

Научная статья

УДК 37.035

DOI: 10.25683/VOLBI.2025.73.1460

Sergei Viktorovich Krivых

Doctor of Pedagogy, Professor,

Professor of the Department of Theory

and Methodology of Education and Social Work,

Herzen State

Pedagogical University of Russia

Saint Petersburg, Russian Federation,

krivih71@yandex.ru

Сергей Викторович Кривых

д-р пед. наук, профессор,

профессор кафедры теории и методики воспитания

и социальной работы,

Российский государственный

педагогический университет имени А. И. Герцена

Санкт-Петербург, Российская Федерация

krivih71@yandex.ru

ТRENДЫ РАЗВИТИЯ РЕФЛЕКСИВНОГО ВОСПИТАНИЯ

5.8.1 — Общая педагогика, история педагогики и образования

Аннотация. Статья раскрывает видение различных отечественных и зарубежных авторов понятия «рефлексивное воспитание» как педагогического учения, основанного на осознанном анализе и осмыслиении воспитанником своих поступков, эмоций, ценностей и их последствий. В основе данного подхода лежит не просто передача готовых моделей поведения и норм от взрослого к ребенку, а совместный анализ жизненных ситуаций, поступков и их последствий. Рефлексивное воспитание — это ответственная и адекватная реакция педагогики и общества на сложность, неопределенность и открытость современного мира. Главные приобретения личности в рефлексивном воспитании — тот фундаментальный результат, который превращает человека из объекта воздействия в субъекта собственной жизни. Это не просто набор знаний, а глубокие внутренние качества (компетенции), которые остаются с человеком на всю жизнь. Автором на основе теоретического анализа трудов зарубежных и отечественных ученых выявлены и сформулированы тренды развития рефлексивного воспитания на современном этапе, которые объединены одной глобальной целью —

воспитать не удобного, а осознанного человека, человека, способного понимать себя и других, критически мыслить, действовать ответственно в быстро меняющемся сложном мире и непрерывно учиться на собственном опыте. Раскрывается содержание выделенных трендов. Большее внимание уделено работам, моделям и методам рефлексивного воспитания, представленным иностранными исследователями, потому что их работы в отечественной источниковской базе представлены недостаточно. На основе проведенного теоретического анализа выявлены социальные риски, характерные для процесса рефлексивного воспитания, предложены меры по их минимизации в современных условиях социализации воспитанников.

Ключевые слова: воспитание, педагогический подход, личностно-ориентированное воспитание, рефлексивное воспитание, модели рефлексивного воспитания, методы рефлексивного воспитания, осмысливание своих поступков, осмысливание своих эмоций, осмысливание своих ценностей, осознание последствий, тренды развития рефлексивного воспитания, социальные риски, минимизация рисков рефлексивного воспитания

Для цитирования: Кривых С. В. Тренды развития рефлексивного воспитания // Бизнес. Образование. Право. 2025. № 4(73). С. 337—343. DOI: 10.25683/VOLBI.2025.73.1460.

Original article

TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF REFLEXIVE EDUCATION

5.8.1 — General pedagogy, history of pedagogy and education

Abstract. The proposed article reveals the vision of various domestic and foreign authors of the concept of reflexive education as a pedagogical teaching based on a conscious analysis and understanding of the pupil's actions, emotions, values and their consequences. This approach is based not just on the transfer of ready-made behaviors and norms from an adult to a child, but on a joint analysis of life situations, actions and their consequences. Reflexive education is a responsible and adequate response of pedagogy and society to the complexity, uncertainty and openness of the modern world. The main personality gains in reflexive education are the fundamental result that transforms a person from an object of influence into a subject of his own life. This is not just a set of knowledge, but deep inner qualities (competencies) that remain with a person for life. Based on a theoretical ana-

lysis of the works of foreign and domestic scientists, the author identifies and formulates trends in the development of reflexive education at the present stage, which are united by one global goal — to educate not a convenient, but a conscious person, a person who is able to understand himself and others, think critically, act responsibly in a rapidly changing complex world and continuously learn from his own experience. The content of the highlighted trends is revealed. More attention is paid to the works, models and methods of reflexive education presented by foreign researchers, because their work is not sufficiently represented in the domestic source database. Based on the theoretical analysis carried out, the article identifies the social risks characteristic of the process of reflexive education, and suggests measures to minimize them in modern conditions of pupils' socialization.

Keywords: upbringing, pedagogical approach, personaliy-oriented education, reflexive education, models of reflexive education, methods of reflexive education, understanding one's

actions, understanding one's emotions, understanding one's values, awareness of consequences, trends in the development of reflexive education, social risks, minimizing risks of reflexive education

For citation: Krivykh S. V. Trends in the development of reflexive education. *Biznes. Obrazovanie. Pravo = Business. Education. Law.* 2025;4(73):337—343. DOI: 10.25683/VOLBI.2025.73.1460.

