлено на самоанализ. Это может быть оценка своего состояния или поступков, а также размышление над какими-то событиями. Рефлексия – это не только знание или понимание личностью самого себя, но и объективное представление о том, насколько другие знают и как понимают его личностные особенности, эмоциональные реакции.

Самооценка, по мнению многих ученых, является когнитивным компонентом личности, который был сформирован на основе эмоционального самоотношения. Близкими по значению терминами к самооценке можно назвать следующие: самоуважение, чувство собственного достоинства, самоэффективность и другие.

В процессе изучения характеристики самооценки младших школьников были получены данные, что этот компонент личности в данном возрасте является очень изменчивым, поскольку именно у младших школьников происходит изменение самосознания. На

формирование самооценки у младших школьников влияет множество факторов, большое влияние оказывают сверстники, родители, общение с ними, участие и роль последних в совместной с учащимися деятельности, а также внешний облик и особенности телосложения.

Рефлексия подразумевает умение видеть, на чем сконцентрировано внимание и куда оно направлено.

Признаками развитой рефлексии являются следующие:

- осознание особенностей своей личности;
- осознание смыслов, ценностей, установок, определяющих процесс и результат собственной деятельности;
- способность самостоятельно изменять неблагоприятный ход событий;
- умение находить оптимальные выходы из затруднительных ситуаций.

Процесс развития рефлексии младшего школьника должен быть многогранным, так как оценка проводится не только личностью самой себя, но и окружающими людьми. Таким образом, рефлексия – это совместная деятельность учащихся и учителя, позволяющая совершенствовать уровень рефлексии, ориентируясь на личность каждого ученика.

Чтобы сформировать у ребенка адекватную самооценку, необходимо использовать эффективные формы и методы организации деятельности. Для достижения поставленной цели были использованы такие методы как игровая деятельность, досуговое общение, а также проблемно-ценностное общение.

С целью выявления уровня формирования развития рефлексии у младших школьников, была организован формирующий эксперимент. Результаты проведенного эксперимента, показали, что у младших школьников по количественным показателям средний и низкий уровень сформированности рефлексии.

После реализации данной программы в учебной четверти было проведено контрольное исследование сформированности рефлексии у младших школьников. По результатам данного исследования была получена положительная динамика.

Таким образом, предположение о том, что в процессе внеурочной деятельности происходит формирование рефлексии, было экспериментально доказано.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреев, В. И. Педагогика [Текст] : учебный курс для творческого саморазвития / В. Андреев. – Казань : Центр инновационных технологий, 2012. – 608 с.
2. Байбородова, Л. В. Психолого-педагогическое сопровождение детей в системе дополнительного образования [Текст] : учеб. пособие / Л. В. Байбородова, А. В. Золотарева ; Федер. агентство по образованию. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2014. – 416 с.
3. Бугрименко, Е. А. Чтение без принуждения [Текст] / Е. А. Бугрименко. – Москва : Педагогика, 1987. – 341 с.
4. Войтик, И. М. Оценка и развитие рефлексивного мышления [Текст]: учеб. пособие / И. М. Войтик. – Новосибирск : СибАГС, 2011. – 144 с.
5. Волков, Б. С. Психология детей младшего школьного возраста [Текст] : учеб. пособие / Б. С. Волков. – Москва : КНОРУС, 2016. – 348 с.
6. Воровщиков, С. Г. Развитие универсальных учебных действий [Текст] Система учебно-методического и управленческого сопровождения / С. Г. Воровщиков. – Москва : МПГУ, 2012. – 210 с.
7. Воронцов, А. Б. Развивающее обучение [Текст] / Модель основной образовательной программы образовательного учреждения / А. Б. Воронцов. – Москва : Просвещение, 2013. – 192 с.
8. Выготский, Л. С. История развития высших психических функций [Текст] / Л. С. Выготский. – Москва : Соцэкгиз, 1931. – 451 с.
9. Выготский, Л. С. Мышление и речь [Текст] / Л. С. Выготский. – Москва : Соцэкгиз, 1934. – 273 с.
10. Выготский, Л. С. Педагогическая психология [Текст] / Л. С. Выготский. – Москва : Биомедгиз, 1951. – 421 с.
11. Выготский, Л. С. Сборник сочинений [Текст]. / Л. С. Выготский. – Москва : Сфера, 2012. – 564 с.

