**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1» С.П. КУБА-ТАБА**

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

**«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ
РЕФЛЕКСИВНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ»**

**Составила:
Педагог-психолог
А.М.Шериева**

Куба-Таба, 2024г.

Цель проекта: разработка программы развития рефлексивности в юношеском возрасте.

Задачи проекта:

- ознакомление с сущностью и значением рефлексии и рефлексивности, развитие потребности в получении новых знаний;
- развитие саморефлексивности как способности к осмыслению различных аспектов собственной психики и их анализу;
- развитие социорефлексивности как способности понимать психику другого человека.

Целевая аудитория: старшеклассники - представители юношеского возраста (16-17 лет).

Конечный продукт проекта: «Программа развития рефлексивности в юношеском возрасте»

Временные рамки проекта: март 2024 г. – ноябрь 2024 г.

Структура и содержание проекта:

1. На первом этапе проводилось изучение уровня выраженности рефлексивности в выборке старшеклассников.
2. На втором этапе осуществлялось исследование уровня развития коммуникативных способностей.
3. На третьем этапе разрабатывалась программа развития рефлексивности «Отражение».

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

1. ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ РЕФЛЕКСИВНОСТИ

1.1. Цели и задачи программы

1.2. Теоретическая модель программы развития рефлексивности

1.3. Структура программы

2. ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ РЕФЛЕКСИВНОСТИ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы. В настоящее время важнейшей проблемой психологической науки является создание оптимальных условий для развития интеллектуальных, нравственных и эмоциональных ресурсов личности, побуждение ее к самопознанию, саморазвитию и самореализации. Особую значимость эта проблема приобретает в юношеском возрасте.

Успешное овладение знаниями и их дальнейшее применение в практической деятельности не могут быть реализованы без определенных личностных изменений, базирующихся на понимании человеком самого себя, своего поведения, своих жизненных целей и перспектив.

Познание себя осуществляется благодаря рефлексивности - важнейшему свойству личности, обеспечивающему способность к самовосприятию и самоанализу содержания собственной психики, а также понимание психики другого человека.

Юношеский возраст считается важным периодом для развития рефлексивности. Ее генезис обеспечивается следующими предпосылками (Сапогова Е.Е. Психология развития человека. М.: Аспект Пресс, 2001. С.236).

Во-первых, решаются специфические задачи установления с окружающими дружеских и деловых взаимоотношений, формирование самопознания, достижение самостоятельности и профессиональный выбор.

Во вторых, студенческому возрасту присуща устремленность в будущее, наполненное разнообразными проблемами и задачами.

В третьих, продолжает развиваться способность к абстрагированию и дедуктивное мышление.

Благодаря развитию рефлексивности человек становится способным осознавать и регулировать свою деятельность, эффективно взаимодействовать с окружающим миром, понимать и анализировать содержание не только собственной психики, но и психики другого человека.

1. ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ РЕФЛЕКСИВНОСТИ

1.1 Цель и задачи программы

Проведенный теоретический анализ исследований по проблеме рефлексии и рефлексивности стал основой для разработки психологической программы, **нацеленной** на развитие рефлексивности у студентов.

Задачи программы:

- ознакомление с сущностью и значением рефлексии и рефлексивности, развитие потребности в получении новых знаний;
- развитие саморефлексивности как способности к осмыслению различных аспектов собственной психики и их анализу;
- развитие социорефлексивности как способности понимать психику другого человека.

1.2. Теоретическая модель программы развития рефлексивности в студенческом возрасте

Теоретическая модель программы развития рефлексивности у студентов состоит из трех взаимосвязанных модулей (Таблица 1).

1. Информационный модуль имеет целью погружение студентов в проблемное поле рефлексии и рефлексивности, развитие потребности в получении и выстраивании системы новых знаний.

2. Личностный модуль нацелен на развитие саморефлексивности как способности к выделению, осмыслению различных аспектов собственной психики и их анализу; развитие самовосприятия, самопознания, самооценки, самопонимания.

3. Социально-психологический модуль направлен на развитие социорефлексивности как способности к пониманию психики другого человека, на оптимизацию процессов общения в единстве трех его сторон (коммуникативной, интерактивной и перцептивной), на исследование психологических механизмов идентификации, эмпатии, проекции, стереотипизации и др.

Теоретическая модель программы развития рефлексивности у студентов

Название модуля	Цель	Содержание модуля
Информационный модуль	Погружение в проблемное поле рефлексии и рефлексивности	Развитие потребности в получении и выстраивании системы новых знаний
Личностный модуль	Развитие саморефлексивности	Развитие способности к выделению, осмыслению различных аспектов собственной психики и их анализу; развитие самовосприятия, самопознания, самооценки, самопонимания
Социально-психологический модуль	Развитие социорефлексивности	Развитие способности к пониманию психики другого человека, оптимизация процессов общения в единстве трех его сторон (коммуникативной, интерактивной и перцептивной), на исследование психологических механизмов идентификации, эмпатии, проекции, стереотипизации и др.

Программа развития рефлексивности реализуется в форме психологического тренинга. Психологический тренинг является эффективным методом изменений психологических феноменов человека с целью гармонизации его отношений с миром и самим собой.

