**Модуль:** ПСИХОЛОГИЯ ШКОЛЬНЫХ НАВЫКОВ**.**

**Кейс № 16**: **Психология публичного выступления**

**Возрастной контингент**: 10 класс

**Цели**:

* Понимание защитных психологических процессов при публичном выступлении (социальная тревога, страх оценивания);
* Ознакомление с механизмами совладания проявлений социальной тревоги при публичном выступлении;
* Формирование конструктивной копинг- стратегии при публичном выступлении.

**Задачи:**

* Познакомить с понятиями социальной тревоги и страха оценивания;
* Преодоление негативных установок перед публичным выступлением;
* Предложить методы управления своим состоянием (саморегуляция, релаксация);
* Познакомить с проявлениями социальной тревоги при публичных выступлениях и способами совладания;
* Организовать групповую работу с использованием видео-материалов с целью формирования индивидуального способа деятельности публичного выступления.

**Психологические компетентности личности:**

* Навыки саморегуляции психического состояния;
* Коммуникативная компетентность;
* Когнитивная готовность к деятельности;
* Помощь в преодолении психологических барьеров при публичном выступлении.

**Теоретико-методологические основания**:

Психологическая когнитивная-поведенческая теория; Модель самосфокусированного внимания как фактора развития и поддержания тревоги в социальных оценочных ситуациях (Rapee и Heimberg).

**Форма занятия**: групповая дискуссия и эвристическая беседа с элементами психологического тренинга.

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

1. Бек Дж. Когнитивная терапия: полное руководство. – М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2006. – 400с.
2. Горелов И.Н. Невербальные компоненты коммуникации. Изд.3, М.,УРСС,2007.
3. Гринберг Дж.С. Управление стрессом. - СПб.: Питер, 2004. - 496с.
4. Сагалакова О.А., Труевцев Д.В. Метакогнитивные стратегии при социальном тревожном расстройстве // Вектор науки Тольяттинского гос. ун-та. – 2012. – №1(8). – С. 254–257.
5. Сагалакова, О.А. Социальные страхи и социофобии / О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев. – Томск: Издательство Томского университета, 2007. – 210 с.
6. Rapee R.M., Heimberg R.G., Brozovich F.A. (2010). A Cognitive Behavioral Model of Social Anxiety. Disorder: Update and Extension. In Hofmann S.G., DiBartolo P.M. (Eds.). Social Anxiety Clinical, Developmental, and Social Perspectives. Pp. 396–423.