**Введение**

**Актуальность исследования.**   
Высокие требования жизни к организации воспитания и обучения заставляют искать новые, более эффективные психолого-педагогические подходы, нацеленные на приведение методов обучения в соответствии с требованиями жизни.  
Подготовка студентов к психолого-педагогической практике — задача многогранная, охватывающая все сферы жизни студента. Выделяют три основных подхода к проблеме определения готовности студентов к психолого-педагогической практике.  
К первому подходу могут быть отнесены все исследования, направленные на формирование у студентов определённых умений и навыков, необходимых для проведения классных часов.  
Второй подход заключается в том, что у студента, поступающего в колледж, должен быть определённый уровень познавательных интересов, готовность к изменению социальной позиции, желание учиться.  
Суть третьего подхода состоит в изучении умений студента сознательно подчинять свои действия заданному при последовательном выполнении словесных указаний педагога. Это умение связывается со способностью овладения общим способом выполнения словесных указаний педагога.  
Внедрение новых образовательных стандартов резко повысило требования к уровню профессиональной подготовки специалистов, в том числе, и в педагогической деятельности.  
В педагогический колледж поступают разные студенты. Сейчас приходят мотивированные, целеустремленные люди с высокими и/или выше среднего интеллектуальным, познавательным, коммуникативным и творческим потенциалом.  
Но и среди этих студентов встречаются такие, которых нельзя назвать уверенными в себе. Это студенты психологически не готовые к психолого-педагогической практике.  
Цель нашей работы – помочь именно таким студентам. Ведь неуверенный в себе человек не может быть успешным специалистом.

Исходя из актуальности проблемы, мы сформулировали тему исследования: «Создание сборника психологических упражнений «Я в себе уверен» по повышению уровня личной эффективности как средства развития профессионально значимых умений у студентов педагогического колледжа».  
**Цель исследования:** создать сборник психологических упражнений, направленных на повышение уровня личной эффективности у студентов педагогического колледжа перед прохождением психолого-педагогической практики.  
**Объект исследования** – сборник психологических упражнений по повышению личной эффективности. **Предмет исследования –** личная эффективность студентов педагогического колледжа.  
**Гипотеза исследования**: Систематическое применение сборника «Я в себе уверен» по повышению личной эффективности позволит студентам педагогического колледжа развить профессионально значимые умения и быть более успешными на психолого-педагогической практике.  
Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:  
1. Изучить и проанализировать психолого-педагогическую литературу по теме исследования.  
2. Рассмотреть сущность понятий «личная эффективность» и «профессионально значимые умения», выявить критерии личной эффективности.  
3. Выявить психологические трудности, возникающие у студентов 2 курса, в начале психолого-педагогической практики.  
4. Составить сборник психологических упражнений по повышению уровня личной эффективности для развития профессионально значимых умений у студентов педагогического колледжа.  
Методологическая основа исследования составили разработанные теоретические положения, изложенные в работах психологов, педагогов, социологов, философов, такие так: Вишневская Л. П, Стивен Кови, Болотина Л.Р, Буйлова, Л. Н.  
В своей работе мы применяли такие методы исследования, как:  
- Анализ точки зрения Педагогов   
-анализ психолого-педагогической литературы  
- обобщение изученного материала.

