

# Рефлексивно-аналитический практикум «Мой выбор»

## для учащихся 9-х классов

*Дмитриева Ульяна Сергеевна, педагог –  
психолог МАОУ лицея №1 г. Кунгура*

**Цель:** организовать учащихся на рефлексивно-аналитический компонент оценки результатов выбора.

### **Задачи:**

1. Оценить достигнутые результаты деятельности в выбранном курсе (практике).
2. Сравнить достигнутые результаты с результатами самодиагностики профильной и профессиональной направленности.
3. Скорректировать индивидуальную образовательную программу, наметить план саморазвития.
4. Развитие навыка анализа и рефлексии.

### **I. Разминка. Упражнение «Три – «за» и три – «против».**

#### Самая редкая профессия

Есть в Антарктике самая редкая профессия на Земле. Переворачиватель пингвинов. Может, она официально как-то по-другому зовется, но не в этом дело. Дело в том, что пингвин, если упадет на спину, то не может самостоятельно встать. В нормальных условиях пингвин вообще-то никогда на спину не падает - то ли ему хвост мешает, то ли центр тяжести так расположен. Но в Антарктике, рядом с аэродромами, там, где летают всякие самолеты-вертолеты, пингвины так сильно задирают голову на звук, что некоторые из них возьмут да и брякнутся на спину без надежды встать самостоятельно. И вот для этих-то целей и есть переворачиватель пингвинов. После каждого взлета или посадки он ходит вокруг аэродрома и ставит бедных пингвинов на ноги. Очень редкая и вместе с тем одна из самых-самых добрых профессий.

**Задание:** Назовите три аргумента, которые говорили бы о твоей возможности заниматься данной работой (при желании или при необходимости). Учащиеся работают в парах.

1. Назовите три аргумента «против» возможности выполнять данную работу.

- Что вы делали, выполняя это задание (анализировали возможность данной профессии для себя).

2. Спросите друг у друга, что понравилось вам в информации, была ли она для вас новой и интересной?

- Что вы делали на этом этапе работы (рефлексиовали, то есть осмысливали свои ощущения, чувства, результативность, подводили итоги, формулировали выводы).

Цель нашего общения – анализ результатов вашего выбора, осмысление и планирование дальнейшего направления развития.

## **II. Упражнение «Знакомство с выбором».**

Учащиеся рассказывают о своем выборе и своих первых впечатлениях, основном выводе и мотиве данного выбора по следующему алгоритму:

1. Название практики или курса.
2. Почему сделали такой выбор.
3. Что ждали от данного курса, практики?
4. Что получили? (главный результат, достижение, понимание и пр.)

- Какую цель вы можете поставить перед собой, работая с психологом в практикуме по анализу результата своей деятельности?

*Прежде чем мы перейдем к анализу опыта своей деятельности, рассмотрим в теоретико-практическом ракурсе основы анализа какого-либо события.*

## **III. Упражнение для рефлексии «Дерево цели» (см. Приложение 1)**

Коррекция упражнения: отметьте на рисунке дерева точку нахождения вашего ощущения полезности практики, опыта, пробы.

## **IV. Мини-практикум «Секреты анализа»**

Анализ – способ наиболее эффективно извлечь знания, чтобы не приходилось потом снова возвращаться к этому же уроку. В анализе человек опирается на собственный опыт, мнение, суждение – это внутренняя опора человека. Мнение других людей – это внешняя опора. Человек, умеющий анализировать, опирается на свой опыт. Не умеющий – живёт мнениями других людей и может самообманываться. Самоанализ способствует формированию в человеке собственного мнения – это ответственно и интересно.

Составляющие компоненты анализа:

1. Восприятие (текста) – работает правое полушарие.
2. Сопоставить новую информацию с имеющейся (включаем правое полушарие, которое дает эмоциональный отклик на ситуацию в целом).

- Я почувствовал(а).....

3. Эмоциональный импульс подталкивает к решению (выводу). Например, «Эта практика мне не пригодится в моей будущей профессии, значит она мне ничего не дала». Этот вывод принес новые знания? Нет, ответ отрицательный. Значит, неверна реакция на реакцию. Снова работает правое полушарие – логически анализируем, почему у нас возникли именно эти эмоции.