К специфическим особенностям психологического тренинга относятся:

- обязательное соблюдение принципов и правил работы группе;
- ориентация на оказание психологической помощи участникам группы в их самопознании и саморазвитии;
- использование активных методов работы;
- создание условий для проявления участниками группы эмоций и чувств;

- обеспечение психологической безопасности, атмосферы доверительного общения (Реньш М.А. Психологический тренинг: учебно-методическое пособие. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2016. С.13).

По сравнению с индивидуальной групповая форма работы обладает рядом преимуществ:

- опыт работы в группе помогает преодолеть отчуждение и решить межличностные проблемы; субъект открывает для себя, что его проблемы не исключительны, потому что и другие люди могут испытывать подобные переживания;

- в группе в атмосфере психологической безопасности моделируются ситуации общения, взаимоотношения, имеющие место в реальной жизни;

- группа обеспечивает получение поддержки и обратной связи от других участников группы, имеющих похожие проблемы; в группе открывается возможность отражения себя в галерее «зеркал», что является самым главным преимуществом такой формы работы;

- участие в групповой работе позволяет получить новые знания и умения, экспериментировать, опробовать новые для себя модели поведения; в атмосфере принятия и поддержки сформировать новое знание о себе, по-новому относиться к себе и к окружающим;

- группа расширяет возможности для идентификации с другими участниками, что обеспечивает лучшее понимание себя и других, освоение новых способов поведения, активизирует идентификацию, сопереживание, эмпатию;

- в процессе группового взаимодействия может возникать напряжение, значение которого состоит в возможности прояснить проблемы каждого участника. Несомненно, что подобный эффект не может проявиться в индивидуальной психологической работе;

- группа способствует процессам самоисследования, самораскрытия и самопознания участников; эти процессы могут активизироваться только

через других людей; открытие себя и открытие себя окружающими - основа самопонимания, самоизменения и повышения уверенности в себе.

Оптимальная численность группы — от 8 до 12 участников.

В качестве основных методов работы в программе использовались ситуационно-ролевые игры, групповая дискуссия, мини-лекции, психологические упражнения.

Групповая дискуссия представляет собой метод совместного обсуждения какого-либо вопроса, позволяющего прояснить установки, позиции, мнения членов группы в процессе непосредственного общения. Достоинством метода является возможность предоставления участникам группы возможности рассмотреть проблемы с разных сторон, уточнить существующие точки зрения, уменьшить сопротивление в получении новой информации. Групповая дискуссия выступает своеобразным приемом групповой рефлексии, благодаря которому создаются условия для самораскрытия и сплочения участников группы.

Использование данного метода опирается на специфику ведущего вида деятельности участников группы. Их основным видом деятельности является учебно-профессиональное познание. Поэтому они довольно продуктивно способны работать в когнитивном плане, аргументировать и обсуждать. В процессе дискуссий создаются условия для мотивации участников к выработке новых конструктивных стратегий взаимодействия, обеспечивающих психологическую безопасность и возможность совместного понимания эмоциональных отношений к миру, к другим людям и себе (Зиник И.Н. Развитие структур интегральной индивидуальности студентов с низким уровнем рефлексивности в образовательной среде: автореф. дисс. ...канд. психол. наук. – Пятигорск, 2009. – 19 с. С.10)

Использование игровых методов позволяет преодолевать напряженность и скованность участников, способствует снятию психологических защит. В процессе игр могут решаться задачи психологической диагностики и самодиагностики, позволяющие выявить

наличие определенных трудностей и проблем в общении. В игре создаются условия для получения новых психологических знаний, закрепления вербальных и невербальных коммуникативных умений, поведенческих навыков, эффективных способов межличностного взаимодействия.

Психологические упражнения способствуют развитию у участников способности адекватно воспринимать, оценивать и понимать окружающих, получать обратную связь, анализировать, насколько верно их самовосприятие. Специально организованные психологические упражнения являются основой формирования приемов оценочной и смысловой интерпретации психологических феноменов, активизации рефлексивных процессов (Реньш М.А. Психологический тренинг: учебно-методическое пособие. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2016. С.20).

При разработке программы мы опирались на работы В.Ю. Большакова, И.В. Вачкова, А. Г. Грецова, О.В. Евтихова, Е.Г. Лопес, М.А. Реньш, Е.И. Рогова и др.

Таблица 2

Структура программы

Занятия	Цель	Содержание
	Информационный модуль.	
	Цель: погружение студентов в проблемное поле рефлексии и рефлексивности, развитие потребности в получении и выстраивании системы новых знаний.	
Занятие 1	Ознакомить с целями и задачами работы, обсудить ожидания участников, раскрыть сущность рефлексии и рефлексивности.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство 2. Сообщение цели и задач программы. Работа с ожиданиями 3. Мини-лекция «Рефлексия и рефлексивность» 4. Диагностика уровня выраженности рефлексивности 5. Подведение итогов
Занятие 2	Ознакомить с целями и задачами работы, обсудить и принять правила работы в группе; расширить представления о видах рефлексивности.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Обсуждение и принятие групповых правил 3. Мини-лекция «Виды рефлексивности» 4. Диагностика уровня выраженности видов рефлексивности 5. Подведение итогов

Занятие 3	Способствовать созданию в группе атмосферы доверия и доброжелательности; стимулировать активность, расширить представления о формах рефлексивности.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Мои ассоциации» 3. Мини-лекция «Формы рефлексивности» 4. Деловая игра «Рефлексия в повседневной жизни» 5. Подведение итогов
-----------	---	--

Личностный модуль

Цель: развитие саморефлексивности как способности к выделению, осмыслению различных аспектов собственной психики и их анализу; развитие самовосприятия, самопознания, самооценки, самопонимания.

