**ТЕХНИКИ РЕФЛЕКСИИ,**

**НАПРАВЛЕННЫЕ ОДНОВРЕМЕННО НА АНАЛИЗ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ, ВЫЯСНЕНИЕ УРОВНЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ, СНИЖЕНИЯ УСТАЛОСТИ**

1. **Улыбка.**

Учащимся предлагается нарисовать свою улыбку-настроение после урока на доске.

 **2. Фруктовый салат.**

Группа сидит в круге. Учитель, обходя учащихся, дает каждому имя – название фрукта. Игроки превращаются в Апельсин, Банан, Абрикос, Персик, Сливу, Ананас. В кругу более 5-6 и менее 2 наименований давать не стоит. Объявляется: готовится фруктовый салат из ананасов! Все «ананасы» вскакивают и меняются местами. И так несколько раз (пока не поучаствуют все «фрукты»). Как правило, веселая толкотня и неразбериха создают хорошее настроение. Затем вопросы меняются. Например: встают только те, кто считает, что урок был эффективным! Пусть встанет тот, кому на уроке было интересно! Пусть встанет тот, кто считает, что урок ему ничего не дал! И так далее. Таким образом, учащиеся уже привыкшие к игровой форме, покажут учителю свое отношение к проведенному уроку.

1. **Лестница настроения.**

Учащимся предлагается построиться по разным критериям. Например, от самого высокого до самого маленького, от самого веселого до самого грустного, от самого ответственного до самого безответственного и так несколько раз. Затем учащимся предлагается построиться в зависимости от настроения. От самого хорошего до самого плохого. Учитель увидит, у какой «ступеньки» спорят учащиеся, сколько ребят считают, что уходят с урока с хорошим настроением, а кто с плохим.

 **3. Одно из двух**.

 Привлекательность этой методики заключается еще и в том, что она способствует развитию спонтанности, творческому, ассоциативному мышлению. Учитель задает вопрос, участники отвечают по кругу или по желанию – свободно. Например:

 - *Черное или белое?*

 *- Черное, потому что эффективное!*

 *- Ночь или день?*

 *- Ночь, романтичнее!*

 *- Корни или крылья?*

 *- Крылья! Чтобы улететь отсюда.*

Один вопрос можно (чередуя) задавать нескольким участникам. Затем в игру добавляются нужные вопросы: простота или сложность? Весело или грустно? Легко или сложно? Отвечать или молчать? И так далее. Это позволит учителю оценить эффективность урока.

1. **Ау, кто ты?**

С помощью этой техники можно вовлечь учащихся в активное соревнование, переключив их внимание с рефлексии на «здесь и сейчас», на актуальное партнерство для достижения групповой цели.

Ресурсы: бумага, ручки. Время: 10-15 минут.

Ход игры. Каждый берет ручку и лист для ответа. На этом листе он должен записать имя и фамилию ученика с такими же ответами, как у него.

Варианты вопросов:

1. Найдите человека, с которым вы охотно застряли бы в лифте.
2. Найдите того, кто согласен семь раз прокричать ура.
3. Найдите человека, характер которого, на ваш взгляд, абсолютно противоположен вашему.
4. Найдите человека, у которого абсолютно такое же настроение после урока (указать обязательно какое).
5. Найдите человека, который лучше других поработал на уроке. И так далее.

**4. Цветные импровизации.**

Учащиеся встают в круг. Учитель предлагает учащимся «сыграть» цвет – любым способом, в любом жанре, не повторяя товарищей. Например, «Пусть те, у кого сейчас синее настроение откликнуться! А теперь изобразите свой цвет!» Учащиеся могут выступать индивидуально или группой – танцевать, петь, свистеть, показывать гримасу или живую скульптуру, пантомиму… Можно предложить учащимся сначала назвать свои цвета, а затем уже перейти к их «оживлению».

**5. Твой выбор.**

Привлекательность этой техники заключается в том, что она позволяет оценить готовность к сотрудничеству учащихся между собой. Учащимся предлагается разместиться на воображаемой оси графика из одного конца класса в другой, учитывая, что один конец – это отметка 0, а другой – максимальное, стопроцентное значение. Группе предлагаются вопросы, затем учащиеся в зависимости от ощущения распределяются на воображаемой оси. Примерные вопросы, которые можно использовать: комфортно ли было на уроке? Насколько вы были включены в работу? Насколько вам интересна изучаемая тема? Насколько успешно вы справились с учебной задачей? И так далее.

**6. Сад скульптур.**

Данная методика позволяет также сформировать навыки сотрудничества. Учащиеся разбиваются на пары. Первый номер – скульптор, второй – глина, принимающая под рукой мастера причудливую форму. После нескольких минут (не более 5) скульпторы прекращают заниматься глиной, «изваяния» застывают. Наступает время для «прогулки по саду скульптур». Художники объясняют свой замысел. По хлопку участники меняются местами: глина становится скульптором и наоборот. Задания для скульптур могут быть в зависимости от того, что хотел бы узнать учитель: настроение, оценка собственной работы учащегося или еще что-то.

**7. По цепочке.**

Техника хороша как форма доверительного разговора.

Дети становятся в круг. Передавая из рук в руки по часовой стрелке, к примеру, мягкую игрушку, высказывают мнение о проведенном занятии. Почему целесообразно использовать именно мягкую игрушку? Когда человек выступает, высказывается, ему приходится испы­тать некоторое волнение. Замечено, что, сжимая что-нибудь в руках, намного легче преодолеть это волнение. Педагог ста­новится в круг так, чтобы начал высказывание ребенок, находя­щийся в круге по левую руку от педагога. Делается это с той це­лью, чтобы игрушка, пришедшая к последнему участнику опро­са, перешла к педагогу, и он подвел итог урока.

**8. По выбору.**

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