**Технологии рефлексии в педагогическом процессе**

 Рефлексия - это процесс осознавания и анализа своих мыслей, чувств и действий. Она помогает развивать самопонимание и самоконтроль, а также понимать  сильные и слабые стороны своей натуры. Рефлексия позволяет нам извлекать уроки из прошлого опыта и применять их в будущем, что помогает нам стать лучше и развиваться как личность.

 Технология рефлексии – это современный подход к педагогическому процессу, который активно используется в образовательных учреждениях для повышения качества обучения и развития учащихся. Рефлексия – это процесс осознанного анализа и оценки собственного опыта, который позволяет участникам обучения осознать свои достижения и ошибки, а также выработать стратегии для улучшения своей работы.

 Одной из основных целей технологии рефлексии в педагогическом процессе является развитие рефлексивного мышления у учащихся. Умение анализировать свои действия, выявлять свои сильные и слабые стороны, а также видеть себя со стороны – это навык, который является важным в современном мире. Рефлексивные учащиеся чувствуют себя более уверенно, способны самостоятельно решать проблемы, принимать обоснованные решения и достигать больших результатов.

Технология рефлексии включает в себя различные методы и приемы, которые помогают участникам обучения осознать свой опыт и извлечь из него уроки. Одним из примеров таких методов является портфолио – специально созданный набор материалов, который отражает процесс обучения и достижения учащегося. Просмотр портфолио позволяет учащемуся видеть свой прогресс, а также выявлять области, которые требуют улучшения.

 Технология рефлексии также включает в себя проведение рефлексивных семинаров и дискуссий, в ходе которых участники обучения могут обсуждать свой опыт, делиться своими мыслями и взглядами, а также получать обратную связь от преподавателей и одноклассников. Это помогает учащимся лучше понять свои достижения и ошибки, а также развить навыки работы в коллективе.

 В целом, технология рефлексии является важным инструментом в педагогическом процессе, который способствует развитию учащихся, помогает им достигать лучших результатов и успешно реализовываться в современном обществе. Рефлексивные учащиеся способны к саморазвитию и самосовершенствованию, что делает их успешными и востребованными специалистами.

 Можно предложить следующий ряд приёмов для рефлексии:

1.Наблюдение за своими мыслями и эмоциями в течение дня. Можно записывать их в специальный дневник.

2. Обсуждение произошедших событий с родителями или учителями, анализируя свои реакции и чувства.

3. Игры-приключения, в которых дети могут столкнуться с различными ситуациями и принимать решения на основе своих ценностей.

4. Медитация и расслабление, чтобы научиться сосредотачиваться на своих мыслях и ощущениях.

5. Создание арт-творчества для выражения своих чувств и переживаний через рисунки, коллажи или музыку.

6. Игры-ролевые игры, где дети могут вжиться в разные роли и пережить различные ситуации, что поможет им понять чужие чувства.

7. Чтение книг и обсуждение героев и сюжетов, чтобы дети могли отразить свои собственные мысли и чувства на происходящем.

 Интересен, на мой взгляд, приём с различными цветовыми изображениями.

У учащихся две карточки: синяя и красная. Они показывают карточку в соответствии с их настроением в начале и в конце урока. В данном случае мы можем проследить, как меняется эмоциональное состояние ученика в процессе занятия. Не может не вызвать интереса у учителя причина смены настроения в ходе урока. Это ценная информация для размышления и корректировки своей деятельности. Эффективен приём «Букет настроения». В начале урока учащимся раздают бумажные цветы: красные и голубые. На доске изображена ваза. В конце урока учитель говорит: «Если вам понравилось на уроке, и вы узнали что-то новое, то прикрепите к вазе красный цветок, если не понравилось – голубой».

 Можно предложить ребятам более разнообразный спектр цветов: красный, жёлтый, синий. В конце урока собрать цветы в корзину или вазочку.

Ещё один цветовой приём «Дерево чувств». Если чувствую себя хорошо, комфортно, то вешаю на дерево яблоки красного цвета, если нет – зелёного.

Хочу напомнить, какому настроению соответствует какой цвет:

Красный – восторженное,

оранжевый – радостное, тёплое,

Жёлтый – светлое, приятное,

Зелёный – спокойное,

Синий – неудовлетворённое, грустное,

Фиолетовый – тревожное, напряжённое,

Чёрный – упадок, уныние.

 В своей замечательной книге «Здравствуйте, дети!» Ш.А. Амонашвили выделил жирным шрифтом такие слова: «Каждый урок должен быть осмыслен педагогом как подарок детям». Давайте же дарить как можно больше таких подарков!