

ЖИЗНЬ

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ?





СЦЕНАРИЙ

занятия «РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ»

для обучающихся 3–4 классов

Занятие 27

Как справляться с волнением?

Дата занятия: 13 апреля 2026 года.

Цели занятия: осмысление обучающимися понятия «волнение»; развитие навыков самонаблюдения (рефлексии) и эмоционального интеллекта через освоение конкретных техник саморегуляции для применения в стрессовых ситуациях; формирование осознанного отношения к заботе о своем физическом и психологическом здоровье; мотивация к формированию полезных привычек.

Формируемые ценности: жизнь.

Основные смыслы

- Волнение — это естественное состояние человека перед важным событием в жизни.
- Важно уметь управлять своими эмоциями и по-настоящему заботиться о себе: о своем физическом и психологическом здоровье.
- Полезные привычки укрепляют физическое здоровье, напрямую влияют на наше настроение и помогают легче справляться с эмоциями.
- Важно не просто знать про полезные привычки, а сделать их частью своей жизни и постоянно придерживаться их.

Продолжительность занятия: 30 минут.



Рекомендуемая форма занятия: познавательная беседа. Занятие включает просмотр видеоматериалов, выполнение интерактивного и практического заданий.

Комплект материалов:

- сценарий;
- методические рекомендации;
- дополнительные материалы;
- видеоматериалы;
- интерактивное задание;
- практическое задание;
- презентация.

Мотивационно-целевой этап: просмотр видеоролика-анонса, беседа.

Основной этап: просмотр видеоролика, беседа, выполнение практического задания.

Заключительный этап: беседа, выполнение интерактивного задания.

Мотивационно-целевой этап

Учитель: Сегодня мы поговорим о том состоянии, с которым часто сталкивается любой школьник — и первоклассник, и даже серьезный выпускник. Как мы назовем то чувство, которое испытывает ученик перед контрольной работой, во время ответа у доски, перед ответственным экзаменом? (*Волнение*)

Ответы обучающихся.



Учитель: Это состояние мы называем волнением. На что оно похоже? С чем мы можем его сравнить?

Ответы обучающихся.

*Учитель организует **просмотр видеоролика-анонса с Кариной Каграманян.***

Учитель: Давайте вспомним, в каких ситуациях волнение вам помешало сделать какое-то важное дело.

*Учитель организует **выполнение задания 1 в рабочем листе.***

Учитель: Наверное, было бы отлично совсем не волноваться, чтобы у нас все получалось сразу, хорошо и весело? Как вы думаете?

Ответы обучающихся.

Учитель: Но на самом деле, волнение — это не так страшно, как может показаться! Его можно приручить, превратив из дикого тигра в ласкового котенка. А поможет нам в этом известный сказочный доктор, который очень любил животных! (*Презентация к занятию, слайд 2*)

Кто помнит его имя? (*Доктор Айболит*) А как звали писателя, написавшего сказку про доктора Айболита? (*Корней Иванович Чуковский*)

Ответы обучающихся.



Основной этап

Учитель: Ребята, помните ли вы, куда отправился доктор Айболит, чтобы вылечить разных животных?

Вопросы для обсуждения:

- Как вы думаете, его путешествие было опасным?
- Что бы произошло, если бы доктор испугался, переволновался и отказался ехать в Африку?
- Почему Айболит, несмотря на трудности, отправился в это дальнейшее путешествие¹? Чем закончилась его поездка?

Ответы обучающихся.

Учитель: Получается, что переживания и волнение свойственны всем людям: и детям, и взрослым. Главный секрет состоит в том, насколько хорошо мы умеем управлять своими чувствами: так, чтобы они не мешали совершать важные и нужные дела.

Вопросы для обсуждения:

- Как мы понимаем, что начали волноваться? Какие сигналы подает нам наше тело²? (*Презентация к занятию, слайд 3*)

¹ Методический комментарий: учитель может зачитать фрагмент из стихотворения «Айболит» и напомнить обучающимся, какие испытания поджидали доктора на пути в Африку (*приложение*).

² Методический комментарий:

- сердце стучит сильнее;
- живот немного сжимается, как будто проголодался;
- ладошки становятся ледяными или влажными;
- может появиться легкая дрожь в руках или ногах, ощущение, будто ком в горле;
- щеки краснеют;
- голова немного кружится, и дышать становится чуть тяжелее.