- Что именно не понравилось в деятельности? (Анализ деятельности и чувств, вызываемых воспоминанием, чтением, просмотром).

Анализ похож на альпинистский спуск по незнакомому склону. Логика – это колышек, опора. Вбив колышек, мы чуть отпускаем веревку (чувствование) и продвигаемся дальше на пути в глубины собственного сознания. Затем вбиваем следующий

колышек, убеждаемся, что промежуточная опора надежна – и это снова дает нам возможность спуститься на веревке чувств еще чуть ниже - и так далее.

Тренировочное упражнение: прочитайте притчу (см. Приложение 2) и проведите анализ. Работа в парах.

#### **V. Упражнение «Перед стартом»**

Задание учащимся: записать вопросы, которые могут появиться в ходе анализа результатов деятельности.

#### **VI. Анализ результатов практики.**

1. Работа с листом анализ №1 (см. Приложение 3)

- Задание: Отметьте V - пройденный курс, практику.

X - планировали пройти

#### **VII. Работа в парах.**

##### **1. Упражнение «Слепой и поводырь»**

Все играющие объединяются в пары. Они должны соприкоснуться только внешней стороной ладони. Один закрывает глаза, он "Слепой", второй - поводырь. все пары перемещаются в пространстве 2 - 3 минуты. Разговаривать нельзя! Потом меняются роли - "слепой" становится поводырем. Главное, потом обсудить - кто что чувствовал. Обязательно прозвучат слова: "страх", "ответственность", "доверие".

##### **2. Упражнение «Мой вопрос»**

Задание: Посмотрите на вопросы, которые вы набросали в упражнении «Перед стартом» и задайте их вашему партнеру по игре. Происходит обмен вопросами. Задавший вопрос, потом отвечает на него для себя, потому что он возник не случайно и в большей степени относится именно к нему самому.

#### **VIII. Работа в группах, объединённых общим выбором (опытом).**

1. Учащимся предлагается обсудить результаты, полученные в ходе практики и пр.
2. Задать друг другу вопросы по обретению новых знаний.
3. Обсудить возможности дальнейшего развития полученных знаний в изучаемой области.

#### **IX. Работа в группах с разным выбором (опытом).**

Задание: выберете определение, отражающее ваши ощущения, с которыми вы остались после участия в практике и пр.

1. «Пригодится в профессии»
2. «Обогатило социальным опытом»
3. «Многое осталось непонятным»
4. «Использую в учёбе»
5. «Многому научился»
6. «Хочу посоветовать...»

В соответствии с выбором, образуется 6 групп, которые обмениваются мнением и приходят к определенному выводу, который сообщают на обсуждении результатов работы в группе.

#### **X. Упражнение «Мои перспективы».**

Учащиеся возвращаются к цели, которую они ставили перед началом практики.

Учащиеся, которые достигли цели, определяют перспективы своего развития:

- Следующая цель.
- Способы её достижения.
- Кто может помочь в её достижении.
- Какой личностный ресурс поможет в её достижении.
- Шаги (этапы) достижения.
- Что мешает достижению результата.

Учащиеся, которые цели не достигли или поняли, что данное направление им не нужно (не пригодится) определяют причины и ищут положительные моменты в отрицательном результате. Что полезного узнали? Какой главный вывод сделали? И работают по схеме, предложенной выше.

Задание: Отметьте знаком + тот курс, который вам захотелось пройти в результате работы в нашем практикуме (работа в таблице).

#### **XI. Коррекция плана индивидуального развития.**

Учащиеся корректируют план, вносят изменения и дополнения.

#### **XII. Индивидуальная работа с учащимися, которые затруднились в определении перспектив своего развития.**

#### **XIII. Творческая аналитико-рефлексивная работа «Мой опыт» \*(отзыв).**

#### **XIV. Упражнение «Практикум, который мне нужен»**

Работа в данном упражнении позволит обобщить предложения и мнения учащихся по востребованным ими темам, вопросам, направлениям, которые, возможно не предлагаются лицейским образованием. Обсуждение, где можно получить данные знания (обмен информацией).

