*Автор:* ***Boлодap Виктopoвич Кpaeвcкий****, доктор педагогических наук, профессор, действительный член Российской академии образования, заслуженный деятель науки РФ.*

*Рефлексия* (от лат. *reflexio* — обращение назад) — процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний.

**Цели рефлексии** — вспомнить, выявить и осознать основные компоненты деятельности: ее смысл, типы, способы, проблемы, пути их решения, полученные результаты и т.п. Без понимания способов своего учения, механизмов познания учащиеся не смогут присвоить тех знаний, которые они добыли.

Рефлексия помогает обучающимся сформулировать получаемые результаты, переопределить цели дальнейшей работы, скорректировать свой образовательный путь. Если физические органы чувств для человека являются источником его внешнего опыта, то рефлексия — это источник внутреннего опыта, способ самопознания и необходимый инструмент мышления.

Без рефлексии нет учения. Человек, повторяющий деятельность, заданную в образце сто раз, вполне может ничему не научиться. Тот, кто повторяет — не учится. Освоение происходит только тогда, когда в дело включается направляемая рефлексия, за счет которой и выделяются сами схемы деятельности — способы решения практических задач или рассуждения. Усвоение выступает как прямой продукт такого рефлексивного процесса. Образовательная деятельность представляет собой «челночное» движение чередующихся деятельностей — предметной и рефлексивной.

Особенно актуальна рефлексия для дистанционных форм обучения, когда преподаватель и обучающийся разделены пространством.

Рефлексия подразумевает исследование уже осуществленной деятельности с целью фиксации ее результатов и повышения в дальнейшем ее эффективности. По итогам рефлексии можно не только обдумывать будущую деятельность, но и выстраивать ее реалистичную структурную основу, напрямую вытекающую из особенностей деятельности предыдущей.

**Методика организации рефлексии** обучающегося может включать в себя следующие этапы.

*1. Остановка предметной (дорефлексивной) деятельности.* Выполняемая по учебному предмету деятельность — математическая, интеллектуальная, художественная или иная — должна быть завершена или прекращена. Если решалась задача и возникла непреодолимая трудность, то решение приостанавливается и все внимание обращается к «разбору предыдущего полета».

*2. Восстановление последовательности выполненных действий.* Устно или письменно описывается все, что сделано, в том числе и то, что не окажется важным обучающемуся на первый взгляд.

*3. Изучение составленной последовательности действий* с точки зрения ее эффективности, продуктивности, соответствия поставленным задачам и т.п. Параметры для анализа рефлексивного материала выбираются из предложенных преподавателем или определяются обучающимся на основе своих целей.

*4. Выявление и формулирование результатов рефлексии.* Выделяют несколько видов таких результатов, к которым относятся:

* предметная продукция деятельности — идеи, предположения, закономерности, ответы на вопросы и т.п.;
* способы, которые использовались или создавались (изобретались) в ходе деятельности;
* гипотезы по отношению к будущей деятельности, например: по качеству и количеству то-то возрастет так-то.

*5. Проверка гипотез на практике в последующей предметной деятельности.*

Проблема, с которой приходится сталкиваться при введении элементов рефлексии в традиционный учебный процесс, состоит в том, что обучающиеся обычно не обнаруживают причин своих результатов или проблем, затрудняются сказать, что именно происходит в ходе их деятельности.

В качестве опоры для рефлексивной деятельности обучающимся можно предложить следующие ориентировочные вопросы (для самостоятельной работы или обсуждения с преподавателем):

* Каковы ваши главные результаты, что вы поняли, чему научились?
* Какие задания вызвали наибольший интерес и почему?
* Как вы выполняли задания, какими способами? Что вы чувствовали при этом?
* С какими трудностями вы столкнулись и как вы их преодолевали?
* Каковы замечания и предложения на будущее (себе, преподавателям, организаторам)?