- Кто это замечает, кроме нас самих? Может ли со стороны казаться, что человек абсолютно спокоен, хотя это не так?

Ответы обучающихся.

Учитель: Иногда мы смотрим на человека и даже не догадываемся, что он волнуется, — а он сумел «договориться» со своим состоянием и настроился на то, что ему нужно выполнить прямо сейчас.

На прошлом занятии мы говорили о театрах: если вы думаете, что только вы боитесь рассказать стихотворение у доски или выступить на школьном празднике, то знайте — даже профессиональные актеры волнуются перед выходом на сцену. У некоторых из них даже есть свои обычаи, помогающие им настроиться: кто-то приезжает раньше и проверяет сцену, кто-то прикасается к занавесу перед выходом к зрителям.

Вам кажется страшным рассказать подготовленный доклад, а молодой, начинающий учитель так же волнуется, заходя в класс. У вас холодеют руки и ноги от волнения перед спортивным соревнованием, а настоящие, серьезные спортсмены долго готовятся и приводят себя в отличную форму и все равно могут волноваться, чувствуя ответственность перед страной и людьми.

Но мы этого не замечаем! Может, они знают какие-то секреты? Вспомните: как вы себе помогли справиться с волнением?

Ответы обучающихся.

Учитель организует просмотр видеоролика-интервью с российской фигуристкой Анной Щербаковой и российской паралимпийской горнолыжницей, двукратной чемпионкой зимних Паралимпийских игр 2026 года Варварой Ворончихиной.



Учитель: Чтобы приручить свое волнение и сделать послушным, сначала надо его поймать за хвост! Доктор Айболит советует нам относиться внимательно к своим чувствам и эмоциям, к тому, что мы переживаем внутри себя (*презентация к занятию, слайд 4*). Что такое эмоции? Какие эмоции вы знаете?

*Учитель организует **выполнение заданий 2 и 3 в рабочем листе.***

Учитель: Мы познакомились с нашими эмоциями, и надо отметить, что все они очень важны и показывают то, как наш организм реагирует на происходящее³. Мы не можем всегда грустить или только смеяться, постоянно удивляться или трястись от страха и прятаться под парту. Наша жизнь полна разных впечатлений, красок, наблюдений! Если бы мы на все реагировали одинаково, то были бы похожи на роботов.

*Учитель организует **выполнение практического задания «Палитра эмоций» (презентация к занятию, слайд 5).** Обучающиеся рассматривают изображения героев мультфильмов и определяют их эмоции.*

Учитель: Волнение — это эмоциональная реакция на какое-то важное для человека событие. Чтобы мы могли управлять волнением, а не оно нами, наш организм и наша психика должны

³ Методический комментарий: учитель может предложить обучающимся выполнить упражнение «Взять себя в руки», которое поможет справиться с сильными эмоциями. Для этого нужно встать между рядами. Дорожку между партами можно назвать дорожкой эмоций. Следует мысленно двигаться по ней назад, уменьшая силу переживания.

1. Обхватите себя руками (учитель показывает движение).

2. Скажите себе: «Стоп!»

3. Вдохните и медленно выдохните. Представьте себя на дорожке эмоций. Мысленно двигайтесь назад, отсчитывая шаги: 5, 4, 3, 2, 1.

Если сразу не получилось успокоиться, снова сделайте вдох и медленный выдох и еще раз посчитайте от 5 до 1. И только тогда, когда вы окончательно успокоитесь, можно сказать, что вы справились с сильной эмоцией.



быть очень крепкими и устойчивыми. Как человек может укрепить свой организм? Что для этого нужно делать?

Ответы обучающихся.

Учитель: Любой доктор скажет вам, что для организма очень важны полезные привычки (*презентация к занятию, слайд 6*). Что такое привычка⁴? Какие из них вы знаете? Какие полезные привычки есть у вас?

Ответы обучающихся.

Учитель: Если мы стараемся приносить пользу нашему телу, оно служит нам и помогает. Если же мы ленимся и не думаем о том, как важна забота о своем состоянии, то портим свое здоровье, начинаем болеть. Давайте выполним еще одно задание и посмотрим, какие результаты приносят полезные и вредные привычки.