**Глава 1. Требования к профессиональной и личной готовности   
студентов педагогического колледжа перед выходом на психолого-педагогическую практику.  
1.1.Психолого-педагогические аспекты понятий   
«личная эффективность» и «профессионально значимые умения».**- Личная эффективность – понятие, которое трактуется по-разному. В общем смысле можно сказать, что человек с высоким уровнем личной эффективности ставит перед собой адекватные цели и достигает их с минимальными затратами ресурсов (время, усилия и т.д.), – трактует известный педагог Вишневская Л.П.  
 Личная эффективность – это результативное достижение личных целей. Личная эффективность позволяет двигаться из текущего состояния в желаемое и охватывает всю жизнь (а не только профессиональные области). [3, с. 104]  Навыки личной эффективности, в первую очередь, включают в себя управление временем и организацию не только рабочего процесса, но и систематизацию своих повседневных дел**.**[1, с. 44 ] Развить осознанность. **Время утекает из-под носа из-за привычек неосознанно сидеть за компьютером, поддаваться лени и отвечать согласием на любые, даже неинтересные или идущие в ущерб предложения по времяпрепровождению. [8, с. 234] Для того чтобы развить осознанный подход ко времени и его расходованию, нужно делать выбор: в течение дня постоянно спрашивайте себя: что я выберу – просидеть час перед телевизором или доделать проект, и освободить таким образом первую половину дня? Хочу ли я на самом деле идти в боулинг (сауну, кафе, кино) или полезнее будет остаться дома и дочитать книгу?[7, с. 145]  
Развить самодисциплину. Повышение личной эффективности невозможно без должного уровня дисциплины. Ее развитие сродни тренировкам мышц тела – сначала их нужно накачать, а затем регулярно заниматься для поддержания формы.[6, с. 102]**В многочисленных учебниках по менеджменту выделяются основные функции менеджмента: это планирование, организация, мотивация сотрудников, коммуникации, управление, процессы разработки и принятия решений, контроль. Взаимосвязь этих функций определяется тем, что нельзя эффективно управлять неорганизованной системой. Хочется отметить, что все вышеперечисленные критерии эффективного менеджмента не работают без одного ключевого аспекта — мотивации руководителя к конкретной деятельности. Очень часто этот аспект выпускается из поля зрения. Считается, что руководитель, автоматически обязан быть мотивирован на достижения и эффективность. Но личная эффективность возможна лишь тогда, когда она органично встроена в целостный образ руководителя. А это значит, что на ценностном уровне профессиональная деятельность гармонично сочетается с другими аспектами жизни руководителя, не противоречит личным целям и задачам, а его потенциальные возможности достаточны для достижения целей компании, которые удовлетворяют его амбиции. Тогда принятые решения и совершаемые действия осознаны, не противоречат друг другу, носят системный и последовательный характер, что ведет к личной эффективности руководителя. [16].

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УМЕНИЙ.  
 В процессе педагогической практики, кроме названных задач, у студентов должен сформироваться комплекс психолого-педагогических умений.  
1. Конструктивные умения:  
- определять конкретные учебно-воспитательные задачи с учетом возрастных психолого-физиологических и индивидуальных особенностей учащихся и социально-психологических особенностей коллектива;  
- наблюдать, анализировать и планировать учебно-воспитательный процесс в дидактических, психологических аспектах;  
- обоснованно выбирать эффективные формы, средства и методы обучения и воспитания, определять уровень воспитанности и развития учащихся;  
- осваивать основные формы внеурочной воспитательной работы с учетом специфики разного типа школ, гимназий, лицеев;  
- проводить разнообразную работу по развитию познавательной активности, интересов и потребностей учащихся;  
- осуществлять коллективную и индивидуальную воспитательную работу в классном коллективе, кружке, клубном объединении по интересам и др.;  
- изучать функциональные обязанности классного руководителя, наставника, воспитателя ГПД;  
- проводить индивидуальную работу с учащимися и их родителями;  
- осуществлять самоанализ, самооценку и корректировку собственной деятельности;  
- обоснованно отбирать, конструировать и применять различные методы, приемы и формы организации обучения, воспитания адекватно поставленным задачам, выявлять причины несоответствия результатам;  
- составлять конспекты, сценарии, проектировать ситуации, проводить методический анализ педагогической деятельности.  
2. Коммуникативные умения:  
- использовать разнообразные формы и методы педагогического общения с учащимися, родителями, коллегами в различных жизненных ситуациях;  
- строить деловые и личные отношения со всеми лицами, принимающими участие в воспитании учащихся;  
- развивать чувство понимания и сопереживания учащимся, родителям, коллегам;  
- формировать и закреплять умения и навыки по технологии педагогической техники и мастерства;  
- развить способность к педагогической рефлексии;  
- уметь строить гуманные отношения с детьми;  
- уметь выражать и обосновывать свою позицию;

