



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ
ДЕТСТВА, СЕМЬИ
И ВОСПИТАНИЯ



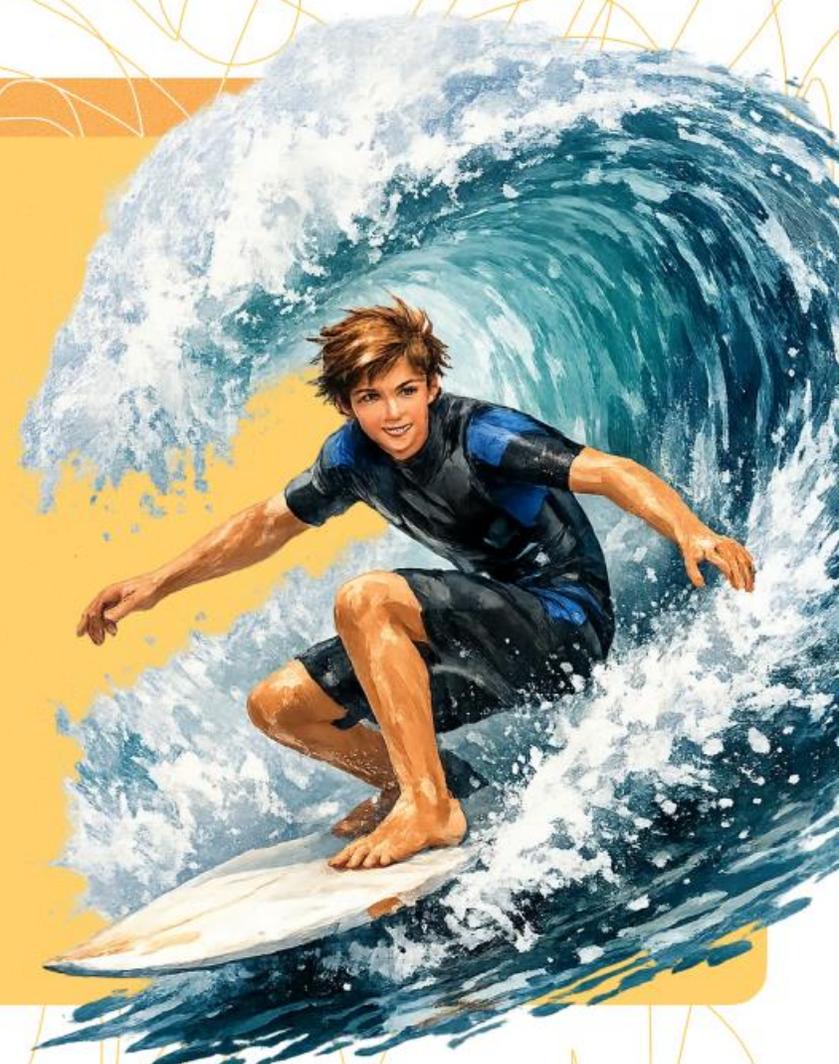
МГППУ



РАЗГОВОРЫ
О ВАЖНОМ



КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ?



ЖИЗНЬ

8–9 классы



РАЗГОВОРЫ
О ВАЖНОМ

КОГДА НАМ ВОЛНИТЕЛЬНО?



«Я ВЗВОЛНОВАН»



Что происходит с организмом, когда мы волнуемся?

Реакции тела:

- учащенное сердцебиение, потливость ладоней, холодные руки или ноги из-за сужения периферических сосудов
- дрожь, напряжение мышц, затрудненное дыхание, ощущение сдавленности в груди или «комка в горле»
- головокружение, легкая тошнота, сухость во рту или покраснение кожи

Эмоциональные проявления:

- внутреннее беспокойство, раздражительность
- ожидание неудачи
- скачущие мысли, трудности с концентрацией внимания

Поведенческие проявления:

- суетливость, ерзание, ускоренная речь
- избегание взгляда или, напротив, повышенная жестикуляция
- отказ от активности, сжатые кулаки или повышенная двигательная активность (метание)




$$\text{ВОЛНЕНИЕ} = \frac{\text{Важность события} \times \text{Неизвестность}}{\text{Уверенность в себе}}$$

УПРАЖНЕНИЕ «5-4-3-2-1»



Сделайте вдох и выдох и медленно назовите (можно мысленно):



- **5 предметов**, которые видите вокруг. Сконцентрируйтесь на каждом из них. Опишите, каждый из них: какого цвета, формы, размера.



- **4 ощущения** в вашем теле. Закройте глаза и сконцентрируйте внимание на каждом из ощущений. Например, как ноги стоят на полу, как вы прикасаетесь к спинке стула, как руки лежат, как одежда прикасается к телу.



- **3 звука**, которые вы слышите. Сконцентрируйте свое внимание на этих звуках. Например, звук проезжающего автомобиля, тиканье часов, шорох бумаги, голос учителя, свое дыхание.



