

# РЕФЛЕКСИВНЫЙ ДНЕВНИК ПОДРОСТКА

Светлана Олеговна Кожачкина,

научный сотрудник, соискатель кафедры общей педагогики  
Саратовского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского

Информационно-ознакомительные семинары, которые мы проводили по теме «Специфика взросления современного подростка» и «Подросток и общество: как стать успешным?» свидетельствуют о том, что классных руководителей необходимо готовить к деятельности по формированию социальной успешности подростков. На этих семинарах классные руководители получили возможность обсудить понятие «социальная успешность», осознать признаки сформированности успешности и понять особенности детей в подростковом возрасте.

- социальная успешность • рефлексивная функция • мотивация • тренинг
- индивидуальная консультация

Под руководством психолога образования классные руководители разобрались в диагностическом аппарате, необходимом для определения уровня сформированности социальной успешности подростков. Кроме того, они ознакомились со структурой рефлексивного дневника подростка и рефлексивного журнала классного руководителя.

Рефлексивный дневник служит основой для построения индивидуальной траектории формирования социальной успешности и имеет большое значение в работе классного руководителя с подростками в связи с необходимостью визуализации ими процесса формирования социальной успешности.

От классного руководителя требуется выполнение определённых функций. Мы представим структуру и содержание рефлексивного дневника в виде описания непосредственных действий классного руководителя.

Традиционно он выполняет организационно-информирующую,


диагностико-анализирующую, поддерживающую, консультирующую, проективно-консультирующую, сопровождающую и корректирующую функции<sup>1</sup>. Однако в процессе формирования социальной успешности подростков этих функций недостаточно. Ведь чтобы ребёнок захотел стать социально успешным, осознал, что изменится в его жизни и что он должен и готов сделать для этого, классному руководителю следует выполнять *мотивационную функцию*, а чтобы сориентировать подростков на самоанализ, самоосмысление и переосмысление, следует выполнять *рефлексивную функцию*.

На **рефлексивно-оценочном** этапе деятельности классного руководителя предполагается, что педагоги определяют уровень сформированности социальной успешности подростков.

<sup>1</sup> См.: Степанов Е.Н. Классный руководитель: современная модель воспитательной деятельности. Учебно-методическое пособие. М.: Центр «Педагогический поиск», 2007.

На этом этапе классный руководитель, кроме таких инвариантных для каждого этапа функций мотивации и рефлексии, выполнял и вариативные функции: *диагностико-анализирующую*, которая заключалась в проведении опроса подростков с помощью тестов, опросников, диагностик и методик с целью определения уровня сформированности их социальной успешности, а также в организации регулярного осмысления проделанной работы, сопоставления полученных результатов с целями.

На первой странице рефлексивного дневника подростка размещается основная информация о ребёнке. Обязательным мы считаем размещение фото подростка, чтобы он мог более лично отнестись к своему рефлексивному дневнику.

Рефлексивный дневник подростка ФИО _____ _____	 Фото
--	--

Чтобы ребёнок лучше узнал себя, классный руководитель проводил классные часы на тему «Меня зовут...», «Я — ...», на которых подростки представлялись, как считали нужным и давали себе характеристику в той форме и с помощью тех средств, которые максимально отражают их пристрастия (например, «Меня зовут Джули, Ангел, Бабочка и др.», «Я — интересный собеседник, немного застенчивый с новыми знакомыми, занимаюсь пением, люблю физику»), внося полученные данные в рефлексивный дневник подростка.

#### Задание 4

Подумай, кого ты считаешь социально успешным, и заполни таблицу.

Социально успешный (человек, сказочный герой, персонаж фильма и др.)	Признаки социально успешного (человека, фантастического героя фильма и др.)	Признаки социально успешного (человека, фантастического героя фильма и др.), присущие мне	Признаки социально успешного (человека, фантастического героя фильма и др.), не присущие мне

#### Задание 1

Подумай, какими качествами ты обладаешь. Запиши их. Я — ... (личные качества: добрый, скромные, активный...)