- уметь охарактеризовать сущность культуры, ее место и роль в жизни человека и общества;  
- уметь мотивировать поведение и деятельность;  
- владеть эмоциями и чувствами;  
- уметь строить межличностные отношения, больших и малых групп.  
3. Организаторские умения:  
- организовать и провести конкретное внеурочное, внеклассное воспитательное мероприятие в данном классе, коллективе;  
- организовать воспитание учащихся, способствовать сплочению;  
- организовать индивидуальную работу с учащимися, группой, коллективом в целом.[4, с.229]   
4. Исследовательские умения:  
- изучение личности и коллектива в целом с целью диагностики и проектирования их развития и воспитания на основе антропологического подхода;  
- изучение плана работы классного руководителя, личных дел учащихся, медицинских карт, дневников, классных журналов, методики их ведения;  
- изучение передового педагогического опыта: новые педагогические системы, новые формы воспитательной работы, современные технологии обучения и воспитания, альтернативные, вариативные и авторские программы и учебники;  
- изучение психологических аспектов учебно-воспитательной деятельности (учет возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, особенностей познавательной деятельности учащихся; учет мотивации учения и участия учащихся во внеклассной работе, особенностей общения в классном коллективе);  
- сбор материалов по теме выпускной или дипломной работы, накопление эмпирического материала.[10, с.40]

**1.2. Требования к организации и проведению классных часов   
в начальной школе.** Классный час — одна из наиболее распространенных форм организации фронтальной воспитательной работы, способствующих формированию у учащихся системы отношений к окружающему миру. В ходе классных часов планируется коллективная жизнь класса или школы, внеурочные занятия, служащие для подготовки того или иного коллективного творческого дела, и само дело (воспитательное мероприятие**).**[11, с. 13]  ***Существуют требования для проведения классных часов в начальной школе:*  
*Подготовка классного часа*** Студент в ходе подготовки и проведения классного часа должен следовать алгоритму, позволяющему наиболее рационально и грамотно организовать воспитательный процесс:

1. Определение целей и задач.
2. Выбор формы воспитательной работы, определение жанра и название мероприятия.
3. Создание психологического настроя.
4. Предварительная подготовка.
5. Проведение самого мероприятия.
6. Педагогический анализ, совершаемый на двух уровнях:

* обсуждение вместе с учащимися успешности (неуспешности) предметного результата, проектирование более продуктивной деятельности в будущем;
* собственно педагогический анализ, осуществляемый взрослыми участниками,— анализ воспитательного результата.

Содержание классных часов согласуется с программой воспитательной работы школы (класса) и соответствует следующим направлениям:

* гражданско-патриотическое воспитание;
* нравственное воспитание;
* правовое воспитание;
* физическое и умственное развитие личности. [2, с. 78]

В современных условиях гуманизации учебно-воспитательного процесса основные требования к организации педагогической практики основаны на следующих принципах:  
- единство обучения, воспитания и развития личности в образовательных процессах и социуме;- личностно-ориентированный подход в воспитании (признание уникальности и своеобразия личности каждого ребенка, ее высшей социальной ценности);- природосообразность воспитания (изучение и формирование индивидуально-личностных качеств учащихся, учет возрастных особенностей; соответствие воспитания природе ребенка и закономерностям развития окружающей природы);- культуросообразность и этническое своеобразие воспитания в единстве с общечеловеческими ценностями (опора на национальные ценности, принципы, обычаи, традиции, культуру);- гуманизации межличностных отношений (уважительное отношение между педагогами и учащимися, терпимость к мнению других, доброта и внимание);- принципы сотрудничества (создание психологического комфорта, ситуаций успеха, доверия, соревновательности, диалогичность общения);- гуманизация образования и воспитания (приобщение личности к мировой культуре, научных, философских и религиозных картин мироздания, сущности, назначения и смысле жизни человека; формирование личности, ее свободы; умения выражать и обосновывать свою позицию);- дифференциация и индивидуализация учебно-воспитательного процесса (отбор содержания, форм и методов воспитания с учетом своеобразия учащихся, их склонностей, интересов, способностей, личностных и профессиональных качеств учителей, родителей, условий семьи, социума; создание оптимальных условий для реализации потенциальных возможностей каждого ученика в процессе социализации);- средовой подход в обучении и воспитании (включение в жизнь учащихся забот и проблем ближайшего окружения – семьи, учреждения дополнительного образования; привлечение к работе с учащимися учреждений науки, культуры, спорта, здравоохранения, священнослужителей, средств массовой информации);- эстетизация среды (комфорт, красота, уют, чистота помещений; эстетизация внешнего вида, культура взаимоотношений и общения);- рациональность и оптимальность организации педагогического воздействия, основанные на преемственности содержания, форм, методов и требований к учащимся и способствующие сохранению и укреплению его здоровья, физическому, духовному и умственному развитию, обеспечивающее его психологическую комфортность и защищенность, развитие его индивидуальности и неповторимости, расширение степени свободы). [15]