Введение

Актуальность. Сегодня среди большого количества исследований по воспитанию можно найти немногочисленные работы по рефлексивному воспитанию, хотя его актуальность не вызывает сомнений. Необходимость рефлексивного воспитания в современном мире не просто высока — она критически важна. Это ответ воспитательной системы на вызовы XXI в.

Рефлексивное воспитание — это теория воспитания, разработанная на основе работ психоаналитика *Питера Фонаги* и его коллег из Тавистокской клиники в Лондоне [1]. Фонаги ввел понятие «рефлексивное функционирование», которое определяется как способность представлять психические состояния у себя и у других. Благодаря этой способности к рефлексии мы развиваем в себе умение понимать собственные поведенческие реакции и реакции других людей как осмысленную попытку передать эти внутренние психические состояния. Как описывает это Фонаги, рефлексивная функция — это уникальная человеческая способность понимать друг друга.

Современные тренды развития рефлексивного воспитания объединены одной глобальной целью — воспитать не удобного, а осознанного человека. Человека, который способен понимать себя и других, критически мыслить, действовать ответственно в быстро меняющемся сложном мире и непрерывно учиться на собственном опыте. Это эволюция от воспитания как формирования по шаблону к воспитанию как выращиванию уникальной, зрелой личности.

Изученность проблемы. Проблема рефлексивного образования не нова в психолого-педагогической науке, однако гораздо раньше стали говорить о рефлексивном обучении, основы рефлексивного воспитания были заложены зарубежными исследователями.

Джон Дьюи (John Dewey) — американский философ и педагог, основатель прагматизма — утверждал, что воспитание должно строиться на опыте, анализе и переосмыслении, а не на механическом запоминании. В своих работах: «Демократия и образование» (1916) — обосновал важность рефлексии в обучении и воспитании; «Как мы думаем» (1910) — предложил модель рефлексивного мышления как основу образования. Дьюи писал: «Воспитание — это процесс реконструкции или реорганизации опыта, который увеличивает его осмыслинность и способность направлять течение последующего опыта» [2, с. 84]. Ученый рассматривал рефлексивное воспитание как процесс осмыслинного преобразования опыта через критическое мышление и деятельность. Его идеи радикально изменили подходы к образованию в XX в.

Юрген Хабермас (Jürgen Habermas) — немецкий философ, представитель критической теории — считал, что нравственное воспитание возможно только через осмыслинне и обсуждение ценностей. В своих работах: «Теория коммуникативного действия» (1981) — показал, что рефлексия рождается в диалоге; «Моральное сознание и коммуникативное действие» (1983) — связал воспитание с рефлексивным принятием норм. «Рефлексивное

воспитание — это коммуникативный процесс, где нормы и ценности не навязываются, а обсуждаются и обосновываются в диалоге» [3, с. 583], писал ученый. Юрген Хабермас — ключевой исследователь современности, чьи работы по теории коммуникативного действия и критической социальной теории легли в основу нового понимания рефлексивного воспитания. Его подход делает акцент на рациональном диалоге, освобождении от скрытого принуждения и формировании автономной личности.

Дональд Шён (Donald Schön) — американский теоретик образования — показал, что эффективное воспитание требует постоянного анализа своих методов. В своих работах: «Рефлексивный практик» (1983) — разработал модель рефлексии в действии (*reflection-in-action*) [4]; «Образование рефлексивного практика» (1987) — применил идеи рефлексии к педагогике. Д. Шён — ключевой теоретик рефлексивной практики, чьи идеи революционизировали современную педагогику. Его подход к рефлексивному воспитанию акцентирует непосредственный анализ действий в реальных ситуациях. Идеи ученого легли в основу коучинга в образовании, метода *action-research* (исследование через действие), персонализированного обучения. Главный посыл этих методик — педагог не дает готовые ответы, а создает условия для осмыслиния опыта.

Джек Мезиров (Jack Mezirow) — американский теоретик образования, разработавший теорию трансформативного обучения, где рефлексия выступает ключевым механизмом глубинного изменения личности. Его подход особенно важен для взрослого образования, но применим и в школьной педагогике. Ученый писал: «Рефлексивное воспитание — это трансформативное обучение, где критический анализ предпосылок меняет смысловые перспективы личности» [5, р. 67]. Джек Мезиров считал рефлексивное воспитание трансформацией через критическое осмыслинне, когда рефлексия ведет к изменению глубинных убеждений. Ученый отмечал: «Образование должно не наполнять сосуды, а зажигать огни — но сначала показать, что мешает им гореть» [5, р. 89].