Занятие 4	Развитие самоинтереса, расширение представлений участников о себе, развитие самопринятия.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Мой сосед» 3. Упражнение «Ассоциации с именем» 4. Упражнение «Кто Я?» 5. Подведение итогов
Занятие 5	Получение обратной связи, укрепление самооценки.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Контакт» 3. Упражнение «Художники» 4. Упражнение «Экскурсия» 5. Подведение итогов

Продолжение таблицы 2

Занятия	Цель	Содержание
Занятие 6	Коррекция самопринятия, создание условий для получения участниками обратной связи, укрепление самооценки.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Какой он?» 3. Упражнение «Общность с мячом» 4. Упражнение «Благодарю тебя» 5. Подведение итогов

Социально-психологический модуль

Цель: развитие социорефлексивности как способности к пониманию психики другого человека, оптимизация процессов общения в единстве трех его сторон (коммуникативной, интерактивной и перцептивной), на исследование психологических механизмов идентификации, эмпатии, проекции, стереотипизации и др.

Занятие 7	Отработка навыков успешной коммуникации, развитие способности понимать психику другого человека.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Настроение» 3. Упражнение «Собеседники» 4. Упражнение «Обратная связь» 5. Подведение итогов
Занятие 8	Развитие способности к пониманию психики другого человека как условия эффективного межличностного взаимодействия.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Геометрия» 3. Упражнение «Поиск сокровищ» 4. Упражнение «Медиум» 5. Подведение итогов
Занятие 9	Развитие способности к	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия

	пониманию человека эффективного партнера по общению.	психики как восприятия	другого условия восприятия	2. Упражнение «Узнать по ладоням» 3. Упражнение «Групповое дыхание» 4. Упражнение «Необычный подарок» 5. Подведение итогов
Занятие 10	Подведение итогов работы, развитие эмпатии, поддержание положительной самооценки.			1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Узнай эмоцию» 3. Упражнение «Скульптура» 4. Упражнение «Сборы в дорогу» 5. Упражнение «До свидания»

2. ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ РЕФЛЕКСИВНОСТИ

1. Информационный модуль

Цель: погружение студентов в проблемное поле рефлексии и рефлексивности, развитие потребности в получении и выстраивании системы новых знаний.

Занятие 1.

Цель: ознакомить с целями и задачами работы, обсудить ожидания участников, раскрыть сущность рефлексии и рефлексивности.

План

1. Знакомство
2. Сообщение цели и задач программы. Работа с ожиданиями
3. Мини-лекция «Рефлексия и рефлексивность»
4. Диагностика уровня выраженности рефлексивности
5. Подведение итогов

Содержание занятия

1. Знакомство

Цель: представление участников друг другу, создание атмосферы доброжелательности, развитие заинтересованности по отношению к дальнейшей работе.

Знакомство — это важный этап программы, потому как представляет своеобразную презентацию участников. Процедура знакомства настраивает на работу, задает ее общий вид.

2. Сообщение цели и задач программы. Работа с ожиданиями

Цель: определение желаемых результатов программы.

Каждому участнику предлагается составить перечень своих ожиданий от участия в программе. Желающие могут этот перечень зачитать перед группой.

3. Мини-лекция «Рефлексия и рефлексивность»

Цель: информирование студентов о сущности и значении рефлексии и рефлексивности в жизни человека.

Рефлексия — это важнейший механизм познания человеком самого себя. Понятие рефлексии возникло очень давно. Еще древнегреческий философ Декарт описывал рефлексию как умение человека сосредоточиться на собственных мыслях, отвлечься от внешнего.

Рефлексия помогает правильно понять собеседника, потому что только благодаря ей мы можем узнать его отношение к нам, определить, как он воспринимает наши личностные особенности, как понимает наши эмоциональные реакции и др.

Наше внимание как будто бы переводится с партнера по общению на нас. В результате происходит своеобразное удвоение зеркальных отражений.

Учитывая это необычное взаимное отображение, можно представить, что в процессе общения принимают участие не два, а шесть человек:

- Я - в действительности;
- Я — каким сам себя вижу;
- Я — каким меня видит партнер по общению

Эти же три позиции обнаруживаются и у вашего партнера по общению (Рогов Е.И. Психология общения. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004. С. 205).

Рефлексия может рассматриваться как важнейшая составляющая

развитого общения и межличностного восприятия и специфическое свойство межличностного познания. Рефлексивные процессы опосредуют процессы коммуникации, обеспечивая эффективность их протекания (Карпов А.В. Психология рефлексии. М.: ИП РАН, Ярославль. 2001. С.10). Базовым свойством личности, обеспечивающим осуществление общения, считается рефлексивность.

Благодаря рефлексивности является человек становится способным осознавать и регулировать свою деятельность, эффективно взаимодействовать с окружающим миром, понимать и анализировать содержание не только собственной психики, но и психики другого человека (Карпов А. В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. М., 2004).

