

**Хлебникова Н.В.**

психолог, нейропсихолог, преподаватель психологии

natalia.kh26@yandex.ru

НОУ ЕКУБИП, г. Ессентуки, Российская Федерация

УДК 159.9(091)(470)“19”

## **РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕФЛЕКСИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ:**

### **СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕШЕНИЯ**

Статья посвящена проблеме развития интеллектуальной и эмоциональной рефлексии у обучающихся: современные подходы и практические решения. В статье рассматриваются современные подходы к формированию интеллектуальной и эмоциональной рефлексии у обучающихся. Анализируются ключевые механизмы метапознания, особенности нейропсихологического созревания функций саморегуляции, а также роль эмоциональной осознанности в учебном процессе. Описаны практические методы, основанные на данных когнитивной психологии, КПТ-модели и нейропсихологическом подходе. Представлены эффективные инструменты для педагогов и психологов, включающие рефлексивные карты, техники эмоциональной регуляции, упражнения для развития метапознания и нейродидактические методы.

Ключевые слова: рефлексия, интеллектуальная рефлексия, эмоциональная рефлексия, метапознание, нейропсихология, саморегуляция, образовательная среда.

### **DEVELOPMENT OF INTELLECTUAL AND EMOTIONAL REFLECTION IN STUDENTS: MODERN APPROACHES AND PRACTICAL SOLUTIONS**

The article examines modern approaches to developing intellectual and emotional reflection in students. It analyzes major mechanisms of metacognition, neuropsychological foundations of self-regulation, and the role of emotional awareness in learning. Practical methods based on cognitive psychology, CBT models, and neuropsychological frameworks are described. Effective tools for teachers and school psychologists are presented, including reflective maps, emotional regulation techniques, metacognitive training exercises, and neurodidactic methods.

Keywords: reflection, intellectual reflection, emotional reflection, metacognition, neuropsychology, self-regulation, education.

**Введение.** Современная образовательная среда предъявляет высокие требования к способности обучающихся мыслить гибко, самостоятельно и осознанно. Возрастающий объём информации делает невозможным пассивное усвоение материала: учащемуся необходимо не только запоминать, но и анализировать, сопоставлять, корректировать собственные действия.

Рефлексия – ключевой механизм, обеспечивающий развитие критического мышления, устойчивой самооценки, эмоциональной стабильности и способности к самостоятельному принятию решений.

Традиционно выделяют два взаимосвязанных направления рефлексии:

**интеллектуальная рефлексия** – анализ способов мышления, ошибок, стратегий решения задач;

**эмоциональная рефлексия** – осознание, распознавание и регуляция эмоций.

Комплексное развитие обоих направлений является условием формирования зрелой саморегуляции и эффективного учебного поведения.

**Материал и методы.** В работе использованы:

Анализ когнитивно-психологических исследований, посвящённых метапознанию (работы Дж. Флейвелла, А. Брауна, современных авторов).

Нейропсихологический подход, включающий понимание роли лобных долей в формировании самоконтроля, программирования и оценки действий.

Теории эмоциональной регуляции (J. Gross, L. Barrett) и данные о влиянии эмоциональной осознанности на стрессоустойчивость и учебную мотивацию.

Когнитивно-поведенческая модель СМЭР как инструмент анализа мыслей, эмоций и реакций обучающихся.

Методы педагогической диагностики, включающие рефлексивные карты, игровые упражнения и элементы нейродидактики.

Методы включали теоретический анализ, обобщение практического педагогического опыта и разработку комплекса рефлексивных упражнений.

### **Результаты и их обсуждение.**

#### **1. Когнитивные механизмы и метапознание как основа интеллектуальной рефлексии**

Метапознание обеспечивает гибкость мышления, способность планировать свои действия, удерживать учебную цель и корректировать стратегии. Развитие этих функций повышает качество решения учебных задач и формирует зрелость мышления. Рефлексивные вопросы, карты и дневники позволяют ученику перейти от механического выполнения к осознанному анализу.

#### **2. Нейропсихологические аспекты формирования рефлексии**

Созревание лобных долей продолжается до 20–25 лет, что делает рефлексию зоной активного развития.

Особое значение имеют: развитие функций программирования, планирование, произвольная регуляция поведения, контроль ошибок. Нейропсихологические упражнения (переключение внимания, координационные задания, «интеллектуальные паузы») усиливают нейронные сети, отвечающие за саморегуляцию.