*Учитель организует **выполнение задания 4 в рабочем листе.***

Учитель: Важно не просто знать полезные привычки, а сделать их частью своей жизни и придерживаться их. В этом вам поможет специальный трекер полезных привычек, в котором

⁴ Методический комментарий: привычка — это действие, которое при повторении становится автоматическим и затем совершается без особых усилий. Польза привычки заключается в том, что она:

- экономит силы, например не нужно каждый раз думать о том, как поступить — мыть руки перед едой или нет, чистить зубы по утрам или нет;
- делает нас здоровыми, например регулярные занятия спортом, правильное питание;
- организует нашу жизнь, помогает поддерживать порядок дома и в учебе;
- развивает полезные навыки, например читать книги, решать ребусы и сложные задачи и т. д.;
- создает ощущение психологического комфорта, безопасности, стабильности и уверенности.



вы сможете цветными ручками или фломастерами отмечать, что полезного вы сегодня сделали для своего организма (см. *рабочий лист*).

Итак, мы пришли к выводу, что физическое здоровье очень важно для человека и связано с психологическим здоровьем. Знаете ли вы, что такое психологическое здоровье человека?

Ответы обучающихся.

Учитель: Если человек не умеет быть вежливым, обманывает людей, грубит или вредничает, ему сложно заводить новых друзей и радоваться общению. У него портится настроение, не хочется весело смеяться, бегать и прыгать. И какая эмоция тогда может им завладеть? (*Грусть*) (*Презентация к занятию, слайд 7*)

Ответы обучающихся.

Учитель: А если он научится вежливому общению, будет верным и заботливым другом, какая эмоция будет часто отражаться на его лице в виде улыбки? (*Радость*) (*Презентация к занятию, слайд 8*)

Ответы обучающихся.

Учитель: Правильно, у такого человека будет хорошее настроение и силы. Получается, что тело реагирует на то, как мы себя ведем, о чем думаем. И нужно учиться с детства заботиться о своем внутреннем состоянии. Как для каждой болезни есть свое лекарство, так и для нашего волнения есть некоторые полезные упражнения, которые помогут его «укротить», а затем «приручить».



Давайте попробуем вместе выполнить несколько упражнений (*презентация к занятию, слайд 9*).

1. Упражнение «Волшебный камень»

Выставьте одну руку ладонью вверх, вторую положите сверху на первую ладонью вниз, как будто держите невидимый камешек. Закройте глаза и представьте, что это «волшебный камень», который впитывает все ваше волнение. Подержите его минуту, потом аккуратно сбросьте на пол и откройте глаза.

2. Упражнение «Мороженое»

Наверное, каждый из вас любит мороженое! А теперь представьте, что вы самое настоящее мороженое — холодное, твердое, но очень яркое и красивое! Встаньте прямо, закройте глаза и поднимите руки вверх. Сильно-сильно напрягитесь всем телом. Замрите так на минуточку...

А теперь представьте, что появилось теплое солнышко и начало вас прогревать. Вы начинаете медленно-медленно таять. Почувствуйте, как ваше тело расслабляется. Сначала расслабляются кисти рук, потом плечи, шея, живот и, наконец, ноги... Все тело становится мягким и теплым, как растаявшее мороженое. А куда же делось волнение и напряжение? Оно тоже растаяло!

Учитель: Эти упражнения вы можете использовать сами, а также можете рассказать о них своим родным и друзьям. Если вы увидели, что вашему близкому человеку стало тревожно, он волнуется из-за чего-то, то важно побыть с ним рядом, поддержать его, иногда даже просто помолчать.

Вопросы для обсуждения:

- Почему для каждого человека важно, чтобы окружающие относились с пониманием к его чувствам и эмоциям?
- В чем заключается ценность взаимопонимания и поддержки?



- Как вы стараетесь помочь вашим друзьям в трудные для них моменты? Какими словами можно поддержать друга перед выступлением или концертом?

Ответы обучающихся.

Заключительный этап

Учитель: Теперь вы знаете некоторые секреты нашего организма и понимаете, как все в нем взаимосвязано. Попробуем вспомнить те понятия, которые встретились сегодня на занятии.

*Учитель организует **выполнение интерактивного задания «Кроссворд».***

Учитель: Когда человек умеет владеть своим телом, различать и правильно называть свои эмоции, ему намного легче справляться с волнением. Правильное дыхание, умение вовремя отвлечься и подумать о чем-то позитивном, светлом и добром помогут вам приручить свое волнение, превратив его в спящего на руках котенка.