4. Диагностика уровня выраженности рефлексивности

Цель: определение уровня выраженности рефлексивности.

Диагностика проводится с помощью методики А.В. Карпова «Опросник рефлексивности» (Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. 2003. Т.24. №5. С. 45-57.).

Далее результаты диагностики обсуждаются.

5. Подведение итогов

- Что было для Вас новым?
- Как новые знания могут пригодиться в учебе и в повседневной жизни?

Занятие 2.

Цель: ознакомить с целями и задачами работы, обсудить и принять правила работы в группе; расширить представления о видах рефлексивности.

План

1. Ритуал приветствия
2. Обсуждение и принятие групповых правил
3. Мини-лекция «Виды рефлексивности»

4. Диагностика уровня выраженности видов рефлексивности

5. Подведение итогов

Содержание занятия

1. Ритуал приветствия

Цель: настроить группу на рабочий лад, создать положительный эмоциональный фон.

Ведущий предлагает участникам придумать и принять ритуал приветствия, который будет использоваться на протяжении всей программы. Ритуалы — это важные элементы групповой деятельности. Они поддерживают в каждом участнике чувство принадлежности к группе (Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. СПб.: Издательство «Речь», 2004. С.64).

Это может быть пожелание, когда каждый участник встает и обращается ко всем остальным с какой-либо фразой, например, «Добрый день! Я рад Вас всех сегодня видеть! Желаю сегодня узнать много интересного!»

2. Обсуждение и принятие групповых правил

Цель: создание психологического настроения на работу в группе, осознание и принятие правил, ее регулирующих.

Оснащение: доска, маркер.

Ведущий обращает внимание участников, что любая группа не может существовать без правил. Правила необходимы для того, чтобы грамотно организовать деятельность людей, сократить временные потери и продуктивно работать.

Ведущий предлагает вниманию участников записанные на доске правила. В ходе совместного обсуждения правила корректируются.

Примерные правила:

1. Правило конфиденциальности. Информация не должна распространяться за пределы группы.

2. Правило активности. От каждого участника требуется проявление активности на всех этапах программы.

3. Правило искренности. Каждый участник должен предоставлять только достоверную информацию.

4. Правило обращения по имени. Обращение участников группы друг к другу — только по имени.

5. Правило Я-высказываний. Это правило призывает отказаться от безличных форм общения, позволяющих скрывать собственное мнение.

6. Правило безоценочных суждений. Обсуждая происходящее в группе, необходимо оценивать не личность, а поступок или действия.

7. Правило «здесь и теперь». Оно требует от участников обсуждать только то, что происходит в группе.

3. Мини-лекция «Виды рефлексивности»

Цель: дать представления о видах рефлексивности.

В научной литературе описаны два вида рефлексивности.

Первый вид рефлексивности обозначается как саморефлексивность (ауторефлексивность, интрапсихическая рефлексивность). Этот вид рефлексивности отражает способность человека воспринимать содержание своей психики (своих психических процессов, эмоций, чувств) и проводить их анализ.

Второй вид рефлексивности – социорефлексивность (интерпсихическая рефлексивность) связан со способностью человека встать на место другого с использованием психологических механизмов эмпатии, идентификации и проекции.

Общее свойство рефлексивности, объединяя эти два вида, демонстрирует общий уровень выраженности рефлексивности.

4. Диагностика уровня выраженности видов рефлексивности

Диагностика проводится с помощью методики уровня выраженности и направленности рефлексии М.Гранта «Опросник рефлексивности» (Карпов А.А. Основные тенденции развития современного метакогнитивизма:

методические указания. Ярославль: ЯрГУ, 2015. С. 25).

Далее проводится обсуждение результатов диагностики.

5. Подведение итогов

- Что было для Вас новым?

- Как новые знания могут пригодиться в учебе и в повседневной жизни?

Занятие 3.

Цель: способствовать созданию в группе атмосферы доверия и доброжелательности; стимулировать активность, расширить представления о формах рефлексивности.

План

1. Ритуал приветствия
2. Упражнение «Мои ассоциации»
3. Мини-лекция «Формы рефлексивности»
4. Деловая игра «Рефлексия в повседневной жизни»
5. Подведение итогов

Содержание занятия

1. Ритуал приветствия

Цель: настроить группу на рабочий лад, создать положительный эмоциональный фон.

2. Упражнение «Мои ассоциации»

Цель: изучение эмоционального состояния участников группы.

Оснащение: небольшой мяч.

Работа проводится в кругу. Каждому участнику предлагается передать мяч своему соседу и сказать, с кем или с чем он ассоциируется.

Обсуждение:

- Подходят ли вам ассоциации?
- Были ли они приятными для вас?

3. Мини-лекция «Формы рефлексивности»

В зависимости от времени рефлексия может выполнять разные функции. В связи с этим, психологи выделяют 3 формы рефлексии: ситуативную, ретроспективную и перспективную.

Ситуативная рефлексия проявляется в конкретной ситуации. Она помогает человеку в зависимости от особенностей ситуации обдумывать происходящее в настоящее время, планировать свое решение, координировать свои действия.

Ретроспективная рефлексия необходима для анализа ситуации или деятельности, которые уже свершились. Человек оценивает причины и результаты прошлого поведения, осмысливает ошибки, размышляет о причинах своих ошибок и неудач.