Все описанные подходы объединяет идея: рефлексивное воспитание — это не передача готовых знаний, а процесс осмыслиння опыта, ценностей и действий. В XXI в. концепции рефлексивного воспитания развиваются в контексте цифровизации, инклюзивного образования и когнитивной науки.

Стивен Брукфилд (Stephen Brookfield) — концепция критической рефлексии — рефлексия должна вскрывать властные структуры в образовании: Кто решает, что важно изучать? Чьи голоса игнорируются? В основе педагогического подхода Брукфилда лежит набор инструментов для выявления и оценки предположений, особенно гегемонистских, о том, как мы воспитываем. Брукфилд выделяет четыре критических аспекта и приводит конкретные примеры практического применения каждого из них (каждому аспекту посвящена отдельная глава): взгляд учащихся, мнение коллег, личный опыт, обучение на основе теории. Например, автор описывает, как знакомство с критической

расовой теорией изменило его точку зрения: вместо того чтобы считать себя «одним из хороших парней», он увидел себя «соучастником неосознанной поддержки структур, которые узаконивают расизм» [6, р. 176]. Модель Брукфилда является незаменимым инструментом для тех, кто хочет выйти за рамки самоанализа и сделать свою профессиональную практику более демократичной, обоснованной и эффективной, проверяя свои предположения против взглядов других и академического знания.

Дэвид Колб (David Kolb) — экспериментальное обучение — ученый предложил обновленную модель цикла рефлексии (на основе идей Дьюи): 1. Конкретный опыт → 2. Рефлексивное наблюдение → 3. Абстрактная концептуализация → 4. Активное экспериментирование. В 1984 г. Кольб опубликовал свою модель цикла обучения на опыте (*Experiential Learning Cycle*) [7]. Цикл рефлексии Колба, более известный как Модель экспериментального обучения Дэвида Колба, — это не просто цикл, а целостная теория о том, как взрослые люди эффективно учатся на основе своего опыта. Суть модели заключается в том, что эффективное — не просто получение информации, а циклический процесс, в котором опыт осмысливается, преобразуется в концепции и проверяется на практике, чтобы породить новый опыт. Проще говоря, это процесс «Делай → Анализируй → Делай лучше».

Грэм Гиббс (Graham R. Gibbs) предложил рефлексивный цикл Гиббса — одну из самых популярных и простых для понимания моделей рефлексии. Модель была разработана Гиббсом в 1988 г. и идеально подходит как для начинающих, так и для опытных специалистов, поскольку предлагает четкую пошаговую структуру. Ее главная сила в цикличности: завершив один круг, вы не останавливаетесь, а используете составленный план действий для нового опыта, который снова анализируется. Это создает спираль непрерывного развития. Модель состоит из шести последовательных этапов, которые помогают провести глубокий анализ ситуации — от простого описания до конкретного плана на будущее [8]. Гиббс стремился создать инструмент, который поможет учащимся и практикам извлекать максимум пользы из своего опыта, особенно в областях, где важны практические навыки и межличностное взаимодействие (медицина, педагогика, социальная работа, менеджмент). Проблема, которую он решал — без структурированной рефлексии опыт остается просто событием. Люди часто повторяют ошибки или не могут четко сформулировать, чему именно они научились.

Некоторые идеи рефлексивного воспитания можно встретить в работах отечественных ученых, например *Л. С. Выготский* в своей работе «Мышление и речь» (1934). Рефлексивное воспитание у Выготского — это процесс переноса внешних социальных взаимодействий во внутренний план сознания через: язык (речь как инструмент осмысления), культурные знаки (символы, понятия), общение со взрослыми/сверстниками [9]. Также о рефлексивном воспитании можно прочитать в более поздних отечественных исследованиях.

А. В. Хуторской исследовал рефлексию в личностно-ориентированном воспитании. Рефлексия — ключевой элемент самореализации ученика, позволяющий осознать свои образовательные результаты и пути их достижения. По мнению ученого, «традиционная педагогика не требует осмысления происходящего ни от учителя, ни от учеников, в ней нет места рефлексивным видам деятельности. <...> Рефлексия помогает ученикам сформулировать

получаемые результаты, переопределить цели дальнейшей работы, скорректировать свой образовательный путь. Если физические органы чувств для человека есть источник его внешнего опыта, то рефлексия — источник внутреннего опыта, способ самопознания и необходимый инструмент мышления» [10] (цит. по:

Г. А. Цукерман рассматривала рефлексию в совместной деятельности, в своей статье «Условия развития рефлексии у шестилеток» (1989) [11] автор описывает, как учебная деятельность способствует развитию рефлексии, в частности, определяющей рефлексии — способности устанавливать границы собственных возможностей. *А. М. Новиков* разрабатывал рефлексию в профессиональном самоопределении, отмечая, что рефлексия помогает подросткам осознать свои способности и выбрать профессиональный путь с помощью определенных приемов [12]. Отдельную главу о рефлексивном воспитании, его актуальности и развитии на современном этапе мы посвятили в своей монографии «Рефлексивное образование» (2025) [13].