#### Задание 2

Как ты считаешь, какое место в классе с точки зрения принятия коллективом ты занимаешь? Обведи номер твоего рейтингового места (1 — тах принятие, 24 — min принятие — в зависимости от количества человек):

Найти себя: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ... 24

#### Задание 3

Когда у меня есть свободное время, я предпочитаю...

(поставь галочку напротив подходящего утверждения):

- Компьютер —
- Спорт —
- Чтение книг —
- Телевидение —
- Музыку —
- Танцы —
- Другое —

Также классный руководитель в индивидуальной беседе помогал подростку определить признаки, позволяющие отнести его к социально успешной или неуспешной личности. Для этого он до начала беседы обращал внимание детей на таблицу в их рефлексивных дневниках, в первом столбце которой они перечислили людей, фантастических героев фильмов, которых считают социально успешными. Во второй столбец дети вписывали те признаки, которые позволяют отнести названных героев к социально успешным, и в третьем и четвёртом столбцах указывали те признаки, которые им присущи и не присущи.

По окончании этого этапа классный руководитель и подростки в индивидуальных консультациях обсуждали, анализировали данные рефлексивного дневника и рефлексивного журнала, после чего начался следующий этап — **рефлексивно-информационный**, цель которого в том, чтобы предоставить подросткам информацию, необходимую для понимания ими понятия социальной успешности и определения себя социально успешным/неуспешным человеком.

Классный руководитель выполнял *организационно-информирующую функцию*, предоставляя учащимся необходимую информацию о понятии «социальная успешность» с позиции особенностей подросткового возраста, об особенностях этого возраста. Проводились классные часы «Какой он, современный подросток?», «Теперь Я другой», беседы-дискуссии: «Потребности или прихоти?», «Что такое социальная успешность?», результаты которых были зафиксированы в рефлексивном дневнике подростка и рефлексивном журнале классного руководителя.

### Задание 5

Как ты считаешь, что такое социальная успешность?  
Социальная успешность – это \_\_\_\_\_

### Задание 6

Поразмышляй, какие ассоциации вызывает у тебя слово «успех»? \_\_\_\_\_

### Задание 7

Подумай и обведи подходящее для тебя место на шкале успешности (1 – *тип успешен*, 10 – *так успешен*):  
Я социально успешный/неуспешный: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10.

Был проведён круглый стол «Я и общество: кто успешнее?», в ходе которого каждый подросток определял те признаки социально успешного человека, которые свойственны ему и способствовали/препятствовали процессу формирования его социальной успешности. После круглого стола подростки вновь выполняли задания в рефлексивных дневниках.

В целях активизации процесса самоанализа учащихся классным руководителем в рамках

## ШКОЛА И ВОСПИТАНИЕ

### Задание 8

Подумай и проранжируй по степеням важности признаки социально успешного человека (1 – *max*, 6 – *min*):

Признаки социально успешного человека	Рейтинг
Адекватная самооценка Высокий уровень самоуважения	
Высокий уровень социальной активности	
Социально адаптированный (признание обществом: взрослыми, сверстниками) Уверенность в себе в ситуации взаимодействия с другими людьми Мотивированность к достижению успеха	

### Задание 9

Задумайся, какие из фраз наиболее свойственны тебе. Заполни таблицу, ответив «да» или «нет».

Утверждение	Да	Нет
Я доволен собой		
Другие люди стараются понравиться мне Я уважаю себя Меня уважают окружающие		
Я уверен в себе У меня есть цель в жизни		
Я ответственный		
Я всегда стремлюсь достичь успеха в начатом деле Я умею признавать свои ошибки		
У меня много друзей Я не боюсь попросить помощи		
Я способен принимать самостоятельные решения		
Я не боюсь выступать перед аудиторией		

Поразмышляй над своими ответами, подумай, что является причиной отсутствия того, напротив чего ты поставил «нет».

Попроси своего одноклассника оценить эти же высказывания и сравни ответы со своими.  
Каков результат? \_\_\_\_\_

установочных классных часов были организованы тренинги: «Кто я?», «Тренинг личностного роста: самопознание и саморегуляция», «Личностное

развитие»<sup>2</sup>, «Хочу быть социально успешным»<sup>3</sup>.