Перспективная рефлексия ориентирована на будущее. Она включает мысли о будущих событиях, постановку целей, представления о результатах деятельности. Также перспективная рефлексия позволяет выбрать наиболее приемы ее реализации.

4. Деловая игра «Рефлексия в повседневной жизни»

Цель: закрепить представления о формах рефлексии и их значении в повседневной жизни.

Группа делится на подгруппы по 3-4 человека. Каждой подгруппе предлагается привести примеры проявления описанных в мини-лекции форм рефлексии и представить остальным участникам.

По каждому выступлению проводится обсуждение.

5. Подведение итогов

- Что было для Вас новым?
- Как новые знания могут пригодиться в учебе и в повседневной жизни?

2. Личностный модуль

Цель: развитие саморефлексивности как способности к выделению, осмыслению различных аспектов собственной психики и их анализу; развитие самовосприятия, самопознания, самооценки, самопонимания.

Занятие 4.

Цель: развитие самоинтереса, расширение представлений участников о себе, развитие самопринятия.

План

1. Ритуал приветствия
2. Упражнение «Мой сосед»
3. Упражнение «Ассоциации с именем»
4. Упражнение «Кто Я?»
5. Подведение итогов

Оснащение: карточки с характеристиками имен, ручки, карточки для записи характеристик.

Содержание занятия

1. Ритуал приветствия

Цель: настроить группу на рабочий лад, создать положительный эмоциональный фон.

2. Упражнение «Мой сосед»

Цель: создание атмосферы доверия и принятия, сплочение группы.

Работа проводится в кругу. Участникам предлагается инструкция: «Посмотрите, пожалуйста, на своих соседей справа и слева.

Задание состоит в том, чтобы после небольшой подготовки рассказать всей группе что-то очень важное о соседе справа и что-то очень интересное о соседе слева. Например, «Таня очень начитанный человек». Начинаем работу!»

Участник, о котором рассказывают, может информацию уточнять. Группа также может задавать уточняющие вопросы.

3. Упражнение «Ассоциации с именем»

Цель: развитие положительного самоотношения.

Участникам группы раздаются карточки, на которых зафиксированы характеристики имен:

- самое загадочное имя

- самое сильное имя
- самое нежное имя
- самое открытое имя
- самое крепкое имя
- самое весеннее имя и т.д.

Участники по кругу называют свои имена. Остальные — внимательно слушают и указывают имя, которое подходит под определенную характеристику, обосновывая свой выбор.

4. Упражнение «Кто Я?»

Цель: развитие самоинтереса, самопринятия.

Участникам предлагается ответить на вопрос «Кто Я» десятью разными словосочетаниями или словами. Ответы записываются на карточках, которые после выполнения задания крепятся к груди. Все члены группы имеют возможность свободно перемещаться по аудитории и знакомиться с ответами своих товарищей.

5. Подведение итогов

- Что было новым?
- Какие были затруднения в работе?
- Что понравилось больше всего?

Занятие 5.

Цель: получение обратной связи, укрепление самооценки.

План

1. Ритуал приветствия
2. Упражнение «Контакт»
3. Упражнение «Художники»
4. Упражнение «Экскурсия»
5. Подведение итогов

Оснащение: листы А4, карандаши, фломастеры.

Содержание занятия

1. Ритуал приветствия

Цель: настроить группу на рабочий лад, создать положительный эмоциональный фон.

2. Упражнение «Контакт»

Цель: оптимизация межличностных контактов в группе, эмоциональная разрядка.

Участникам группы предлагается разбиться по парам и встать напротив друг друга. Разговаривать в парах нельзя. Задача — поздороваться руками.

Затем пары меняются.

После того, как все поздоровались руками, по команде ведущего группу просят поприветствовать друг друга каким-то другим способом.

3. Упражнение «Художники»

Цель: получение обратной связи от участников группы.

Ведущий предлагает желающим стать «натурщиком» для художников, которыми станут остальные члены группы.

Ведущий дает следующую инструкцию:

«Перед вами стоит сложная и интересная задача. Мы не будем стремиться нарисовать реальный портрет. Нужно создать психологический портрет человека. Рисунки могут иметь метафорический смысл. Ограничений нет никаких. Каждый из вас может видеть по-разному. Во время упражнения переговариваться нельзя».

На создание портретов отводится 10-15 минут. По истечении времени рисунки располагаются на стульях. Все участники получают возможность увидеть изображения внутреннего облика натурщика.

Следующий этап состоит в презентации художниками своих произведений. Они по кругу комментируют свои работы. Натурщик может задавать художникам вопросы.

После обсуждения все художники дарят свои портреты натурщику.

4. Упражнение «Экскурсия»

Цель: развитие доверия, межличностной чувствительности как условия саморазвития.

Упражнение проводится в парах. Одному из участников завязывают глаза. Второй участник получает задание провести партнера по аудитории, описывая все «достопримечательности». Встречаясь с другой парой, помогает «слепому» поздороваться.

Через 10 минут участники меняются местами.

Обсуждаются ощущения обоих членов пары.

5. Подведение итогов

- Что было новым?
- Какие были затруднения в работе?
- Что понравилось больше всего?
- Какое новое знание о себе получили?

