РГОУ СПО «Чебоксарский техникум технологии питания и коммерции»

М Е Т О Д Ы РЕФЛЕКСИИ И РЕЛАКСАЦИИ в учебном процессе

Педагог-психолог
А. Ю. Степанова

Чебоксары 2009

РЕФЛЕКСИЯ

- от латинского reflexio – обращение назад;
- размышление о своем внутреннем состоянии, самопознание (Словарь иностранных слов);
- самоанализ (Толковый словарь русского языка);
- В ПЕДАГОГИКЕ: самоанализ деятельности и её результатов

В педагогике РЕФЛЕКСИЯ - это

- способность осознавать собственную деятельность и в первую очередь ее результат и способ, который привел к такому результату, как способность к анализу собственных средств познания;
- процесс и результат осознания совокупности происходящих во время урока деятельностей (как собственной деятельности субъекта рефлексии, так и любой другой деятельности на уроке).

ЦЕЛЬ рефлексии для УЧЕНИКА

не просто уйти с урока с зафиксированным результатом, а выстроить смысловую цепочку, сравнить способы и методы, применяемые другими со своими

ПОЭТОМУ

способ, понятый и принятый обучаемым как эффективный, позволяет строить ему свою учебную деятельность, решает проблему осознания средств собственного развития

РАЗВИТАЯ СПОСБНОСТЬ К РЕФЛЕКСИИ ПОВЫШАЕТ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ!!!!

РЕФЛЕКСИЮ можно ПРИМЕНЯТЬ

- НА ЛЮБОМ ЭТАПЕ УРОКА (чаще всего применяется в конце урока);
- После изучения отдельной

- темы;
- раздела

Классификация рефлексии /исходя из функций/

- РЕФЛЕКСИЯ НАСТРОЕНИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ;
- РЕФЛЕКСИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА;
- РЕФЛЕКСИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

РЕФЛЕКСИЯ НАСТРОЕНИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

- проводится в начале урока (для установления эмоционального контакта с группой) и в конце деятельности

МЕТОДЫ

1. карточки с изображением лиц;
2. цветовое изображение настроения;
3. эмоционально-художественное оформление (картина, музыкальный фрагмент)
4. оценка эмоционального состояния

I.РЕФЛЕКСИЯ НАСТРОЕНИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ МЕТОДЫ

1. Карточки с изображением лиц

- показываем учащимся карточки с изображением трех лиц – веселого, нейтрального и грустного; или

- учащимся также можно предложить представить себя лучиками солнца. В конце урока дать задание разместить лучики на солнце согласно своему настроению. Учащиеся подходят к доске и рисуют лучики.

2. Цветовое изображение настроения

- у учащихся две КАРТОЧКИ: синяя и красная. Они показывают карточку в соответствии с их настроением в начале и в конце урока;
- прием «БУКЕТ НАСТРОЕНИЯ» (бумажные цветы: красные и голубые раздаются в начале урока) ;
- прием «ДЕРЕВО ЧУВСТВ» Если чувствую себя хорошо, комфортно, то вешаю на дерево листочки одного цвета, если нет – другого.

Настроение - цвет:

- красный – восторженное;
- оранжевый – радостное, теплое;
- желтый – светлое, приятное;
- зеленый – спокойное;
- синий – неудовлетворенное, грустное;
- фиолетовый – тревожное, напряженное;
- черный – упадок, уныние.

3. Эмоционально художественная рефлексия (в конце урока)

- *картины с изображением пейзажа* (одна картина проникнута грустным, печальным настроением, другая – радостным, веселым);

- эмоционально-музыкальная концовка (учащиеся слушают фрагменты из двух музыкальных произведений; желательно указать композитора произведения)

4. Рефлексия настроения + эмоционального состояния

Вопросы «Что ты чувствуешь сейчас? Какие эмоции ты испытываешь?»

ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ

Какие эмоции вы испытываете?

- Положительные / Отрицательные
- Удовлетворение /Неудовлетворение
- счастье / скуку
- радость / печаль
- успех / колебания
- спокойствие / страх

Я чувствую... потому, что... мне скучно (не скучно)
был активным, эмоциональным
полностью выполнил задание
получил хорошую отметку

II. РЕФЛЕКСИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Цель: выяснить, как учащиеся осознали содержание пройденного
МЕТОДЫ
-прием незаконченного предложения;
- прием «Выбора афоризма»;
- оценки «приращения» знаний и достижения целей (высказывания Я не знал… - Теперь я знаю…);
- **прием синквейна (пятистишье) /технология критического мышления;**

- рефлексия достижения цели (цель урока записывается на доске и в конце урока проводится обсуждение ее достижения);

- рефлексия отношения к проблеме(теме), взгляд на проблему раньше и сейчас (Мое мнение: до /после изучения темы)

III. РЕФЛЕКСИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

НЕОБХОДИМА для осмысления способов и приемов работы с учебным материалом, поиска наиболее рациональных;

ученик должен не только осознать содержание материала, но и осмыслить способы и приёмы своей работы, уметь выбрать наиболее рациональные

ВОПРОСЫ, которые задают себе ученики, владеющие рефлексией:

Что я делал?
С какой целью?
Почему я это делаю так?
Какой результат я получил?
Какой вариант лучше?

