

Сценарий занятия |
8–9 классы



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ
ДЕТСТВА, СЕМЬИ
И ВОСПИТАНИЯ



РАЗГОВОРЫ
О ВАЖНОМ

ЖИЗНЬ

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ?





СЦЕНАРИЙ

занятия «РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ»

для обучающихся 8–9 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 видеоролика, беседа, выполнение интерактивного и практического заданий.

Заключительный этап: беседа.

Мотивационно-целевой этап

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

Учитель: Ребята, поднимите руки, кто хотя бы раз в жизни сильно волновался! Вспомните, в каких ситуациях вы ощущали волнение. Это были только неприятные ситуации?

Ответы обучающихся.



Учитель: Волнение знакомо каждому. Это естественная эмоциональная реакция нашего организма. Человек волнуется перед значимыми событиями или в ситуациях неопределенности. Взгляните на слайд (*презентация к занятию, слайд 2*): могут ли обстоятельства, которые стоят за этими предметами, заставить волноваться? Какие ощущения обычно возникают у вас в таких случаях?

Ответы обучающихся.

Учитель: Если обобщить, то чаще всего волнение вызывается неопределенностью и ожиданием оценки. Мозг человека пытается просчитать будущее, но ему не хватает данных, и он включает сигнал тревоги: «Внимание! Может быть опасно! Будь готов!» Почему на одни и те же события люди реагируют по-разному?

Ответы обучающихся.

Учитель: Волнение — реакция неизбежная, однако то, как она будет выражаться, зависит от опыта, характера, настроения человека. Мы можем контролировать ее длительность. Кому-то удастся направить эмоции в нужное русло, восприняв волнение как стимул, а кто-то сникает или вовсе поддается панике. Вот над этим умением — взять себя в руки — нам и предстоит поработать.

Основной этап

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



Учитель: Положите ваши пальцы на пульс и отследите его ритм в течение 10 секунд. Сейчас я вызову к доске несколько человек, которые получат индивидуальные задания, а остальные приступят к написанию сочинения¹. Готовы? Теперь вновь отследите ритм своего пульса. Что-то изменилось?

Ответы обучающихся.

Учитель: Волнение может включиться за доли секунды просто от одной мысли о чем-то новом или важном! Наша задача — сделать так, чтобы пульс в ответственный момент оставался в норме. Важно уметь вовремя почувствовать, что вы волнуетесь, чтобы своевременно справиться с этим состоянием. Какие еще реакции тела вы замечали за собой во время волнения? Что обычно возникает первым: мысль, телесная реакция или желание что-то сделать?

Ответы обучающихся.

Учитель: Мы можем понять, что взволнованы, через тело, эмоции и поведение (*презентация к занятию, слайд 3*). Чем выше уверенность в своих силах, тем ниже наше волнение. У волнения есть свои преимущества, но при этом и свои недостатки. Были ли ситуации, когда оно вам помогало? А когда мешало?

Ответы обучающихся.

Учитель: Волнение полезно в умеренной форме: оптимальный уровень повышает работоспособность, а чрезмерный или отсутствующий — снижает ее. Умеренное

¹ Методический комментарий: учитель может предложить свой вариант задания, которое могло бы образно заставить волноваться обучающихся.



волнение (легкое сердцебиение), например перед экзаменом или выступлением, улучшает концентрацию, память, скорость реакции. Чрезмерное волнение, которое проявляется как паника, дрожь, путаница мыслей, парализует, вызывает ошибки и истощает организм. Важно вовремя взять волнение под контроль, чтобы оно не взяло верх над нами. Как вы обычно справляетесь с волнением?

Ответы обучающихся.

Учитель: Мы выяснили, что волнение проявляется на уровне тела, эмоций и поведения. Преодолевая волнение, нужно работать с этими же блоками. Проще всего — начать со своего физического состояния. Телом мы управляем лучше, чем эмоциями. Согласитесь, сложно заставить себя успокоиться силой мысли. Кому помогала фраза: «Ну перестань же бояться!»? Попробуем воздействовать на себя через команды: расслабить напряжение в руках, встряхнуться, например сбросить мышечные зажимы. Можно использовать такую технику: стоя, на вдохе сожмите все тело в комок и подержите напряжение 5 секунд, а на выдохе резко расслабьтесь. Почувствуйте, как тепло разливается по телу. Повторите несколько раз. После сильного напряжения всегда идет глубокое расслабление². Это упражнение поможет вам в моменты сильного волнения.

Вопросы для обсуждения:

- Помогает ли вам управление телом справляться с волнением? Достаточно ли этого?

² Дополнительное упражнение «Ленивая восьмерка»: вытяните руку (кулак с большим пальцем вверх), нарисуйте в воздухе ∞ (восьмерку) 4 раза каждой рукой, затем обеими. Данная техника переключает внимание с мыслей на движение рук, быстро помогает снизить уровень тревоги.



- В каких ситуациях (на контрольной, перед выступлением, на соревнованиях) вы могли бы использовать подобные упражнения?

