

Сценарий занятия |  
5–7 классы



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ  
ДЕТСТВА, СЕМЬИ  
И ВОСПИТАНИЯ



РАЗГОВОРЫ  
О ВАЖНОМ

ЖИЗНЬ

# КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ?





# СЦЕНАРИЙ

## занятия «РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ»

### для обучающихся 5–7 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. 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 видеороликов, беседа, выполнение интерактивного и практического заданий.

**Заключительный этап:** беседа.

**Мотивационно-целевой этап**

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

**Учитель:** Волнение — это то, что знакомо каждому из нас. Давайте представим ситуацию. Вы выучили стихотворение, рассказывали его дома перед зеркалом — все было отлично. Но вот вы выходите к доске, чувствуете взгляды одноклассников, и вдруг голос начинает дрожать, ладони потеют, в голове — «туман», а сердце бьется так, будто хочет выпрыгнуть. Знакомо? (Презентация к занятию, слайд 2)



### *Вопросы для обсуждения:*

- В каких еще ситуациях вы испытываете волнение?
- Что вы делаете, когда понимаете, что начинаете волноваться?

### *Ответы обучающихся.*

**Учитель:** Волнение — это не что иное, как реакция нашего организма на важную ситуацию. Оно, как заботливый, но очень громкий помощник, подает нам сигнал. Сигнал, который можно расшифровать так: «Внимание! Событие очень важное! Сосредоточься!» Сегодня мы поговорим о том, как справиться с волнением и сделать его своим союзником.

## **Основной этап**

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

**Учитель:** Волнение, которое мы испытываем, — это не просто эмоция, а древнейший биологический механизм, доставшийся нам от наших предков. Он включается, когда нам предстоит выполнить значимое действие, результат которого важен для нас. Мозг воспринимает стресс как опасность, поэтому мы можем чувствовать, что сердце стучит сильнее, а в животе возникает чувство, похожее на голод, даже если вы только что поели. Так организм подает нам сигналы, когда нас что-то беспокоит или что-то испугало и нам нужно действовать, чтобы справиться с этим. А вот что же значат эти сигналы?

*Учитель организует выполнение **интерактивного задания «Природа маркеров волнения».***



### *Вопросы для обсуждения:*

- Когда в последний раз вы сталкивались с волнением?
- Какие ощущения возникают у вас, когда вы волнуетесь?  
Что происходит с вашим телом?

### *Ответы обучающихся.*

**Учитель:** Понимание причин волнения — это первый шаг к тому, чтобы научиться им управлять. Когда мы осознаем, почему тело реагирует именно так, мы перестаем пугаться собственных реакций.

Помочь справиться с волнением может педагог-психолог или взрослые, которым вы доверяете, но что делать, если в момент волнения рядом никого не оказалось?

### *Ответы обучающихся.*

**Учитель:** Справиться с волнением поможет простое дыхательное упражнение, с помощью которого получится быстро прийти в себя и восстановить внутреннее равновесие (*презентация к занятию, слайд 3*). Запомнить его легко, ведь все делается на 4 счета:

- медленно вдыхаем через нос, считая до 4 про себя;
- задерживаем дыхание, тоже считаем до 4;
- медленно выдыхаем через рот, считаем до 4;
- снова задерживаем дыхание, тоже считаем до 4.

Повторяем все это 4 раза<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Методический комментарий: в процессе объяснения техники выполнения упражнения «Дыхание» учитель организует его практическое выполнение.



*Вопросы для обсуждения:*

- Что вы почувствовали во время выполнения упражнения?
- Было ли трудно сосредоточиться на дыхании и счете? Если да, то что мешало?
- Можно ли это упражнение делать незаметно для окружающих? Например, перед ответом у доски или перед контрольной?

*Ответы обучающихся.*

**Учитель:** Если вы заметили, что ваш друг или одноклассник волнуется перед выступлением или важным заданием, то будет хорошо поддержать его. Не всегда нужно говорить какие-то слова, иногда можно просто побыть рядом, не оставлять человека наедине с его волнением или тревогой.

*Вопросы для обсуждения:*

- Были ли у вас ситуации, когда вы смогли помочь своему другу справиться с волнением? Что вы сделали, какие слова поддержки нашли?
- Как вам помогали ваши родные или друзья в трудных ситуациях?

*Ответы обучающихся.*

**Учитель:** Иногда случается так, что человек начинает испытывать сильные эмоции, которые не поддаются его контролю, и тогда может возникнуть паника. Это состояние похоже на волнение, но действует оно совсем иначе.



Волнение работает, как мотор: оно мобилизует организм, помогает собраться и сконцентрироваться на важном. Внутри возникает напряжение, но сохраняется контроль и способность действовать. Паника же этот мотор выключает: мысли исчезают, тело становится неподвижным или, наоборот, возникает суетливость, способность рационально рассуждать снижается. Волнение — ваш помощник, паника — сигнал, что нужно срочно сделать паузу.

*Учитель организует выполнение **интерактивного задания «Волнение и паника: найди разницу».***

*Вопросы для обсуждения:*

- Можно ли по собственным ощущениям понять, что волнение переходит в панику? Какие сигналы тела об этом говорят?
- В каких профессиях особенно важно уметь справляться с волнением и не допускать паники? Почему?
- Может ли волнение помогать человеку?

*Ответы обучающихся.*

**Учитель:** Волнение испытывают все: профессиональные спортсмены перед выходом на старт, актеры перед съемками и кинопремьерой, хирурги перед важными операциями, но эти люди научились делать волнение своим союзником. Секрет в том, чтобы научиться управлять своими эмоциями.