Занятие 6.

Цель: коррекция самопринятия, создание условий для получения участниками обратной связи, укрепление самооценки.

План

1. Ритуал приветствия
2. Упражнение «Какой он?»
3. Упражнение «Общность с мячом»
4. Упражнение «Благодарю тебя»
5. Подведение итогов

Оснащение: ручки, листы бумаги, небольшой мяч.

Содержание занятия

1. Ритуал приветствия

Цель: настроить группу на рабочий лад, создать положительный эмоциональный фон.

2. Упражнение «Какой он?»

Цель: организация обратной связи.

В группе выбирается доброволец, который должен будет выйти из аудитории. Ведущий представляет его группе со следующими словами: «Посмотрите на этого хорошего человека».

Слова ведущего являются очень важным моментом упражнения, потому что они указывают, что надо отмечать в человеке только положительные качества.

Задача группы - написать 10 ответов на вопрос «Какой он?». Ответы должны как можно точнее описывать вышедшего участника.

Участник, вышедший из аудитории, должен подумать, как его опишет группа. Когда ответы группы готовы, ведущий приглашает его войти. Теперь его задача — называть свои качества. Если его мнение совпало с групповым, группа сообщает об этом. Работа продолжается до тех пор, пока не будут угаданы 5 качеств из списка. После этого группа озвучивает не угаданные качества, дает пояснения и дарит лист на память.

Приглашается следующий желающий.

3. Упражнение «Общность с мячом»

Цель: развитие способности находить общее между собой и другими людьми.

Оснащение: небольшой мяч.

Первый участник получает от ведущего мяч и передает его другому участнику группы со словами «Саша, мне кажется, что нас объединяет такое качество, как (называет качество). Это должны быть именно качества, черты, особенности личности.

Участник, которому передали мяч, благодарит (если согласен) или отвечает: «Я об этом подумаю» (если не согласен с мнением участника).

4. Упражнение «Благодарю тебя»

Цель: подчеркнуть значимость каждого участника, поддержание положительного самоотношения.

Ведущий предлагает группе выразить благодарность участнику, чья работа на занятии показалась в чем-то значимой. Например, Маша, я благодарен тебе за то, как ты сегодня не боялась раскрыться». Участник, получивший благодарность, должен также высказать благодарность. Важно, чтобы участники группы могли сконцентрироваться на реальном вкладе

своих товарищей.

5. Подведение итогов

- Что было новым?
- Какие были затруднения в работе?
- Что понравилось больше всего?
- Какое новое знание о себе получили?
- Какие эмоции испытывали при выполнении упражнений?

3. Социально-психологический модуль

Цель: развитие социорефлексивности как способности к пониманию психики другого человека, оптимизация процессов общения в единстве трех его сторон (коммуникативной, интерактивной и перцептивной), на исследование психологических механизмов идентификации, эмпатии, проекции, стереотипизации и др.

Занятие 7.

Цель: отработка навыков успешной коммуникации, развитие способности понимать психику другого человека.

План

1. Ритуал приветствия
2. Упражнение «Настроение»
3. Упражнение «Собеседники»
4. Упражнение «Обратная связь»
5. Подведение итогов

Оснащение: карточки с описание настроений, карточки с названием тем беседы.

Содержание занятия

1. Ритуал приветствия

Цель: настроить группу на рабочий лад, создать положительный эмоциональный фон.

2. Упражнение «Настроение»

Цель: показать, как настроение может влиять на особенности в сфере

общения.

Каждому участнику предлагается взять карточку, на которой описано какое-либо настроение. Например:

- усталость
- хорошее, бодрое настроение
- грусть
- радостное настроение
- огорчение и др.

Участникам группы предлагается ходить по аудитории и в течение 5 минут общаться с другими участниками с тем настроением, которое указано на карточке. Затем происходит обмен карточками, чтобы каждый смог побыть в разных настроениях.

3. Упражнение «Собеседники»

Цель: развитие навыков общения.

Двум добровольцам предлагается выйти в центр круга и начать разговор на любую тему (погода, учеба, увлечения и др.), которая предлагается ведущим. Они должны общаться так, чтобы остальные участники как можно дольше оставались в неведении о теме беседы. Остальные участники не должны задавать вопросы, не строить вслух предположений о теме беседы, а только внимательно слушать. Если они решили, что тема им понятна, могут присоединиться к беседе.

В любой момент новенького могут спросить: «О чем мы говорим?» Тогда он шепотом должен назвать тему разговора. Если догадка верна, беседа продолжается, если нет – он возвращается на свое место. Упражнение продолжается до тех пор, к беседе не присоединится вся группа, или пока все будут удалены и-за неправильных догадок. Каждому участнику дается 3 попытки.

Обсуждение:

- Как Вы поняли, о чем тема беседы?
- В какой момент это стало для вас понятно?

- В чем состояла сложность выполнения задания?

4. Упражнение «Обратная связь»

Цель: расширение представлений о личностных качествах способствующих и препятствующих успешному общению, получение обратной связи.

Ведущий предлагает каждому участнику назвать одно качество, которое способствует и препятствует успешному общению.

5. Подведение итогов

- Что было новым?
- Какие были затруднения в работе?
- Что понравилось больше всего?
- Какое новое знание о себе получили?

Занятие 8.