Анализ отечественных диссертационных исследований за последние 20 лет показал, что из 72 диссертаций (61 — в области педагогических и 11 — в области психологических наук), в которых встречается слово «рефлексивное», 56 посвящены рефлексивному обучению, и только 16 исследований о рефлексивном воспитании. Среди них хотелось бы выделить работы Е. А. Топольской (2010) [14] о развитии рефлексивного сознания молодежи, Н. П. Эповой (2012) [15] о развитии рефлексивного самосознания учащихся, С.А. Баланова (2013) [16], в которой представляется рефлексивная модель воспитания, А. В. Алленченковой (2016) [17] о развитии рефлексивной культуры учащихся, М. Р. Бековой (2020) [18] о развитии рефлексивной позиции будущего педагога-психолога.

Целесообразность разработки темы. На наш взгляд, сегодня основное внимание уделяется рефлексивному обучению, тогда как рефлексивному воспитанию посвящено недостаточное количество исследований и работ. В педагогической науке нет целостного учения (теории) рефлексивного воспитания, отдельные работы не удовлетворяют критерию целостности и полного охвата всех возрастных групп. Необходимо обобщающее исследование, предлагающее обобщенный взгляд на проблему, учитывающее мнение различных ученых, их наработки.

Цель предпринятого исследования — на основе анализа работ зарубежных и отечественных авторов выявить актуальность и раскрыть современные тренды развития рефлексивного воспитания, которые смещают фокус с внешнего контроля субъекта на внутреннюю мотивацию и осознанность.

Для достижения поставленной цели предлагается решить следующие **задачи**: провести историко-теоретический анализ исследований и работ отечественных и зарубежных ученых, изучавших процесс воспитания с позиций рефлексии, обобщить основные результаты и продукты их исследований; выявить и сформулировать тренды развития рефлексивного воспитания в современном образовании; определить социальные риски, характерные рефлексивному воспитанию в современных условиях и методы их минимизации.

Научная новизна исследования заключается в определении трендов развития рефлексивного воспитания в современных условиях жизни; в выявлении социальных рисков,

мешающих развитию рефлексивного воспитания: ценностной релятивизм и утрата ориентиров, ролевая неопределенность и кризис авторитета, психологизация и эмоциональное выгорание, социальная дезадаптация и конфликт со средой, цифровой разрыв и манипуляция, неравенство доступа и элитарность, перегрузка самоанализом в эпоху соцсетей и др.

Теоретическая значимость исследования видится в обосновании и раскрытии этих трендов для развития современного образования, а также в психолого-педагогическом раскрытии социальных рисков, характерных рефлексивному воспитанию в современных условиях.

Практическая значимость результатов исследования для педагогов заключается в предложенных технологиях, методах и моделях рефлексивного воспитания, кроме того, предложенных средствами рефлексивного воспитания способов минимизации социальных рисков социализации.

Основная часть

Методами представленного исследования является сравнительный анализ учений и теорий различных исследователей, которые заложили основу теории рефлексивного воспитания; синтез их результатов в сформулированные в статье тренды развития рефлексивного воспитания. Основой исследования явились труды отечественных и зарубежных авторов, 72 диссертации по педагогике и психологии, исследовавшие рефлексивное образование за последние 20 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научной литературы позволил выявить **современные тренды рефлексивного воспитания**, которые смещают фокус с внешнего контроля субъекта на внутреннюю мотивацию и осознанность. Перечислим эти тренды.

1. *От авторитарности к партнерству и диалогу* — отказ от модели «воспитатель как командир» в пользу модели «воспитатель как наставник и старший партнер». Взрослый не навязывает свою точку зрения, а организует дискуссию, в которой мнение воспитанника не менее важно: решения принимаются совместно (например, обсуждение семейных правил или плана классного мероприятия). Например, вместо приказа «Немедленно извинись!» следует вопрос: «Как ты думаешь, что сейчас чувствует твой друг? Что мы можем сделать, чтобы исправить ситуацию?»

