

Refleksyviame mokymuisi svarbūs trys etapai²⁶⁷:

- patirties apmąstymas;
- prisiminimas ir apmąstymas, kaip jaučiausi;
- vertinimas to, ką supratau ir pastebėjau, bei ką ketinu daryti.

Taigi refleksija leidžia nuolat vertinti iš atliekamos veiklos įgyjamą patirtį. Tai lyg naujų žinių kūrimo priemonė, praeities veiksmų ir sprendimų analizė, galimų ateities tendencijų, remiantis turimomis žiniomis, numatymas²⁶⁸.

Refleksijos taikymas mokantis formuoja giluminį požiūrį į mokymąsi ir yra viena iš žmogaus tobulinimosi galimybių. Neatsižvelgiant į tai, kurių formalių žinių bus suteikta mokymosi procese, asmuo formuoja savitą reiškinių ar veiklos supratimą, t. y. kuria savo teorijas, ir tai yra viena iš žmogaus tobulinimosi galimybių²⁶⁹.

Refleksija ugdymo procese – ciklinis procesas, kurio metu nuolat stebima, kontroliuojama, vertinama ir tobulinama sava veikla.



Refleksija ugdymo procese apibūdinama kaip interaktyvus procesas, kuriame besimokantieji dalyvauja netiesiogiai tirdami savo patirtis, atradami ir nesąmoningai konstruodami naujas prasmes ar įžvalgas ir numatydami naujas perspektyvas²⁷⁰. Vadinasi, savo veiklos refleksija – išgyvenamos patirties analizės ir savęs pažinimo procesas, kurio rezultatas – žinių apie save išplėtimas. Kadangi kritiškas požiūris į savo veiklą ar atliktą darbą, jo įvertinimas, stipriųjų ir silpnųjų savybių identifikavimas įmanomas tik refleksyviai mąstant, galima teigti, kad refleksija yra mokymosi iš patirties sąlyga. Pabrėžtina, kad kuo dažniau besimokantysis reflektuoja, tuo geriau jis išmoksta tai daryti ir kritiškiau bei objektyviau vertinti savo ir kitų patirtį²⁷¹.

Refleksiją galima taikyti remiantis moksliškai pagrįstu ciklu, kai įvardijama, kas nutiko, apmąstoma, kokia savijauta, vertinama, kas buvo gero ir blogo, analizuojama, apibendrinama, planuojama, ką reikėtų daryti, jei situacija vėl pasikartotų, ką ir kaip reikėtų daryti geriau (žr. 6 paveikslą).

Aprašymas. Remiantis E. Knaselu, J. Meedu, J. Rossetti, (2000)²⁷², svarbu aiškiai ir sąžiningai atsakyti, kas nutiko, kokia situacija susidarė, ir

²⁶⁷ Reflecting on our experiences. London: George Williams College, 2010, p. 8.

²⁶⁸ ČESNAUSKIENĖ R.; GINTILIENĖ, M. Studentų praktinės veiklos ir bendravimo ypatumai dirbant su vaikais, turinčiais fizinę negalią. *Sveikatos mokslai*, 21, 5(77), 2011, p. 168.

²⁶⁹ LUKOŠIUNIENĖ, V. Refleksija kaip integrali mokymosi mokyti kompetencijos dalis. *Pedagogika*, 101, 2011, p. 48.

²⁷⁰ BUBNYS, R. Refleksyvus mokymasis kaip edukacinis fenomenas ugdant specialiuosius pedagogus aukštojoje mokykloje (rankraštis), daktaro disertacija.

²⁷¹ POLLARD, A. Refleksyvusis mokymas: veiksminga ir duomenimis paremta profesinė praktika.

²⁷² KNASEL, E.; MEED, J.; ROSSETTI, A. Learn for you life. A blueprint for continuous learning. London: Financial times management, 2000, p. 105.

objektyviai ją įvardyti. Refleksija, reflekttyvaus mokymosi pagrindas, skatina aktyvų ir sąmoningą išipareigojimą – giluminį požiūrį į mokymąsi, aktyvina mokymąsi, savianalizę, problemų sprendimą.

Savijauta. Svarbu atpažinti ir įvardyti, kaip jaučiatės, kaip tai susiję su jūsų vertybėmis, nuostatomis ir požiūriais.