### **Упражнение для рефлексии «Дерево цели»**

**Цель:** осознание участниками собственных возможностей, а также динамики процесса изменений.

Упражнение проводится в начале и в конце занятия (цикла тренинга).

**Оснащение и реквизит:** Контурное изображение дерева на плакате, маркеры (фломастеры).

**Инструкция:** «Это дерево цели. Нарисованное дерево выступает символической шкалой ваших достижений. Корни – это точка отсчета, минимальное проявление качеств и умений, а крона – максимальный уровень проявления реальных или возможных умений. Сейчас напишите свое имя маркером (фломастером) в том месте, где вы сейчас, по вашему мнению, находитесь на этой шкале». Процедура повторяется после проведения занятия, при этом ведущий просит участников стрелкой прочертить направление перемещения уровня своих возможностей.

Данное упражнение является своеобразной шкалой роста. Обсуждение символического значения достигнутого носит поддерживающий характер и может выступать предметом обсуждения в тренинге не один раз. Повторное проведение задания способствует тому, чтобы сделать притязания участников более приближенными к реальной жизни.

### **Притча ДРОВОСЕК.**

Два дровосека как-то поспорили, кто из них нарубит больше леса с утра и до четырёх часов пополудни. С утра мужчины разошлись по своим позициям. Поначалу они работали в одном темпе. Но через час один из них услышал, как второй перестал рубить дерево. Поняв, что это его шанс, первый лесоруб удвоил свои усилия. Прошло десять минут, и он услышал, что второй дровосек снова принялся за работу. И снова они работали почти синхронно, как вдруг первый лесоруб опять услышал, как его противник снова остановился. Вновь дровосек обрадовано принялся за работу, уже ощущая запах победы. И так продолжалось целый день. Каждый час один из лесорубов останавливался на десять минут, а второй продолжал работу. Когда время истекло, тот, что работал не переставая, был совершенно уверен — приз у него в кармане.

Каково же было его удивление, когда он узнал, что ошибся

— Как это получилось? — спросил он своего напарника. — Каждый час я слышал, как ты на десять минут прекращаешь работу. Как ты умудрился нарубить больше дерева, чем я? Это невозможно!

— На самом деле всё очень просто, — прямо ответил тот. — Каждый час я останавливался на десять минут. И в то время, как ты продолжал рубить лес, я точил свой топор

Приложение 3.

### Лист анализа результатов практики (курса, пробы)

Ф.И. \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

Выбираю профиль \_\_\_\_\_

Выбираю профессию \_\_\_\_\_

Буду поступать в (название ВУЗа) \_\_\_\_\_

Учебные предметы, необходимые для поступления \_\_\_\_\_

Учебные предметы, составляющие основу профессиональных знаний выбираемой профессии \_\_\_\_\_

Какие профессиональные умения необходимы \_\_\_\_\_

Какие профессиональные качества нужны \_\_\_\_\_

Какие профессиональные умения есть, приобретены \_\_\_\_\_

Какие профессиональные умения необходимо развивать \_\_\_\_\_

Какие профессиональные качества есть, развиты \_\_\_\_\_

Какие профессиональные качества нужно развивать, усовершенствовать \_\_\_\_\_

Внеучебные курсы (образовательные услуги лица и др), способствующие развитию личного ресурса в направлении выбираемой профессии

|                         |         |                         |         |
|-------------------------|---------|-------------------------|---------|
| Перечень предлагаемых в | Отметка | Перечень предлагаемых в | Отметка |
|-------------------------|---------|-------------------------|---------|

| лицее практик, курсов. |  | лицее практик, курсов. |  |
|------------------------|--|------------------------|--|
|                        |  |                        |  |

Задание: Отметьте V - пройденный курс, практику.  
X - планировали пройти

Какую ставил(а) цель при выборе курса \_\_\_\_\_

Достигнута ли цель? \_\_\_\_\_

Если достигнута, то каковы результаты её достижения? \_\_\_\_\_

Что получилось очень хорошо \_\_\_\_\_

Что не получилось \_\_\_\_\_

Причины неудач \_\_\_\_\_

Вывод по ним \_\_\_\_\_

Что нового осознал, понял, узнал о себе после прохождения курса, практики