**Метод «пяти пальцев».**

Метод «пяти пальцев» заключается в рефлексии на свою деятельность, отличается простотой и позволяет осуществлять регулярный самодиалог.

Опорными сигналами при рефлексивном обращении выступают начальные буквы названий пальцев:

**- М** (мизинец) - мыслительный процесс: какие знания, опыт я получил.

**- Б** (безымянный палец) - близость цели: что я сегодня сделал, чего достиг.

**- С** (средний палец)- состояние духа: каким сегодня было мое преобладающее настроение, расположение духа.

**- У** (указательный палец) - услуга помощь: чем я сегодня помог другим людям, чем «услужил», порадовал, чему поспособствовал.

**- Б** (большой палец) - бодрость, физическая форма: каким было мое физическое состояние сегодня.