6 paveikslas. Refleksijos ciklas
Šaltinis: Knasel, Meed, Rossetti, 2000²⁷³

Vertinimas. Reflektuodamas besimokantysis turi atskirti, ką vertinti – tai, kaip iš tiesų yra, ar tai, kaip tik atrodo. Pavyzdžiui, asmeniui gali atrodyti, kad jis yra labai šaunus, ir tobulėti atitinkamoje srityje jau nebereikia, bet pradėjus vertinti ir lyginti paaiškėja, kad žinių jis turi, bet dar negali jų taikyti.

Analizė. Besimokančiajam svarbu geriau save pažinti, analizuoti, kaip tobulinti veiklą ir santykius su aplinka. Analizės metu rekomenduojama naujai pažvelgti į sukauptas žinias, patirtį, įgytus gebėjimus, apmąstyti veiklą ir patirtį. Reflektuodami besimokantieji konstruoja žinias ir kuria naujas prasmes.

Apibendrinimas. Apibendrinant galima įgyti naujų žinių, gali keistis vertybinės nuostatos, asmeninės savybės ar požiūriai, o tai padeda pasiekti geresnių mokymosi rezultatų.

Veiklos planas. Refleksija (refleksyvusis mokymas) skatina planuojant ir organizuojant ugdymo procesą kaupti įvairią informaciją ir ja remtis siekiant geresnių mokymosi rezultatų²⁷⁴. Refleksijos metu nustatoma, kaip veikia besimokantysis, kokie tikrieji (o ne įsivaizduojami) jo rezultatai, kaip reikėtų spręsti problemas. Daugelis autorių siūlo refleksiją taikyti problemoms spręsti ir numatomai veiklai projektuoti, todėl tikslinga sudaryti tolesnės veiklos planą.

Atliekant ugdymo proceso vertinimą, reflektuoti turi ir mokinys, ir pedagogas. Refleksija pedagogui padeda tobulinti savo veiklą ir asmenybę.

²⁷³ *Ibidem.*

²⁷⁴ POLLARD, A. Refleksyvusis mokymas: veiksminga ir duomenimis paremta profesinė praktika.

Kalbant apie pedagogo refleksiją, reikėtų atkreipti dėmesį į tai, kad reflektuodamas ugdymo procesą pedagogas peržiūri savo konkrečią pamoką ar paskaitą (ar keletą iš jų) ir ieško įrodymų, kas buvo veiksminga, o kas ne. Pabrėžtina, kad refleksija padeda kurti profesinio mokymosi kultūrą, nes ji yra procesas, leidžiantis pedagogams įsisąmoninti savo darbo sudėtingumą ir gebėti imtis teigiamų veiksmų²⁷⁵.

Siekiant sėkmingos, besimokančiajam naudingos refleksijos, svarbu atitikti keletą rekomendacijų:

- pasirengti refleksijai ir būti objektyviam;
- nustatyti taisykles ir jų laikytis;
- pateikti aiškius, nesudėtingus ar besimokantiesiems pritaikytus klausimus;
- turėti aiškų tikslą ir numatytus etapus;
- tinkama edukacinė aplinka.



Pasirengimas refleksijai. Kaip teigia M. Teresevičienė ir G. Gedvilienė (2001, p. 136), „išmokti apmąstyti ir spręsti problemas, tobulinant savo mokymą – nelengvas uždavinys, nes tam reikalingas ypatingas nusiteikimas ir sudėtingi įgūdžiai“²⁷⁶. Besimokantysis turėtų suprasti, kad refleksija svarbi visiems mokymo (studijų) proceso dalyviams, bet pirmiausia jam pačiam, nes tik nuoširdi ir atvira refleksija sudaro sąlygas tobulėti. Reflektuoti – tai būti sąžiningam, drąsiam, nuosekliam, atviram pačiam sau ir kantriam, be to, tam reikia skirti nemažai laiko.

Taisyklių įvardijimas ir laikymasis. Mokymo (studijų) procese taikant refleksiją svarbu susitarti, kokių taisyklių bus laikomasi, arba jas turėtų bendrai sukurti visi refleksijos dalyviai.