#### **3. Эмоциональная рефлексия: значение и механизмы**

Способность распознавать эмоции снижает тревожность и улучшает учебную вовлеченность. Цветовые шкалы настроения, эмоциональные дневники и техника «СТОП-Кадр» формируют навыки самонаблюдения и аффективной регуляции.

#### **4. Практические методы развития рефлексии.**

##### **4.1. Рефлексивные карты**

Краткие вопросы после урока помогают учащимся фиксировать изменения в мышлении:

«Что удивило?»

«Какую стратегию я хочу попробовать?»

##### **4.2. Техника «СТОП-Кадр»**

Используется при эмоциональных всплесках:

что я чувствую?

где это ощущаю в теле?

что помогает собраться?

Это быстрый способ эмоциональной регуляции.

##### **4.3. Метод анализа ошибок**

Ученики рассматривают ошибку как «точку роста», а не повод для самокритики. Анализируются мысль → стратегия → результат.

##### **4.4. Модель СМЭР**

Доступна подросткам, помогает осознавать взаимосвязь мыслей, эмоций и поведения.

##### **4.5. Игровые и нейропсихологические упражнения**

Включают задания на внимание, работу по инструкции, когнитивные переключения. Они усиливают предфронтальные функции.

#### **5. Роль педагога и психолога**

Педагог выступает фасилитатором внутреннего диалога ученика. Важны: безопасность, регулярность рефлексивных практик, индивидуализация подходов.

**Заключение.** Развитие интеллектуальной и эмоциональной рефлексии является фундаментальным условием формирования самостоятельного, устойчивого и осознанного обучающегося. Интеграция рефлексивных техник в образовательную среду повышает учебную мотивацию, снижает тревожность, формирует гибкость мышления и зрелую саморегуляцию. Рефлексия выступает не дополнительным инструментом, а ключевым компонентом современного образования, определяющим способность ученика адаптироваться в условиях информационной перегрузки и высоких требований.

**Список использованной литературы:**

1. Flavell, J.H. Metacognition and cognitive monitoring / J.H. Flavell // American Psychologist. – 1979.
2. Brown, A.L. Metacognition, executive control, self-regulation and other more mysterious mechanisms / A.L. Brown. – NJ: Hillsdale, 1987.
3. Gross, J.J. Emotion regulation: Current status and future prospects / J.J. Gross // Psychological Inquiry. – 2015.
4. Barrett, L.F. How emotions are made / L.F. Barrett. – Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2017.
5. Корнилова, Т.В. Методологические основы психологии / Т.В. Корнилова, С.Д. Смирнов. – Москва: Юрайт, 2024.

**Худоерко И.В.**

магистрант,

ireri@yandex.ru

**Лауткина С.В.**

доцент, кандидат психологических наук,

lautkina@tut.by

ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

УДК 616.89.442.6-055.26:159.922.736.3

**ПРОЯВЛЕНИЕ НАРЦИССИЧЕСКИХ ЧЕРТ МАТЕРЕЙ  
И ИХ ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА**

В статье рассматривается нарциссическое материнство и его влияние на развитие личности ребенка. Описываются отношения нарциссической матери к окружающему миру, ее восприятие себя и других; особенности развития личности ребенка в семье с нарциссическими поведенческими паттернами. Материнская идентичность рассматривается через призму нарциссизма женщины, который выражается в определенных особенностях взаимоотношений с ребенком, в отражении нарциссизма матери в психике ребенка.

Ключевые слова: феномен материнства, нарциссическое материнство, идентичность женщины, личность ребенка, детско-родительские отношения.

**THE MANIFESTATION OF NARCISSISTIC TRAITS IN MOTHERS  
AND THEIR INFLUENCE ON THE DEVELOPMENT OF THE CHILD'S PERSONALITY**

This article examines narcissistic motherhood and its impact on the child's personality development. It describes the narcissistic mother's relationship with the world around her, her perception of herself and others, and the characteristics of the child's personality development in a family with narcissistic behavioral patterns. Maternal identity is examined through the lens of the woman's narcissism, which is expressed in certain characteristics of her relationship with her child and in the reflection of the mother's narcissism in the child's psyche.

Keywords: motherhood, narcissistic motherhood, woman's identity, child personality, parent-child relationships