Эмоции не бывают плохими или хорошими. Мы можем радоваться — и это приятно, можем грустить — это неприятно. Но эмоции, которые мы испытываем, — наши главные помощники в понимании, что происходит и как к этому относиться. Бывает так, что мы испытываем настолько сильные эмоции, что они



захватывают нас с головой. Справиться с этим потоком можно, зная некоторые упражнения (*презентация к занятию, слайд 4*).

*Вопросы для обсуждения:*

- Если нам говорят «успокойся», когда мы волнуемся, это не работает. Почему?
- Бывали ли случаи, когда вы испытывали настолько сильные эмоции, что теряли над ними контроль? Чем взрослые (*родители, учителя*) могут вам помочь в таких ситуациях?

*Ответы обучающихся.*

**Учитель:** Волнение — это не враг, это защитный механизм. Однако иногда оно включается даже тогда, когда опасности нет. Так происходит, когда волнение становится привычкой. Например, мозг запомнил: «Контрольная = страшно» — и включает тревогу еще до того, как вы увидели задания. Однако у волнения, как у любой привычки, есть две стороны (*презентация к занятию, слайд 5*).

*Вопросы для обсуждения:*

- Вспомните ситуации, когда волнение вам помогло, а когда, наоборот, помешало.
- Если мозг запомнил связку «контрольная = страшно», можно ли эту связку изменить? Что для этого нужно?

*Ответы обучающихся.*

**Учитель:** То, какой образ жизни мы ведем, влияет на уровень волнения. Когда мы заботимся о теле, тренируем мышцы, поддерживаем физическую активность, наш организм становится



сильнее и выносливее. С другой стороны, развитие эмоциональной устойчивости, умение поддерживать позитивный настрой укрепляют нашу психику. Эти две составляющие тесно взаимосвязаны: улучшение физической формы способствует улучшению настроения и самочувствия, а позитивный эмоциональный фон помогает легче переносить физические нагрузки и тренировки. Важно развивать обе эти сферы одновременно. Так какими же действиями или привычками мы можем помочь нашему физическому и психологическому здоровью?

*Ответы обучающихся (презентация к занятию, слайд 6–8).*

**Учитель:** Здоровые привычки, забота о теле и позитивный настрой — наши большие помощники в борьбе с волнением. Для того чтобы вам легче было фиксировать свои полезные привычки, можно использовать удобный трекер (*см. раздаточный материал*), в котором вы будете отмечать успехи в заботе о своем организме.

Но полезные привычки будут действительно работать, если мы знаем, где в нашем внутреннем мире находятся уязвимые места, а где — источники силы.

*Учитель организует выполнение **практического задания «Карта эмоций»** (приложение).*

### **Заключительный этап**

**Учитель:** Волнение — естественный спутник важных событий жизни любого человека. Оно является сигналом того, что событие для нас действительно важно, и может стать нашим союзником, если мы умеем его понимать и направлять. Помните: любое



испытание нам по плечу, стоит лишь сохранять внутренний покой и верить в себя!

*Вопросы для обсуждения:*

- Какой совет вы дали бы другу, который сильно переживает перед важным событием? Какие слова поддержки вы бы выбрали?
- Какими инструментами вы воспользуетесь в следующий раз, когда столкнетесь с волнением?
- Какую одну привычку вы готовы попробовать приобрести в ближайшую неделю, чтобы чувствовать себя спокойнее?

*Ответы обучающихся.*

**Учитель:** В заключение нашего занятия хочу 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 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

- Мурашова Е., Шиманская В. «Повороты взросления. Суперсила подростка для преодоления любых трудностей»
- Погодин Р. «Дубравка»
- Чернова И. «Психологический дневничок для школьников»
- Барткова 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 коробка, куда можно опустить записку с переживанием (анонимно), а на классном часе вместе поискать ответы.



## Приложение

### **Практическое задание «Карта эмоций»**

Учитель объявляет, что каждый обучающийся — картограф, исследующий неизведанные земли под названием «Внутренний мир». Ему предстоит создать **Магический Атлас**, чтобы не заблудиться в своих эмоциях.

#### **Задание**

Перед вашими глазами — **Магический Атлас**. Только большая его часть скрыта туманом. Ваша задача — проявить ее, нанеся ваши личные магические объекты.

1. **Зоны Тревог.** Подумайте, какие ситуации (экзамен, ответ у доски, ссора) заставляют вас чувствовать страх или волнение. Это логова драконов, болота с кикиморами или темные пещеры. Нарисуйте их и обязательно подпишите название чудовища (например, «Дракон Контрольной Работы» или «Троль Публичного Выступления»).

2. **Оазисы Силы.** Это ваши личные источники энергии и восстановления. Где вы прячетесь от чудовищ? Что вас успокаивает? Это могут быть волшебные родники, эльфийские леса, уютные норы (например, «Пещера с Книгой», «Поляна Музыки», «Гавань Дружбы»).

3. **Мои Артефакты и Пути.** Подумайте, какой предмет или действие помогает вам быстрее всего добраться из опасной зоны в безопасную. Это ваш личный артефакт. Нарисуйте его в центре карты или соедините им ключевые точки. Например, «Клубок Глубокого Дыхания» (ведет от дракона к оазису) или «Шапка-невидимка Самоиронии».

После выполнения задания ученики по желанию представляют свой атлас, рассказывая, какие чудовища живут в их мире и какие магические способы помогают их усмирить.

## Зоны тревог

какие ситуации (экзамен, ответ у доски, ссора) заставляют вас чувствовать страх или волнение



Мои  
артефакты  
и пути

## Оазисы силы

ваши личные источники энергии  
и восстановления

