

ЖИЗНЬ

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ?





СЦЕНАРИЙ

занятия «РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ»

для обучающихся по программам среднего профессионального образования

Занятие 27

Как справляться с волнением?

Дата проведения: 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 практического задания, выполнение интерактивного задания.

Комплект материалов:

- сценарий;
- методические рекомендации;
- дополнительные материалы;
- видеоматериалы;
- практическое задание;
- интерактивное задание;
- презентация.

Мотивационно-целевой этап: просмотр видеоролика-анонса, беседа.

Основной этап: просмотр видеороликов, беседа, выполнение практического задания, выполнение интерактивного задания.

Заключительный этап: беседа.

Мотивационно-целевой этап

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

Педагог: Сегодня мы поговорим о волнении: что это такое, как оно проявляется и что можно сделать, чтобы волнение не помешало справиться с важной задачей. Вспомните: в каких ситуациях вы сильнее всего волнуетесь и как это проявляется?

Ответы обучающихся.



Педагог: Это состояние знакомо каждому. Волнение — это нормально. Это не враг, а древний механизм мобилизации, который достался нам от предков.

Волнение — это естественное состояние человека перед важным событием в жизни. Оно возникает, когда нам предстоит что-то значимое, когда исход ситуации для нас важен. И сегодня мы научимся не бороться с волнением, а использовать его себе во благо.

Основной этап

Педагог организует просмотр видеоролика-интервью с российской фигуристкой Анной Щербаковой.

Педагог: Первый шаг — научиться распознавать волнение. Волнение — это реакция организма на неопределенную или лично важную для вас ситуацию. Она связана с активацией и мобилизацией организма. Как проявляется волнение¹?

Ответы обучающихся.

Педагог: У волнения есть две стороны: оно может нам помогать, а может и мешать. Приведите примеры разных ситуаций, когда волнение помогает нам, а когда нет.

Ответы обучающихся.

¹ Методический комментарий: симптомы волнения — учащенное сердцебиение, покраснение кожных покровов, учащенное дыхание, потливость, дрожь в руках или во всем теле. Это признаки того, что организм пытается справиться, активизирует все свои ресурсы, готовится к успешному выполнению возникшей задачи.



Педагог: Давайте вместе разберемся, как именно волнение проявляется в каждой из сфер: «тело — мысли — поведение». (Презентация к занятию, слайды 2, 3, приложение 1).

Ответы обучающихся.

Педагог: Посмотрите, как много разных проявлений. Но здесь важно понять, что тело — не враг. Оно подает сигнал: «Внимание, событие важное!» Это система оповещения. Сигналы тела говорят нам, что организм мобилизуется, готовится к решению возникшей задачи. Тело направило сигнал — мы можем дать ему ответную команду. Для каждой сферы есть подходящие инструменты, направленные на то, чтобы снизить волнение до «рабочего» уровня. Давайте попробуем их прямо сейчас.

*Педагог организует **выполнение практического задания «Техники саморегуляции»** (презентация к занятию, слайды 4, 5, или приложение 2).*

Педагог: Как отличить волнение от паники? Волнение мотивирует, помогает сосредоточиться, собраться. Оно как разгон двигателя перед стартом. А паника парализует: вы не можете действовать, мысли путаются, тело перестает слушаться. Наша задача — не дать волнению перерасти в панику, а поймать его на стадии «разгона» и использовать как ресурс. Какие из инструментов вам показались наиболее применимыми?

Ответы обучающихся.

Педагог: Можно представить два образа, которые помогут нам относиться к волнению проще.



1. Волна. Состояние волнения можно представить в виде волны на океанском берегу. Волну нельзя отменить, запретить. Но можно на ней «серфить»: удерживая равновесие, подняться на высоту и вместе с ней постепенно опуститься обратно к берегу. Волнение приходит волной и так же волной уходит, если правильно себя повести.

2. Радиоприемник. Волнение и тревожные мысли можно ассоциировать с радиопомехами. Они есть, шипят, но их можно сделать тише или переключиться на другую волну (на свое дыхание, на ощущения в теле, на текущую задачу). Ручка приемника в ваших руках — значит, вы регулируете процесс!

Какое сравнение вам ближе? И почему?