Tinkami klausimai. Klausimai turėtų būti aiškūs ir priimtini mokymosi proceso dalyviams, o jų sudėtingumas priklausytų nuo aptariamų temų ir besimokančiųjų reflektavimo patirties. Gali būti pateikiama įvairių klausimų: kaip jaučiausi, ką padariau ir kodėl, kaip galiu pagerinti rezultatą?

Siekiant refleksijos metu aiškiau formuluoti klausimus, tikslinga remtis apibendrinta Lietuvos ir užsienio mokytojų patirtimi bei patarimais:

- „stengtis klausti vertingų klausimų, t. y. tokių, kad tyrinėjant problemą plėstųsi mokinio supratimas;
- atsakymo laukti šiek tiek ilgiau, kad mokinys turėtų laiko pamąstyti;
- iš kiekvieno mokinio tikėtis atsakymo ir dalyvavimo diskusijoje. Visi atsakymai – ir teisingi, ir klaidingi – gali būti pritaikomi supratimui plėsti. Tikslas – skatinti ir tobulinti mąstymą, o ne kuo greičiau sulaukti teisingo atsakymo;
- tolesnė veikla turi būti įdomi, kad mokytojui būtų progų prasmingai įsiterpti ir taip plėsti mokinių supratimą.“²⁷⁷

²⁷⁵ *Ibid.*, p. 38–39.

²⁷⁶ TERESEVIČIENĖ, M.; GEDVILIENĖ, G. Pedagogo profesinio tobulėjimo galimybės: patirtis ir refleksija. *Pedagogika*, 51, 2001, p. 136.

²⁷⁷ Vertinimas ugdymo procese. Vilnius: ŠMM, 2006, p. 52.



Užsienio šalyse atliktais tyrimais atskleista, kad daugelis pedagogų atsakymo į užduotą klausimą laukia trumpiau nei sekundę ir pasakui pateikia kitą klausimą arba į savo klausimą atsako patys, todėl daroma prielaida, kad veiksmingi tik tie klausimai, į kuriuos galima atsakyti greitai.

Rowe, 1974. Iš: *Vertinimas ugdymo procese*, 2006

Aiškus tikslas ir apibrėžti refleksijos etapai. Svarbiausia refleksijos sąlyga – turėti tikslą. Ugdymas yra profesionalaus ugdytojo – mokytojo arba dėstytojo – valdoma veikla. Pasak R. Bubnio (2009), jeigu nėra iniciatoriaus, refleksija nevyksta. Šiuo atveju svarbi funkcija atitenka pedagogui – refleksijos vyksmo organizatoriui. Kaip ir kiekviena ugdymo proceso veikla, refleksija turi turėti tikslą. Tai galėtų būti siekis reflektuoti apie mokymosi procesą arba apie tai, kaip sekėsi atlikti konkrečią užduotį, kaip jautėsi dalyvis, kas buvo sudėtinga, o kas – lengva, kas įdomu ir kodėl?

Tinkama edukacinė aplinka. Edukacinė aplinka, kuriai būdingi išskirtiniai požymiai, daro poveikį mokymosi procesui ir kartu besimokančiųjų požiūriui į mokymąsi, todėl ji yra sėkmingos refleksijos pagrindas. Tam, kad refleksija būtų naudinga, turėtų būti sukurama tam tinkama aplinka. Pirmiausia besimokantysis turėtų jaustis saugus, nes jam *leidžiama samprotauti* nenukrypstant nuo temos kūrybingumą skatinančioje produktyvioje aplinkoje, kurioje nuoširdžiai siekiama tikslo – padėti mokytis. Kita svarbi edukacinės aplinkos sąlyga – *pagarba nuomonėms ir jų vertinimas*. Besimokantieji turi suprasti, kad jų nuomonė ir idėjos yra vertingos, jos gerbiamos ir pedagogo, ir kitų mokinių. Trečioji tinkamos edukacinės aplinkos sąlyga – *duoti laiko* mokiniams išsakyti savo mintis ir užmegzti konstruktyvų grįžtamąjį ryšį.

Kaip pabrėžia mokslininkai, refleksija gali būti konstruktyvi ir nekonstruktyvi (Grendstad, 1996)²⁷⁸. Siekiamybė – konstruktyvi refleksija, nes ji skatina tobulėti, motyvuoja keistis. Kaip atpažinti, kada refleksija konstruktyvi, o kada – ne? N. M. Grendstadas nustato konstruktyvios ir nekonstruktyvios refleksijos požymius (žr. 6 lentelę).

