



ЖИЗНЬ

# КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ?





## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ к сценарию занятия «РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ» для обучающихся 5–7 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.



## Планируемые результаты занятия<sup>1</sup>

### Личностные результаты

*В сфере гражданского воспитания:* уважение прав, свобод и законных интересов других людей; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи.

*В сфере духовно-нравственного воспитания:* ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков.

*В сфере физического воспитания:* осознание ценности жизни; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать свое эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; формирование навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

*В сфере ценности научного познания:* установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

*В сфере адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:* освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, открытость опыту и знаниям других; повышение уровня своей компетентности через практическую деятельность,

---

<sup>1</sup> В соответствии с рабочей программой курса внеурочной деятельности «Разговоры о важном» на 2025–2026 годы.



в том числе развитие умения учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; планировать свое развитие.

### **Метапредметные результаты**

*В сфере овладения познавательными универсальными учебными действиями:* выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации, оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно, систематизировать информацию.

*В сфере овладения коммуникативными универсальными учебными действиями:* воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения; выражать свою точку зрения в устных и письменных текстах; в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

*В сфере овладения регулятивными универсальными учебными действиями:* владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; оценивать соответствие результата цели и условиям; выявлять и анализировать причины эмоций, ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций; осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать свое право на ошибку и такое же право другого; принимать себя и других, не осуждая; осознавать невозможность контролировать все вокруг.

### **Предметные результаты**

*Русский язык:* участие в диалогах разных видов: побуждение к действию, обмен мнениями, запрос информации, сообщение



информации.

**Обществознание:** освоение и применение системы знаний: о социальных свойствах человека, особенностях его взаимодействия с другими людьми; развитие умений устанавливать и объяснять взаимосвязи социальных объектов, явлений, процессов в различных сферах общественной жизни, включая взаимодействие человека и общества, сфер общественной жизни; развитие умения использовать полученные знания для объяснения (устного и письменного) сущности, взаимосвязей явлений, процессов социальной действительности; развитие умений с опорой на обществоведческие знания, факты общественной жизни и личный социальный опыт определять и аргументировать с точки зрения социальных ценностей и норм свое отношение к явлениям, процессам социальной действительности.

**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;
- интерактивные задания;
- практическое задание;
- презентация.

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

**Основной этап:** просмотр видеоролика, беседа, выполнение интерактивных заданий, выполнение практического задания.



## **Заключительный этап: беседа.**

### **Мотивационно-целевой этап**

*Основные смыслы:* волнение — это естественное состояние человека перед важным событием в жизни.

*Задачи:*

- актуализировать личный опыт обучающихся, связанный с переживанием волнения в значимых ситуациях;
- создать эмоциональный настрой и мотивировать к дальнейшему изучению темы через обсуждение знакомых каждому проявлений волнения;
- подвести обучающихся к пониманию волнения как естественной реакции организма на важное событие, выполняющей функцию сигнала.

*Формы работы:*

- просмотр видеоролика-анонса;
- беседа.

### **Основной этап**

#### **1. Природа волнения: от понимания к действию**

*Основные смыслы:* волнение — это естественное состояние человека перед важным событием в жизни.

*Задачи:*

- объяснить обучающимся природу волнения как древнего механизма адаптации и его связь с восприятием значимых событий;
- сформировать понимание, что осознание причин своих реакций — первый шаг к управлению волнением;



- познакомить обучающихся с дыхательным упражнением как простым и эффективным инструментом саморегуляции, доступным в любой обстановке.

*Формы работы:*

- просмотр видеоролика;
- выполнение интерактивного задания;
- беседа.

## **2. Волнение и паника: отличия**

*Основные смыслы:* важно уметь управлять своими эмоциями и по-настоящему заботиться о себе: о своем физическом и психологическом здоровье.

*Задачи:*

- сформировать у обучающихся понимание различий между волнением и паникой, показать, как эти состояния влияют на работу организма и возможность эффективного поведения;
- способствовать формированию уверенности в возможностях сознательного контроля своего эмоционального состояния и предотвращения паники.

*Формы работы:*

- выполнение интерактивного задания;
- беседа.

## **3. Как заставить волнение работать на нас?**

*Основные смыслы:* важно уметь управлять своими эмоциями и по-настоящему заботиться о себе: о своем физическом и психологическом здоровье.

### *Задачи:*

- сформировать понимание того, что эмоции выполняют важную сигнальную функцию, помогая человеку ориентироваться в происходящем и определять свое отношение к событиям;
- способствовать пониманию того, что волнение может быть нашим помощником;
- показать, что волнение может становиться привычной реакцией на определенные события, и научить способам изменения нежелательных реакций.

### *Форма работы:*

- беседа.

## **4. Полезные привычки — опора внутреннего благосостояния**

*Основные смыслы:* 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.

### *Задачи:*

- подвести обучающихся к пониманию взаимосвязи образа жизни и уровня волнения;
- систематизировать представления обучающихся о конкретных действиях и привычках, помогающих снижать уровень волнения и повышать стрессоустойчивость;
- организовать самостоятельную творческую деятельность обучающихся по созданию индивидуальной карты эмоций, направленную на визуализацию и осознание своих зон тревоги и ресурсных состояний.



### *Формы работы:*

- выполнение практического задания;
- беседа.

## **Заключительный этап**

*Основные смыслы:* волнение — это естественное состояние человека перед важным событием в жизни.

### *Задачи:*

- обобщить и закрепить ключевой вывод занятия о том, что волнение — естественный сигнал важности события, который может стать союзником при понимании его природы и умении им управлять;
- мотивировать обучающихся к переносу полученных знаний в реальную жизнь через формулировку конкретной, достижимой цели на ближайшую неделю;
- создать позитивный, поддерживающий эмоциональный фон в завершение занятия, укрепить веру обучающихся в свои силы и способность справляться с волнением.

### *Форма работы:*

- беседа.

## **Постразговор**

### **Что почитать**

- Мурашова Е., Шиманская В. «Повороты взросления. Суперсила подростка для преодоления любых трудностей»
- Погодин Р. «Дубравка»



- Чернова И. «Психологический дневничок для школьников»
- Барtkова Н. «Блогер из каменного века»
- Замятина О. «Тестовая группа»
- Волков А. «Волшебник Изумрудного города»
- Аромштам М. «Когда отдыхают ангелы»
- Бершадская М. «Большая маленькая девочка. История 4. Семь с половиной крокодильских улыбок»

### Что посмотреть

- Фильм Движения первых «День здоровья»
- Художественный фильм «Добро пожаловать, или Посторонним вход воспрещен», 1964
- Художественный фильм «Вам и не снилось...», 1980
- Художественный фильм «Не болит голова у дятла», 1975
- Художественный фильм «Мой друг, кот и Пушкин», 2025
- Киноурок «Звезды из колодца», 2022
- Мультсериал «Про Миру и Гошу», серия «Не смешно»
- Мультсериал «Про Миру и Гошу», серия «Малыш дома»
- Мультсериал «Про Миру и Гошу», серия «Побег»

### Проектная и внеурочная деятельность, внеклассные мероприятия

- Конверт «Скорая помощь»: создание в классе конверта/коробочки с карточками-подсказками «Если волнуешься, вспомни...» (дыхание, улыбка, вода, потянуться, мысль «я справлюсь»).
- «Переменка без стресса»: организовать одну перемену в неделю (в день) с успокаивающим



времяпрепровождением (можно просто посидеть в тишине, послушать музыку, порисовать).

- «Почта поддержки»: небольшая коробочка, куда можно опустить записку с переживанием (анонимно), а на классном часе вместе поискать ответы.