Ответы обучающихся.

Педагог: Каждый человек, понимая свои чувства и эмоции, может выбрать любую технику, которая позволит ему справиться с волнением. Но также стоит внимательно относиться к тому, как себя чувствуют окружающие нас люди.

Вопросы для обсуждения:

- Как можно поддержать другого человека, если он волнуется? Всегда ли можно подобрать правильные слова или иногда нужно помолчать и побыть рядом?
- В чем заключается ценность взаимной поддержки? Как это влияет на взаимоотношения внутри семьи, команды, коллектива?

Ответы обучающихся.

Педагог: Техники помощи спасают, когда волнение уже началось. Но чтобы прибегать к ним реже, нужно укрепить



«иммунитет». Здесь нам помогут полезные привычки. Что такое привычка?

Ответы обучающихся.

Педагог: Привычка — это программа-автопилот, позволяющая нашему мозгу экономить энергию. Если бы мы каждое утро думали, как чистить зубы или завязывать шнурки, мы бы быстро устали. Точно так же у нас формируются автоматические реакции на стресс. Как вы думаете, какие автоматические реакции на стресс у людей чаще бывают полезными, а какие — вредными?

Ответы обучающихся.

*Педагог организует выполнение **интерактивного задания «Правда и вымысел о стрессе».***

Педагог: Давайте разберемся, что такое физическое и психологическое здоровье. Физическое здоровье — это работа нашего организма: сердца, сосудов, мышц, гормонов. Психологическое здоровье — это наша способность справляться с эмоциями, мыслить ясно, строить отношения, чувствовать удовлетворение от жизни (*презентация к занятию, слайд 6*).

Как вы думаете, как они связаны между собой? Приведите примеры зависимости физического здоровья от психологического и наоборот².

Ответы обучающихся.

² Методический комментарий: педагог может привести пример: если вы не высыпаетесь (физическое), вы становитесь раздражительными и тревожными (психологическое). Если вы тревожитесь (психологическое), у вас может подскочить давление или заболеть голова (физическое).



Педагог: Давайте составим список привычек, которые помогают нам накопить ресурсы (полезные) или, наоборот, создают «ловушки» для нашего здоровья (вредные).

*Педагог организует **выполнение практического задания «Полезные привычки»** (презентация к занятию, слайд 7, 8, или приложение 3).*

Педагог: Вредные привычки часто дают сиюминутное облегчение (сладкое успокаивает, соцсети отвлекают), но в перспективе они «крадут» наше будущее, накапливая усталость, тревогу и чувство вины. Полезные привычки, наоборот, работают как накопительный счет: сегодня вы выспались — завтра на экзамене у вас ясная голова. Сегодня вы прошли пешком пару остановок — через месяц у вас крепче сердце и меньше тревоги. Чем больше у нас полезных привычек, тем больше остается сил и времени на действительно важные, творческие задачи. Они освобождают нас от борьбы с самим собой.

Заключительный этап

Педагог: Давайте подведем итоги. Волнение — это не враг. Это встроенная система сигнализации, которая досталась нам от предков. Она включается, когда происходит что-то важное. Проблема не в самом волнении, а в том, что мы не всегда знаем, как с ним обращаться. Мы учились различать три сферы волнения: тело, мысли, поведение — и поняли, что тело — не враг, а друг, который пытается нам сказать: «Соберись, это важно!» И разобрали несколько техник по преодолению волнения.



Вопросы для обсуждения:

- Какая из техник показалась вам самой понятной и применимой лично для вас?
- Как думаете, в какой ситуации вы сможете применить эти техники в ближайшее время? (Например: на зачете, перед разговором с мастером, на практике)
- Какую одну полезную привычку вы готовы попробовать внедрить в свою жизнь уже завтра?

Ответы обучающихся.

Педагог: Сегодня мы говорили о сложном и важном. Эмоции — это то, что делает нас людьми. Если бы мы не волновались, мы бы не переживали за близких, не радовались победам, не боялись ошибок. Волнение — это признак того, что нам не все равно. Мы не можем отключить эмоции как лампочку. Но мы можем научиться ими управлять. Не подавлять, а именно управлять. Ваше спокойствие действительно в ваших руках. Не в руках обстоятельств, не в руках других людей, не в руках экзаменаторов — а в ваших собственных.