Одна из задач классного руководителя — мотивировать ребёнка стать успешным и, безусловно, добиться того, чтобы он поверил в свои силы. Для этого классный руководитель проводил игру «Я могу!», в процессе которой подросткам давались задания (например, изобразить кого-то, сочинить стихотворение, нарисовать картину), по окончании заданий дети получали аплодисменты и говорили «Я могу!», а также выполняли задания в рефлексивном дневнике, о котором учащимся постоянно напоминалось посредством косвенных вопросов.

### Задание 10

Подумай и напиши, что ты делаешь для того, чтобы стать социально успешной личностью/повысить уровень сформированности своей социальной успешности?

### Задание 11

Насколько ты оцениваешь вероятность достижения целенаправленного уровня сформированности социальной успешности:

Я смогу достичь своей цели: 10%, 30%, 50%, 70%, 90%, 100%.

Я не смогу достичь своей цели: 10%, 30%, 50%, 70%, 90%, 100%.

Подумай и запиши причины, препятствующие твоей социальной успешности, повышению уровня сформированности твоей социальной успешности, факторы, способствующие твоей социальной успешности, повышению уровня сформированности твоей социальной успешности:

Я смогу стать социально успешным, потому что: \_\_\_\_\_

Я не смогу стать социально успешным, потому что: \_\_\_\_\_

По окончании этапа на индивидуальных консультациях классный руководитель и подрост-

<sup>2</sup> Орлова М.М., Аккузина О.П., Лысогорская М.В. Программа «Основы здорового образа жизни». Часть 4 — для старших классов общеобразовательных учреждений (методическая разработка). Саратов: Научная книга, 2000.

<sup>3</sup> Методическое пособие «Диагностика и психокоррекция поведения учащихся подросткового и юношеского возраста» // Под ред. А.В. Лысогорской. Саратов, 1998.

ки анализировали данные рефлексивного дневника и рефлексивного журнала и делали выводы о том, что узнали о социальной успешности, какие признаки социально успешного человека характерны для того или иного подростка, какие отсутствуют у него, а также те, которые он хотел бы сформировать/повысить их степень. После самопрезентации, представляющей публичное выступление на классном часе с рассуждением на тему социальной успешности, и заполнения рефлексивного дневника подростка и рефлексивного журнала классного руководителя начался следующий этап — **проектирующий**.

На этом этапе классный руководитель выполнял *проектировочно-консультационную функцию*. В процессе индивидуальных консультаций он совместно с подростком и, по возможности, с его родителями начинал разрабатывать индивидуальную траекторию формирования социальной успешности (программа воспитательной деятельности подростка, путь реализации его личностного потенциала), содержание которой определило:

- ожидаемый результат от предполагаемой работы, как подростка, так и классного руководителя;
- план действий, направленных на достижение поставленной цели с учётом направленности интересов ребёнка, его потребностей, возрастных особенностей;
- варианты сотрудничества подростка со взрослыми<sup>4</sup>.

Важна и другая функция классного руководителя — *поддерживающая*, которая предполагает оказание подростку поддержки в решении возникающих проблем, в его стремлении быть уверенным в себе. Классный руководитель был готов к тому, что у подростка не всё могло сразу

<sup>4</sup> Александрова Е.А. Содержание и формы деятельности классного воспитателя (учебно-методическое пособие). М.: Сентябрь, 2009; Строчкова Т.А. Индивидуальная стратегия обучения: сущность и технология разработки // Журнал теоретических и прикладных исследований. 2005. № 4(34). С. 17–27.

получиться, что неудача могла способствовать появлению негативного отношения к этому процессу, а также замкнутости, «уходу в себя», снижению степени уверенности в себе. Поэтому классный руководитель тщательно продумал все возможные ситуации, риски, мероприятия, спланировал не только действия ребёнка, но и свою деятельность.

Мы, как организаторы эксперимента, встречались с классными руководителями на общих совещаниях и при необходимости индивидуально обсуждали типичные проблемы, возникающие в процессе формирования социальной успешности подростков. Также консультации проводились и дистанционно по электронной почте и по телефону.

После составления индивидуальной траектории формирования социальной успешности подростка в его рефлексивном дневнике следует перейти к следующему этапу — **деятельностному**, где основные функции классного руководителя — *поддерживающая, сопровождающая и консультирующая*.

