

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Костромы
«Центр развития ребенка – Детский сад № 73»**

Консультация для педагогов

«Развитие саморефлексии – залог правого поведения педагога»

Разработала:
Л.Е. Ушакова, педагог-психолог

Дата проведения:
26.01.2021 года

Развитие саморефлексии-залог правого поведения педагога

Консультация педагога-психолога Ушаковой Л.Е.

Педагогическая рефлексия – способность педагога 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»**.

Понятие рефлексии: рефлексия (от лат. reflexio -- обращение назад). 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».

Виды педагогической рефлексии:

	Вид педагогической рефлексии	Предмет педагогической рефлексии	Тренинг педагогической рефлексии
1.	Социально-перцептивная рефлексия	переосмысление, перепроверка педагогом собственных представлений и мнений, которые у него сформировались о детях в процессе общения с ними.	1. Попробуйте подобрать символ своей педагогической деятельности – рисунок, четверостишие, жест, пословицу. 2. Изобразите себя в своей профессии и мысленно ответьте на вопросы: – Какими профессиональными достоинствами обладает изображённый человек? – Что бы Вы пожелали изменить в себе изображённому человеку?
2.	Коммуникативная рефлексия	осознание субъектом того, как его воспринимают, оценивают, относятся к нему другие ("Я – глазами других").	Постарайтесь в течение дня быстро вступить в контакты и оценить свое реагирование (войти в контакт, поддержать разговор и проститься) с 3 незнакомыми людьми (можно с детьми).
3.	Личностная рефлексия	осмысление собственного сознания и своих действий, самопознание	Продолжите и завершите фразу: – «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 ...».

Зачем педагогу рефлексия?

В педагогическом процесс рефлексия выполняет следующие функции:

проектировочная	позволяет проектировать и моделировать педагогическую деятельность
организаторская	способствует организации наиболее эффективных способов взаимодействия в совместной деятельности
коммуникативная	выступает условием продуктивного общения в педагогическом процессе
смыслотворческая	формирует осмысленность деятельности и взаимодействия
мотивационная	определяет направленность педагогической деятельности на результат
коррекционная	побуждает к изменению во взаимодействии и деятельности

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 способы, которые помогают осознать и осмыслить свой внутренний мир:

Способ первый: <i>Релаксация</i>	Это физическое и психическое расслабление. <u>Цель релаксации</u>- подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождения от излишнего физического и нервного напряжения или, наоборот, обеспечение возможности собраться. <u>Релаксация необходима:</u> – для подготовки тела и психики к углублённому самопознанию, самовнушению; – в стрессовых моментах, конфликтных ситуациях, требующих выдержки, самообладания; – в ответственных и трудных ситуациях, когда нужно сбросить страх, излишнее напряжение. <u>Как необходимо расслабляться:</u> Примите удобную позу (сидя в кресле), закройте глаза и начните делать глубокий брюшной вдох и медленно выдыхайте ртом, снимите накопленное напряжение, усталость, до тех пор, пока не достигнете внутреннего расслабления.
Способ второй: <i>Концентрация</i>	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.
Способ третий: <i>Визуализация</i>	Это создание внутренних образов в сознании человека, то есть активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных осязательных ощущений, а также их комбинаций.
Способ четвёртый: <i>Самовнушение</i>	Это создание установок воздействующих на подсознательные механизмы психики. Самовнушение - это утверждение, что успех возможен, выраженное от первого лица в настоящем времени.

Рефлексия действительно имеет практическую значимость, важность. Для того чтобы лучше организовать свою деятельность, ускорить процесс самосовершенствования, раскрыть свой творческий потенциал, свободней выражать свои чувства на бумаге, как негативные, так и позитивные каждый из нас может составить свою программу личностного роста, которая по-новому раскроет грани межличностных отношений, повысит уровень эмпатии к окружающим людям.

Работа над собой – это внутренняя организация всей жизни, это стиль и содержание жизни.