Ответы обучающихся.

Учитель: Вы привели в порядок тело, но в голове могут продолжать крутиться пессимистические мысли, заставляя человека проживать разные эмоции. Работа с ними — это следующий этап. Если оставить их без присмотра, мысли и эмоции снова раскачают тело.

Попробуйте упражнение «5-4-3-2-1» (*презентация к занятию, слайд 4*). Это переключает мозг с режима паники на режим анализа, и адреналин идет на спад. Кто хочет поделиться, что у него получилось? Удастся переключиться?

Ответы обучающихся.

Учитель: Работа с мыслями и эмоциями результативнее тогда, когда мы знаем проблему — понимаем, что именно сейчас чувствуем. У каждой эмоции есть конкретные причины возникновения, это тоже сигнальные реакции, подобные физическим сигналам тела. Волнение может сопровождаться не только одной эмоцией, например страхом, возможен своего рода «коктейль» эмоций (*презентация к занятию, слайд 5*). Под «я волнуюсь» может скрываться: мне стыдно, обидно, интересно, я злюсь, я чувствую свою вину.

Вопросы для обсуждения:

- Какая эмоция при волнении бывает у вас чаще всего?
- Одинаково ли ощущаются в теле разные эмоции?



Ответы обучающихся.

Учитель: Дыхание — основной механизм управления эмоциями, как пульт. Медленное, глубокое дыхание успокаивает; быстрое, поверхностное — активизирует. Это замечательное подспорье, когда необходимо успокоиться или нормализовать свое эмоциональное состояние. Попробуем упражнение «Квадратное дыхание» (*презентация к занятию, слайд 6*).

Сделайте вдох на 4 счета, затем задержите дыхание на 4 счета, выдох на 4 счета и снова задержите дыхание на 4 счета. Выполните упражнение три раза. Это помогает успокоиться, например перед контрольной работой, и сконцентрироваться.

Вопросы для обсуждения:

- Как понимание эмоций помогает нам в общении с другими людьми?
- Когда человек может управлять своими эмоциями, не будет ли проще их просто блокировать?

Ответы обучающихся.

Учитель: Стать «железным человеком» или роботом и ничего не чувствовать — это не управление эмоциями, а подавление. Нужно научиться тому, чтобы эмоции не сбивали с ног и не заставляли делать глупости, о которых потом можно пожалеть. Этот алгоритм не сработает идеально с первого раза. Но чем чаще обращаться к помогающим практикам, тем быстрее он станет привычкой.



Вопрос для обсуждения:

- Как вы думаете, что способствует укреплению внутреннего стержня, а что разрушает устойчивость к стрессу?

Ответы обучающихся.

Учитель: Полезные привычки — это своего рода профилактика. Они формируют основу нашей устойчивости, так как происходит автоматизация действий. Например, привычка глубоко дышать в стрессе (если вы ее ранее тренировали) сработает сама, без вашего контроля, и таким образом мы сэкономим свои внутренние ресурсы. И когда человек из раза в раз использует те или иные ритуалы, ориентирующие его на нужный настрой (например, слушать музыку по пути на экзамен), он ощущает стабильность, что также хорошо сказывается на его состоянии.

Вопрос для обсуждения:

- Как влияет на человека отсутствие полезных привычек?

Ответы обучающихся.

Учитель: Если ваша привычка — уходить от проблем (много времени проводить в телефоне, прогуливать уроки, откладывать все на последний момент), это будет способствовать еще большему накоплению волнения. Привычка прокручивать в голове худшие сценарии перед сном тренирует ваш мозг бояться еще больше.



Вопросы для обсуждения:

- Какая из ваших привычек (действий или мыслей) точно не помогает вам успокоиться, а только усиливает волнение?
- Как физическое здоровье человека влияет на его мысли, чувства и эмоции?

Ответы обучающихся.

Учитель: В организме все взаимосвязано. Представьте, что психика — это дерево (*презентация к занятию, слайд 7*). Корни — это физиологическая база: сон, нормальная еда, движение. Ствол — привычки и навыки: умение учиться, общаться, отдыхать. Крона — эмоции, мысли, самооценка. Если мы занимаемся спортом, нам легче радоваться и улыбаться. А когда мы счастливы, нам легче заниматься спортом! Согласны?

Вопросы для обсуждения:

- Какими же действиями или привычками мы можем помочь нашему физическому и психологическому здоровью?
- Какой элемент вашего «дерева» сейчас нуждается в поддержке больше всего?

Ответы обучающихся.

Учитель: Предлагаю провести ревизию привычек, помогающих научиться меньше волноваться (*приложение*). Перед вами 5 полезных привычек: проверьте, есть ли среди них те, что внедрены в вашу жизнь (*презентация к занятию, слайд 8*).



Вопросы для обсуждения:

- Какая привычка — самая сложная для вас?
- Какие привычки вы хотели бы развить у себя в ближайшую неделю?
- Почему важно не только знать, какие есть полезные привычки, но и придерживаться их?
- Какими способами можно приучить себя к заботе о своем организме³? (*Мотивация, планирование, использование триггеров, отслеживание прогресса*)

Ответы обучающихся.

