

# РЕФЛЕКСИЯ КАК ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ В ОБУЧЕНИИ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ

М. С. Саковец<sup>1)</sup>, Е. Е. Матвеева<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Белорусский государственный университет,  
пр. Независимости, 4, 220030, г. Минск, Беларусь, sakavets@bsu.by

<sup>2)</sup> Белорусский государственный университет,  
пр. Независимости, 4, 220030, г. Минск, Беларусь, matwejee@bsu.by

Статья посвящена роли рефлексии в образовательном процессе и описывает ряд преимуществ использования рефлексивных практик на занятиях по иностранному языку. Авторы делают вывод о том, что рефлексия является важным компонентом личностно-ориентированного подхода и способствует не только глубокому пониманию изучаемого материала, но и формирует у студентов навыки, необходимые для успешного личностного и профессионального развития в современном мире. В статье рассматриваются приемы рефлексии настроения и эмоционального состояния, деятельности и содержания. Авторы также предлагают рекомендации по эффективной организации рефлексии на занятиях.

**Ключевые слова:** рефлексия; рефлексивные приемы; самоанализ; само развитие; обратная связь; мотивация; обучение иностранному языку.

## REFLECTION AS AN IMPORTANT ELEMENT IN FOREIGN LANGUAGE TEACHING

M. S. Sakovets<sup>a</sup>, E. E. Matvejeva<sup>b</sup>

<sup>a</sup> Belarusian State University,  
4 Niezaliezhnasci Avenue, Minsk 220030, Belarus, sakavets@bsu.by

<sup>b</sup> Belarusian State University,  
4 Niezaliezhnasci Avenue, Minsk 220030, Belarus, matwejee@bsu.by

The article is devoted to the role of reflection in the educational process and describes a number of advantages of using reflective practices in foreign language classes. The authors conclude that reflection is an important component of the personality-oriented approach and contributes not only to a deep understanding of the material being studied, but also forms skills necessary for students' successful personal and professional development in the modern world. The article examines techniques for reflecting on mood and emotional state, activity and content. The authors also offer recommendations for the effective organization of reflection in the classroom.

**Keywords:** reflection; reflective techniques; self-analysis; self-development; feedback; motivation; foreign language teaching.

Современный мир динамичен и нестабилен, что требует от нас большей осознанности, умения сохранять эмоциональную устойчивость и сосредоточенность, а также гибкости и готовности к постоянному развитию и самосовершенствованию. В этом контексте становится очевидным важность рефлексии в различных сферах нашей жизни, в том числе и в об-

учении. Включение в образовательный процесс рефлексивных практик, позволяющих осмысливать свой опыт, анализировать успехи и неудачи и в соответствии с ними корректировать свои действия, способствует успешному личностному и профессиональному росту студентов.

При всей важности эффективной передачи языковых знаний, формирования и развития речевых умений и навыков, современный урок иностранного языка не ограничивается лишь этим. Он нацелен на создание условий для саморазвивающейся личности, активно культивирующей у себя, благодаря рефлексии, свою индивидуальность, творческий потенциал и профессиональное мастерство [1].

Рассмотрим некоторые преимущества использования рефлексии на занятиях по иностранному языку.

Благодаря постоянному анализу своей работы студенты развивают навыки самооценки и критического мышления. Они чаще задумываются о качестве выполнения заданий и степени усвоения материала, осмысливают связь между приложенными усилиями и полученными результатами. Наличие прогресса придает им чувство уверенности и удовлетворения, усиливает их внутреннюю мотивацию и вдохновляет на дальнейшую работу. Конструктивная самокритика позволяет выявить аспекты, требующие дополнительной тренировки или улучшения, а также акцентировать внимание на ошибки, повторения которых можно избежать в будущем. После самооценки своих успехов и трудностей студентам легче корректировать свои цели, задачи и действия, а также определять подходящие именно для них пути достижения целей и задач.

Регулярная рефлексия также улучшает способность к концентрации. В условиях огромного непрерывного информационного потока рефлексия помогает студентам расставлять приоритеты, выделять главное и удерживать внимание, минимизируя влияние отвлекающих факторов и тем самым повышая эффективность обучения.