2. *Интеграция цифровых технологий и медиа-рефлексии* — использование цифровой среды не как угрозы, а как пространства для развития рефлексивных навыков:

- обсуждение цифрового следа и репутации: помочь ребенку в осознании того, как его действия в сети влияют на его реальную жизнь;

- критическое восприятие информации: совместный анализ контента из соцсетей, новостей, рекламы. Темы для обсуждения: «Кто создал этот пост и зачем?», «Какую реакцию он хочет вызвать?», «Почему это видео вызвало у тебя такие эмоции?»;

- цифровые дневники и блоги — ведение личных онлайн-дневников для структурирования мыслей и самоанализа.

3. *Фокус на эмоциональном интеллекте (Emotional intelligence) и эмпатии* — понимание, что рефлексия невозможна без умения распознавать и называть свои эмоции и эмоции других людей. Развитие эмоционального словаря: помочь ребенку в точном определении своих чувств («ты не просто “злишься”, а чувствуешь разочарование и несправедливость»):

- практики осознанности: короткие упражнения на дыхание, «сканирование тела», которые помогают детям остановиться, прислушаться к себе и управлять своими эмоциональными реакциями;

- использование арт-методов: рефлексия через рисунок, лепку, музыку, где ребенок может выразить и проанализировать то, что ему сложно сформулировать словами.

4. *Рефлексивное воспитание в условиях разнообразия (разнообразие и инклюзивность)* — воспитание способности к рефлексии относительно собственных стереотипов, предубеждений и привилегий в мультикультурном мире, например, анализ культурных кодов: изучение традиций разных народов не как набора фактов, а через призму понимания ценностей, стоящих за ними; обсуждение тем толерантности, инклюзии, социального неравенства следующей тематикой: «Почему некоторые люди имеют больше, а другие меньше?», «Что значит быть “другим” в нашем обществе?», «Как мы можем сделать так, чтобы каждый чувствовал себя принятым?»

5. *Экологическая рефлексия и осознанность* — перенос рефлексивных практик на взаимодействие человека с природой, формирование экологической ответственности, например совместное обсуждение экологических проблем не на уровне запугивания, а через призму личной ответственности следующей тематикой: «Как наша семья/класс может выбрасывать меньше мусора, засоряющего природу?», «Что я чувствую, когда вижу загрязненный лес?», «Какие последствия имеют мои ежедневные выборы (покупка воды в пластике, использование транспорта)?»

6. *Обратная связь как инструмент развития, а не оценки* — замена оценочных суждений («молодец», «плохо сделал») на развернутую, конструктивную обратную связь, стимулирующую самоанализ, например техника «Сэндвича обратной связи»: «Мне очень понравилось, как ты начал свой рассказ — это сразу привлекло внимание»; «Как думаешь, можно ли было сделать конец более ясным?»; «У тебя отлично получается, в следующий раз будет еще лучше!»

7. *Рефлексия собственного педагогического пути воспитателя* — ключевой тренд современности: взрослый применяет рефлексию не только к ребенку, но и к себе, к своим методам воспитания, например:

- родительские коучинги и группы поддержки, где родители могут проанализировать свои реакции, триггеры и паттерны поведения, доставшиеся им от их собственных родителей;

- педагогические дневники и супервизии, когда воспитатели записывают и анализируют сложные ситуации из своей практики, работают с наставником, чтобы понять, что они сами могли сделать иначе.

Многие авторы выделяют следующие технологии и методы подготовки педагогов к рефлексивному воспитанию, такие как коучинговый подход — использование мощных открытых вопросов; круги сообщества — регулярные собрания, где каждый может высказаться, обсудить проблемы и совместно найти решения; ведение дневников и журналов рефлексии и для детей, и для взрослых; обучающие кейсы — анализ реальных или смоделированных сложных ситуаций; ролевые игры и психодрама — проживание ситуации изнутри для лучшего понимания мотивов других людей.

Рефлексивное воспитание, основанное на диалоге, критическом осмыслиении ценностей и совместном поиске смыслов, безусловно, является одним из самых прогрессивных и адекватных современности подходов. Однако, как и любой метод, оно несет в себе специфические риски, особенно в условиях цифровизации, атомизации общества и ценностной неопределенности. Некоторые ученые выделяют **социальные риски, характерные рефлексивному воспитанию в современных условиях:**

1. *Ценностной релятивизм и утрата ориентиров* — в процессе рефлексивного воспитания все ценности и авторитеты (включая семейные, культурные, религиозные) подвергаются сомнению и обсуждению. Без сильного направляющего вектора со стороны взрослого это может привести к тому, что ребенок придет к выводу, что «все истины относительны», «все ценности условны». Это порождает экзистенциальную растерянность, а не осознанный выбор. Кроме того, в эпоху интернета ребенок и так сталкивается с миллионами противоречивых точек зрения. Если воспитатель (родитель, педагог) не выполняет роль «фильтра» и модератора, а лишь поощряет сомнение во всем, ребенок может не выработать собственного стержня. Он рискует стать конформистом, который просто плывет по течению самой громкой или удобной идеи.

