



ЖИЗНЬ

# КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ?





## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ к сценарию 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.

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

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



## Личностные результаты

*В сфере гражданского воспитания:* уважение прав, свобод и законных интересов других людей; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе.

*В сфере патриотического воспитания:* осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе.

*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; свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

*В сфере физического воспитания:* осознание ценности жизни; соблюдение правил безопасности; 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:* ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; 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, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды, открытость опыту и знаниям других.

### **Метапредметные результаты**

*В сфере овладения познавательными универсальными учебными действиями:* использовать вопросы как исследовательский инструмент познания; применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев.

*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; понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения; 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:* ориентироваться в различных подходах к принятию решений (индивидуальное, принятие решений в группе, принятие решений группой); делать выбор и брать ответственность за решение; владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное



в произошедшей ситуации; 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:* совершенствование различных видов устной и письменной речевой деятельности; формирование умений речевого взаимодействия: создание устных монологических высказываний на основе жизненных наблюдений, личных впечатлений; участие в диалогах разных видов: побуждение к действию, обмен мнениями, запрос информации, сообщение информации.

*Литература:* развитие умений участвовать в диалоге о прочитанном произведении, в дискуссии на литературные темы, соотносить собственную позицию с позицией автора и мнениями участников дискуссии, давать аргументированную оценку прочитанному.

*История:* формирование умения рассказывать об исторических событиях, явлениях, процессах истории родного края, истории России и мировой истории и их участниках, демонстрируя понимание исторических явлений, процессов и знание необходимых фактов, дат, исторических понятий.

*Обществознание:* освоение и применение системы знаний: о социальных свойствах человека, особенностях его взаимодействия с другими людьми, важности семьи как базового социального института, о характерных чертах общества, о содержании и значении социальных норм, регулирующих общественные отношения; развивать умения анализировать, обобщать, систематизировать, конкретизировать и критически оценивать социальную информацию, соотносить ее с собственными знаниями о моральном и правовом



регулировании поведения человека, личным социальным опытом; развитие умений оценивать собственные поступки и поведение других людей с точки зрения их соответствия моральным, правовым и иным видам социальных норм.

**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 практического задания.

**Заключительный этап:** беседа, выполнение интерактивного задания.

### **Мотивационно-целевой этап**

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



### *Задачи:*

- погрузить обучающихся в проблематику урока, акцентируя, что волнение — естественная психофизиологическая реакция организма на важное или ответственное событие;
- вызвать интерес к изучению темы, предложив обсудить примеры стрессовых ситуаций обучающихся, их эмоции и ощущения в этот момент.

### *Формы работы:*

- беседа;
- просмотр и обсуждение видеоролика.

## **Основной этап**

### **1. Природа волнения. Почему человек волнуется?**

*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.

### *Задачи:*

- объяснить связь между эмоциональным состоянием и телесными проявлениями (учащенное сердцебиение, потливость, напряжение мышц);
- донести мысль, что цель работы с волнением — не избавиться от волнения навсегда, а научиться регулировать его интенсивность;
- помочь осознать разницу между «рабочим» волнением (помогающим собраться) и деструктивной тревогой, паникой (мешающими действовать).



*Формы работы:*

- беседа;
- просмотр и обсуждение видеоролика.

## **2. Работа с волнением. Помогающие практики**

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

*Задачи:*

- развивать навык самонаблюдения (умение отслеживать свои телесные и эмоциональные сигналы в состоянии волнения);
- формировать умение анализировать причины собственного волнения;
- воспитывать уважительное отношение к своим чувствам и чувствам других людей.

*Форма работы:*

- беседа.

## **3. Полезные привычки, формирующие стрессоустойчивость**

*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:*

- способствовать формированию ответственного отношения к своему психологическому и физическому здоровью;



- показать, что полезные привычки работают как «подушка безопасности»: в спокойное время они укрепляют ресурс для стабильности в стрессовой ситуации;
- способствовать формированию навыка постановки маленьких целей по внедрению полезных практик в качестве рутинных дел.

*Формы работы:*

- выполнение практического задания;
- беседа.

### **Заключительный этап**

*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.

*Задачи:*

- закрепить представление о том, что забота о себе включает работу над своим эмоциональным состоянием;
- заложить основу для формирования здоровых стратегий по работе с волнением и стрессом.

*Формы работы:*

- выполнение интерактивного задания;
- беседа.



## 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.