III. МЕТОДЫ

1. ПРИЕМ «ЛЕСТНИЦА УСПЕХА»
   Самооценка активности на каждом этапе урока: (выделить и написать на доске этапы деятельности. В конце урока предложить учащимся оценить свою работу на каждом этапе в виде ступенек, ведущих к успеху);
2. Использованием алгоритма (например, на заключительных этапах урока учащиеся получают памятки с конкретным описанием действий);
3. Прием «Технологическая распаковка урока» – раскрытие всех этапов урока, что делали и как.

ВИДЫ РЕФЛЕКСИИ

А) ИНДИВИУАЛЬНАЯ

Б) КОЛЛЕКТИВНАЯ ИЛИ ГРУППОВАЯ

А) ИНДИВИДУАЛЬНАЯ

1. Прием «Получил ответ или нет» (! - ?);
2. «Что, если…?» ;
3. Упражнение «Плюс - минус- интересно»;
4. Анкета (1.На уроке я работал 2.Своей работой на уроке я 3.Урок для меня показался и т.д.);
5. Прием графического организатора («грабли», «гроздь»)

Б) КОЛЛЕКТИВНАЯ ИЛИ ГРУППОВАЯ

1. Используются опорные слова и фразы для высказываний (пишутся на доске);
2. Прием «Мозговой штурм» (+ схема «Паутина»);
3 Прием «Пошаговые действия»

Шаг I. Подумайте над вопросом индивидуально.

Шаг II.Поделитесь мнением с партнером.

Шаг III.Поделитесь мнением в группе и примите решение.

Шаг IV.Выберите ученика, который представит остальным ваше решение

Б) ГРУППОВАЯ – учащиеся по кругу высказываются одним предложением, выбирая начало фразы из рефлексивного экрана на доске:

- сегодня я узнал…
- было интересно…
- было трудно…
- я выполнял задания…
- я понял, что…
- теперь я могу…
- я почувствовал, что…
- я научился…
- у меня получилось …
- я смог…
- я попробую…
- меня удивило…
- урок дал мне для жизни…
- я приобрел…

РЕФЛЕКСИЯ УЧИТЕЛЯ

- что я делаю?
- с какой целью?
- каковы результаты моей деятельности?
- как я этого достиг?
- можно ли сделать лучше?
- что я буду делать дальше?

Пока педагог задает себе эти вопросы – он развивается. Рефлексия залог развития!

РЕФЛЕКСИЯ НА УРОКЕ – это совместная деятельность учащихся и учителя, позволяющая совершенствовать учебный процесс

РЕФЛЕКСИЯ,

ведя обучаемого к осознанию эффективных способов деятельности, к их систематизации, обобщению, к отказу от ошибочных приемов,
в итоге развивает его как личность, а именно такие качества как:

САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ, ПРЕДПРИИМЧИВОСТЬ и КОНКУРЕНТНОСПОСОБНОСТЬ!!!!

РЕЛАКСАЦИЯ

от лат. relaxatio - облегчение, расслабление

Состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением

Релаксация – один из способов профилактики утомляемости учащихся

Утомление - временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки

Уровни утомляемости:

1. Поведенческий – снижение производительности труда, уменьшение скорости и точности работы;
2. Физиологический - затруднение выработки условных связей (уровень нервных процессов);
3. Психологический - снижение чувствительности, нарушение внимания, памяти, интеллектуальных процессов, сдвиги в эмоционально-мотивационной сфере.

Утомляемость возникает:

- В периоды: адаптации к учебным нагрузкам (начало учебного года, семестра, полугодия); окончание четверти, полугодия, учебного года и недели;

- ЕЖЕДНЕВНО (!), к третьему или четвертому уроку, сначало проявляется слабо, а затем усиливается к концу учебного дня

4 СПОСОБА РЕЛАКСАЦИИ на каждый день

РЕЛАКСАЦИЯ ЧЕРЕЗ:

ДЫХАНИЕ

ОБРАЗЫ

НАПРЯЖЕНИЕ

СЛОВЕСНЫЕ ФОРМУЛЫ

Расслабление через дыхание

В основе - физиологическая закономерность:

при ВДОХЕ тонус мышц ПОВЫШАЕТСЯ,

при ВЫДОХЕ -СНИЖАЕТСЯ, мышцы расслабляются.

Установление прочной связи между дыханием и расслаблением помогает лучше управлять процессом релаксации

Расслабление через образ

Образы могут вызывать совершенно различные состояния - от вялого безразличия до максимальной включенности, от горькой печали до безудержной радости, от полного расслабления до мобилизации всех сил. Для каждого человека важно найти тот образ, который наилучшим образом «вызывает» нужное состояние

Расслабление через словесное внушение

Хорошо подходит для людей, в большей степени доверяющих рациональным суждениям.

Важно, чтобы словесные формулы «произносились» медленно и тихо.

Расслабление через напряжение

В основе - физиологическая закономерность:

после интенсивного мышечного напряжения автоматически наступает мышечная релаксация

Выберите прием, который более всего вам подходит!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

ВСЕГО ВАМ ДОБРОГО!!!