*Поддерживающая функция* предполагает поддержку подростков в проблемных ситуациях, касающихся всех сфер жизнедеятельности учащихся: самоопределения, самовыражения. С целью повышения уверенности в себе, формирования позитивного отношения к себе был проведён тренинг «Расскажи, какой твой сосед», в ходе которого подростки, сидя в кругу, давали характеристику своему соседу (только положительные качества, способствующие формированию его социальной успешности).

*Консультирующая функция* предусматривает индивидуальные консультации классного руководителя и психолога по текущим вопросам и трудностям, касающимся выявления у ребёнка признаков социально успешной личности.

Индивидуальную консультацию в данном случае мы понимаем как форму взаимодействия классного руководителя и подростка, с помощью которой можно получить поддержку, выяснить свои возможности и потребности, понять, как строить отношения и что мешает это делать, разобраться в себе и своих эмоциях, в отношениях с людьми.

На деятельном этапе необходима поддержка родителей, которые играют важную роль в формировании личности ребёнка, в том числе его социальной успешности. Классными руководителями всех экспериментальных классов был проведён «круглый стол» «Мой ребёнок социально успешный» для родителей, в ходе которого обсуждалась совместная тактика поддержки ребёнка в школе и дома, в формировании им его социальной успешности и проводилась мини-дискуссия «Хвалите ребёнка!». Также родителям было предложено написать своему ребёнку письмо «Ты у нас молодец!» и положить его в специальный почтовый ящик в классе. На это письмо ребёнок мог написать ответ своим родителям, что, во-первых, позволяло детям и родителям, таким образом, чаще общаться и, во-вторых, высказать то, что трудно сказать в разговоре. Это способствовало налаживанию отношений между родителями и детьми и даже сплочению семьи.

Способность и готовность подростка к успешному самоопределению в социуме и осознанному, ответственному выбору собственных жизненных стратегий возрастут, если предоставить ему возможность взаимодействия с субъектами образовательных учреждений различного типа (например, музыкальная школа, художественная школа, центр детского творчества), создать ситуации культурных проб, переживая которые он сможет оценить наличие или отсутствие у него признаков социальной успешности.

На деятельностном этапе каждому ребёнку была предоставлена возможность попробовать себя как можно в большем числе видов деятельности:

- посещение кружков разной направленности («Химик», «Цивилизация», «Перекрёсток культур», «Юный художник», «Оригами», «Интернет-планета»);
- учреждений дополнительного образования (ознакомительные занятия в музыкальной школе — фортепиано,



сольфеджио, хор, а также посещение хореографической и театральной студий дворца творчества детей и молодёжи);

- участие в конференциях, олимпиадах по различным предметам, в спортивных мероприятиях «Весёлый старт», «Спорт — сила», конкурсах «А ну-ка девочки! А ну-ка мальчики!», «Самый модный», «Талант есть!» и др.

Результаты своих впечатлений, успехи, достигнутые во время участия в перечисленных мероприятиях фиксируются детьми в их рефлексивных дневниках (рис. 7).

### Занятие 12

*Какие кружки ты посещаешь? Перечисли их.*

---

*Каких успехов ты достиг, посещая данные кружки?*

---

*Подумай, какие ещё кружки ты хотел бы посещать. Назови их.*

---

### Задание 13

*Подумай, в каких видах деятельности ты чаще достигал(а) успеха?*

---

На этом этапе деятельность подростка и классного руководителя направлена к тому, чтобы сопровождать формирование тех признаков социальной успешности, которые были определены ими на рефлексивно-оценочном этапе, как необходимые для её формирования. Важно, чтобы это проходило в эмоционально-комфортных условиях с учётом принципов формирования социальной успешности подростков и их базовых потребностей.

Для подростков весьма значимы физиологические потребности. Фактором профилактики заболеваний и поддержания здоровья в школе является рациональное питание. Классный руководитель наблюдал, чтобы питание детей в школьной столовой было нормальным. Подросткам, особенно девочкам, свойственно стремление похудеть, следовать моде, из-за чего они часто голодают, соблюдают диеты,

лишая тем самым свой организм веществ, необходимых для нормального развития и роста. В результате этого снижается умственная, физическая активность подростка, наблюдается частая смена настроения. Также классный руководитель следил за состоянием здоровья, общим самочувствием детей.

