



ЖИЗНЬ

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ?





СЦЕНАРИЙ

занятия «РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ»

для обучающихся 10–11 классов

Занятие 27

Как справляться с волнением?

Дата занятия: 30 марта 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 с элементами тренинга. Занятие включает просмотр



видеоматериалов, выполнение интерактивных и практических заданий, работу с чек-листами.

Комплект материалов:

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

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

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

Заключительный этап: беседа.

Мотивационно-целевой этап

Учитель: Сегодня мы поговорим о том, что особенно актуально для вас как для будущих выпускников: о волнении и способах его преодоления. Впереди вас ждут экзамены и выбор профессии — к этим событиям стоит подготовиться не только интеллектуально, но и психологически (*презентация к занятию, слайд 1*).

Вопросы для обсуждения:

- Вспомните, в каких ситуациях вы сильнее всего волновались. Что вы чувствовали в тот момент?



- Как вы думаете, волнение — это наш враг или помощник? Почему?
- Бывало ли у вас так, что волнение помогало собраться и сделать дело лучше? А когда мешало?

Ответы обучающихся.

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

Учитель: Волнение — естественная реакция организма на важное или неопределенное событие. Тело подает сигнал: «Внимание! Это значимо!» Сегодня мы разберемся, как понимать эти сигналы, как не дать волнению себя парализовать и даже сделать его своим союзником. А главное — поговорим о привычках, которые помогают нам оставаться устойчивыми в любой ситуации.

Основной этап

Учитель: Чтобы научиться справляться с волнением, нужно сначала понять, что это такое и как оно проявляется именно у вас. Волнение — это целый комплекс реакций: телесных, мыслительных и поведенческих (*презентация к занятию, слайд 2*). Давайте разберемся, как связаны наши телесные реакции, мысли и поведение в разных ситуациях.

*Учитель организует **выполнение задания «Проявления волнения» в рабочем листе.***



Вопросы для обсуждения:

- Что обычно возникает первым: мысль, телесная реакция или желание что-то сделать?
- Как взаимосвязаны все эти понятия?

Ответы обучающихся.

Учитель организует просмотр **видеоролика-интервью с российской фигуристкой Анной Щербаковой.**

Учитель: А теперь попробуем несколько реальных техник, которые помогут работать с сигналами нашего организма. Разделимся на группы, и каждая познакомится со своим инструментом, чтобы потом представить его классу.

Учитель организует **выполнение практического задания «Техники саморегуляции»** (презентация к занятию, слайд 3, приложение). Обучающиеся в группах или индивидуально работают с таблицей, определяя, какие способы преодоления волнения они знают и используют.

Вопросы для обсуждения:

- Какая техника показалась вам самой необычной? А какая — самой реальной для выполнения прямо сейчас?
- Было ли у вас ощущение, что какая-то из техник вам уже знакома? Может, вы ее использовали раньше, просто не знали, что это «техника»?
- Как вы думаете, почему одни и те же приемы могут помогать одним людям и не работать у других?

Ответы обучающихся.



Учитель: Несмотря на то, что эти техники не могут подойти абсолютно всем людям, каждому из нас важно научиться понимать эмоции окружающих, чтобы суметь поддержать другого в сложной ситуации.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы можете помочь вашему другу, если он сильно волнуется перед важным событием?
- Почему не во всех ситуациях помогут слова? Что еще можно сделать?
- Вспомните из своего опыта: как вас поддерживали родные люди и друзья, когда казалось, что ничто не сможет вас успокоить?

Ответы обучающихся.

Учитель: Все техники, которые мы сейчас попробовали, работают здесь и сейчас, когда волнение уже накрыло вас с головой, но есть и другой уровень — профилактика. Это привычки, которые делают нас в целом более устойчивыми к стрессу. Привычка — это то, что мы делаем, не задумываясь. Не потому, что мы ленимся думать, а потому что мозг умеет учиться и переводит повторяющиеся действия в автоматический режим. Это экономит нам силы для действительно сложных задач. Привычка формируется следующим образом: сигнал → действие → награда (*презентация к занятию, слайд 4*). Например: волнение (сигнал) → хватаю телефон и листаю ленту (действие) → временное отвлечение (награда).

Вопросы для обсуждения:

- Что не так с этой схемой? Почему такая «помощь» себе может оказаться ловушкой?