12. Выготский, Л. С. Опыты теоретической рефлексии и монизм в психологии [Текст] / Л. С. Выготский. – Москва : Амфора, 2011. – 273 с.
13. Гезелл, А. Педология раннего возраста [Текст] . / А. Гезелл. – Ленинград : Лениздат, 1943. – 328с.
14. Давыдов, В. В. Младший школьник как субъект учебной деятельности [Текст] . / В. В. Давыдов. – Москва : Педагогика, 1992. – с. 14–19.
15. Давыдов, В. В. Виды обобщения в обучении [Текст] . / В. В. Давыдов. – Москва : Педагогика, 1972. – 327с.
16. Давыдов, В. В. Проблемы развивающего обучения [Текст] . / В. В. Давыдов. – Москва : МГУ, 1986. – 238 с.
17. Давыдов, В. В. Теория развивающего обучения [Текст] . / В. В. Давыдов. – Москва : Интор, 2012. – 544 с.
18. Епимахина, Ю. В. Развитие личностной рефлексии как фактор формирования смысложизненных ориентаций в младшем школьном возрасте [Текст] . / Ю. В. Епимахина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 213 с.
19. Ждан, А. Н. История психологии [Текст]. / А. Н. Ждан. – Москва : Гнозис, 1990. – 347 с.
20. Занков, Л. В. Дидактика и жизнь [Текст]. / Л. В. Занков. – Москва : Педагогика, 1968. – 364 с.
21. Иванова, В. А. Педагогика. [Электронный ресурс] / В. А. Иванова. – Электронный учебно-методический комплекс, 2019. – Режим доступа : [http://www.kgau.ru/distance/mf\\_01/ped-asp/01\\_01.html](http://www.kgau.ru/distance/mf_01/ped-asp/01_01.html), свободный. – Яз. рус.
22. Ильенков, Э. В. Вопрос о тождестве мышления и бытия в домарксистской философии [Текст] : диалектика – теория познания / Э. В. Ильенков. – Москва : Политиздат, 1964. – 433 с.
23. Ильенков, Э. В. Диалектическая логика [Текст] . / Э. В. Ильенков. – Москва : Юнити-Дана, 1974. – 373 с.

24. Ильенков, Э. В. Об эстетической природе фантазии [Текст]. / искусство и коммунистический идеал / Э. В. Ильенков. – Москва : Дана, 1984. – 224 с.
25. Ильенков, Э. В. Философия и культура [Текст]. / Э. В. Ильенков. – Москва : Марс, 1991. – 364 с.
26. Карпов, А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики [Текст] . / А. В. Карпов. – Москва : 2013. – 45 с.
27. Карпов, А. В. Психология рефлексии [Текст]. / А. В. Карпов. – Москва : Институт психологии РАН, 2012. – 304 с.
28. Карпов, А. В. Системогенез учебной и профессиональной деятельности [Текст]. / А. В. Карпов. – Москва : Изд-во ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2014. с. 15-23.
29. Кетько, С. М. Единство рефлексии, мотивации и адаптации в сознании личности [Текст]. / С. М. Кетько. – Москва : Марск, 2015. – 232 с.
30. Кокарева, З. А. Контроль за формированием у младших школьников умения принимать и удерживать учебную задачу. Начальное образование [Текст]. / З. А. Кокарева. – Москва. 2013. – 5-8 с.
31. Конаржевский, Ю. А. Система. Урок. Анализ [Текст]. / Ю. А. Конаржевский. – Псков : ПОИПКРО, 2012. – 400 с.
32. Ксензова, Г. Ю. Перспективные школьные технологии [Текст]. / Ю. Г. Ксензова. – Тверь : Терра, 2000. – 462 с.
33. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] . / А. Н. Леонтьев. – Москва : Педагогика, 1975. – 374 с.
34. Леонтьев, А. Н. Проблемы развития психики [Текст] . / А. Н. Леонтьев. – Москва : Педагогика, 1972. – 384 с.
35. Леонтьев, А. Н. Избранные психологические произведения [Текст]. / А. Н. Леонтьев. – Москва : Воля, 1983. – 652 с.
36. Липатникова, И. Г. Рефлексивный подход к обучению учащихся начальной и основной школы в контексте развивающего обучения [Текст]. / И. Г. Липатникова. – Омск : Каплан, 2005. – 395 с.