В подростковом возрасте дети эмоционально на всё реагируют, часто им свойственно ощущение страха, необоснованное переживание негативного отношения со стороны окружающих людей, нежелание общаться, разделение на группы. Для решения этих проблем классный руководитель проводил классные часы, тренинги, направленные на создание эмоционально-комфортного климата в классе, сплочение коллектива. Так, например, был организован тренинг «У меня всё хорошо, потому что...», по результатам которого подростки писали эссе в своих рефлексивных дневниках. Классным руководителем совместно с учащимися экспериментальных классов были придуманы традиции приветствия «Сделай комплимент», «Улыбнись». Дети предложили установить такие правила:

- при входе в школу детям раздавались улыбающиеся смайлики;
- приветствие друг друга с помощью установленных движений и жестов;
- встреча класса в пятницу после уроков для обмена достигнутыми за неделю успехами.

Для подростка важно осознавать себя нужным, понятным. Чтобы удовлетворить эту потребность, классный руководитель организовал совместные классные часы для детей и их родителей: «Пойми меня» (дети менялись с родителями ролями в специально созданных ситуациях), «Договоримся» (подростки озвучивали своё желание, например, покрасить волосы в зелёный цвет, а родители высказывали свои мнения по этому поводу, в результате дети и родители должны были договориться, то есть прийти к общему выводу, устраивающему обе стороны).

Классный руководитель проводил тренинг «Корабль спасения», направленный на формирование у подростков чувства принадлежности, нужности. Суть тренинга заключалась в следующем: корабль потерпел крушение, все оказались за бортом. Чтобы попасть на корабль, нужно отгадать загадку, заданную ведущим — классным руководителем. Дети должны все вместе искать ответ и переправить всех на корабль спасения, независимо от положения, занимаемого ребёнком в классе). Благодаря этому тренингу, стираются грани социальных статусов, которыми обладает каждый ребёнок в классе, формируется чувство принадлежности к коллективу сверстников. Успех от совместно решённой задачи сплочивает коллектив, что способствует формированию социальной адаптации.

Каждый подросток испытывает потребность, как в уважении окружающих, так и в самоуважении. Для формирования высокого уровня самоуважения классный руководитель провёл классный час «Портрет». Ведущий — классный руководитель просит детей подумать, какие качества в других людях достойны уважения, а затем поразмышлять над тем, присутствуют ли эти качества в них самих и нарисовать устный портрет сверстника, учителя, родителя, который вызывает у них уважение, а также выполнить задание «Уважительный портрет» в рефлексивном дневнике (задание 15). Были проведены тренинги «Цветок самоуважения» и «Цветок уважения». Каждому подростку даётся по цветку (сердечка с лепестками), на каждом лепестке дети пишут и проговаривают, за что они себя уважают. Затем даётся ещё один цветок, на лепестках которого каждый пишет, за что он уважает каждого из своих одноклассников, после чего проводится обсуждение этого тренинга и заполнение рефлексивного дневника (задание 16). Классный руководитель провёл тренинг «Уважаю: в искусственно созданной проблемной ситуации каждый подросток высказывал свой вариант решения, объясняя выбранный путь решения, а все остальные соглашались и говорили «уважаем твоё решение, потому что...».

Потребность подростка в самоактуализации. В повседневной жизни не каждый может быть тем, кем ему хочется быть в силу застенчивости, скромности, нерешительности или ошибоч-

ного мнения окружающих о его качествах. В рамках нашего эксперимента классный руководитель совместно с психологом организовал такие ситуации-сценки, когда подростку предлагалось сыграть роль, не свойственную ему, и просил сделать это как можно эмоционально выразительнее. После ситуаций-сценок каждый высказал своё впечатление, которое, как мы увидели, поменялось (некоторые учащиеся оказались очень артистичными, активными, эмоциональными, а другие, наоборот, пассивными, безынициативными). Мероприятие способствовало самопознанию, самоанализу подростков. Результаты были внесены в рефлексивный дневник (задание 17).