Цель: развитие способности к пониманию психики другого человека как условия эффективного межличностного взаимодействия.

План

1. Ритуал приветствия
2. Упражнение «Геометрия»
3. Упражнение «Поиск сокровищ»
4. Упражнение «Медиум»
5. Подведение итогов

Оснащение: веревка.

Содержание занятия

1. Ритуал приветствия

Цель: настроить группу на рабочий лад, создать положительный эмоциональный фон.

2. Упражнение «Геометрия»

Цель – развитие навыков межличностного взаимодействия.

Оснащение: веревка, листы А4, карандаши.

Участникам предлагается встать в круг на расстоянии вытянутой руки

и закрыть глаза. Ведущий дает им в руки веревку, связанную за концы. Из этой веревки они должны образовать различные геометрические фигуры (треугольник, квадрат, круг и др.).

Обсуждение:

- Какие чувства испытывали при выполнении заданий?
- Какие были сложности при выполнении упражнений?

3. Упражнение «Поиск сокровищ»

Цель: развитие коммуникативных способностей.

Ведущий предлагает всем участникам разбиться на пары и сесть спина к спине. Один становится Партнером 1, второй – Партнером 2. Каждому выдается лист бумаги и карандаш.

Партнер 1 начинает создавать карту острова, на котором спрятаны сокровища, и одновременно рассказывает Партнеру 2, что нужно рисовать на его листе, чтобы получить как можно более точную копию карты.

Партнерам разрешается разговаривать, но смотреть на карты, создаваемые друг другом – запрещено.

Завершающий этап упражнения – сравнение карт.

Обсуждение:

- Какова рабочая атмосфера при выполнении упражнения?
- Насколько карта Партнера 1 соответствует карте Партнера 2?
- Обращал ли Партнер 1 на трудности Партнера 2 при выполнении задания?

- На чем в большей степени концентрировался Партнер 2: на своем партнере или на рисовании карты?

3. Упражнение «Медиум»

Цель: развитие способности понимать другого человека.

Участникам группы предлагается выбрать одного человека, чьи мысли и эмоциональное состояние он будет угадывать, и записать свои аргументы на листе бумаги. Имя выбранного участника не озвучивается.

Задача группы – определить, о ком идет речь.

Тот член группы, кого описывали, может прокомментировать выводы медиума: согласиться или опровергнуть.

5. Подведение итогов

- Что было новым?
- Какие были затруднения в работе?
- Что понравилось больше всего?
- Какое новое знание о себе получили?

Занятие 9.

Цель: развитие способности к пониманию психики другого человека как условия эффективного восприятия партнера по общению.

План

1. Ритуал приветствия

- Упражнение «Узнать по ладоням»

3. Упражнение «Групповое дыхание»

4. Упражнение «Необычный подарок»

5. Подведение итогов

Содержание занятия

1. Ритуал приветствия

Цель: настроить группу на рабочий лад, создать положительный эмоциональный фон.

- Упражнение «Узнать по ладоням»

Цель: развитие чувствительности к окружающим людям.

Ведущий предлагает одному участнику сесть в центр круга и завязать глаза. В произвольном порядке к нему будут подходить другие участники и класть свои ладони ему на руки.

Задача добровольца – узнать человека по ладоням и назвать его имя.

После этого его место занимает следующий участник.

Обсуждение:

- Что помогало узнать человека?
- В чем были сложности при выполнении задания?

3. Упражнение «Групповое дыхание»

Цель: развитие способности понимания другого человека.

Всем участникам предлагается сесть в круг и внимательно наблюдать за дыханием партнера, сидящего справа, и стараться максимально достичь синхронности дыхания с ним. Постепенно вся группа начинает дышать в едином ритме.

Обсуждение:

- Какие чувства испытывали при выполнении задания?
- Какие испытывали затруднения при выполнении задания?
- На что обращали внимание, стараясь дышать синхронно?

4. Упражнение «Необычный подарок»

Цель: развитие эмпатии, понимания другого человека с помощью невербальных средств общения.

Первый участник передает члену группы, сидящему справа от него, воображаемый подарок. При этом, говорить ничего нельзя, можно использовать только жесты и мимику. Получивший подарок, должен понять, что ему подарили, и передать этот же подарок следующему участнику. Можно в процессе дарения добавлять какие-либо новые детали, чтобы конкретизировать суть подарка. Так, подарок пройдет по всему кругу, пока не дойдет до последнего игрока. Ему и нужно объяснить словами, что это за подарок.

После этого, двигаясь в обратном направлении, каждый участник будет объяснять, как он лично представлял смысл подарка. Такое обсуждение позволит выяснить, где, возможно, произошел сбой.

Обсуждение:

- Какие были затруднения при выполнении упражнения?
- Что помогало правильно определить суть подарка?
- Что мешало?

5. Подведение итогов

- Что было новым?

- Какие были затруднения в работе?
- Что понравилось больше всего?
- Какое новое знание о себе получили?

Занятие 10.

Цель: подведение итогов работы, развитие эмпатии, поддержание положительной самооценки.

План

1. Ритуал приветствия
2. Упражнение «Узнай эмоцию»
3. Упражнение «Скульптура»
4. Упражнение «Сборы в дорогу»
5. Упражнение «До свидания»

Оснащение: карточки с названиями эмоций.

