



## Kas yra refleksija ir kaip naudingai reflektuoti?

Šis reiškinys yra žmogaus sugebėjimas pažinti save, savo jausmus ir išgyvenimus.

Terminas yra kilęs iš lotyniško žodžio „reflecto“, reiškiančio „atsigręžimas“.

Tai yra savęs supratimas, konstruktyvi savo veiksmų kritika, savęs palyginimas su kitais, kad būtų laikomasi nustatytų normų ir taisyklių. Reflektuojantis asmuo tampa lygtais išoriniu savęs stebėtoju.

### Kaip išmokyti teisingai reflektuoti

Jei norite pakelti savo refleksijos lygį, jums pakaks dviejų svarbių sąlygų – pratimų atlikimo ir jų reguliarumo.

**Analizuokite** savo veiksmus ir priimtus sprendimus.

Kiek įmanoma daugiau **bendraukite su** įvairiais žmonėmis: patobulinsite savo bendravimo įgūdžius, geriau suprasite kitus ir daugiau pasieksite bendraujant.

Kiekvieną vakarą **apmąstykite savo praėjusią dieną.**

**Sėkmės!**

Iki 2020 m. liepos 1 d. jis bus nemokamas.

Visi norintys naudoti Reflectus” kviečiami užsiregistruoti ČIA:

<https://forms.gle/x1T9TiMDvWLELuWs9>

Mokinių refleksijos – pagrindas kokybiškam nuotoliniam ugdymui(si): ko klausti ir kaip organizuoti? Skaitykite daugiau: <http://www.svietimonaujienos.lt/mokiniu-refleksijos-pagrindas-kokybiskam-nuotoliniam-ugdymuisi-ko-klausti-ir-kaip-organizuoti/>