Подросткам было предложено поучаствовать в конкурсах различных направлений («Лучший фотограф», «Моё сочинение», «Проект года», «Танцуй, пока молодой»), в индивидуальных и групповых спортивных мероприятиях («Движение — жизнь», «Не чихай!»), в театрализованных представлениях различной тематики («Масленица», «Женский день», «Новый год» и др.). Результаты участия подростков фиксировались в рефлексивных дневниках.

### Задание 18

*Перечисли твои достижения в жизни*

В учёбе \_\_\_\_\_  
 В общении с родителями \_\_\_\_\_  
 В общении со сверстниками \_\_\_\_\_  
 В посещаемых кружках \_\_\_\_\_

Для формирования и повышения уровня уверенности в себе классный руководитель совместно с психологом организовали ситуации успеха. Например, проводился брейн-ринг между тремя командами одного класса (подростки распределялись классным руководителем в зависимости от их статуса в классе, от способностей), участники получали задания разной специфики — логические, силовые,

изобретательские, что предполагало участие каждого. В результате такого распределения по командам каждый подросток смог принести очки за выполненное задание, что способствовало повышению уровня уверенности в себе.

Классный руководитель организовал совместный праздник детей и родителей «Мы — семья», подростки со своими родителями готовили номера и выступали перед всем классом. Все организационные вопросы (украшение кабинета, подготовка необходимой техники, текста ведущих) решали сами дети под руководством классного руководителя, который назначал ответственных за каждое направление и давал поручения. После мероприятия все подростки получили похвальные грамоты за организацию и участие в празднике и благодарность классного руководителя за ответственное отношение к его подготовке.

Чтобы показать подросткам, что в жизни бывают не только достижения, но и неудачи, которые нужно уметь переживать, а также дать им возможность более адекватно оценить себя без свойственной подросткам завышенной/заниженной самооценки, классным руководителем совместно с психологом были организованы ситуации неуспеха. Важно отметить роль психолога образования в этих ситуациях, который должен помочь подросткам выйти из негативного состояния ситуаций неуспеха и придать их дальнейшей деятельности позитивную окраску, нацелив, мотивировав на достижение успеха (беседа «Путь к успеху»).

И, наконец, на завершающем **рефлексивно-коррекционном** этапе нашего эксперимента подросток совместно с классным руководителем выявляет, достигнута ли цель — сформирована ли социальная успешность, повысился ли уровень её сформированности. Определяет, какие из запланированных задач выполнены, какие не выполнены, причины, помешавшие их выполнению. Классный руководитель отмечал условия, в которых протекал процесс формирования социальной успешности подростка, выявлял недочёты и способы минимизации рисков, отмечал положительные моменты. Подростки на этом этапе

продолжают выполнять задания в своих рефлексивных дневниках.

### **Задание 19**

*Вспомни, были ли у тебя конфликты с:*

*одноклассниками; учителями; друзьями; родителями.*

*Подчеркни подходящий вариант.*

*Подумай и напиши, какие твои личные качества помогли избежать конфликтной ситуации, разрешить её?*

### **Задание 20**

*Порассуждай и дай 5 советов своим сверстникам, как стать социально успешным: \_\_\_\_\_*

### **Задание 21**

*Напиши, как ты представляешь себе своё будущее?*

Я хочу... через 5 лет \_\_\_\_\_

через 10 лет \_\_\_\_\_

через 20 лет \_\_\_\_\_

На этом этапе классный руководитель выполнял:

- *диагностико-анализирующую функцию*, повторно используя тесты, диагностические методики и анкеты для определения степени сформированности признаков социальной успешности подростков, выявленных ранее как необходимых для её формирования, и уровня сформированности их социальной успешности;
- *корректирующую функцию*, которая заключалась во внесении необходимых изменений в индивидуальную траекторию формирования социальной успешности подростка;
- *консультирующую функцию*.

В ходе индивидуальных консультаций классным руководителем и каждым ребёнком обсуждались и согласовывались коррективы, вносимые в индивидуальные траектории, причины недостижения желаемого уровня сформированности социальной успешности.

Таким образом, рефлексивный дневник подростков как средство формирования их социальной успешности делает этот процесс эффективным. **НО**