6 lentelė. Konstruktyvi ir nekonstruktyvi refleksija

Konstruktyvi	Nekonstruktyvi
Esame atviri savo patirčiai, jausmams;	Permąstydami savo patirtį, nepamatome situacijos įvairiapusiškai, nežvelgiame šios patirties svarbos, nerandame sprendimų, įgalinančių vykdyti pokyčius.
Įvardijame ir malonius, ir nemalonius dalykus;	
Priimame ir tuos jausmus, kurie laikomi nemaloniais.	

²⁷⁸ GRENDSTADT, N. M. Mokytis – tai atrasti. Vilnius: Margi raštai, 1996, p. 27.

Mokslo literatūroje neretai aprašoma refleksija, pabrėžiami jos privalumai ir konstruktyvumas. Nesėkminga refleksija gali paskatinti mokinio norą labiau užsisklęsti savyje, jis net gali pamanyti, kad ji nenaudinga ir netikslinga. Vadinasi, tikslinga analizuoti, kodėl refleksija gali būti nekonstruktyvi? Nekonstruktyvios refleksijos priežasčių gali būti nemažai: neaiškus tikslas ir nauda, nepakankamai metodiškas taikymas, netinkamas dalyvių nusiteikimas ar nepalanki edukacinė aplinka. Vyrauja ir kitoks požiūris, kad nekonstruktyvią refleksiją lemia mūsų „mąstymo klaidos“ (Grendstad, 1996).

Nekonstruktyvios refleksijos priežastys:

Tobulumo klaida. Tobulumo trokštantis žmonės mano, kad aplinkiniai jų nepripažins, jeigu jie bus netobuli. Bet ar yra tobulų žmonių? Perdėtas tobulumo siekis skatina juos reflektuojant nepripažinti objektyvios tikrovės.

Negebėjimas skirti realios padėties nuo įsivaizduojamos. Kai kurie asmenys refleksijos metu kalba ne apie tai, kas yra ar buvo, o apie tai, kas dar bus.

Apgailėstavimas nėra produktyvus. Tikslingiau yra mąstyti apie kaitą ir savo energiją nukreipti aplinkybėms keisti.

Per didelio apibendrinimo klaida. Reflektuojantis asmuo, remdamasis tik vienu faktu ar situacija, daro apibendrinamąsias išvadas.

Priežastingumo klaida. Refleksijos metu svarbiausia prisiimti atsakomybę, susivokti savo jausmuose, susitvartyti, o ne kaltinti aplinkinius.

Bejėgiškumo klaida. Kai kurie besimokantieji jaučiasi esą aukos. O gal tiesiog nenori ar bijo pokyčių? Kartais neįmanomi dalykai yra įmanomi.

Nepagrįstų lūkesčių klaida. Kai kurie žmonės daro prielaidą, kad jeigu tik gali nutikti kas nors blogo, vadinasi, taip ir bus. Jie neanalizuoja nesėkmių ir dėl to nesuteikia sau galimybės patirti sėkmę.



Mokymosi procese taikoma refleksijos forma – tai įsivertinimas. Jeigu refleksijos objektu pasirenkamas mąstymas apie savo mokymosi patirtį (mąstoma, kaip jaučiamasi, kas sekasi, kas nesiseka), šio proceso rezultatas tampa mokymosi tobulinimo priemone. Reflektuojant surenkami ir konstatuojami duomenys (ar įrodymai) apie savo sėkmes ir nesėkmes, pasiekimų kokybę, emocinį santykį su reflektuojamąja veikla ir kt. Taip pasirenkiama ir toliau formuluoti mokymosi bei pažangos tikslus. Toliau aptariamas savęs vertinimas (įsivertinimas) ugdymo procese.

Kas yra refleksija ir kodėl ji svarbi?

Apibūdinkite refleksijos ciklą.

Išvardykite ir apibūdinkite sėkmingai refleksijai keliamus reikalavimus.

Kaip refleksija gali būti taikoma mokymo(si) procese?

Kas yra konstruktyvi refleksija?

Nurodykite svarbiausias nekonstruktyvios refleksijos priežastis.

Pagrįskite individualios ir tarpasmeninės refleksijos naudą pedagogui ir besimokančiajam.

