

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ РЕФЛЕКСИИ

ТЕЛЕГРАММА

В течении 3-5 минут каждый пишет краткую телеграмму (например, 11слов) о том как прошел день или о том, чему полезному он научился и т. п. Телеграммы анонимны. При желании можно зачитать телеграммы в группе.

БАРОМЕТР НАСТРОЕНИЯ

Центр круга обозначается каким-нибудь предметом. Это – высшая оценка хорошего состояния, настроения от прожитого дня. Каждый участник кладет какой-нибудь личный предмет согласно своей оценке. Можно прокомментировать. Можно положить не предмет, а встать самому. Еще один вариант – позиционировать себя относительно пола – можно лечь на пол, а можно залезть с ногами на стол.

ВСТАЛ В ПОЗУ

Каждый участник занимает определенную позу, характеризующую, по его мнению, его состояние. Другие пытаются угадать. Участник комментирует. Как вариант – вместо позы выбрать какой-нибудь жест.

ЯБЛОКО НЬЮТОНА

Модератор подвешивает яблоко так, чтобы под него можно было сесть или встать. Модератор объясняет метафору – яблоко как символ озарения. Участники по одному выходят и встают или садятся под яблоко, поясняют в нескольких предложениях, какие открытия и озарения у них сегодня случились, каковы главные выводы дня.

КАРТИННАЯ ГАЛЕРЕЯ

Модератор раскладывает в центре круга разные картинки. Каждый участник выбирает одну-две картинки, символизирующие для него сегодняшний день, и комментирует свой выбор. Вариант – участники сами рисуют ощущения от дня.

СОБРАНИЕ АРТЕФАКТОВ

Модератор просит участников в течение 10 минут (или за время прогулки или перерыва) принести какой-нибудь предмет, который мог бы служить в каком-нибудь отношении для него символом дня. Участники комментируют свой выбор.

МОЛНИЯ

Все участники по кругу говорят по одному слову, характеризующему их настроение. Можно использовать на утреннем вводе, либо если есть временные ограничения.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ РЕФЛЕКСИИ

РАДУЖНОЕ НАСТРОЕНИЕ

Каждый участник выбирает какую-нибудь одну краску в зависимости от своего настроения и рисует ею что-нибудь на общем листе ватмана. По желанию участники комментируют выбор цвета и рисунки.

ПЯТЬ ШАГОВ ВПЕРЕД

На полу чертится полоса примерно в пять шагов длиной с заданным направлением вперед. Участники по одному должны пройти этот путь. На каждый шаг они обязательно должны сказать какое-то слово или предложение, отражающее важное приобретение за этот день (какая-то важная мысль, чувство, общение с человеком, полученные знания и навыки и т.д., которые продвинули нас немного вперед в этой жизни)

Вариант: то же самое делается на ступенях лестницы с продвижением наверх.

Еще вариант: можно не ограничивать количество шагов и позволять опускаться на ступеньку вниз – символ каких-то неприятных вещей. Уйдет человек вниз или поднимется наверх? И насколько?

ДЕРЕВО, ЗАБОР, ПОЛЯНА

Модератор или сами участники заготавливают какой-то общий контур – забор, дерево, поляну или что-то другое (на что хватит фантазии!) Участникам раздаются карточки в виде листов объявлений, листьев или цветов. Они пишут на них что-нибудь о прошедшем дне или о своем состоянии

ОЦЕНОЧНАЯ ШКАЛА

На полу чертится (или наклеивается из бумажного скотча) шкала от 0 до ста. Модератор задает вопросы типа: как ты оцениваешь эмоциональное состояние в группе? Как ты оцениваешь организацию семинара/лагеря? Как ты оцениваешь свое собственное участие? И т.д. Участники позиционируются и комментируют «выставленные» оценки.

ПИСЬМО СЕБЕ

Каждый участник по окончании семинара/лагеря в течение 30 минут пишет письмо. Себе. Запечатывает его в конверт, пишет адрес, по которому он сможет его получить. Модератор отправляет письма, например, через 2 месяца.

Чтобы повысить мотивацию к работе после семинара/лагеря, можно предложить некоторые темы для письма. Например, к чему я хочу прийти через два месяца? Буду ли я дальше этим заниматься? Какую роль я отвожу себе в...? и проч.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ РЕФЛЕКСИИ

КРАСНАЯ НИТЬ

Хорошая форма для восстановления в памяти основных событий. Модератор заранее готовит на отдельных листах А4 маркеры каких-то событий (ключевое слово, картинка, фотография, название, схема, ребус и т.д.). Причем маркеры эти касаются как содержательной части семинара, так и просто каких-то событий в группе. Участники все вместе должны расположить эти листы вдоль красной нити в хронологическом порядке. Потом можно попросить три наиболее запоминающихся или важных события, три неудачных события.

Вариант: каждый участник получает по такому листу. Участники должны построиться в хронологическом порядке.

БЕСЕДА С ГЛАЗУ НА ГЛАЗ

Эта форма не позволяет отследить все мнения и мысли участников, но зато предельно активизирует каждого участника и заставляет его очень интенсивно рефлексировать. Модератор заготавливает вопросы для обсуждения, например: Что для тебя стало неожиданностью? Насколько оправдались твои ожидания? С кем бы ты хотел продолжить общаться дальше? Каковы будут твои действия по возвращении домой? и т.д. Участники разбиваются на пары и получают один вопрос для обсуждения. Через 10 – 15 минут, например, пару нужно поменять, задается новый вопрос и т.д. Хорошо проводить такую форму и на улице, прямо гуляя по определенному маршруту.

МОИ ПОКУПКИ

Участники рисуют сумку, в которую они вписывают свои «покупки» – приобретенные за день знания, эмоции, познания и т.д. На другом листе участники пишут список «продуктов», которые они хотели бы приобрести в течение следующих дней.

СКУЛЬПТУРА

Каждый участник при помощи своего тела образует статуэтку, характеризующую свои ощущения по отношению к дню, что прошел.

РУКА

Каждый участник на листе бумаги рисует руку, пальцы которой символизируют его оценку: Большой палец – это было супер, мне понравилось! Указательный палец – на это надо обратить внимание. Средний палец – это мне совсем не понравилось. Безымянный палец – атмосфера здесь была... Мизинец – мне не хватило...