Рефлексия положительно влияет на процесс и результаты обучения, содействуя более вдумчивому и глубокому изучению тем, более осмысленному использованию новых грамматических конструкций и лексических единиц в речи. Формируется положительная взаимосвязь: когда студенты лучше понимают материал, они вовлечены и мотивированы, а повышение мотивации, в свою очередь, способствует дальнейшему интересу к учебе.

Таким образом, процесс обучения становится более целенаправленным и личностно важным. У студентов возникает желание и привычка учиться не под давлением, а осознанно, принимая на себя ответственность за собственное обучение и развитие. Формируемые в ходе рефлексии навыки самоанализа, целеполагания и самоорганизации полезны не только для успешной учебы, но и в будущей профессиональной деятельности.

Помимо вышеупомянутых преимуществ для студентов проведение рефлексии представляет ценность и для преподавателей. Обратная связь от студентов дает преподавателю возможность получить важную информацию о ходе учебного процесса, например, позволяет оценить, насколько интересны, посильны и актуальны для студентов предлагаемые материалы и задания, насколько эффективны используемые методы и средства обучения, насколько хорошо усвоен пройденный материал и что требует

доработки. На основе рефлексивных ответов студентов преподаватель может скорректировать свои методы преподавания, адаптируя их к потребностям и интересам группы или применяя индивидуальный подход к отдельным студентам.

Еще одним несомненным плюсом использования рефлексии является ее положительное влияние на психологическое состояние студентов, их взаимоотношения с одноклассниками и в целом на атмосферу на занятиях. Использование рефлексии на занятии способствует созданию атмосферы открытости, доверия и сотрудничества, снижает эмоциональное напряжение и тревожность. Осознавая и анализируя в ходе рефлексии собственные чувства, эмоции и действия, мы становимся внимательнее к чувствам и поступкам других, что помогает развивать эмпатию и толерантность, улучшая межличностные отношения. В контексте групповой работы (например, создание группового проекта) рефлексия помогает студентам не только анализировать результат совместной работы, но и оценить вклад каждого в общее дело, а также динамику взаимодействия в команде.

Существуют следующие формы рефлексии: ретроспективная (что я делала? каким образом?), проспективная (представим себе, что я вот это сделаю, и что дальше получится?) и интроспективная (что и как я делаю?). Выделяют также символическую, устную и письменную рефлексия.

Для организации рефлексивной деятельности отечественными и зарубежными методистами разработаны разнообразные приемы, многие из которых можно применять в работе со студентами на занятиях по иностранному языку.

Разберем подробнее виды рефлексии, выделяемые в зависимости от цели: рефлексия настроения и эмоционального состояния, рефлексии деятельности и рефлексии содержания [2, с. 5].

Примеры приемов для оценки эмоционального фона отдельно каждого студента и всей группы в целом выглядят следующим образом.

1. Прием «Острова». На большом листе бумаги или доске преподаватель рисует море и острова. Каждый остров получает название: остров Надежды, остров Восхищения, остров Стресса, остров Усталости, остров Радости, остров Тревоги, остров Разочарования, остров Вдохновения и др. Студенты рисуют кораблик со своим именем рядом с островом, название которого соответствует их эмоциональному состоянию. Острова можно добавлять, заменять или убирать.

2. Прием «Свет молнии». Это прием, когда студенты одним словом должны быстро охарактеризовать свои чувства и свое отношение к прошедшему занятию, не повторяя уже сказанные слова, например, «заинтересован», «утомлен» и т. д.

Рефлексию эмоционального состояния можно проводить на разных этапах занятия, например, при завершении занятия или смене вида деятельности. Вышеупомянутые приемы просты и не требуют большой подготовки. Существует множество вариантов таких приемов, целесообразно их варьировать, что поддерживать интерес студентов и делать занятия более интерактивными.

Следующая группа приемов – это приемы рефлексии деятельности, вот лишь некоторые примеры.

