

Маркова Анастасия Алексеевна

студентка

Брешковская Каринэ Юрьевна

канд. пед. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

РАЗВИТИЕ РЕФЛЕКСИИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ ПОСРЕДСТВОМ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема развития рефлексивных способностей у старших подростков (15–17 лет) посредством интерактивных технологий. В работе актуализирована значимость рефлексии для формирования самооценки, идентичности, саморегуляции и критического мышления в период личностного и профессионального самоопределения. Представлены ключевые интерактивные методы и конкретные приёмы их реализации («рефлексивная пауза», «дневник самоанализа», «обратная связь», деловые игры, цифровые инструменты).*

***Ключевые слова:** рефлексия, старшие подростки, самоопределение, саморефлексия, саморегуляция, критическое мышление, интерактивные технологии, интерактивные методы обучения, рефлексивные навыки, личностный рост, образовательная среда, цифровые инструменты.*

В современном мире, где социальные и технологические изменения происходят с небывалой скоростью, способность человека к самоанализу и осмыслению собственного опыта приобретает особую значимость. Это особенно актуально для старших подростков (15–17 лет), когда они активно формируют свою личность, самоопределяются и готовятся к самостоятельной жизни.

Рефлексия – мыслительный (рациональный) процесс, направленный на анализ, понимание, осознание себя: собственных действий, поведения, речи, опыта, чувств, состояний, способностей, характера, отношений с другими и к другим,

своих задач, назначения [6]. Рефлексия, в широком смысле, является неотъемлемой частью человеческого сознания. Она позволяет человеку выходить за пределы непосредственного опыта, анализировать его, извлекать уроки и планировать дальнейшие действия. Это не просто пассивное наблюдение за собой, а активный процесс осмысления, который приводит к изменениям в поведении, мышлении и мировосприятии.

В контексте образовательной практики, развитие рефлексии у старших подростков является одной из приоритетных задач, направленных на формирование у них критического мышления и готовности к самообучению на протяжении всей жизни. В этот ответственный период жизни рефлексивные навыки позволяют подросткам более осознанно подходить к выбору будущей профессии, строить межличностные отношения и принимать взвешенные решения. Рефлексия становится более сложной, опосредованной и направленной на осмысление своей роли в обществе, своего места в системе отношений. Подростки начинают критически оценивать не только свои поступки, но и свои мысли, чувства, убеждения, а также их соответствие социальным нормам и ожиданиям [1].

Одной из ключевых особенностей рефлексии в старшем подростковом возрасте является ее направленность на будущее. Подростки активно осмысливают свой жизненный путь, делают выбор будущей профессии, строят долгосрочные планы, что требует развитой способности к прогнозированию, оценке последствий своих действий и выбору наиболее оптимальных стратегий. Рефлексия в данном случае становится инструментом самопроектирования, позволяющим подростку осознанно конструировать свое будущее [4]. В этот период также усиливается социальная направленность рефлексии. Подростки все больше внимания уделяют тому, как их воспринимают другие, как их поступки соотносятся с общественными нормами и ценностями. Они учатся «видеть себя глазами другого», что способствует развитию эмпатии, толерантности и умения строить конструктивные межличностные отношения. Этот аспект рефлексии играет важную роль в социализации и интеграции подростка в общество [5].

Таким образом, рефлексия играет ключевую роль в процессе формирования личности старшего подростка, служа механизмом его самосовершенствования и самореализации, т. к. она способствует развитию адекватной самооценки. Подросток, анализирующий информацию и свои действия, меньше подвержен манипуляциям. Он делает самостоятельные выводы, аргументирует свою позицию и отличает истину от заблуждения.

