**Модуль: ПСИХОЛОГИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

**Кейс**: **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ГИА**

**Возрастной контингент**: 9 класс

**Цели**:

* Помощь в выборе оптимальной стратегии поведения в период подготовки и сдачи экзаменов;
* Развитие ресурсных и компенсаторных возможностей саморегуляции на экзамене;
* Снижение уровня эмоционального напряжения перед экзаменом.

**Задачи:**

* Самоорганизация и саморегуляция личности в выработке оптимальной стратегии поведения в период подготовки и сдачи экзаменов;
* Ознакомление учащихся с психотехническими навыками, повышающими эффективность подготовки к экзаменам;
* Знакомство со способами снятия предэкзаменационной и экзаменационной тревожности;
* Развитие умений мобилизации в тревожной ситуации, навыков управления собственными эмоциями.

**Психологические компетентности личности:**

* Самоорганизация личности
* Самоконтроль личности
* Навыки саморегуляции психического состояния
* Мобилизация ресурсов личности в стрессовой ситуации
* Психологические навыки оптимизации деятельности в условиях дефицита времени
* Стрессоустойчивость личности

**Теоретико-методологические основания**:

Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к ЕГЭ "Путь к успеху" (Стебенева Н., Королева Н.), концепция психологического стресса Р.Лазаруса, подход к пониманию совладания со стрессом В.А. Бодрова

**Форма занятия**: активная форма обучения с элементами социально-психологического тренинга, групповая и самостоятельная работа

**Методы реализации**: беседа, поведенческие техники тренировки поведения, рефлексивные игры и моделирование ситуаций, ИКТ-сопровождение (медиа-презентация).

**Краткий список литературы по дидактической разработке занятия:**

1. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Ч. 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса. Психологический журнал, 2006. Т. 27. № 2. С. 113–123
2. Коротченко Н. В. Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ как инновационная составляющая образовательного процесса. Материалы Всероссийской научно-практической конференции: «Инновационное развитие системы образования в Российской Федерации». – М: Паганель, 2011
3. Павлова М. А., Гришанова О. С. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности. - Волгоград: Учитель, 2009
4. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009
5. Чуча О. Психологическая готовность к ЕГЭ. <http://www.proforientator.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=386:2010-05-28-13-10-37&catid=20:2009-11-10-14-33-40>