Учитель: Часто наш мозг рисует в голове худший сценарий. Психологи называют это катастрофизацией. Мы думаем: «Если я завалю экзамен, все будет надо мной смеяться, я ничего не умею и никогда ничего не достигну». А точно ли так и будет? Сразу же найдите логичное опровержение негативным мыслям: «все пропало» можно поменять на «это неприятно, но я справлюсь, пересдам». Попробуем перевести несколько катастрофических мыслей (*презентация к занятию, слайд 9*).

*Учитель организует проведение **практического задания «Катастрофизация vs реальность»**, обращая внимание обучающихся на алгоритм работы.*

Заключительный этап

Учитель: Итак, сегодня мы зафиксировали эмоции в момент волнения, установили прямую связь между укреплением

³ Методический комментарий: учитель может порекомендовать обучающимся использовать специальный трекер для отслеживания прогресса (*см. раздаточный материал*).



физического здоровья и работой психики, опробовали техники и упражнения⁴. Только здоровый и отдохнувший организм может выдерживать возросшие нагрузки, работать продуктивно и справляться со стрессом. Подумайте, что возвращает вас в спокойное состояние: глубокое дыхание, прогулка, физические упражнения, общение с близкими, фокусировка на позитиве? Найдите свои методы для работы с волнением. Обязательно похвалите себя в очередной раз, когда вам удастся с ним справиться.

Вопросы для рефлексии:

- На чем вы каждый день чаще всего концентрируете свое внимание? Делает ли это вас счастливыми?
- Как вы думаете, если бы все люди вдруг стали лучше понимать свои и чужие эмоции, что бы изменилось?
- Почему важно уметь понимать эмоции других людей?
- Как вы можете поддержать своего друга или знакомого, если заметили, что ему беспокойно?
- В каких ситуациях вы ощущали поддержку родных или друзей? Как это помогло вам справиться с волнением?
- Почему взаимопонимание и поддержка нужны не только для хороших отношений, но и для общих важных дел?

Ответы обучающихся.

Учитель: Поддержка и понимание окружающих помогают людям увидеть, что они не остаются один на один со своими эмоциями. В любой сложной ситуации преодолеть волнение помогут не только техники, но участие и забота неравнодушных людей.

⁴ Методический комментарий: в качестве дополнительного материала предлагается памятка «Скорая помощь при волнении».



Ответы обучающихся.

Учитель организует проведение **интерактивного задания «Правда или вымысел»**.

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 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

- Васильев Б. «Не стреляйте в белых лебедей»
- Тендряков В. «Ночь после выпуска»
- Казаков Ю. «Голубое и зеленое»
- Приставкин А. «Ночевала тучка золотая»
- Искандер Ф. «Тринадцатый подвиг Геракла»
- Мурашова К., Шиманская В. «Повороты взросления. Суперсила подростка для преодоления любых трудностей»



- 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

- Фильм Движения первых «День здоровья»
- Художественный фильм «Чучело», 1983
- Художественный фильм «Не болит голова у дятла», 1975
- Художественный фильм «Вам и не снилось...», 1980
- Художественный фильм «Человек-амфибия», 1961
- 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

- Дискуссионный клуб «Круг доверия»: встреча с педагогом-психологом, посвященная способам саморегуляции в период эмоциональных переживаний.

Ход мероприятия

1. Вводная часть (установка на доверие).



2. Основная часть (дискуссионный блок). Используется техника незаконченных предложений: «Когда я волнуюсь, я чувствую, что», «Мне помогает успокоиться, когда я», «Самый глупый страх, который у меня был», «Если бы у волнения был цвет, он был бы».
3. Заключительная часть (рефлексия).
 - Общешкольная акция «День без стресса».

Перемены: в холле устанавливается доска «Ловушка страха», куда можно прикрепить стикер со своим страхом (описать или нарисовать).

Активность «Обними друга» (волонтеры в футболках с надписями «Иди обниму»), раздача антистресс-раскрасок.



Приложение

ЧЕК-ЛИСТ: МОЯ НЕДЕЛЯ БЕЗ ЛИШНЕГО ВОЛНЕНИЯ

Привычка	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	Итог за неделю
1. Сон (9–10 часов, без телефона за час до сна)	<input type="checkbox"/>	____ из 7						
2. Движение (танцы, прогулки, бег, зарядка)	<input type="checkbox"/>	____ из 7						
3. Дневник эмоций (контроль тревожных мыслей, план и рациональное решение)	<input type="checkbox"/>	____ из 7						
4. Инфогигиена (фильтр тревожного контента / без социальных сетей перед сном / важным делом)	<input type="checkbox"/>	____ из 7						
5. Мой ритуал (выполнение индивидуальных успокаивающих действий: чай из любимой кружки, дыхание, музыка, 5 минут тишины)	<input type="checkbox"/>	____ из 7						