Педагог: 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 до 12 апреля, 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.

Педагог: Участие в конкурсах — это тренажер по управлению волнением. Когда вы выходите на сцену, защищаете проект, отвечаете перед жюри — вы сотни раз тренируете те самые навыки, о которых мы сегодня говорили. Победа или даже просто участие в таком конкурсе — это якорь на успех. Это тот самый опыт, который вы сможете вспоминать в трудную минуту и говорить себе: «Я справился тогда, справлюсь и сейчас».

Постразговор

Что почитать

- Шолохов М. «Судьба человека»
- Чехов А. «Ионыч», «Студент»
- Анисимова А. «Каскадерки идут до конца»
- 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»
- Сабитова Д. «Три твоих имени»

Что посмотреть

- Художественный фильм «Собачье сердце», 1988
- Художественный фильм «Солярис», 1972
- Художественный фильм «Иваново детство», 1962



- Фильм Движения первых «День здоровья»
- 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

Проектные и творческие работы

Проектное задание «Трекер спокойствия»

Тема: исследование собственных реакций на волнение и подбор эффективных техник саморегуляции.

Цель: развить навыки самонаблюдения (рефлексии), научиться распознавать индивидуальные проявления волнения и подобрать персональные эффективные техники саморегуляции для применения в стрессовых ситуациях.

Задачи

- В течение 7 дней ежедневно фиксировать ситуации, вызывающие волнение.
- Определять и записывать свои маркеры волнения в трех сферах: тело, мысли, поведение.
- Применять изученные на занятии техники саморегуляции (дыхание, напряжение-расслабление, замена мыслей, «стоп-заземление» и др.).
- Оценивать эффективность каждой примененной техники по шкале от 0 до 10.
- Проанализировать полученные данные и сделать выводы.

План работы с трекером

День	Где и когда я волновался?	Какие сигналы заметил? (Тело/мысли/поведение)	Какую технику применил?	Сработало? (От 0 до 10)
Пн				
Вт				
Ср				
Чт				
Пт				
Сб				
Вс				

Пояснения по заполнению

- Где и когда: записывайте конкретную ситуацию (например: «перед зачетом», «во время ответа у доски», «перед разговором с руководителем практики»).
- Какие сигналы: что именно вы заметили? (Тело: холодные руки, дрожь, сердцебиение, ком в горле; мысли: «я не сдам», «все смотрят»; поведение: суетливость, замирание)
- Какую технику применили: дыхательные техники, напряжение-расслабление, «стоп-заземление», якорь на успех.
- Оцените по шкале от 0 (совсем не помогло) до 10 (волнение полностью ушло), какие техники помогли.

Итог: по окончании недели наблюдений необходимо проанализировать заполненный трекер и ответить на вопросы:

- В каких ситуациях волнение возникает чаще всего?



- Какие сигналы появляются первыми (по ним можно понять, что волнение начинается)?
- Какая техника показала наилучшие результаты?
- Какая техника оказалась неэффективной лично для вас?



Приложение 1

ТЕЛО	МЫСЛИ	ПОВЕДЕНИЕ

ТЕЛО	МЫСЛИ	ПОВЕДЕНИЕ
Учащенное сердцебиение	«Я не справлюсь»	Суетливость
Холодные/ледяные руки, ноги	«Ничего не могу вспомнить»	Раздражительность
Дрожь в руках или во всем теле	«Все смотрят на меня»	Растерянность
Потливость ладоней	«Со мной что-то не так»	Замирание, ступор
Покраснение кожи	«Я точно провалюсь»	Неспособность сосредоточиться
Ком в горле	«Надо срочно все бросить»	Желание убежать
Напряжение мышц		
Сбивчивое дыхание		



Приложение 2

Практическое задание «Техники саморегуляции»

Форма выполнения: групповая / индивидуальная / фронтальная с проговариванием.

Время выполнения: 5–7 минут.

Цель задания: освоить конкретные техники саморегуляции для снижения волнения до «рабочего» уровня и научиться выбирать инструмент в зависимости от того, в какой сфере (тело, мысли, поведение) проявляется волнение.