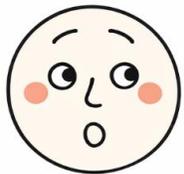
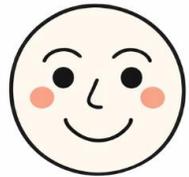
- **2 запаха**, которые ощущаете: почувствуйте запах бумаги/тетради, воздух у окна, чай, ластик.



- **1 вкус**, который чувствуете. Можно облизать губы, взять плитку шоколада или конфету и почувствовать ее текстуру и вкус.



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СЛОВАРЬ



«Я ВОЛНУЮСЬ» МОЖЕТ ОЗНАЧАТЬ:

- Мне **страшно** (я не справлюсь, меня накажут).
- Мне **стыдно** (надо мной посмеются, что я плохо выгляжу).
- Я **злюсь** (на себя, на ситуацию, на несправедливость).
- Мне **интересно** (предвкушение нового).
- Я **чувствую вину** (что подведу кого-то).
- Я **не уверен** в себе.

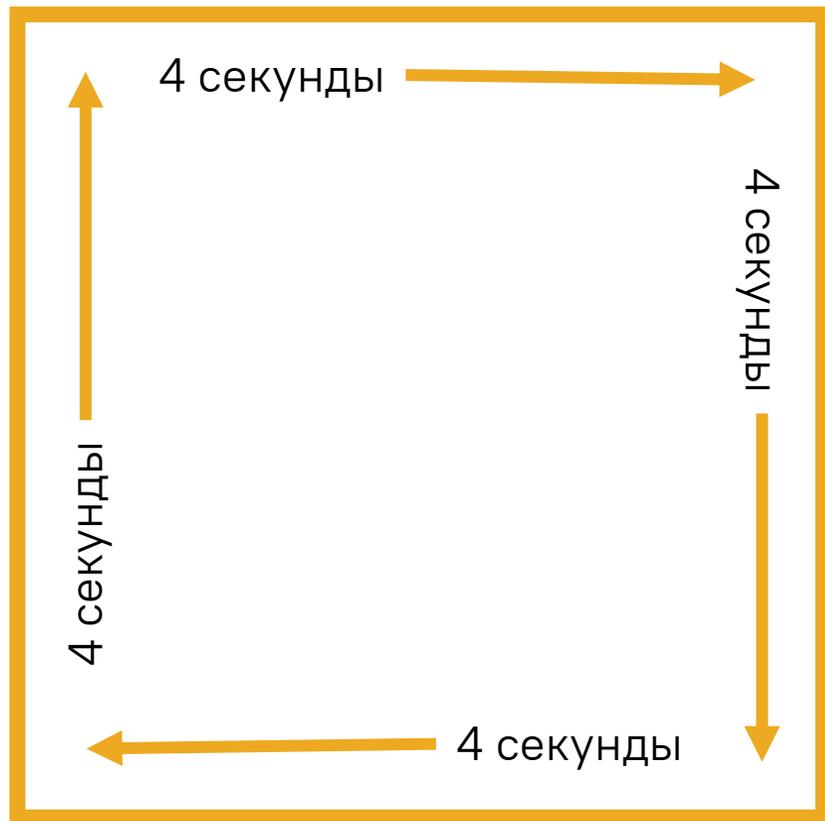


ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ



ВДОХ

задержка
дыхания



ВЫДОХ

задержка
дыхания





ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

КРОНА

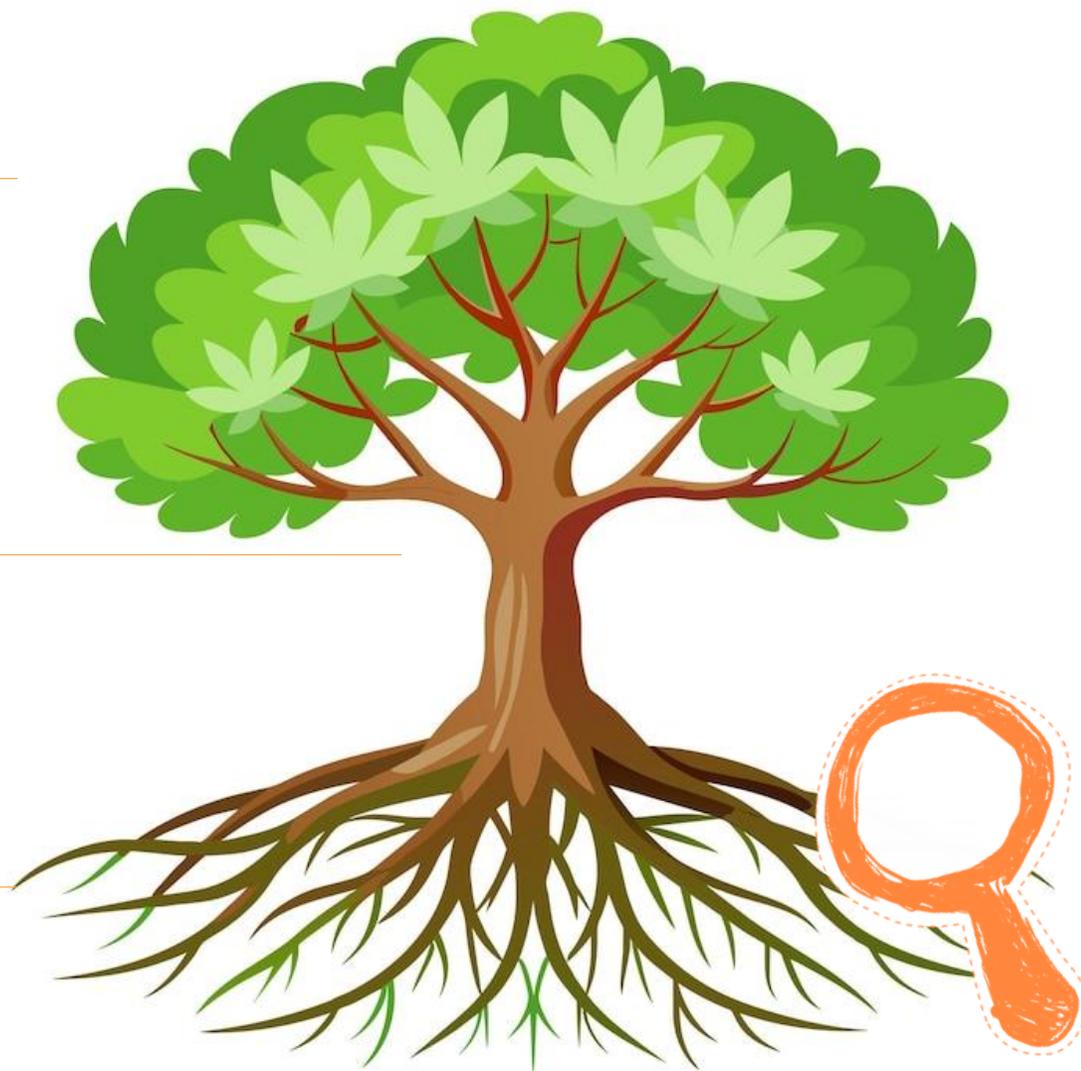
эмоции, мысли, самооценка

СТВОЛ

привычки и навыки: умение учиться, общаться, отдыхать

КОРНИ

физиология: сон (9-10 часов), нормальная еда, движение



ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ



Сон

Я сплю минимум 9 часов и убираю телефон за час до сна. Тогда днем я — настоящий супергерой, а не севшая батарейка.



Движение

Я веду подвижный образ жизни: танцую, гуляю, бегаю, занимаюсь определенным видом спорта. Это приносит мне удовольствие и развивает уверенность в своих силах.



Информационная гигиена

Я замечаю, какие новости и посты усиливают мою тревогу, и фильтрую их. Я сознательно ограничиваю время в соцсетях перед сном или перед важными событиями.