2. *Ролевая неопределенность и кризис авторитета* — классическая модель «взрослый как носитель знания и нормы» разрушается. Взрослый в рефлексивной модели — это партнер, координатор. Однако дети, особенно младшего возраста, нуждаются в определенности и авторитете как в точке опоры. Стирание границ между взрослым и ребенком может привести:

- со стороны ребенка: к неуважению к любым формам авторитета (родительскому, учительскому, правовому), т. к. они воспринимаются как необоснованные;

- со стороны взрослого: к потере ответственности и уверенности в своем праве воспитывать и устанавливать границы («А не слишком ли я его подавляю?»).

В обществе, где традиционные институты (церковь, государство, школа) уже во многом утратили безусловный авторитет, дополнительная эрозия авторитета в семье может оставить ребенка в социальном вакууме.

3. *Психологизация и эмоциональное выгорание* — рефлексивное воспитание требует постоянного глубокого включения, эмпатии, анализа мотивов и поступков. Это крайне энергозатратный процесс:

- для ребенка — это постоянный призыв к рефлексии («Почему ты так поступил? Что ты при этом чувствовал?») может быть непосильной психологической нагрузкой, ведущей к тревожности и самокопанию;

- для родителя/педагога — это необходимость постоянно быть в диалоге, а не в директивной позиции, ведет к эмоциональному выгоранию. Проще сказать «нельзя и все», чем каждый раз объяснять и обсуждать причины запрета.

Требование современного общества к перфекционизму родителей («идеальный родитель») усугубляет этот риск, родитель чувствует вину, если не хватает сил на бесконечный диалог.

4. *Социальная дезадаптация и конфликт со средой* — ребенок, воспитанный в духе критического мышления и свободы выбора, может столкнуться с непониманием в системах, где доминируют авторитарные или догматические модели (традиционная школа, кружки с жестким тренером, некоторые детские коллективы). Ребенок может

быть не готов к жестким иерархическим структурам, которые все еще распространены в бизнесе, армии, государственных учреждениях, его протест против несправедливых, с его точки зрения, правил может привести к постоянным конфликтам и социальному отторжению.

5. *Цифровой разрыв и манипуляция* — рефлексивное воспитание делает ставку на критическое осмысливание информации. Однако современный цифровой мир — это среда высокотехнологичных манипуляций, ребенок может быть психологически подготовлен к дискуссии, но технологически безоружен против сложных манипулятивных технологий. Его уверенность в своей способности «все критически осмыслить» может сделать его даже более уязвимым для утонченно-го обмана, т. к. он переоценивает свои способности.

6. *Неравенство доступа и элитарность* — этот метод воспитания требует огромных временных, интеллектуальных и эмоциональных ресурсов от семьи. Он практически недоступен родителям, которые много работают ради выживания, или родителям с низким уровнем образования, а также неблагополучным семьям. Это может углубить социальный разрыв: дети из привилегированных семей, получившие навыки рефлексии, критического мышления и самоанализа, будут еще более успешны в экономике знаний. Дети из других слоев, воспитанные в более авторитарных или попустительских моделях, окажутся в еще более проигрышном положении. Это создает риски для социального лифта и увеличивает расслоение.

7. *«Рефлексивная усталость»* — перегрузка самоанализом в эпоху соцсетей, состояние психического и эмоционального истощения, возникающее в результате постоянной, чрезмерной и часто непродуктивной интеллектуальной и эмоциональной работы по анализу собственных мыслей, чувств, поступков, а также бесконечного взвешивания вариантов и последствий своих решений. Как проявляется рефлексивная усталость:

- эмоционально: апатия, эмоциональное опустошение, раздражительность, чувство тревоги, которое не имеет конкретной причины (т. н. «свободно плавающая тревога»), цинизм;

- когнитивно (интеллектуально): чувство «тумана в голове», неспособность сконцентрироваться, прокрастинация, ощущение, что все мысли уже тысячу раз пережеваны и ни к чему не приводят. Паралич анализа: невозможность принять даже простое решение (какой фильм посмотреть, что заказать на ужин);

- физически: общая усталость, проблемы со сном (бессонница или, наоборот, постоянная сонливость), мышечное напряжение;

- социально: стремление к изоляции, раздражает необходимость общаться и тем более — обсуждать что-то глубокое, возникает желание переключиться на что-то простое и примитивное. Проще говоря, это усталость от бесконечного внутреннего диалога и самокопания. Однако это не медицинский диагноз, а скорее психологический и культурный феномен, особенно характерный для современного общества.