Задачи задания:

- познакомить обучающихся с техниками экстренной помощи при волнении;
- сформировать понимание дифференцированного подхода: разные техники — для разных проявлений;
- обеспечить первичное проживание техник (апробацию) непосредственно на занятии;
- создать у обучающихся ощущение наличия личного арсенала средств для управления состоянием.

Педагог демонстрирует таблицу на слайде или использует раздаточный материал.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы делаете, когда чувствуете, что сердце колотится перед ответом?
- Бывает, что вы что-то говорите себе в такие моменты?
- Кто-то делает какие-то физические действия? (Ходите, мнете что-то в руках, умываетесь)
- Может быть, у вас есть свои «секретные» способы?

Сфера	Проблема (что происходит)	Техника	Как делать
Тело	Учащенное сердцебиение, сбивчивое дыхание	Дыхание «Квадрат»	Вдох носом (4 сек.), задержка дыхания (4 сек.), выдох ртом (4 сек.), задержка после выдоха (4 сек.). Повторить 3-4 раза.
Тело	Дрожь, мышечное напряжение	«Напряжение-расслабление»	Сильно напрячь все тело: сжать кулаки, напрячь руки, плечи, пресс, ноги (5-7 сек.). На выдохе резко расслабить все тело, «уронить» руки. Повторить 2-3 раза.
Мысли	Негативные мысли («я не сдам», «я глупый», «все смотрят»)	Замена на позитивные утверждения	Сознательно заменить негативную мысль на поддерживающую: вместо «я не сдам» — «я много готовился»; вместо «со мной что-то не так» — «это нормальная реакция на важное событие».
Мысли	Катастрофизация, самообвинение («я точно провалюсь»)	«Мысли-факты»	Поймать мысль и найти факт, который ей противоречит. <i>Мысль: «я точно не сдам» — факт: «у меня три контрольные написаны на отлично».</i> <i>Мысль: «я хуже всех» — факт: «я поступил сюда так же, как и все».</i>
Мысли	Неуверенность, потеря опоры	«Якорь на успех»	Вспомнить ситуацию, где всё получилось. Закрыть глаза и детально восстановить: где вы были, кто рядом, что чувствовали, как звучал голос. Прожить этот момент заново.
Поведение	Суега, хаос, неспособность собраться	«Стоп-заземление»	Мысленно сказать: «Стоп!» Зафиксировать внимание на деталях окружающей обстановки. Описать про себя: 5 вещей, которые вижу; 4 вещи, которых могу коснуться; 3 звука, которые слышу; 2 запаха; 1 вкус (или глоток воды).
Поведение	Замирение, ступор, «не могу вымолвить ни слова»	Смена деятельности / движение	Умыться холодной водой, пройтись, сделать несколько резких движений, попрыгать, сменить обстановку (выйти в коридор).

Приложение 3

Практическое задание «Полезные привычки»

Форма выполнения: групповая (работа в малых группах) / фронтальная.

Время выполнения: 5–7 минут.

Цель задания: сформировать у обучающихся понимание различия между вредными привычками (быстрая ложная помощь) и полезными привычками (долгосрочная стратегия) в контексте управления эмоциями и заботы о здоровье.

Задачи задания:

- систематизировать знания о привычках, влияющих на физическое и психологическое здоровье;
- развивать навыки критического мышления через анализ собственных автоматических реакций на стресс;
- мотивировать студентов к замене вредных привычек полезными через осознание их долгосрочных выгод;
- создать условия для активного группового взаимодействия и обмена опытом.

Сфера	Вредные привычки (быстрая, ложная помощь)	Полезные привычки (долгосрочная стратегия)
Физическое здоровье	Заедать стресс сладким/фастфудом; пить энергетики; недосыпать; листать ленту соцсетей до трех ночи	Пить достаточно воды; ложиться спать до 23:00; делать зарядку; контрастный душ
Психологическое здоровье	Кричать на собеседника; копить обиды и молчать; грызть ногти/ручку; при тревоге бесконечно листать ленту; избегать проблем	Дыхательные практики («Квадрат»); вести дневник эмоций; говорить «я сейчас злюсь/расстроен» вместо того, чтобы кричать; просить о помощи; гулять на свежем воздухе