**Основные принципы деятельности при организации и проведении классных часов:**

1. Принцип взаимосвязи сознания и деятельности предполагает выбор таких форм и методов работы, которые воздействуют одновременно и на сознание, и на поведение ребенка.
2. Принцип личностно-ориентированного подхода предполагает приоритетное внимание к развитию личностных качеств ребенка.
3. Принцип вариативности предполагает гибкое следование программе воспитательной работы и корректировку содержания работы с учащимися в зависимости от актуальности тех или иных проблем, вопросов, мероприятий, дел, акций.
4. Принцип продуктивности — получение студентам реального и практического продукта, имеющего ценность для формирования личности ребенка**.**[12, с. 124]

**Основные компоненты классного часа:**

* целевой — целевые установки должны быть связаны, прежде всего, с развитием индивидуальности ребенка, с проектированием и установлением его уникального образа жизни;
* содержательный — содержание классного часа является личностно значимым. Оно включает материал, необходимый для самореализации и самоутверждения ребенка;
* организационно-деятельный — обучающиеся являются полноправными организаторами классного часа. Предполагается активное участие и заинтересованность каждого ребенка, актуализация его жизненного опыта, проявление и развитие индивидуальности;
* оценочно-аналитический — в качестве критериев оценки результативности классного часа выступают проявление и обогащение жизненного опыта ребенка, индивидуально-личностное значение усваиваемой информации, влияющей на развитие индивидуальности и творческих способностей обучающихся.[5]

**Технологические аспекты организации классного часа:**

* определение студентом совместно с классным руководителем и учащимися тематики классных часов на отведенное время;
* уточнение темы и цели классного часа, выбор формы проведения;
* определение времени и места проведения классного часа;
* определение ключевых моментов и разработка плана подготовки и проведения классного часа;
* подбор соответствующего материала, наглядных пособий, музыкального оформления по теме;
* определение участников подготовки и проведения классного часа;
* распределение заданий между участниками;
* проведение классного часа;
* анализ и оценка результативности классного часа и деятельности по его подготовке и проведению.

А также стоит не забывать о формах проведения классных часов в начальной школе. [14].  
Психологическая готовность студентов 2 курса, не соответсвует данным требования, поэтому у них возникаю трудности при прохождении психолого-педагогической практики.