1. Прием «Фотохроника». Во время выполнения семестрового группового проекта студенты делают фотографии, иллюстрирующие этапы работы над проектом. На последнем занятии, когда подводится итог проекта, при просмотре этих фотографий преподаватель может задать дополнительные вопросы, например: «Что Вы делали?», «Какие знания и умения Вы смогли применить?», «Хотели бы Вы что-то сделать иначе, чем сделали тогда?» и пр.

2. Метод «Подшипника»: Студенты образуют два круга, внутренний и внешний, причем они стоят друг другу лицом, образуя пары. Преподаватель задает вопрос, например, «Что было самым запоминающимся во время наших занятий?». Студенты, стоящие во внутреннем круге, начинают рассказывать про свои впечатления. По звуковому сигналу студенты перемещаются, образуются новые пары. Ребята получают новый вопрос и теперь уже студенты, которые стоят во внешнем круге, рассказывают о своих впечатлениях.

3. *One-Minute-Paper*. На большом листе бумаги на одной стороне студенты пишут про все свои положительные переживания и результаты групповой работы или проекта: «Что я понял?», «Что мне понравилось?», «Где я смог участвовать?», «Что меня заинтересовало?». На второй стороне собираются все негативные отзывы: «Что мне не понравилось?», «Что я не понял?», «Что я не смог делать?», «Что меня оставило равнодушным?». Далее преподаватель обсуждает со студентами их отзыв и вместе они думают над вопросом, что в следующий раз можно изменить и улучшить [3, s. 13].

4. Прием «Театральная рецензия». Это вид письменной рефлексии, когда студенты получают задание написать рецензию на прошедший проект, который представляется в виде театрального представления. Участники проекта – это актеры, преподаватель – режиссер. Оценивается мастерство участников, содержание «представления», «интерпретация текста» и т. д.

5. Прием «Благодарю»: В конце семестра или учебного года можно подвести итог работы, предложив студентам выбрать одноклассника и сказать, за что говорящий благодарен этому человеку. Последним берет слово преподаватель и благодарит тех ребят, которые получили меньше всего теплых слов.

На этапе подведения итогов, в конце изучения темы, семестра, года, курса проводится рефлексия содержания материала. Для этого существует много интересных приемов.

1. Прием «5 пальцев». Студенты обрисовывают на листе бумаги свою руку. У каждого пальца свое значение: большой палец – «...получается очень хорошо», указательный – «Я хочу обратить внимание на...», «Мне было особенно важно, что...», средний – «Мне не понравилось...», безымянный – «Мне больше всего запомнилось...», мизинец – «Я бы еще подучил...», «Было недостаточно информации про...». Студенты вписывают на каждый пункт свой ответ. Разумеется, пальцам можно присвоить и другие значения.

2. Прием «Синквейн». Синквейн – это пятистрочное нерифмованное стихотворение, которое пишется по определенным правилам, доступным студентам на любом этапе обучения иностранному языку. Как правило,

составление синквейна не вызывает трудностей и позволяет обобщить опыт и сформулировать главное.

3. Ролевая игра «Встреча на высшем уровне». Преподаватель создает атмосферу, характерную для настоящей встречи на высшем уровне, чтобы придать важности обсуждаемой теме. Для каждого студента подготавливаются визитные карточки, которыми они будут обмениваться во время встречи. Обмен мнениями происходит в виде конференции. Преподаватель предлагает темы для обсуждения. На каждую тему вызываются по два студента, обмениваются мнениями, визитными карточками. Преподаватель выступает модератором встречи.