Чтобы бороться с рефлексивной усталостью, надо осознать и признать ее. Первый шаг — понять, что вы не просто устали, а устали именно от этого внутреннего шума. Сместить фокус с мышления на действие. Лучший способ остановить бесконечный внутренний диалог — начать что-то делать руками: спорт, уборка, готовка, ремонт, творчество. Физическая активность буквально «перезагружает»

мозг. Установить «границы» для рефлексии, выделить себе конкретное время для обдумывания важного решения (например, 30 минут), а после принять волевое решение остановиться и переключиться. Практиковать осознанность, научиться останавливать поток мыслей и концентрироваться на текущем моменте: на дыхании, на ощущениях в теле, на звуки вокруг, это помогает выйти из плена бесконечного анализа. Снизить планку, позволить себе принимать «достаточно хорошие» решения, а не идеальные. Осознать, что право на ошибку — это не слабость, а необходимое условие для развития. Сознательно ограничить поток новостей, споров и аналитических материалов, которые питают вашу рефлексию.

В итоге, рефлексивная усталость — это плата за развитие самосознание в сложном и перегруженном информацией мире. Ключ не в том, чтобы отказаться от рефлексии (это ценнейший инструмент), а в том, чтобы научиться ею управлять, давая себе отдых и переключая мозг в другие режимы работы.

Как же минимизировать перечисленные риски?

Рефлексивное воспитание не должно быть тотальным. Чтобы избежать этих рисков, важно соблюдать баланс:

- *Сочетание свободы и границ.* Рефлексия и диалог прекрасно работают в области ценностей и смыслов. Но существуют четкие и необсуждаемые правила безопасности и нормы совместного проживания (например, «мы моем руки перед едой», «не переходим дорогу на красный»).

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Fonagi P., Gergeli G., Lawyer E., Target M. Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self. New York : Other Press, 2002. 480 p.
2. Дьюи Д. Психология и педагогика мышления / пер. Н. М. Никольская. М. : Юрайт, 2025. 166 с.
3. Хабермас Ю. Теория коммуникативного действия / пер. с нем. А. К. Судакова. М. : Весь мир, 2022. 878 с.
4. Schön D. A. The reflective practitioner: how professionals think in action. New York : Basic Books, 1982. 459 p.
5. Mezirow J. Transformative Dimensions of Adult Learning. San Francisco, CA : Jossey-Bass, 1991. 247 p.
6. Brookfield S. D. Becoming a critically reflected teacher. 2nd ed. San Francisco, CA : Jossey-Bass, 2017. 296 p.
- 7 Kolb D. A. Experiential learning: experience as the source of learning and development. Englewood Cliffs, NJ : Prentice Hall, 1984. 256 p.
8. Gibbs G. Learning by Doing: A Guide to Teaching and Learning Methods. Wheatley ; Oxford, UK : Oxford Brookes University, Wheatley Campus, 1988. 129 p.
9. Выготский Л. С. Мысление и речь : психол. исслед. / под ред. и со вступ. ст. В. Колбановского. М. ; Л. : Соцэкгиз, 1934. 324 с.
10. Хуторский А. В. Современная дидактика : учеб. для вузов. СПб. : Питер, 2001. 536 с.
11. Цукерман Г. А. Условия развития рефлексии у шестилеток // Вопросы психологии. 1989. № 2. С. 39—46.
- 12 Новиков А. М. Контроль, оценка, рефлексия // Школьные технологии. 2008. № 1. С. 143—148.
13. Кривых С. В. Рефлексивное образование : моногр. СПб. : Издат.-полиграф. ассоц. высш. учеб. заведений, 2025. 246 с.
14. Топольская Е. А. Педагогическое сопровождение развития рефлексивного сознания у молодежи в учреждениях культуры : дис. ... канд. пед. наук. М., 2010. 197 с.
15. Эпова Н. П. Развитие рефлексивного самосознания учащихся в условиях изменения системы оценивания учебных результатов : дис. ... канд. психол. наук. Иркутск, 2012. 247 с.
16. Баланов С. А. Формирование дисциплинированности у курсантов вузов ВВ МВД России на основе рефлексивной модели воспитания : дис. ... канд. пед. наук. Махачкала, 2013. 223 с.
17. Алленченкова А. В. Развитие рефлексивной культуры слушателей в процессе дополнительного профессионального образования : дис. ... канд. пед. наук. Орел, 2016. 193 с.
18. Бекова М. Р. Формирование рефлексивной позиции у будущего педагога-психолога в профессиональной подготовке вуза : дис. ... канд. пед. наук. Махачкала, 2020. 161 с.