**1.3.Трудности, возникающие перед студентами в период психолого-педагогической практики.**   
 В педагогической практике студентов неизбежно возникновение психологических трудностей. В большинстве случаев они связаны с появлением студента в школе в новом качестве – помощника классного руководителя или учителя-предметника.  
Эти затруднения, касаются, прежде всего, общения с учащимися, и могут быть вызваны низким уровнем у практиканта эмпатии, рефлексивных и коммуникативных навыков, наличием бесконечных комплексов в отношении своей внешности, интеллектуальных возможностей. Для практикантов и молодых учителей неизбежной трудностью является не подготовка к уроку, а умение «подать себя» классу.  
Почти каждого из них волнует, как он будет выглядеть, не будет ли казаться смешным, как одеться, примут ли его дети, учителя и др. Испытывая в первую очередь трудности эмоционально-коммуникативного порядка, начинающие педагоги еще слабо управляют своим психическим состоянием в ситуациях организации и руководства общением с учащимися, затрудняются выразить собственное отношение к изучаемому материалу. Известно также, что практиканты — это зачастую вчерашние школьники и более лично относятся к проблемам учащихся.  
 Их отношения зачастую приобретают дружественный характер, но иногда дружественность незаметно для самого студента может вылиться в панибратские отношения с учащимися, что отрицательно сказывается на ходе учебно-воспитательной работы с ними.  
 То есть дружественность должна знать меру. Психологическая часть педагогической практики является не менее важной в системе подготовки будущих учителей, преподавателей хотя бы уже, потому, что учитель в лице каждого ребенка имеет дело с хрупкой, идеальной субстанцией — его внутренним миром, который он обязан не только совершенствовать, но и беречь.  
 Хотя студентам педагогического профиля и не придется работать школьными психологами, они должны уметь разбираться в индивидуальности своих учеников, отличать нерадивость от неспособности, замкнутость, интровертированность от высокомерия и др., должны быть способными распознать психологическую проблему ребенка, обратив на нее в случае необходимости внимание специалиста, школьного психолога.  
 Но как бы, ни складывались дела у практиканта в школе, всегда следует помнить известные выражения: «Я не волшебник, а только учусь этому», и что часто «опыт — сын ошибок трудных…». [9, с.132]  
 Обобщить собственные впечатления, осмыслить практику не только как важный этап обучения, но и как свой первый педагогический опыт, студенту-практиканту поможет анкета, которую нужно провести среди 2-х курсов, вышедших на психолого-педагогическую практику. [13]  
 Вопросы анкеты:  
1. Какие трудности возникали у вас при подготовке и проведении классных часов ?  
2. Изменилось ли ваше представление о работе учителя?  
3. Как вы оцениваете свою психологическую подготовленность к педагогической работе?  
4. Какие спецкурсы, на ваш взгляд, необходимо дополнительно включить в план подготовки будущего учителя?

Результаты опроса студентов второго курса 2013-2014 учебного года показали следующее:

Мы провели опрос у студентов 2 круса, проанализуя их ответы, мы выявили такие данные:

**Глава 2. Создание комплекса тренинговых занятий  
 по повышению уровня личной эффективности как   
средства развития профессионально значемых умений.**