- Почему «быстрые» способы успокоиться не работают продолжительное время?

Ответы обучающихся.

Учитель: Посмотрите на таблицу в своих рабочих листах. Вредные привычки часто дают сиюминутное облегчение, но крадут наше будущее. Полезные привычки требуют усилий сегодня, но зато накапливают ресурсы, которые мы можем использовать в стрессовых ситуациях.

Учитель организует выполнение задания «О привычках» в рабочем листе.

Учитель: Полезные привычки важно не только знать, но и соблюдать: для этого вы можете использовать чек-листы (см. *раздаточный материал*). Благодаря такому полезному инструменту вы можете задать вопрос: «Что полезного для себя я сегодня сделал?» — и самостоятельно на него ответить. Вы можете повесить чек-лист дома на видное место и отмечать дни, когда что-то получилось. Помните: он нужен не для того, чтобы ругать себя, если чего-то не сделал, а для того, чтобы замечать маленькие победы. Попробуйте пользоваться им хотя бы неделю — и увидите, как меняется ваше состояние¹.

Сигнал нашего организма можно воспринимать по-разному: можно испугаться, замереть, отказаться от важного, а можно услышать в нем вызов и собраться.

В спорте это особенно заметно: там волнение — постоянный спутник, особенно когда на тебя смотрит весь мир. Например, для российских паралимпийцев, завоевавших недавно на Паралимпийских играх в Италии 8 золотых медалей, волнение

¹ Методический комментарий: учитель может предложить обучающимся воспользоваться чек-листами, которые идут в методическом комплекте.



из-за большой ответственности перед собой, людьми и страной стало топливом и дало силы для победы².

Вопросы для обсуждения:

- Как вы думаете, что помогает спортсменам не сломаться в тот момент, когда все идет не так?
- Почему одним людям волнение помогает собраться, а других — парализует? От чего это зависит?
- Как можно отличить волнение от паники?

Ответы обучающихся.

Учитель: Волнение часто мотивирует, помогает сосредоточиться, собраться. А паника парализует: мысли путаются, тело перестает слушаться, человек не может действовать. Задача каждого из нас — не дать волнению перерасти в панику, а постараться использовать его как ресурс.

*Учитель организует выполнение **интерактивного задания «Правда и вымысел о стрессе».***

Заключительный этап

Учитель: Стресс можно представить как волну. Она накатывает независимо от того, готов ты или нет, но можно научиться на ней держаться. Можно позволить ей сбить себя с ног, а можно оседлать и двигаться дальше.

² Методический комментарий: учитель может предложить обучающимся проанализировать сцену из фильма «Движение вверх» о финальном матче Олимпиады — сборная СССР против команды США.



Техники, которые вы сегодня попробовали, привычки, которые вы выбираете, это ваша доска для серфинга. Неважно, насколько высокой окажется волна, ведь у вас есть все, чтобы на ней устоять.

Учитель: В заключение нашего занятия хочу вам напомнить, что у вас есть замечательная возможность стать участниками II Всероссийской премии «Разговоры о важном», в рамках которой впервые представлена номинация «Лучший видеоанонс от обучающихся».

Прием заявок стартовал, 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 12 апреля 2026 года подать заявку на сайте, придумать новый формат видеоанонсов 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

- Шолохов М. «Судьба человека»
- Чехов А. «Ионыч», «Студент»
- Замятина О. «Тестовая группа»
- Аромштам М. «Когда отдыхают ангелы»
- Кузнецова Ю. «Где папа?»



- Вениамина Каверина В. Отрывок из романа «Два капитана», глава 16 «Что меня ожидало в Москве», глава 17 «Валька», глава 18 «Сжигаю корабли»
- Лазаренская М. «Северный ветер дул с юга»

Что посмотреть

- Художественный фильм «Собачье сердце», 1988
- Художественный фильм «Солярис», 1972
- Художественный фильм «Иваново детство», 1962
- Фильм Движения первых «День здоровья»
- Художественный фильм «Мой друг, кот и Пушкин», 2025
- Художественный фильм «Чучело», 1983
- Художественный фильм «Доживем до понедельника», 1968
- Художественный фильм «Я делаю шаг», 2023
- Художественный фильм «Лед», 2018

Проектная и внеурочная деятельность, внеклассные мероприятия

- «Волнению — нет!»: обучающиеся 10-11 классов проводят мастер-классы для обучающихся 1-9 классов, на которых делятся практиками по борьбе с волнением и его профилактике.
- Флешмоб «#Ятожеволнуюсь»: обучающиеся рассказывают свои истории о преодолении волнения, делятся личным опытом и практиками по борьбе со стрессом.



