



МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ  
ДЕТСТВА, СЕМЬИ  
И ВОСПИТАНИЯ



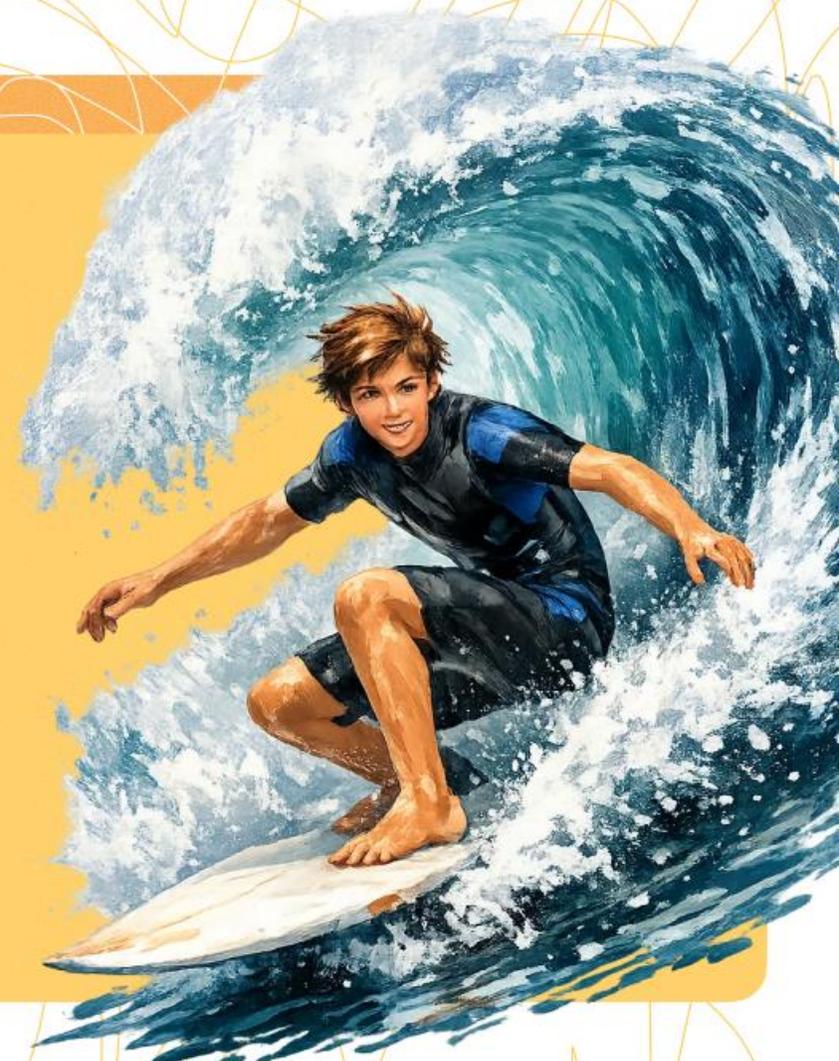
МГППУ



РАЗГОВОРЫ  
О ВАЖНОМ



# КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ?



ЖИЗНЬ

5-7 классы



РАЗГОВОРЫ  
О ВАЖНОМ



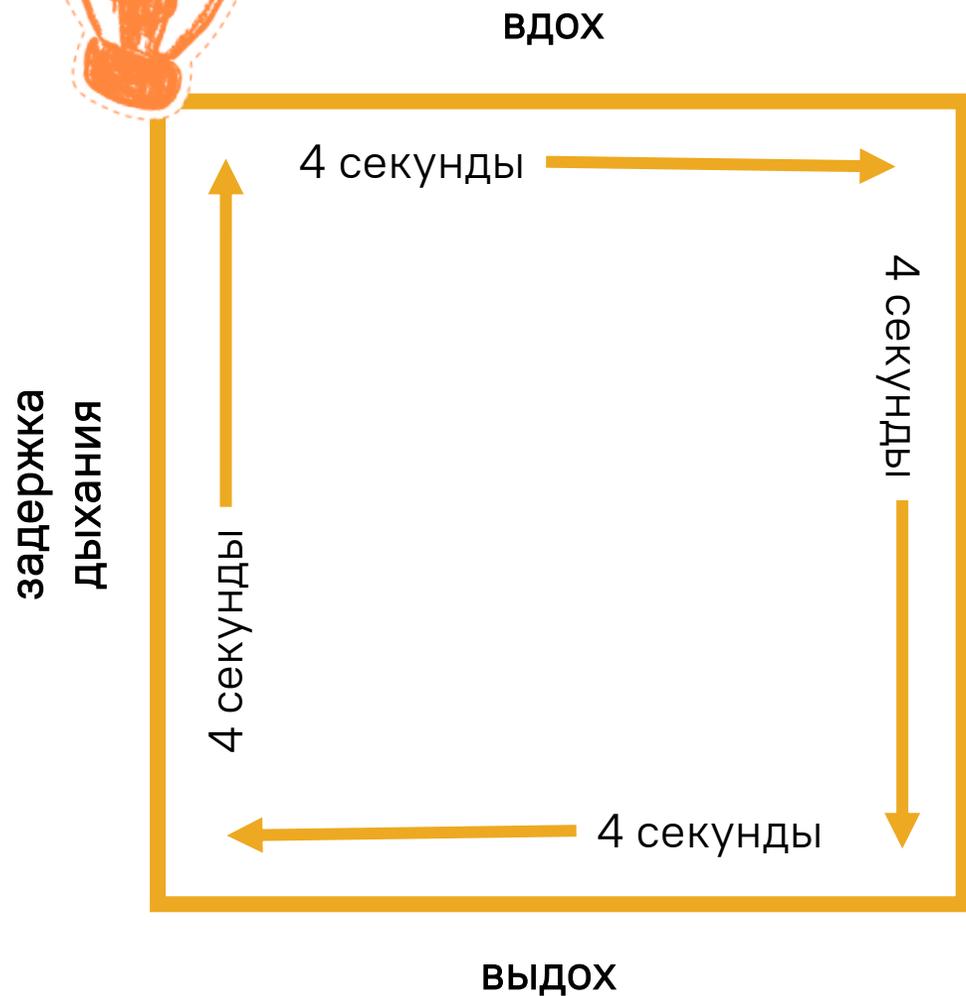
**В каких ситуациях вы испытываете волнение?**