37. Мамардашвили, М. К. Символ и сознание [Текст]. / М. К. Мамардашвили. – Москва : Гнозис, 1997. – 384 с.
38. Маслоу, А. Мотивация и личность [Текст]. / А. Маслоу. – Санкт – Петербург : Питер, 2014. – 352 с.
39. Михайлов, Т. Ф. Креативность развивающего обучения [Текст]. / Т. Ф. Михайлов. – Москва, 2000. – 45 -56 с.
40. Молчанова, О. Н. Самооценка. Теоретические проблемы и эмпирические исследования [Текст] : учебное пособие / О. Н. Молчанова. – Москва : Флинта, 2016. – 460 с.
41. Новлянская, З. Н. Учение и творчество [Текст]. / З. Н. Новлянская. – Москва : ИГ-СОЦИН, 2010. – 112 с.
42. Пиаже, Ж. Структуры математические и операторные структуры мышления [Текст]. / Ж. Пиаже. – Санкт – Петербург : Питер, 1960. – 412с.
43. Пиаже, Ж. Роль действия в формировании мышления [Текст]. / Ж. Пиаже. – Санкт - Петербург : Питер, 1965. – 34 с.
44. Пидкасистый, П. И. Самостоятельная деятельность учащихся [Текст. / П. И. Пидкасистый. – Москва : Педагогика, 1972. – 199 с.
45. Байбородова, Л. Ф. Психолого-педагогическое сопровождение образовательной деятельности обучающихся [Текст] : учеб. пособие по спецкурсу / Л. Ф. Байбородова. – Ярославль : Канцлер, 2014. – 168 с.
46. Россохин, А. В. Рефлексия и внутренний диалог в измененных состояниях сознания [Текст]. / А. В. Россохин. – Москва : Когито-Центр, 2010. – 304 с.
47. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст]. / С. Л. Рубинштейн. – Санкт – Петербург: Питер, 2015. – 720 с.
48. Рябушкина, Т. М. Познание и рефлексия [Текст]. / Т. М. Рябушкина. – Москва : Канон, РООИ, 2014. – 352 с.
49. Селевко, Г. К. Современные образовательные технологии [Текст]. / Г. К. Селевко. – Москва : Педагогика, 1998. – 438 с.

50. Слободчиков, В. И. Психология человека [Текст] . / учебное пособие для вузов / В. И. Слободчиков. – Москва : Школа-Пресс, 2015. – 384 с.
51. Талызина, Н. Ф. Формирование познавательной деятельности младших школьников [Текст] . / Н. Ф. Талызина. – Москва : Академия, 2015. – 175 с.
52. Трубайчук, Л. В. Развивающий урок поиски, инновации, перспективы [Текст] . / Л. В. Трубайчук. – Москва : 2009. – 29 с.
53. Ушева, Т. Ф. Формирование рефлексивных умений учащихся начальной школы [Текст] . / Т. Ф. Ушева. – Москва : 2011. – 65-69 с.
54. Филоленко, А. А. Развитие рефлексии у детей младшего школьного возраста [Текст] . / А. А. Филоленко. – Москва : Молодой ученый, 2014. – 892-894 с.
55. Фридман, Л. М. Психологический справочник учителя [Текст]. / Л. М. Фридман. – Москва : Просвещение, 1991. – 288 с.
56. Цукерман, Г. А. Как учителю построить интерпсихическое действие с первоклассниками [Текст]. / Г. А. Цукерман. – Москва : 2009. – 33- 49 с.
57. Цукерман, Г. А. Обучение ведет за собой развитие. Куда? [Текст]. / Г. А. Цукерман. – Москва : 2010. – 42-89 с.
58. Цукерман, Г. А. Формирование деятельности в коллективно-распределенной форме [Текст]. / Г. А. Цукерман. – Москва : Сфера, 2012. – 217 с.
59. Чернявская, А. П. Технологии педагогической деятельности [Текст]. / А. П. Чернявская. – Ярославль: ЯГПУ, 2012. – 311 с.
60. Чуприкова, Н. И. Умственное развитие и обучение [Текст]. / Н. И. Чуприкова. – Москва : Верес, 1995. – 341 с.
61. Шиянов, Е. Н. Развитие личности в обучении [Текст]. / Е. Н. Шиянов. – Москва : 2000. – 25 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Автопортрет

Цель упражнения: формирование умений распознавания незнакомой личности, развитие навыков описания других людей по различным признакам.

Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть вам присущи обращающие на себя внимание жесты.

Работа происходит в парах. В процессе выступления одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы, для того, чтобы «автопортрет» был более полным. На обсуждение в парах отводится 15-20 минут.

По окончании задания участники садятся в круг и делятся впечатлениями.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Анкетирование

1. Много ли у тебя друзей, с которыми ты постоянно общаешься?
2. Легко ли ты устанавливаешь контакт людьми, которые значительно старше тебя по возрасту?
3. Стремись ли ты познакомиться или побеседовать с новым человеком?
4. Испытываешь ли ты чувство затруднения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
5. Правда ли, что ты устаешь от частого общения со сверстниками?

от 8 – 10 баллов – высокий уровень;

от 7 – 5 баллов – средний уровень;

от 0 – 4 баллов – низкий уровень;

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Конспекты занятий

#### Занятие № 1. Давайте познакомимся.

Цель: формирование позитивного отношения к себе

Задачи:

- создать доверительную атмосферу между подростками.
- формировать представление о себе
- установить правила поведения во время занятий.

Ход занятия:

5 мин. – Начало работы. Педагог представляется, дает краткую информацию о себе, о программе, и своих целях, а также познакомить с обобщенными результатами исследования самооценки в данном классе, ее влиянием на взаимодействие подростков.

10 мин. – Разминка. Игра «Снежный ком». Играющие сидят в кругу. Первый называет свое имя, второй – имя первого и свое, третий имена первого и второго, потом – свое, пока круг не замкнется.

10 мин – «Без маски». Каждому обучающемуся дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку.

Содержание карточек:

- Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня.
- Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это.
- Иногда люди не понимают меня, потому что я.
- Верю, что я.
- Мне бывает стыдно, когда я.
- Особенно меня раздражает, что я.

5 мин. – Завершение занятия. Обмен впечатлениями от занятия, полученными знаниями: «Что нового узнал?», «Что удивило?», «Какую информацию хотел бы получить в следующий раз?».

## Занятие № 2 Разные настроения

Цель: выявление внутренних конфликтов и затруднений

Задачи: знакомство со способами самопознания и формирование положительного представления о себе.

Ход занятия:

5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

10 мин. – «Слепое рукопожатие». Одному из участников (добровольцу) завязывают глаза.

Другие по очереди тихо подходят к нему и пожимают руку. Тот, у кого завязаны глаза, говорит о впечатлении, которое производит рукопожатие. Поменять участников не более 3-х раз.

20 мин. – На доске висят два плаката «Такие мысли всегда помогут мне» и «Такие мысли мне мешают», рядом лежат карточки на которых написаны мысли. Детям предлагается распределить карточки на две группы.

«Такие мысли всегда помогут мне» «Такие мысли мне мешают»

Я плохой, Я справлюсь

Я не умею, У меня получится

Я не справился, Я научусь

Меня обидели, Все будет хорошо

Я боюсь, Я не буду бояться

Обсуждение получившихся ответов с учащимися.

5 минут – Завершение занятия. Обмен впечатлениями от занятия, полученными знаниями: «Что нового узнал?», «Что удивило?», «Какую информацию хотел бы получить в следующий раз?».

### Занятие № 3 Подарим друг другу улыбку

Ход занятия:

5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

10 минут – Игра «Если нравится тебе, то делай так». Дети стоят в кругу, кто-нибудь из них показывает любое движение, произнося при этом первые слова песенки «Если нравится тебе, то делай так...», остальные дети повторяют движение, продолжая песенку: «Если нравится тебе, то и другим ты покажи, если нравится тебе, то делай так...». Затем свое движение показывает следующий ребенок, и так до тех пор, пока не завершится круг.

15 минут – Игра «Бурундуки». Ведущий на ухо называет каждого участника каким-либо животным. Все встают в круг, берутся за согнутые в локтях руки. Ведущий называет животное и соответствующий человек должен выпрыгнуть на середину, а группа не должна его пустить. Кульминация игры достигается, когда ведущий называет животное, которым названо большинство членов группы. Обсуждение чувств и эмоций, испытываемых во время упражнения.