Дневник эмоций

Я выписываю мысли, когда тревожно. Когда человек держит страхи в голове, они кажутся огромными и размытыми, как большое пятно. Когда страшные мысли переносятся на бумагу, они становятся конкретными и наглядными. (Периодически перечитывай свои тревожные прогнозы и сверяйся с реальным течением дел).



Ритуалы

У меня есть маленький ритуал, который меня успокаивает (музыка, чай, дыхание). Я записываю свои приятные события и достижения, я могу мысленно к ним возвращаться в минуты тревоги.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ КАТАСТРОФИЗАЦИЯ VS. РЕАЛЬНОСТЬ



АЛГОРИТМ РАБОТЫ

1. Выпишите тревожную мысль.

2. Задайте себе вопросы:

- Какие есть доказательства, что это случится?
- Какие есть доказательства, что это НЕ случится?
- Какой самый вероятный, реалистичный исход?
- Что я смогу сделать, если это все-таки произойдет?

3. Сформулируйте новую мысль.

Она должна быть спокойной, логичной и помогать действовать, а не паниковать.



**Трансформируйте
следующие мысли:**

- «Я плохо выступил с докладом. Теперь все считают меня глупым и скучным, у меня никогда не будет друзей».
- «Я поссорился с лучшим другом. Мы больше никогда не будем общаться, я останусь совсем один».
- «Я провалил экзамены, я не смогу поступить в вуз, я останусь без работы».

Ваша мысль:

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

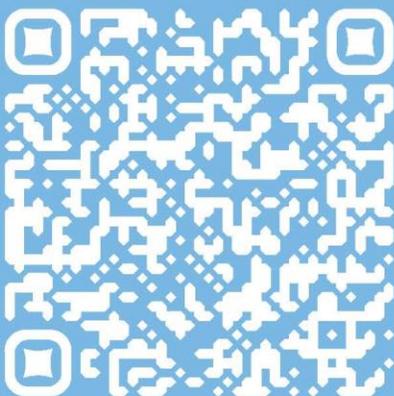
◆ **ПОДАЙ ЗАЯВКУ
ДО 12 АПРЕЛЯ 2026**

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.