В ходе проведения учебных занятий предлагаемые ученикам рефлексивные вопросы могут быть более приближены к изучаемому материалу и содержанию учебной деятельности по предмету. Важен психологический подход к организации рефлексии обучающегося. Задача преподавателя — создать такие условия, чтобы обучающиеся захотели обсуждать учебные материалы или свою деятельность. Эффективной оказывается **рефлексия чувств**, т.е. вербальное или невербальное описание чувств и ощущений, возникающих в той или иной образовательной ситуации.

Рефлексия связана с другим важным действием — целеполаганием. Постановка обучающимся целей своего образования предполагает их выполнение и последующую рефлексию — осознание способов достижения поставленных целей. Рефлексия в этом случае — не только итог, но и стартовое звено для новой образовательной деятельности и постановки новых целей.

Сочетание целеполагания и рефлексии в различных видах деятельности должно повторяться систематически. Данная работа приводит к тому, что обучающиеся начинают самостоятельно формулировать свои цели. Рефлексия в конце изучения курса или завершения учебного процесса помогает выявить и закрепить результаты образовательной деятельности.

Смысл рефлексивных занятий (самостоятельных или под руководством преподавателя) — научиться осознанно планировать свою деятельность, понимать цели деятельности других людей. Обучающиеся учатся ставить и достигать цели по учебным предметам в соответствии с [содержанием этих предметов](http://www.elitarium.ru/2006/08/08/polnyjj_katalog_distancionnykh_kursovcentra_distancionnogo_obrazovanija_jelitarium.html) и своими индивидуальными особенностями; отслеживать выполнение поставленных целей и корректировать дальнейшую деятельность; анализировать успехи и трудности в достижении целей.

Цель занятий — научиться осознавать свои внешние и внутренние движения, от бытовых до глубинных. Обучающиеся при этом не только учатся технике осознания, но и разрабатывают последовательность этапов рефлексивной деятельности.

Продолжительность систематических рефлексивных занятий может быть различна. В различных дидактических системах проведение рефлексивных занятий может быть еженедельным или даже ежедневным. Например, если с помощью систематических занятий обучающиеся освоили рефлексивные навыки деятельности и перенесли их в обучение, то отдельные рефлексивные курсы могут уже не проводиться.

Если резюмировать роль и место рефлексии в мышлении, то можно отметить, что:

- рефлексия есть проявление высокого уровня развития мыслительных процессов (Н.Г.Алексеев, В.В.Давыдов, А.З.Зак, Ж.Пиаже, С.Л.Рубинштейн);

- рефлексия позволяет человеку сознательно регулировать, контролировать свое мышление как с точки зрения его содержания, так и его средств (Л.Н.Алексеева, И.Н.Семенов, Д.Дьюи);

- рефлексия есть фактор продуктивности мыслительной деятельности (И.С.Ладенко, Я.А.Пономарев);

- рефлексия помогает "войти" в ход решения задачи другого человека, осмыслить его, "снять" содержание и, в случае необходимости, внести необходимую коррекцию или стимулировать новое направление решения (Ю.Н.Кулюткин, С.Ю.Степанов, Г.С.Сухобская).

В личностной сфере человека рефлексия охватывает как коммуникативные процессы, так и процессы самоосмысления, самосознания:

- рефлексия является гарантом позитивных межличностных контактов, определяя такие партнерские личностные качества, как проницательность, отзывчивость, терпимость, безоценочное принятие и понимание другого человека и др. (С.В.Кондратьева, В.А.Кривошеев, Б.Ф.Ломов);

- рефлексия обеспечивает взаимопонимание и согласованность действий партнеров в условиях совместной деятельности, кооперации (В.А.Лефевр, Г.П.Щедровицкий);

- рефлексия как способность человека к самоанализу, самоосмыслению и переосмыслению стимулирует процессы самосознания, обогащает "Я-концепцию" человека, является важнейшим фактором личностного самосовершенствования (А.Г.Асмолов, Р.Бернс, В.П.Зинченко);

- рефлексия способствует целостности и динамизму внутренней жизни человека, помогает стабилизировать и гармонизировать свой эмоциональный мир, мобилизовать волевой потенциал, гибко управлять им (В.В.Столин, К.Роджерс).