4. Прием «Рефлексивная мишень». Выполняется круглая мишень достаточно большого размера, делится на 4–8 сегментов. Каждый сегмент посвящен определенному аспекту. Этот прием может использоваться не только на этапе подведения итогов, но и перед экзаменом или тестом с целью выявить пробелы в знаниях. Тогда каждый сегмент будет посвящен какой-то пройденной грамматической или лексической теме. Студенты получают набор магнитов. Количество магнитов зависит от количества сегментов на мишени. Сбоку более или менее подробно описываются аспекты для оценки по шкале от одного до пяти, где 1 означает «Я полностью согласен», «Всегда» или «Очень хорошо» (располагается у центра мишени), а 5 – «Я совсем не согласен», «Никогда» или «Очень плохо» (располагается у края мишени). Студенты располагают свои магниты по одному на аспект (сегмент) в зависимости от своей оценки. Можно делать голосование анонимным, расположив мишень так, чтобы ее не было видно всей группе. Мишень можно также предоставить каждому студенту на листе бумаги индивидуально, чтобы уменьшить возможность взаимного влияния студентов друг на друга. Такие приемы, как «Рефлексивная мишень» имеют своим преимуществом наглядность, хорошо видна общая картина распределения мнений и оценок в группе.

5. «Телеграмма». В конце занятия, темы, семестра, года студент получает задание написать преподавателю телеграмму размером до 11 слов и ответить на вопросы: «Что я думаю о..?», «Что понравилось?», «Что важно?», «Что запомнилось?», «Чему научился?», «В чем еще надо разобраться?», «Какие есть пожелание на будущее?». После анализа всех телеграмм педагог дает общую оценку.

Представляется целесообразным выделить в отдельную группу так называемых универсальных приемов, которые в зависимости от цели могут быть использованы как для оценки эмоциональной ситуации в группе, так и для оценки деятельности в данном проекте или на занятии, а также для оценки результата усвоения материала. Приведем примеры.

1. Прием «Молния». Студенты сидят в кругу. Преподаватель формулирует вопрос или утверждение. Студенты по очереди коротко высказывают свое мнение. Комментировать нельзя. Возможно предоставление времени на обдумывание. Преподаватель параллельно может на доске записывать основные моменты, чтобы потом вынести на обсуждение: «Что мне понравилось», «Что я бы поменял?», «Как я себя чувствую?». Как вариант в данный прием можно добавить клубок ниток. Студент наматывает кончик нитки на свой палец, высказывает свое мнение по предложенному

вопросу и передает клубок следующему студенту. Следующий студент обвязывает нитку вокруг своего пальца, отвечает и передает клубок дальше. В результате все студенты в группе оказываются связаны в одно целое. Таким общим подчеркивается общность коллектива.

2. «Письмо к себе». Он также может быть использован для проектной работы. Перед началом работы над общим проектом студентам предлагается написать на иностранном языке письмо себе, в котором они должны сформулировать то, что они ожидают от этого проекта. На итоговом занятии письма распечатываются и студенты сравнивают свои ожидания с результатами. Преподаватель просит студентов проанализировать, почему не везде ожидания оправдались и какие выводы надо сделать на будущее.

3. Прием «Дневник группы». Этот дневник ведется на протяжении всего курса, с начала до окончания обучения. В нем студенты оставляют небольшие сообщения, рассказывают свои впечатления, могут комментировать сообщения друг друга, размещать рисунки и картинки. На последнем занятии студенты и преподаватель рассматривают вместе этот дневник и обсуждают результаты, что удалось достичь, какие есть успехи и неудачи.

4. Прием «4 угла». На доске пишется вопрос для обратной связи. На четырех плакатах, которые висят по углам аудитории, записываются четыре варианта ответа на этот вопрос. Студенты направляются к тому ответу, с которым они согласны. В течении 3–5 минут они обсуждают со своими единомышленниками, почему они думают именно так. Далее они вместе подводят итог своих обсуждений, выбирают одного студента, который представляет выводы их подгруппы. После выступления всех подгрупп все вместе думают над тем, каких результатов можно достичь в будущем и при каких условиях [4, s. 26].

5. Прием «Опрос-светофор» представляет собой блиц-опрос с помощью карточек красного, желтого и зеленого цветов. Этот прием позволяет сразу же увидеть общее настроение в группе, отношение студентов к конкретной проблеме или степень усвоенности материала.

