**Модуль:** ПСИХОЛОГИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ

**Кейс**: **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЕГЭ.**

**Возрастной контингент**: 11 класс

**Цели**:

* Понимание психологической готовности к деятельности;
* Построение конструктивной деятельности на экзамене;
* Обеспечение психологической готовности к ЕГЭ.

**Задачи:**

* Сформированность личностно-смыслового отношения к ЕГЭ;
* Преодоление негативных установок;
* Контроль за оптимальным уровнем тревоги;
* Владение способами управления своим состоянием (саморегуляция, релаксация);
* Повышение стрессоустойчивости;
* Механизмы компенсации тревоги;
* Сформированность индивидуального способа деятельности на экзамене.

**Психологические компетентности личности:**

* Когнитивная готовность к деятельности;
* Когнитивный стиль деятельности;
* Навыки саморегуляции психического состояния;
* Управление психоэмоциональной реакцией на экзамен: стратегии совладания и управления эмоцией;
* Навыки мышечной и дыхательной релаксации.

**Теоретико-методологические основания**:

* Психологическая теория деятельности,
* Деятельностная теория учения (роль ориентировки).

**Форма занятия**: интерактивные образовательные технологии с элементами психотренинга

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

1. Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (Психолог в школе).-М:Генезис, 2004
2. Липская Т., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников). Школьный психолог.-2008-№9
3. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009
4. 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>
5. 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
6. Журнал «Школьный психолог» № 8, 2006 «Как психологически подготовиться к сдаче ЕГЭ» Е. Чеботарева
7. Калинина, Р. Экзамен без стресса : методические рекомендации по проведению внеклассного мероприятия для старшеклассников / Р. Калинина // Школьный психолог. Прил. к газете «Первое сентября». - 2009. - **N 3**. - С. 8-11