REFERENCES

1. Fonagi P., Gergeli G., Lawyer E., Target M. Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self. New York, Other Press, 2002. 480 p.
2. Dewey J. How We Think. N. M. Nikol'skaya (transl.). Moscow, Yurait, 2025. 166 p. (In Russ.)

- *Возрастная адекватность.* Не стоит требовать глубокой рефлексии от трехлетнего ребенка. Метод должен усложняться по мере взросления.

- *Сильная роль взрослого.* Взрослый — не пассивный наблюдатель, а модератор, наставник и гарант безопасности. Он не навязывает истины, но помогает их искать, фильтрует информацию и остается безусловным эмоциональным приютом для ребенка.

- *Подготовка медиаграмотности.* Критическое мышление должно включать в себя не только философские дискуссии, но и практические навыки проверки информации, работы с данными, понимания принципов работы алгоритмов.

Заключение

Рефлексивное воспитание является мощным инструментом, но пользоваться им нужно осознанно, понимая его двойственную природу и смягчающие сопутствующие социальные риски. Таким образом, рефлексивное воспитание — это педагогический подход, основанный на осознанном анализе и осмыслиении ребенком своих поступков, эмоций, ценностей и их последствий, в основе которого лежит не просто передача готовых моделей поведения и норм от взрослого к ребенку, а совместный анализ жизненных ситуаций, поступков и их последствий. Оно направлено на развитие самосознания, критического мышления и способности к саморегуляции.

3. Habermas J. The Theory of Communicative Action. A. K. Sudakov (transl. from German). Moscow, Ves' mir, 2022. 878 p. (In Russ.)
4. Schön D. A. The reflective practitioner: how professionals think in action. New York, Basic Books, 1982. 459 p.
5. Mezirow J. Transformative Dimensions of Adult Learning. San Francisco, CA, Jossey-Bass, 1991. 247 p.
6. Brookfield S. D. Becoming a critically reflected teacher, 2nd ed. San Francisco, CA, Jossey-Bass, 2017. 296 p.
7. Kolb D. A. Experiential learning: experience as the source of learning and development. Englewood Cliffs, NJ, Prentice Hall, 1984. 256 p.
- 8 Gibbs G. Learning by Doing: A Guide to Teaching and Learning Methods. Wheatley, Oxford, UK, Oxford Brookes University, Wheatley Campus publ., 1988. 129 p.
9. Vygotsky L. S. Thinking and speech. Psychological research. V. Kolbanovsky (ed. & intr.). Moscow, Leningrad, State Publishing House of Socio-Economic Literature, 1934. 324 p. (In Russ.)
10. Khutorskoi A. V. Modern didactics. Textbook for universities. Saint Petersburg, Piter, 2001. 536 p. (In Russ.)
11. Tsukerman G. A. Conditions for the development of reflection in six-year-olds. *Voprosy Psychologii*. 1989;2: 39—46. (In Russ.)
12. Novikov A. M. Control, assessment, reflection. *Shkol'nye tekhnologii = School technologies*. 2008;1:143—148. (In Russ.)
13. Krivykh S. V. Reflexive education. Monograph. Saint Petersburg, Publishing and Polygraphic Association of Higher Educational Institutions, 2025. 246 p. (In Russ.)
14. Topol'skaya E. A. Pedagogical support for the development of reflexive consciousness among young people in cultural institutions. Diss. of the Cand. of Pedagogy. Moscow, 2010. 197 p. (In Russ.)
15. Epova N. P. The development of reflexive self-awareness of students in the context of changing the system of assessment of educational outcomes. Diss. of the Cand. of Psychology. Irkutsk, 2012. 247 p. (In Russ.)
16. Balanov S. A. The formation of discipline among university cadets of the Ministry of Internal Affairs of Russia on the basis of a reflexive model of education. Diss. of the Cand. of Pedagogy. Makhachkala, 2013. 223 p. (In Russ.)
17. Alenchikova A. V. Development of students' reflexive culture in the process of additional professional education. Diss. of the Cand. of Pedagogy. Orel, 2016. 193 p. (In Russ.)
18. Bekova M. R. Formation of the reflexive position of a future teacher-psychologist in the professional training of a university. Diss. of the Cand. of Pedagogy. Makhachkala, 2020. 161 p. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 29.09.2025; одобрена после рецензирования 05.11.2025; принятая к публикации 10.11.2025.
The article was submitted 29.09.2025; approved after reviewing 05.11.2025; accepted for publication 10.11.2025.