Для осуществления рефлексии также используются всевозможные анкеты. Важно точно формулировать вопросы анкет, четко представлять, с какой целью они составляются и для кого предназначены. Важно также не перегружать их чрезмерным количеством вопросов, так как с увеличением количества вопросов снижается мотивация тщательно заполнить анкету.

Вне зависимости от выбранного приема рефлексии результаты обязательно нужно обсуждать со студентами. Оценку результатов преподавателем можно перенести на более позднее время, чтобы дать возможность преподавателю проанализировать ответы студентов. Задokumentировать результаты для последующего анализа можно с помощью фотографий.

Поскольку речь идет о занятиях по иностранному языку, важно проводить рефлексию и последующие обсуждения и обобщения результатов на изучаемом иностранном языке. Следует помнить о том, что чем сложнее рефлексивный прием, тем более высокий уровень владения языком он требует.

Отметим, что при использовании рефлексии на занятиях по иностранному языку преподаватели могут сталкиваться с рядом трудностей. Не все

студенты обладают одинаковым уровнем способности к самоанализу, понимают, как правильно оценивать свои достижения и ошибки. К тому же, некоторые студенты могут стесняться делиться своими мыслями или опасаться критики, а другие могут испытывать трудности в выражении своих мыслей на иностранном языке. Все это может затруднять качественное проведение рефлексии. Поэтому важно интегрировать рефлексию в учебный процесс уже с первых месяцев обучения, чтобы студенты постепенно учились и привыкали анализировать, сопоставлять, прогнозировать и выражать свои мысли на иностранном языке.

Актуальной также остается проблема времени. Рефлексивные приемы в виде ролевой игры, прием «Подшипник», обмен мнениями, обсуждения, дискуссии требуют много времени. Ограниченное время на занятиях может не позволить глубоко проанализировать и обсудить рефлексивные ответы. Поэтому с целью экономии времени на занятии зачастую целесообразнее давать письменные виды рефлексии в качестве домашнего задания.

Таким образом, рефлексия является важным элементом, способствующим улучшению учебного процесса и повышению качества образования. Внедрение рефлексивных практик на занятиях по иностранному языку укрепляет мотивацию к обучению и развивает у студентов навыки, необходимые для их личностного и профессионального роста, а также формирует активных и ответственных участников общества.

### **Библиографический список**

1. Ступакова, Г. В. Реализация рефлексивного подхода при обучении английскому языку в условиях модернизации образования / Г. В. Ступакова // Открытый урок 1 сентября. – 09.03.2007. – URL: <https://urok.1sept.ru/articles/417305?ysclid=mbpauhhn6t662265397> (дата обращения: 02.04.2025).
2. Методы, приемы и техники рефлексии на занятиях: иллюстрированный каталог для педагогических работников образовательных организаций / авт.-сост. С. И. Курицина. – Ярославль. 2023. – 120 с. // Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования центр «Истоки». – URL: [https://cdo-istoki.edu.yar.ru/kuritsina\\_si\\_metodi\\_priemi\\_i\\_tehniki\\_refleksii\\_na\\_zanyatiyah\\_illyustrirovanniy\\_katalog.pdf](https://cdo-istoki.edu.yar.ru/kuritsina_si_metodi_priemi_i_tehniki_refleksii_na_zanyatiyah_illyustrirovanniy_katalog.pdf) (дата обращения: 02.04.2025)
3. Reflexionsmethoden // Netzwerkstelle «Lernen durch Engagement» Sachsen-Anhalt! – URL: [https://engagementlernen.de/wp-content/uploads/2023/07/08\\_Reflexion.pdf](https://engagementlernen.de/wp-content/uploads/2023/07/08_Reflexion.pdf) (date of access: 02.04.2025).
4. Methoden des Schüler-Feedbacks // Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung. – URL: [https://www.isb.bayern.de/fileadmin/user\\_upload/Gymnasium/Individuelle\\_Foerderung/Methoden\\_des\\_Schueler-Feedbacks.pdf](https://www.isb.bayern.de/fileadmin/user_upload/Gymnasium/Individuelle_Foerderung/Methoden_des_Schueler-Feedbacks.pdf) (date of access: 02.04.2025).