*Сущность рефлексии* состоит в том, чтобы «обратиться назад» и осмыслить, сравнить, оценить исходные и конечные состояния. Важным условием для рефлексии является фиксация всех действий и коммуникаций.

*Рефлексивное сообщение* – это публичное *сообщение в первую очередь самому себе*, поэтому обязательно должно включать ваши собственные рассуждения, мысли, информацию, примеры из практики по теме. В результате создается новый фокус. Вы выражаете иную точку зрения на проблему, помогаете участникам осмыслить вопрос под другим углом.  
  
*Цель рефлексивного описания* – **извлечь смысл из опыта**. (Дональд Шон, 1988) Поэтому необходимы примеры из существующего опыта, иллюстрирующие идеи - это ваши аргументы. 

Если говорить **о видах рефлексии в учебной деятельности**, то будем опираться на результаты исследования К. Фопеля:

* *Рефлексия по отношению к обратной связи*, полученной от других людей. Обучающийся оценивает то, как его действия, поступки воспринимаются в группе, классе, что способствовало, мешало совместной деятельности для решения учебной задачи, достижения результата.
* *Рефлексия в конце групповой работы*. Размышление обучающегося о том, что он думал, чувствовал, делал сам или всей группой, сравнивает свой образ мыслей, поведение с поведением и образом мыслей остальных. Характерные ответы: «Я доволен своими действиями... В этой области я хотел бы изучить... В следующий раз я хотел бы...»
* *Рефлексия своего учебного опыта*, сопоставление своего поведения в учебной ситуации и своего личностного развития. Может выражаться во внутреннем диалоге, устном или письменном резюме: что я понял... что я не понял... что я хотел бы изменить…
* *Рефлексия собственного развития*: обучающийся пытается сопоставить свое поведение в учебной ситуации и свое личностное развитие. Он размышляет о том, что думал, чувствовал или делал в определенной ситуации, насколько придерживался старых способов реагирования, что появилось нового и как часто оно проявлялось. Определяет свои сильные и слабые стороны, отмечает важные для себя цели (прежние и новые).