**Тема:**  Профессиональная рефлексия педагогов

**Цель:**  Способствовать саморефлексии воспитателей в педагогической деятельности.

**Задачи:**

1. Развивать групповое общение.
2. Способствовать формированию навыков анализа собственного поведения, внутреннего состояния.
3. Развивать эмпатию педагогов.
4. Способствовать сплочению коллектива.

**Материалы к занятию:** карточки с заданиями**,** листы бумаги, ручки, цветные карандаши, релаксационная музыка.

**Ход занятия**

**Подготовительная часть**

* **Приветствие.**

* **Диагностика настроения**

Оцените свое настроение по 5-балльной системе.

* **Упражнение на разогрев.**

**Упражнение "Рак-отшельник" (3-5 мин).**

**Цель**: Разминка, мобилизация внимания участников, тренировка умения адекватно реагировать на быстро меняющуюся ситуацию.

***Инструкция.*** Участники разбиваются на тройки. Два человека из каждой тройки встают лицом друг к другу, берутся за руки и изображают морскую раковину - "домик" для рака-отшельника. Третий участник встает между ними и изображает "жильца" - рака-отшельника.

Водящий дает команды:

**- "Жильцы ищут домики".**

По этой команде "раки-отшельники" выходят из своих убежищ и стремятся занять новые, а "раковины" остаются на месте.

**- "Домики ищут жильцов".**

"Раки-отшельники" остаются на месте, а "раковины", не разжимая рук, перемещаются в поиске новых жильцов.

**- "Буря".**

По этой команде все покидают свои места, "раки-отшельники" начинают искать себе новые убежища, а "раковины" - новых жильцов.

Игра проходит интереснее, если количество участников таково, что кто-то один каждый раз остается "бездомным" (он и становится очередным водящим).

**Основная часть**

* **Объявление темы занятия**
* **Обсуждение понятия «рефлексия педагога»**
* Что такое рефлексия
* Компоненты рефлексии
* Способы развития рефлексии педагога

В кратком психологическом словаре понятие рефлексии дается так: рефлексия (от лат. reflexio -- обращение назад) - процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний. Рефлексия - это не только самопонимание, самопознание. Она включает такие процессы как понимание и оценка другого. С помощью рефлексии достигается соотнесение своего сознания, ценностей, мнений с ценностями, мнениями, отношениями других людей, группы, общества, наконец, с общечеловеческими. Отрефлексировать что-то - это значит это "пережить", "пропустить через свой внутренний мир", "оценить".

**Педагогическая рефлексия.**

По исследованию Л.А.Карпенко. Рефлексия – способность взрослого анализировать свою воспитательную деятельность и прогнозировать результаты влияния на ребёнка. Рефлексирующий педагог – это думающий, анализирующий, исследующий свой опыт педагог. Это, как сказал Д.Дьюи, "вечный ученик своей профессии".

**Структура педагогической рефлексии**

**Педагогическая рефлексия**

**Социально-перцептивный компонент**

**Личностный компонент**

**Коммуникативный компонент**

переосмысление, перепроверка педагогом собственных представлений и мнений о детях в процессе общения с ними

осознание субъектом того, как его воспринимают, оценивают, относятся к нему другие ("Я – глазами других)

осмысление собственного сознания и своих действий, самопознание.

***Рефлексия* -** основной путь получения новых знаний. Знание о самом себе и других не приходит к человеку извне, но только через себя, через постоянную рефлексию того, что с тобой происходит ежеминутно, «здесь и теперь». Вот те ***способы***, которые помогают осознать и осмыслить свой внутренний мир:

* ***Релаксация*** - это физическое и психическое расслабление
* ***Концентрация*** - это сосредоточение сознания на определённом объекте своей деятельности. В основе концентрации лежит управление вниманием. Возможно сосредоточение внимания на предмете, на ощущениях, на эмоциях и чувствах.
* ***Визуализация*** - это создание внутренних образов в сознании человека, то есть активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных осязательных ощущений, а также их комбинаций.
* ***Самовнушение*** - это создание установок воздействующих на подсознательные механизмы психики. Самовнушение - это утверждение, что успех возможен, выраженное от первого лица в настоящем времени.
* **Упражнение «Три имени»**

**Цель упражнения:** развитие саморефлексии; формирование установки на самопознание.

***Инструкция.*** Каждому участнику выдается по три карточки. На карточках нужно написать три варианта своего имени (например, как вас называют родственники, сослуживцы и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени, а может быть послужила причиной возникновения этого имени.

