



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ
ДЕТСТВА, СЕМЬИ
И ВОСПИТАНИЯ



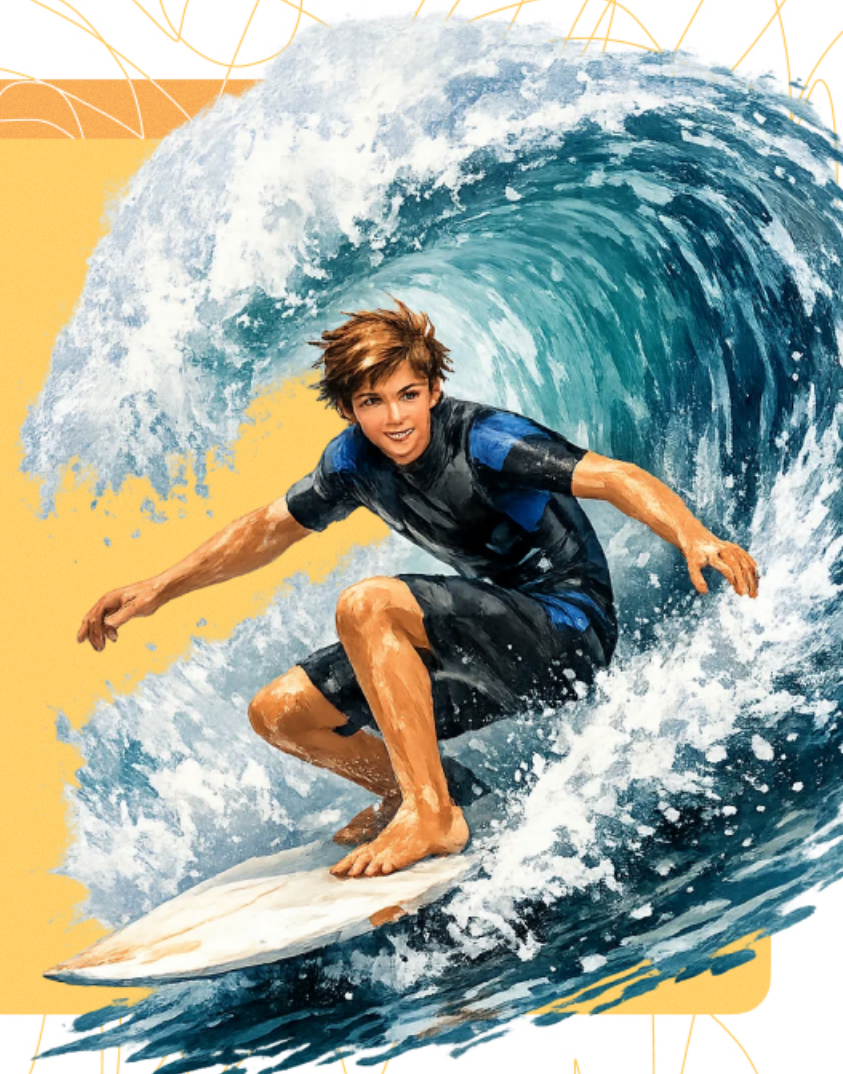
МГППУ



РАЗГОВОРЫ
О ВАЖНОМ



КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ?



ЖИЗНЬ

5-7 классы



РАЗГОВОРЫ
О ВАЖНОМ



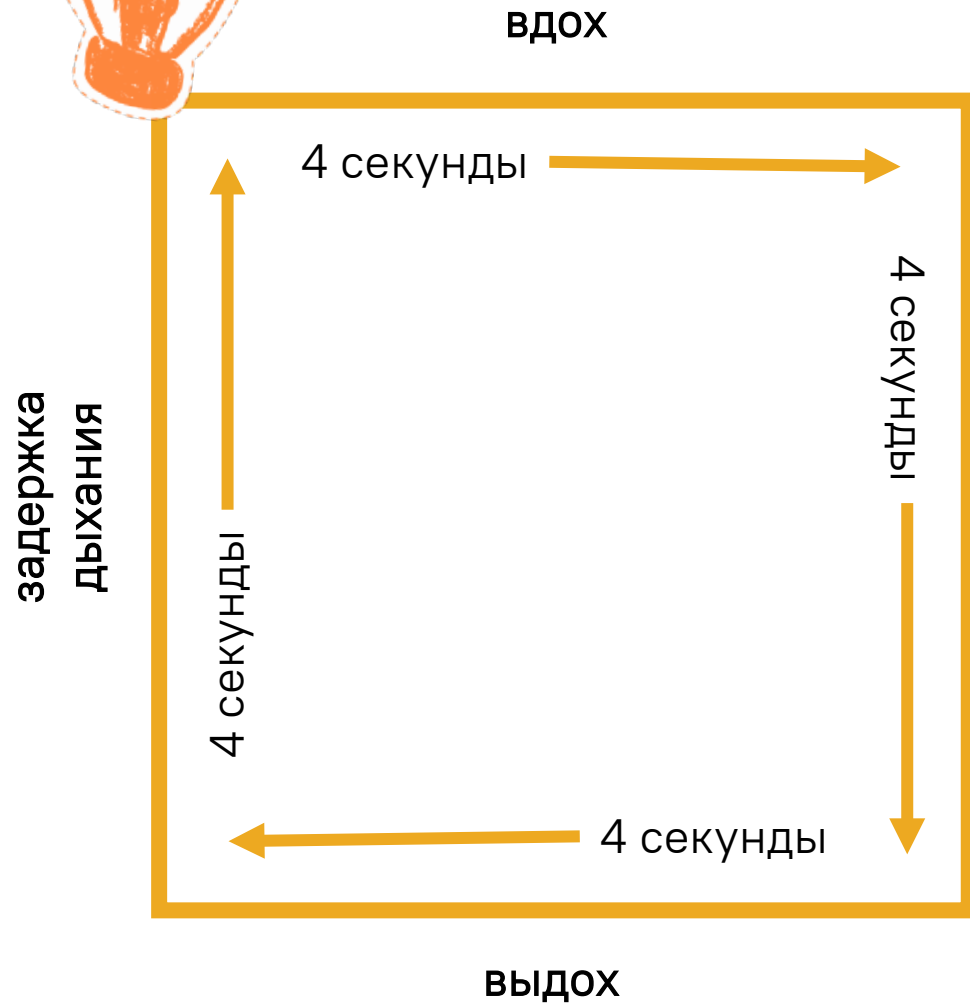
В каких ситуациях вы испытываете волнение?