10 минут – Завершение занятия. Обмен впечатлениями от занятия, полученными знаниями: «Что нового узнал?», «Что удивило?», «Какую информацию хотел бы получить в следующий раз?».

### Занятие № 4 Что не так?

Ход занятия:

5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

10 мин. – Игра «Разожми кулак». Один сжимает руку в кулак, другой старается разжать его. Затем партнеры меняются ролями. Обсуждаются несиловые методы, которые применялись: уговоры, просьба, хитрость.

20 мин. – Игра «Преодолей препятствие». Участники выстраиваются в линейку. Инструкция: Представьте, что Вы стоите на краю пропасти и Вам надо преодолеть сложные препятствия.

Препятствия представляют собой участники команды. Преодолевающий должен мобилизовать всю свою фантазию, чтобы каждое из «препятствий» было преодолено. Варианты препятствий могут быть совершенно различными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные и т.д. Одно условие – не наносить друг другу физического или морального ущерба.

5 мин. – Завершение занятия. Обмен впечатлениями от занятия, полученными знаниями: «Что нового узнал?», «Что удивило?», «Какую информацию хотел бы получить в следующий раз?».

### Занятие № 5 Чашка доброты

Ход занятия:

5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

10 мин. – Игра «Даже, если. В любом случае». Участники разбиваются по парам. Один из пары читает и заканчивает фразу с проблемной ситуацией, второй читает и заканчивает фразу с положительным разрешением этой ситуации. Например: «Даже если я получу двойку. В любом случае я смогу ее исправить».

20 мин. – Техника релаксации «Море». Психолог включает звуки, изображающие шум моря. Дети закрывают глаза и расслабляются. Затем обсуждаются визуальные образы от прослушивания.

5 мин. – Завершение занятия. Обмен впечатлениями от занятия, полученными знаниями: «Что нового узнал?», «Что удивило?», «Какую информацию хотел бы получить в следующий раз?».

### Занятие № 6 Трудности

Ход занятия:

5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия

15 мин. – Упражнение «Я справлюсь!»

Детям предлагаются различные ситуации: тебя дразнят; у тебя отобрали любимую игрушку; на тебя обиделся друг. Тот, кто считает, что может справиться с ними, поднимает обе руки. А тот, кто не знает выхода, прячет руки за спину. Ребята могут сами предлагать различные ситуации, можно использовать ситуации из предыдущего задания. Ребята рассказывают, как они будут вести себя в той или иной ситуации. Если предложенный вариант поведения одобрен большинством участников группы, то следует положить фишку в коробочку с названием «Я справился».

15 мин. – Упражнение «Спасибо». Один игрок становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Когда к группе присоединится последний участник, завершите церемонию рукопожатием и единогласным «Спасибо!».

5 мин. – Завершение занятия. Обмен впечатлениями от занятия, полученными знаниями: «Что нового узнал?», «Что удивило?», «Какую информацию хотел бы получить в следующий раз?».

#### Занятие № 7 Как связаны мои мысли и мое поведение

Ход занятия:

5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

15 мин. – Игра «Поезд». Участники берут друг друга за талию, изображая поезд, и закрывают глаза. Первый человек с открытыми глазами проводит их по кабинету, одолевая препятствия.

10 мин. – Игра «Запрещенные движения». Участники должны повторять все движения, кроме одного. Как только руки ведущего опускаются вниз, все должны поднять их вверх. Тот, кто ошибается, становится ведущим.

5 мин. – Завершение занятия. Обмен впечатлениями от занятия, полученными знаниями: «Что нового узнал?», «Что удивило?», «Какую информацию хотел бы получить в следующий раз?».

#### Занятие № 8 Как стать уверенным в себе

Ход занятия:

5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

20 мин. – Упражнение «Я сильный – Я слабый». Участники разбиваются по парам и становятся каждый друг напротив друга. Первый участник в паре вытягивает вперёд свою руку. Второй участник в паре пытается опустить руку напарника, нажимая на неё сверху. Первый участник в паре должен постараться удержать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я сильный». Теперь повторяем то же самое, но первый участник в паре говорит «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией, т.е. тихо, уныло. Попробуйте поменяться.