По мнению ученых-исследователей (Г. К. Селевко, Б. Ц. Бадмаев, Ю. В. Гуштин), наиболее эффективным механизмом развития рефлексии в подростковом возрасте являются интерактивные методы и технологии. Интерактивность играет ключевую роль в современном образовании, ориентированном на личностный подход. Она способствует активному развитию предметных знаний, универсальных учебных действий и рефлексивных навыков. Основное преимущество интерактивных методов заключается в их деятельностной природе, ставящей ученика в активную позицию познающего. Это позволяет перейти от формального усвоения знаний к их осознанному принятию, трансформации и применению. Постоянная обратная связь от сверстников и педагога стимулирует его к самоанализу и коррекции.

Для развития рефлексивных навыков у старших подростков могут быть эффективно применены различные интерактивные методы и технологии. Одним из наиболее простых и результативных является метод «рефлексивная пауза». После завершения занятия, этапа урока или дискуссии педагог предоставляет обучающимся короткий промежуток времени (2–3 минуты) для самостоятельного или парного ответа на следующие вопросы: «Что нового я узнал(а)?», «Какие аспекты были наиболее интересными/сложными?», «Какие изменения я планирую внести в свою деятельность?». Метод «Дневник самоанализа» (рефлексивный дневник) предполагает систематическую фиксацию подростком собственных мыслей, эмоций, достижений, трудностей и последующего анализа этих записей [3]. Метод «Обратная связь», «Рефлексивная пауза» в парах или группах представляет собой мощный инструмент для развития рефлексивных способностей. После выполнения задания или завершения обсуждения участники

обмениваются мнениями, акцентируя внимание как на позитивных аспектах, так и на областях, требующих улучшения. Деловые игры и симуляции позволяют подросткам в безопасной среде моделировать социальные и профессиональные ситуации, принимать решения и оценивать их результаты.

Цифровые инструменты расширяют возможности рефлексии. Онлайн-опросы, интерактивные доски, платформы для совместной работы и инструменты для создания ментальных карт помогают фиксировать мысли, получать обратную связь и визуализировать процессы [2].

Итак, развитие рефлексивных навыков является одной из ключевых задач современной психолого-педагогической науки, особенно в работе со старшими подростками, находящимися на этапе активного самоопределения и формирования личности. Современные интерактивные технологии, в том числе цифровые инструменты, делают эти процессы более динамичными и адаптированными к потребностям подростков, что повышает эффективность обучения и способствует их личностному развитию и социальной адаптации.

Список литературы

1. Выготский Л.С. Педология подростка / Л.С. Выготский. – СПб.: Питер, 2021. – 448 с.
2. Виндижева А.О. Использование интерактивных образовательных технологий в системе образования в условиях цифровизации общества / А.О. Виндижева // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2023. – №9. – С. 210–213. DOI 10.23672/SAE.2023.9.9.044. EDN WJWGLQ
3. Кожаккина С.О. Рефлексивный дневник подростка / С.О. Кожаккина // Вестник Саратовского областного института развития образования. – 2015. – №2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/refleksivnyy-dnevnik-podrostka> (дата обращения: 13.05.2026).
4. Салпагарова Ф.И. Теоретические особенности развития рефлексивной компетентности в подростковом возрасте / Ф.И. Салпагарова // Гуманитарные и социальные науки. – 2015. – №4. – С. 251–261. – URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-osobennosti-razvitiya-refleksivnoy-kompetentnosti-v-podrostkovom-vozhraсте> (дата обращения: 12.05.2026). EDN UIWTOL

5. Сивакова К.В. Психолого-педагогические проблемы развития рефлексивных способностей подростков / К.В. Сивакова // Молодой ученый. – 2020. – №48 (338). – С. 134-137. – URL: <https://moluch.ru/archive/338/75644> (дата обращения: 13.05.2026). EDN CJRRJB

6. Шигабетдинова Г.М. Феномен рефлексии: границы понятия / Г.М. Шигабетдинова // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. – 2014. – Т. 5. №4. – С. 76–84. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-refleksii-granitsy-ponyatiya> (дата обращения: 12.05.2026).