**Что вы делаете, когда понимаете, что начинаете волноваться?**



# УПРАЖНЕНИЕ «ДЫХАНИЕ ПО КВАДРАТУ»



- 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



## УПРАЖНЕНИЕ «СВЕТОФОР»



Когда будешь испытывать сильные эмоции,  
то представь себе **светофор**:



**красный свет** означает «*СТОП*»: надо остановиться  
и ничего не делать, только считать про себя до 10

дальше **желтый**: надо подумать и ответить на вопрос  
*«что сейчас происходит?»*, *«что я сейчас чувствую?»*,  
*«что мне с этим сделать?»*

**зеленый свет**: действуй



## ДВЕ СТОРОНЫ ПРИВЫЧКИ

### ПОЛЬЗА ПРИВЫЧКИ

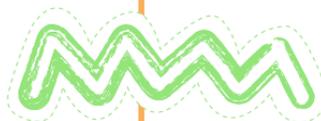
когда волнение — **друг**

- **Мобилизует силы.** Легкое волнение перед стартом помогает собраться.
- **Предупреждает об опасности.** Бойтесь идти в темный переулок? Значит, организм предупреждает: «Будь осторожнее!»

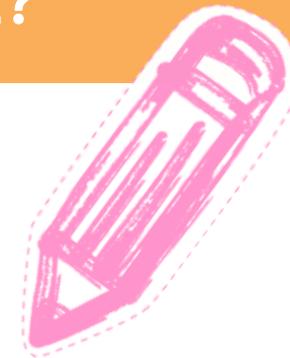
### ВРЕД ПРИВЫЧКИ

когда волнение — **враг**

- **Парализует.** Сильное волнение выбивает из равновесия: в голове пусто, руки трясутся, слова забываются.
- **Становится навязчивым.** Человек начинает бояться всего подряд: а вдруг спросят? А вдруг не сдам? А вдруг не так посмотрят?



# КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ВОЛНЕНИЯ БЫЛО МЕНЬШЕ?



## 1. СОН

Если вы выспались, вы — супергерой. Если нет — вы как телефон с севшей батареей. Любая мелочь раздражает, пугает.

Во сне мозг перерабатывает информацию и эмоции. Если сна мало, эмоциональные центры мозга начинают работать плохо. Вот почему невыспавшийся человек чаще пугается и злится.

# КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ВОЛНЕНИЯ БЫЛО МЕНЬШЕ?

## 2. ДВИЖЕНИЕ

Побегать, попрыгать, потанцевать под любимую музыку. Не ради рекордов, а ради удовольствия.

Вместо того чтобы трястись перед контрольной, мы выплескиваем напряжение во время тренировки.

Плюс во время спорта вырабатываются гормоны радости.



## КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ВОЛНЕНИЯ БЫЛО МЕНЬШЕ?



### 3. ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ

Заведите блокнотик. Перед важным днем (или после тяжелого) возьмите ручку и выпишите все, что приходит в голову.

Когда мы держим страхи в голове, они кажутся огромными и размытыми, как большое пятно. Когда мы переносим их на бумагу, они становятся конкретными предложениями. Мы смотрим на них со стороны и понимаем, что они не такие уж страшные.



МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ  
ДЕТСТВА, СЕМЬИ  
И ВОСПИТАНИЯ

РАЗГОВОРЫ  
О ВАЖНОМ

# ЗНАЕШЬ, КАК СДЕЛАТЬ ВИДЕОАНОНСЫ К ЗАНЯТИЯМ ЕЩЁ ЛУЧШЕ И ИНТЕРЕСНЕЕ? ПРИНИМАЙ УЧАСТИЕ ВО ВСЕРОССИЙСКОЙ ПРЕМИИ «РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ» И СТАНОВИСЬ ЧАСТЬЮ КОМАНДЫ СОЗДАТЕЛЕЙ

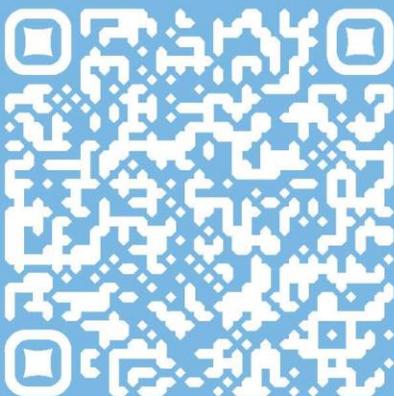
◆ **ПОДАЙ ЗАЯВКУ  
ДО 12 АПРЕЛЯ 2026**

Ждем твой видеоанонс

◆ **1 ИЮНЯ  
2026 ГОДА**

Торжественное награждение  
победителей в Москве

К участию приглашаются школьники и студенты СПО: команды класса/актива, медиацентры, индивидуальные участники



\* Подробные условия, сроки и требования описаны в Положении об организации и проведении на сайте Премии.