15 мин. – Анализ

1. Когда вам было легче удержать руку: в первом или во втором случае?
2. Почему, как вы думаете?
3. Какие чувства Вы испытывали при выполнении этого упражнения?
4. Какое влияние оказывали произносимые Вами фразы «Я сильный», «Я слабый» на выполнение задания?

#### Занятие № 9 Позитивные мысли

Ход занятия:

5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

10 мин. – Упражнение «Мусорное ведро». Посреди класса учитель ставит символическое ведро для мусора. Учащиеся имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать. Учитель: «Представьте себе жизнь без такого

ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: «я обижаюсь на...», «я сержусь на...», и тому подобное».

После этого учащиеся рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

10 мин. – Упражнение «Рисуем картинку в голове» Под спокойную музыку ведущий тихим голосом медленно говорит:

Сядьте удобно, плечи опущены, руки свободно лежат на коленях, голова чуть наклонена вниз. Дышите ровно и свободно. Представьте, что вы справились с трудной ситуацией. Вы испытали гордость. Вам приятно и вы говорите себе: «Я справился». Вам приятно ощущать себя сильнее ситуации. Вы мысленно говорите: «Я умею владеть собой». От этих слов силы наполняют вас еще больше, и ваши плечи выпрямляются, голова гордо поднимается, вы словно растете. Откройте глаза и скажите три раза: «Я умею владеть собой».

5 мин. – Завершение занятия. Обмен впечатлениями от занятия, полученными знаниями: «Что нового узнал?», «Что удивило?», «Какую информацию хотел бы получить в следующий раз?».

#### Занятие № 10 Волшебство

Ход занятия:

5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

20 мин. – Упражнение «Волшебная чашка». Дети под музыку для релаксации выполняют задания учителя. Сядьте удобно, прикройте глаза, дышите спокойно, ровно и глубоко. Расслабьтесь. Представьте себе белый экран, сосредоточьтесь на нем. Вообразите, что вы видите на нем свою

любимую чашку. Раскрасьте ее так, как вам хочется. Еще раз внимательно рассмотрите чашку. Наполните ее до краев вашим любимым напитком. Представьте и постарайтесь мысленно нарисовать рядом с вашей чашкой другую, чужую. Она пустая. Отлейте из своей чашки в пустую. Рядом еще пустая чашка, еще и еще... Отливайте из своей в пустые и не жалейте. А сейчас посмотрите снова в свою чашку. О! Она снова полна до краев! Что же с ней случилось? Почему так произошло? Ваша чашка особенная – волшебная. Мы можем отливать из нее, а она всегда будет полной. Эта чашка – твоя! Она наполнена твоей добротой! Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажем: «Это я! У меня есть такая чашка!»

15 мин. – Завершив упражнение, дети рассказывают о том, какие чашки видели, обмениваются мнениями, почему чашка всегда оставалась полной. Учитель задает вопросы:

– Почему чашка становилась все полней, хотя из нее отливали напиток в другие чашки? (Чем больше отдаешь доброты другим – тем больше доброты получаешь обратно).

– Как узнать о доброте другого человека?

– Кто может назвать добрых людей?

– Кто очень добрый в школе (классе)?

– Как вы узнали об их доброте?

– Можно ли всем стать добрее? Как?

### Занятие № 11 Желаю тебе добра

Ход занятия:

5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

15 мин. – Упражнение «Мостик дружбы». Учащиеся разбиваются на пары и показывают мостик при помощи рук, ног или туловища. Если у детей возникнут затруднения, пригласите одного из участников выступить с вами и покажите мост, например, соприкоснитесь ладонями или головами.

Предложите построить мостики в парах, в четверках. Увеличивайте количество участников в мини-группах. Чтобы завершить упражнение, нужно изобразить общий мост дружбы: взяться за руки и поднять их вверх. Обсудите упражнение.

Вам понравилось строить мост дружбы?

Какой мост был самый красивый: мост, который вы строили вдвоем, вчетвером или вместе со всеми?

10 мин. – «Ладонка». Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони), что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде. Позитивная обратная связь, возможность выражения позитивных эмоций.

5 мин. – Завершение занятия. Обмен впечатлениями от занятия, полученными знаниями: «Что нового узнал?», «Что удивило?», «Какую информацию хотел бы получить в следующий раз?».