**2.1. Анализ литературы по повышению уровня личной   
эффективности и профессионально значемых умений.**Мы проанализировали литературу и выявили семь признаков повышения уровня эффективности и профессионально значемых умений.  
Эти принципы не были придуманы они существуют уже давно. Однако не все люди принимают и выполняют их. Возможно, многие не способны спроецировать навыки личной эффективности на свой рабочий процесс.   
Первый принцип – это изменение старых привычек. Речь идет не обо всех привычках, а о тех, которые реализуют неправильную модель поведения. Одним из примеров является критика своих или чужих ошибок. Совершенную ошибку невозможно исправить оскорблениями и критическими замечаниями, гораздо эффективнее задавать вопросы о скорейшем исправлении ситуации. Если вы привыкли критиковать себя за неудачи, то нужно немедленно отучиться, так как эмоциональная травма негативно сказывается на результативности. Все действия должны быть направлены не на замечания, а на исправление ситуации.  
Второй принцип называется законом обратного усилия. Если трудная задача не поддается решению, то необходимо изменить вектор направления. Проще говоря, если дверь не открывается – попробуйте потянуть на себя. Излишнее напряжение не приведет к решению проблемы. Принцип «на сложную задачу нужно тратить больше усилий и времени» в корне является неверным. Следовательно, падает результативность, появляется разочарование, снижается личная эффективность. Помните, к невыполнимой задаче нужно применить другой способ решения.  
Третий принцип советует концентрироваться на поставленной проблеме, а не на себе. Предлогаем научиться простой вещи.   
На листе бумаги необходимо написать мысли о себе с одной стороны и мысли о поставленной проблеме – с другой. Затем нужно научиться соотносить данные из первой колонки с реально существующей задачей. Так вы сможете увидеть свои прошлые ошибки и не повторите их при нынешней работе.  
Четвертый принцип, как повысить личную эффективность, гласит – нужно избежать в профессиональной деятельности слова «надо». В этом небольшом словечке скрыто нежелание работать, мотивированное негативными последствиями. Если студент говорит «надо», это значит, что ученики обязаны приступить к работе. Желание учеников в этом случае не учитывается. «Надо» существенно влияет на мотивацию и производительность, причем негативным образом. Вместо «надо» говорите «пора». Измените отношение к выполняемым действиям, тогда нежелание начинать даже самую неприятную работу сократится.  
В основе пятого принципа лежит формирование рабочего процесса. Наш мозг способен трудиться на полную катушку 15-30 минут. Затем необходимо делать перерыв. Для учеников такие перерывы станут поощрением к эффективной работе. Мозг отключается, отдыхает, а затем включается в работу с новой силой. Результативность трудовой деятельности, повышение личной эффективности с такими перерывами будет гораздо выше, чем ежедневная работа на износ.  
Шестой принцип, заключает в себе использование не одной части мозга, а нескольких, в том числе и подсознания. Работа подсознания положительно сказывается на всем трудовом процессе. Особенно это необходимо творческим людям, которые должны постоянно выдавать креативные идеи и решения. Подсознание многое делает за нас, однако извлекать пользу из его работы может не каждый.  
И наконец, седьмой принцип. В его основе лежит умение выполнять все действия по своему желанию. Уберите из сознания правила и наставления других. Это ваша задача, и вы знаете, как ее делать.  
Проанализируйте себя на наличие типичных реакций, привычек и ошибок, которые возникают у вас во время стресса. Вы переживаете из-за реакции педагога на вашу неудачу? Этот стереотипп является типичным, однако с ним нужно бороться. Вы должны встретиться лицом к лицу со всеми страхами и неуверенностью, тогда практика будет проходить легко, действия будут более последовательными, будут опираться на имеющиеся у вас навыки и личностные качества.

**2.2. Методика определения студентов «группы риска».**Проводится тестирование на определение студентов « группы риска».  
«Группа риска» - это студенты, которые обладают низким уровнем эмпатии, рефлексивных и коммуникативных навыков, наличием бесконечных комплексов в отношении своей внешности, интеллектуальных возможностей, и т.д.

**2.3. Особенности структуры и содержания сборника   
«Я в себе уверен»**

При отборе содержания данного сборника мы руководствовались принципами коммуникативной направленности развития, вариативности, научности, доступности и наглядности.

Сборник психологических упражнений "Я в себе уверен" состоит из пяти разделов:  
1. Упражнения на саморегуляцию  
2. Упражнения для повышения самооценки  
3. Упражнения на развитие коммуникативных умений  
4. Информация к размышлению  
5. Приложение "Бланки к упражнениям"

Предназначен как для самостоятельной работы студентов над собой, так и для составления тренинговых занятий для занятий в группе.  
Сочетание различных форм работы, определенная последовательность подачи материала, систематическое повторение, средства контроля — все это является особенностью данного сборника.  
Принципы:  
Данный материал, отобранный в соответствии с принципом коммуникативной направленности, обеспечивает развития соответствующих умений. Коммуникативная направленность способствует взаимосвязи теоретических знании с практическим опытом студентов, так как на психолого-педагогической практике, реализуется коммуникативные функции — сообщение и общение.  
Принцип развития предполагает ориентацию содержания курса на стимулирование и поддержку эмоционального, духов - нравственного и интеллектуального развития студентов, их самостоятельности, инициативности, творчества в различных видах деятельности: студентам предлагаются задания на развитие способности самостоятельно работать, повысить уверенность в себе, и др. Развитие эмоциональной и духовно-нравственной сфер: происходит также при проигрывании ситуаций общения, во время их совместной деятельности по подготовке различных заданий. Развитие мышления обеспечивается заданиями на сравнение, группировку и обобщение.   
Принцип вариативности содержания позволяет обеспечить индивидуальный подход к каждому студенту «группы риска»: он реализуется через тренинговые занятия и различных упражнений, представленных в данном сборнике.