* **Упражнение «Без маски»**

**Цель упражнения:** снятие эмоциональной и поведенческой зажатости;   формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности "Я".

***Инструкция.*** Каждому участнику 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.

*Примерное 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 ..."

«Когда со мной заговаривают дети, я…»

«Когда со мной заговаривают родители, я…»

«Иногда у меня возникает желание…»

«Когда я смотрю на детей, я…»

* **Упражнение «Колесо компетентности»**

***Цель упражнения:*** развитие педагогической рефлексии.

***Инструкция***. Перед вами на листочках нарисован круг, поделенный на сегменты – названия компетенций воспитателя. Оцените развитие каждой компетенции применимо к себе по 10-балльной системе. Закрасьте цветными карандашами полученный сегмент согласно своей оценке.

***Обсуждение.***

- Какие компетенции развиты в вас в большей мере?

- Над какими компетенциями нужно поработать?

- Как данное колесо вы можете использовать в дальнейшей работе?

**Домашнее задание**. Выпишите те компетенции, которые вы оценили менее всего и составьте план работы над каждой, при этом пропишите не менее 3 способов на каждый пункт плана.

* **Образно-рефлексивная процедура "Дерево**".

**Цель:** развитие рефлексии посредством визуализации.

1) Психолог предлагает участникам представить себе какое-нибудь дерево, после чего начинает задавать вопросы: Какое это дерево? Где оно растет? Высокое оно или нет? Какое время года? День или ночь? Запахи, звуки, ощущения?

2) После того, как участники представили себе каждый свое дерево, психолог предлагает ощутить и прочувствовать, как каждый участник подходит к своему дереву, проводит рукой по его стволу, обнимает его и ... входит в него, становится этим деревом. Каково быть этим деревом? Что и как каждый чувствует в этой роли? Глубоко ли уходят в землю корни? Густая ли крона? Устойчиво ли дерево стоит? Умывает ли его дождь? Греет ли его солнце? Дает ли земля точку опоры?

3) После того, как участники закончили упражнение, следует обсуждение в группе результатов визуализации.

* **Релаксация: Упражнение “Посещение зоопарка”:**

**Цель:** мышечное и психоэмоциональное расслабление.

***Инструкция.*** Участники разбиваются по парам и встают друг за другом. Ведущий становится позади одного из участников и рассказывает о посещении зоопарка, массируя спину тому, кто стоит впереди.

В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки (при помощи пальцев делать по спине движения сверху вниз, справа налево).

Затем он открывает ворота зоопарка (ребрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника).

Приходят первые посетители (при помощи кончиков пальцев “сбегать” вниз по спине).

Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают (короткие, но сильные хлопки по спине крест-накрест).

Рядом загон со львами. Сейчас раздают корм, и львы с жадностью едят мясо (двумя руками мять шею и лопатки).

Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят в воду (медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником, но не по позвоночнику).

Слышатся дикие прыжки кенгуру (“топать” кончиками пальцев по спине).

Рядом находится вольер со слонами (медленно и сильно нажимать кулаками на спину).

А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают по песку (делать ладонями движения, похожие на змеиные).

 Вот и крокодил раззевает пасть и хватает еду (коротко и сильно щипать руки и ноги).

А здесь колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее (запустить пальцы в волосы и слегка подергать их).

Сейчас посетители идут к выходу и садятся на скамейку (кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи; почувствовать дыхание партнера, затем убрать руки и поменяться местами).

**Заключительная часть**

* **Рефлексия**
* Что понравилось
* Что не понравилось
* Свои мысли и переживания по поводу прошедшего занятия
* **Упражнение «Поглаживание»**

Продолжите фразу «Мне в вас нравится…» для своего соседа слева.