Содержание занятия

1. Ритуал приветствия

Цель: настроить группу на рабочий лад, создать положительный эмоциональный фон.

2. Упражнение «Узнай эмоцию»

Цель: развитие невербальной экспрессии, понимания эмоций другого человека.

Работа проводится в кругу. Первый участник получает от ведущего карточку с названием эмоции и старается изобразить ее на лице. Все остальные участники сидят с закрытыми глазами.

Когда первый участник поймет, что сможет передать эмоцию, касается рукой сидящего рядом. Тот открывает глаза, видит передаваемую эмоцию, и таким же образом передает ее сидящему рядом.

Показавшие эмоцию участники уже не закрывают глаза, а наблюдают за происходящим.

Обсуждение:

- Какие были затруднения при выполнении упражнения?

- Что помогало правильно определить эмоцию?

- Что мешало?

3. Упражнение «Скульптура»

Цель: сплочение группы.

Участникам предлагается создать скульптуру группы, дать ей название, наделить психологическими качествами и чувствами.

4. Упражнение «Сборы в дорогу»

Цель: развитие эмпатии, понимания другого человека, поддержание положительной самооценки.

Одному из членов группы предлагается сесть в центр круга. Остальные участники начинают собирать его в дальнюю дорогу, складывая «чемодан». В «чемодан» участники предлагают сложить все то, что поможет этому человеку успешно общаться с другими людьми. Речь идет о положительных качествах, которые группа отмечает у данного участника.

Процедуру сборов в дорогу проходят все участники.

Обсуждение.

5. Упражнение «До свидания»

Цель: подведение итогов, поддержание положительного эмоционального настроения.

Первым берет слово ведущий: «Мне было очень интересно вести программу тренинга! Всем спасибо за отличную работу!» и вытягивает правую руку.

Затем встает один из членов группы, кладет свою правую руку на руку ведущего и произносит: «Всем спасибо за отличную работу!»

К нему по очереди присоединяются остальные участники.

В завершение ведущий говорит «До свидания!»

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам исследования были сформулированы практические **рекомендации:**

- развитие рефлексивности должно стать неотъемлемой частью психологической работы психолога образовательного учреждения;

- при организации психологической работы необходимо учитывать, что рефлексивность в своем развитии проходит ряд этапов и характеризуется гетерохронностью развития различных ее аспектов: интеллектуальная, личностная, коммуникативная и кооперативная рефлексии формируются в разные периоды онтогенеза;

- в студенческом возрасте важнейшими психологическими условиями для развития рефлексивности являются высокая потребность в самопознании, наличие внутренних конфликтов, сложности самосознания и ярко выраженная потребность в межличностном общении;

- психологические программы развития рефлексивности должны быть направлены на ознакомление старшеклассников с сущностью и значением рефлексии и рефлексивности, развитие потребности в получении новых знаний; развитие саморефлексивности как способности к осмыслению различных аспектов собственной психики и их анализу; развитие социорефлексивности как способности понимать психику другого человека;

- эффективной формой работы по развитию рефлексивности является психологический тренинг;

- в качестве основных методов работы в программы развития рефлексивности должны быть включены психологические игры, групповые дискуссии, мини-лекции, психологические упражнения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- **Большаков, В. Ю.** Психотренинг: социодинамика, упражнения, игры / В.Ю. Большаков. Санкт-Петербург: Соц.-психол. центр, 1996. - 384 с.
- **Вачков, И. В.** Окна в мир тренинга / И. В. Вачков, С. Д. Дерябо; под ред. С. Д. Жанр. Санкт-Петербург: Речь, 2004. - 272 с.
- **Вачков, И.В.** Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебное пособие / И. В. Вачков. Москва: Ось-89, 2001. - 224 с.
- **Грецов, А.Г.** Тренинг общения для подростков / А.Г. Грецов. - СПб.: Питер, 2006. - 160 с.
- **Евтихов, О.В.** Практика психологического тренинга / О.В. Евтихов. — СПб.: Издательство «Речь», 2004. — 256 с.
- **Зиник, И.Н.** Развитие структур интегральной индивидуальности студентов с низким уровнем рефлексивности в образовательной среде: автореф. дисс. ...канд. психол. наук. – Пятигорск, 2009. – 19 с.
- **Карпов, А.А.** Основные тенденции развития современного метакогнитивизма: методические указания / А. А. Карпов; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль: ЯрГУ, 2015. – 72 с.
- **Карпов, А. В.** Психология рефлексивных механизмов деятельности / А.В. Карпов. - М., 2004. – 421с.
- **Карпов, А.В.** Психология рефлексии / А.В. Карпов, И.М. Скитяева. - М.: ИП РАН, Ярославль. - 2001. – 203 с.
- **Карпов, А.В.** Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики / А.В. Карпов // Психологический журнал. - 2003. - Т.24. - №5. - С. 45-57.

- **Реньш, М.А.** Психологический тренинг: учебно-методическое пособие / М. А. Реньш, Е. Г. Лопес. - Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2016. - 235 с.
- **Рогов, Е.И.** Психология общения / Е.И. Рогов. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004. - 336с.
- **Сапогова, Е.Е.** Психология развития человека: Уч. пособие / Е.Е. Сапогова. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 460 с.