

ЖИЗНЬ

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ?





МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ к сценарию занятия «РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ» для обучающихся по программам среднего профессионального образования

Занятие 27

Как справиться 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 справиться с эмоциями.
- Важно не просто знать про полезные привычки, а сделать их частью своей жизни и постоянно придерживаться их.



Планируемые результаты занятия¹

Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.

Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам.

Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учетом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения.

Обладающий сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России.

Понимающий профессиональные идеалы и ценности, уважающий труд, результаты труда, трудовые достижения российского народа, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны.

Участвующий в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разных видов в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности.

Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности.

Применяющий знания из общеобразовательных и профессиональных дисциплин для разумного, бережливого производства и природопользования, ресурсосбережения в быту, в профессиональной среде, общественном пространстве.

¹ В соответствии с рабочей программой воспитания для образовательных организаций, реализующих программы среднего профессионального образования.



Деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учетом своих интересов, способностей, достижений, выбранного направления профессионального образования и подготовки.

Обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки и технологий для развития российского общества и обеспечения его безопасности.

Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверности научной информации, в том числе в сфере профессиональной деятельности.

Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

Использующий современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности. Развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественно-научной и гуманитарной областях познания, исследовательской и профессиональной деятельности.

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

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

Задачи:

- актуализировать личный опыт обучающихся, предложив им вспомнить и проанализировать ситуации, в которых они испытывали волнение;
- сформировать первичное представление о волнении как о естественной реакции организма на значимые события, а не как о патологии или слабости;
- сформировать познавательный интерес и обозначить проблемное поле занятия, задав вектор на размышление о том, как понимать сигналы своего тела, управлять эмоциями и использовать волнение себе во благо;
- вовлечь обучающихся в диалог, активизировать их личное отношение к теме через обращение к их собственному опыту переживания волнения.

Формы работы:

- беседа с элементами дискуссии;
- просмотр видеоролика-анонса.



Основной этап

1. Анатомия волнения: тело — мысли — поведение

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

Задачи:

- выявить и проблематизировать распространенные стереотипы о том, что волнение — это враг, которого нужно любой ценой подавить или игнорировать;
- познакомить обучающихся с конкретными техниками саморегуляции, направленными на снижение волнения до «рабочего» уровня;
- обеспечить первичное проживание и освоение техник через выполнение практических упражнений непосредственно на занятии;
- развивать навыки самонаблюдения через анализ эффективности различных техник и их применимости в разных ситуациях.

Формы работы:

- беседа;
- просмотр видеоролика;
- выполнение практического задания.

2. Как справляться с волнением

Основные смыслы: полезные привычки укрепляют физическое здоровье, напрямую влияют на наше настроение и помогают легче справляться с эмоциями.



Задачи:

- познакомить обучающихся с конкретными техниками саморегуляции, направленными на снижение волнения;
- сформировать у обучающихся понимание взаимосвязи физического и психологического здоровья, показать их неразрывное влияние друг на друга;
- ввести понятие привычки, позволяющей мозгу экономить энергию и автоматизировать реакции на стресс;
- развивать критическое мышление, побуждая обучающихся анализировать собственные автоматические реакции на стресс и оценивать их последствия;
- мотивировать обучающихся к формированию полезных привычек через осознание их долгосрочного влияния на качество жизни и способность справляться с волнением;
- создать условия для рефлексии и самоанализа через обсуждение метафор (волна, радиоприемник) и заполнение таблицы привычек.

Формы работы:

- беседа с элементами дискуссии;
- выполнение практического задания;
- выполнение интерактивного задания.

3. Привычки спокойствия

Основные смыслы: важно не просто знать про полезные привычки, а сделать их частью своей жизни и постоянно придерживаться их.



Задачи:

- мотивировать обучающихся к замене вредных привычек полезными через осознание их долгосрочных выгод (ясность ума, энергия, устойчивость, качество отношений);
- создать условия для активного группового взаимодействия;
- создать ценностный контекст, представив умение управлять эмоциями как важный жизненный навык, который находится в собственных руках человека;
- предложить практический инструмент для самостоятельной работы для закрепления навыков самонаблюдения в повседневной жизни.

Форма работы:

- беседа.

Заключительный этап

Основные смыслы: важно не просто знать про полезные привычки, а сделать их частью своей жизни и постоянно придерживаться их.

Задачи:

- закрепить понимание волнения как естественной реакции организма, а не как патологии или слабости;
- развивать навыки рефлексии через осмысление личной значимости освоенных техник и их применимости в реальных жизненных ситуациях;
- мотивировать к практическим действиям по внедрению полезных привычек в повседневную жизнь через постановку конкретных, достижимых целей на ближайшее время.



Форма работы:

- беседа.

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



Проектная деятельность

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				



День	Где и когда я волновался?	Какие сигналы заметил? (Тело/мысли/поведение)	Какую технику применил?	Сработало? (От 0 до 10)
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.
- Сработало? Оцените по шкале от 0 (совсем не помогло) до 10 (волнение полностью ушло).

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?