Приложение

Практическое задание «Техники саморегуляции»

Форма выполнения: групповая / индивидуальная / фронтальная с проговариванием.

Время выполнения: 5–7 минут.

Цель задания: освоить конкретные техники саморегуляции для снижения волнения до «рабочего» уровня и научиться выбирать инструмент в зависимости от того, в какой сфере (тело, мысли, поведение) проявляется волнение.

Задачи задания:

- познакомить обучающихся с техниками экстренной помощи при волнении;
- сформировать понимание дифференцированного подхода: разные техники — для разных проявлений;
- обеспечить первичное проживание техник (апробацию) непосредственно на занятии;
- создать у обучающихся ощущение наличия личного арсенала средств для управления состоянием.

Учитель демонстрирует таблицу на слайде или использует раздаточный материал.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы делаете, когда чувствуете, что сердце колотится перед ответом?
- Бывает, что вы что-то говорите себе в такие моменты?
- Кто-то делает какие-то физические действия? (Ходите, мнете что-то в руках, умываетесь)
- Может быть, у вас есть свои «секретные» способы?



Сфера	Проблема (что происходит)	Техника	Как делать
Тело	Учащенное сердцебиение, сбивчивое дыхание	Дыхание «Квадрат»	Вдох носом (4 сек.), задержка дыхания (4 сек.), выдох ртом (4 сек.), задержка после выдоха (4 сек.). Повторить 3-4 раза.
Тело	Дрожь, мышечное напряжение	«Напряжение-расслабление»	Сильно напрячь все тело: сжать кулаки, напрячь руки, плечи, пресс, ноги (5-7 сек.). На выдохе резко расслабить все тело, «уронить» руки. Повторить 2-3 раза.
Мысли	Негативные мысли («я не сдам», «я глупый», «все смотрят»)	Замена на позитивные утверждения	Сознательно заменить негативную мысль на поддерживающую: вместо «я не сдам» — «я много готовился»; вместо «со мной что-то не так» — «это нормальная реакция на важное событие».
Мысли	Катастрофизация, самообвинение («я точно провалюсь»)	«Мысли-факты»	Поймать мысль и найти факт, который ей противоречит. <i>Мысль: «я точно не сдам» — факт: «у меня три контрольные написаны на отлично».</i> <i>Мысль: «я хуже всех» — факт: «я поступил сюда так же, как и все».</i>
Мысли	Неуверенность, потеря опоры	«Якорь на успех»	Вспомнить ситуацию, где все получилось. Закрывать глаза и детально восстановить: где вы были, кто рядом, что чувствовали, как звучал голос. Прожить этот момент заново.
Поведение	Суеда, хаос, неспособность собраться	«Стоп-заземление»	Мысленно сказать: «Стоп!» Зафиксировать внимание на деталях окружающей обстановки. Описать про себя: 5 вещей, которые вижу; 4 вещи, которых могу коснуться; 3 звука, которые слышу; 2 запаха; 1 вкус (или глоток воды).



Сфера	Проблема (что происходит)	Техника	Как делать
Поведение	Замирание, ступор, «не могу вымолвить ни слова»	Смена деятельности / движение	Умыться холодной водой, пройтись, сделать несколько резких движений, попрыгать, сменить обстановку (выйти в коридор).



Рабочий лист

Задание № 1. Проявления волнения

Тело	Мысли	Поведение
Учащенное сердцебиение		
	«Все на меня смотрят»	
		Раздражительность
		Желание убежать
	«Со мной что-то не так»	
Сбитое дыхание		



Задание № 2. О привычках

Сфера	Полезные привычки	Вредные привычки
Тело (сон, еда, движение)	Ложиться спать до 23:00, пить воду, гулять	
Эмоции (реакции, чувства)		Срываться на других, подавлять
Мысли (убеждения, самооценка)		Заикливаться на неудачах
Отношения (общение, поддержка)	Просить о помощи, говорить о чувствах	