Зная разные упражнения и техники, вы станете бесстрашными героями, которые напишут любую контрольную работу и прочитают по памяти самое длинное стихотворение или даже, не боясь высоких волн, смогут поплыть на своем корабле навстречу приключениям куда угодно — хоть в Африку!
(Презентация к занятию, слайд 10)

*Учитель организует **выполнение задания 5 из рабочего листа.***



Учитель: Теперь вы знаете, как можно справиться с волнением, и у вас есть отличная возможность проверить себя и сделать что-то необычное и новое для вас: например, стать участниками II Всероссийской премии «Разговоры о важном», в рамках которой впервые представлена номинация «Лучший видеоанонс от обучающихся». Прием заявок до 30 апреля, и теперь их могут подать не только учителя и педагоги, но и вы: либо индивидуально, либо собрать команду и принять участие в конкурсе.

Для участия вам нужно до 30 апреля 2026 года подать заявку на сайте, придумать новый формат видеоанонса и записать его по одной из тем занятий цикла «Разговоры о важном» за 2025/2026 учебный год. Все подробности, сроки и условия участия вы можете узнать на официальном сайте конкурса.

** Комментарий для учителя: слайд с информацией о премии дан в конце презентации.*

Постразговор

Что почитать

- Толстой Л. «Котенок»
- Осеева В. «Волшебное слово»
- Катаев В. «Цветик-семицветик»
- Гайдар А. «Чук и Гек»
- Драгунский В. «Денискины рассказы» (рассказ «Главные реки»)
- Прокофьева С. «Приключения желтого чемоданчика»
- Дружинина М. «Хорошо быть оптимистом!»
- Носов Н. «Приключения Незнайки и его друзей»
- Мыльникова О. «Школа леса. Что делать, если оказался в опасности?»



- Прокофьева С. «Приключения желтого чемоданчика»
- Волков А. «Волшебник Изумрудного города»
- Ледерман В. «К доске пойдет... Василькин! Школьные истории Димы Василькина, ученика 3 “А” класса»
- Бершадская М. «Большая маленькая девочка. История 4. Семь с половиной крокодильских улыбок»

Что посмотреть

- Фильм Движения первых «День здоровья»
- Художественный фильм «Айболит-66», 1966
- Художественный фильм «Старая, старая сказка», 1968
- Художественный фильм «Королевство кривых зеркал», 1963
- Художественный фильм «Чук и Гек», 1953
- Мультсериал «Лунтик», серия «Что рисовать?»
- Мультсериал «Барбоскины», серия «Небольшая хитрость»
- Мультсериал «Барбоскины», серия «Космический шлем»
- Мультсериал «Три кота», серия «Только спокойствие»
- Мультсериал «Три кота», серия «Счастливая бабочка»



Приложение 1

Фрагмент из стихотворения «Айболит»

...И встал Айболит, побежал Айболит.
По полям, но лесам, по лугам он бежит.
И одно только слово твердит Айболит:
«Лимпопо, Лимпопо, Лимпопо!»
А в лицо ему ветер, и снег, и град:
«Эй, Айболит, воротися назад!»
И упал Айболит и лежит на снегу:
«Я дальше идти не могу».
И сейчас же к нему из-за елки
Выбегают мохнатые волки:
«Садись, Айболит, верхом,
Мы живо тебя довезем!»
И вперед поскакал Айболит
И одно только слово твердит:
«Лимпопо, Лимпопо, Лимпопо!»
Но вот перед ними море —
Бушует, шумит на просторе.
А в море высокая ходит волна.
Сейчас Айболита проглотит она.
«О, если я утону,
Если пойду я ко дну,
Что станется с ними, с больными,
С моими зверями лесными?»



Но тут выплывает кит:
«Садись на меня, Айболит,
И, как большой пароход,
Тебя повезу я вперед!»
И сел на кита Айболит
И одно только слово твердит:
«Лимпопо, Лимпопо, Лимпопо!»
И горы встают перед ним на пути,
И он по горам начинает ползти,
А горы все выше, а горы все круче,
А горы уходят под самые тучи!
«О, если я не дойду,
Если в пути пропаду,
Что станется с ними, с больными,
С моими зверями лесными?»
И сейчас же с высокой скалы
К Айболиту слетели орлы:
«Садись, Айболит, верхом,
Мы живо тебя довезем!»
И сел на орла Айболит
И одно только слово твердит:
«Лимпопо, Лимпопо, Лимпопо!»