Что вы делаете, когда понимаете, что начинаете волноваться?



УПРАЖНЕНИЕ «ДЫХАНИЕ ПО КВАДРАТУ»



- Медленно вдыхаем через нос, считая до 4 про себя
- Задерживаем дыхание, тоже считаем до 4
- Медленно выдыхаем через рот, считаем до 4
- Снова задерживаем дыхание, тоже считаем до 4
- Повторяем все это 4 раза

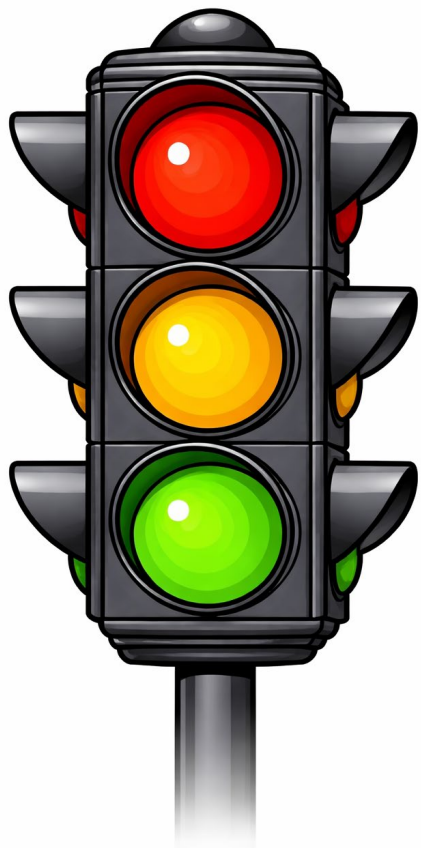
задержка
дыхания



УПРАЖНЕНИЕ «СВЕТОФОР»



Когда будешь испытывать сильные эмоции,
то представь себе **светофор**:



красный свет означает «СТОП»: надо остановиться
и ничего не делать, только считать про себя до 10

дальше **желтый**: надо подумать и ответить на вопрос
«что сейчас происходит?», *«что я сейчас чувствую?»*,
«что мне с этим сделать?»

зеленый свет: действуй



ДВЕ СТОРОНЫ ПРИВЫЧКИ

ПОЛЬЗА ПРИВЫЧКИ

когда волнение — друг

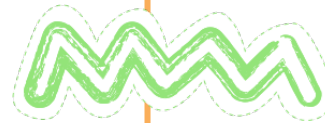
- **Мобилизует силы.** Легкое волнение перед стартом помогает собраться.
- **Предупреждает об опасности.** Бойтесь идти в темный переулок? Значит, организм предупреждает: «Будь осторожнее!»



ВРЕД ПРИВЫЧКИ

когда волнение — враг

- **Парализует.** Сильное волнение выбивает из равновесия: в голове пусто, руки трясутся, слова забываются.
- **Становится навязчивым.** Человек начинает бояться всего подряд: а вдруг спросят? А вдруг не сдам? А вдруг не так посмотрят?



КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ВОЛНЕНИЯ БЫЛО МЕНЬШЕ?



1. СОН

Если вы выспались, вы – супергерой. Если нет – вы как телефон с севшей батареей. Любая мелочь раздражает, пугает.

Во сне мозг перерабатывает информацию и эмоции. Если сна мало, эмоциональные центры мозга начинают работать плохо. Вот почему невыспавшийся человек чаще пугается и злится.

КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ВОЛНЕНИЯ БЫЛО МЕНЬШЕ?

2. ДВИЖЕНИЕ

Побегать, попрыгать, потанцевать под любимую музыку. Не ради рекордов, а ради удовольствия.

Вместо того чтобы трястись перед контрольной, мы выплескиваем напряжение во время тренировки.

Плюс во время спорта вырабатываются гормоны радости.



КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ВОЛНЕНИЯ БЫЛО МЕНЬШЕ?



3. ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ

Заведите блокнотик. Перед важным днем (или после тяжелого) возьмите ручку и выпишите все, что приходит в голову.

Когда мы держим страхи в голове, они кажутся огромными и размытыми, как большое пятно. Когда мы переносим их на бумагу, они становятся конкретными предложениями. Мы смотрим на них со стороны и понимаем, что они не такие уж страшные.



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ
ДЕТСТВА, СЕМЬИ
И ВОСПИТАНИЯ

РАЗГОВОРЫ
О ВАЖНОМ

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

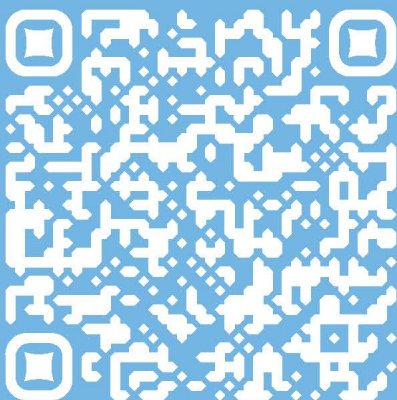
◆ **ПОДАЙ ЗАЯВКУ
ДО 30 АПРЕЛЯ 2026**

Ждем твой видеоанонс

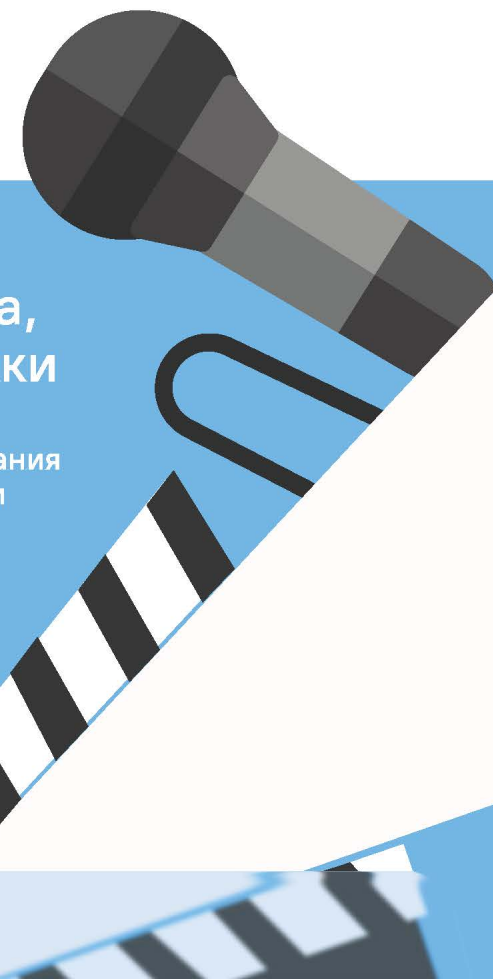
◆ **1 ИЮНЯ
2026 ГОДА**

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.





росмолодёжь



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ
ДЕТСТВА, СЕМЬИ
И ВОСПИТАНИЯ

ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА» 7 СЕЗОН



Сроки регистрации:
28 марта – 30 мая 2026 года



Регистрация
на официальном
сайте конкурса



Официальное
сообщество
«ВКонтакте»

Конкурс для 5–7 классов

Участвуй в конкурсе вместе с педагогом-наставником

Направления

- «ПРЕДПРИНИМАЙ!»
- «БУДЬ ЗДОРОВ!»
- «СОХРАНЯЙ ПРИРОДУ!»
- «ДЕЛАЙ ДОБРО!»
- «ТВОРИ!»
- «МЕНЯЙ МИР ВОКРУГ!»
- «СЛУЖИ ОТЕЧЕСТВУ!»
- «ОТКРЫВАЙ НОВОЕ!»
- «РАССКАЖИ О ГЛАВНОМ!»
- «ПОМНИ!»
- «ПОЗНАВАЙ РОССИЮ!»
- «СОЗДАВАЙ БУДУЩЕЕ!»

Тебя ждёт:

1. Онлайн-игра: проходи тесты на определение особенностей личности, эрудицию и логику, снимай видеовизитку и пиши эссе, рассказывай о добрых поступках или волонтерском опыте, выполняй задания от компании-партнёра
2. Онлайн-собеседование с экспертами: решай задания на логику, эрудицию и креативность, рассказывай о своих интересах, увлечениях и проектах мечты
3. Финал в Международном детском центре «Артек»

Призы

300 победителей конкурса отправятся в «Путешествие мечты» по маршруту Москва – Владивосток и Владивосток – Москва

