



МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ  
ДЕТСТВА, СЕМЬИ  
И ВОСПИТАНИЯ



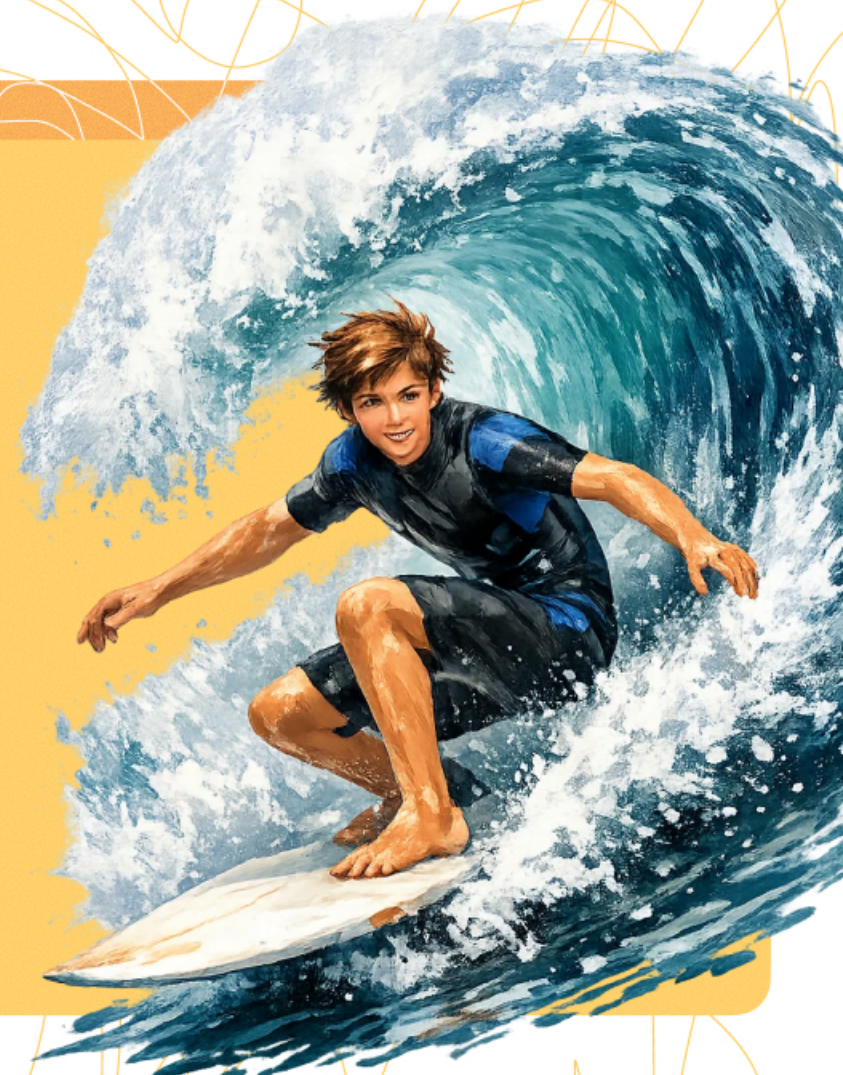
МГППУ



РАЗГОВОРЫ  
О ВАЖНОМ



# КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ?



ЖИЗНЬ

СПО



РАЗГОВОРЫ  
О ВАЖНОМ

# КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ВОЛНЕНИЕ?



ТЕЛО	МЫСЛИ	ПОВЕДЕНИЕ

# КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ВОЛНЕНИЕ?



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		



# ТЕХНИКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ



Сфера	Проблема (что происходит)	Техника
Тело		
Мысли		
Поведение		

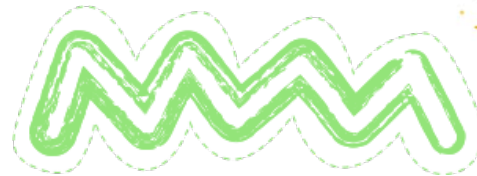


# ТЕХНИКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ



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 всё тело: сжать кулаки, напрячь руки, плечи, пресс, ноги (5-7 сек.). На выдохе резко расслабить всё 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. Мысль: «я точно не сдам» — факт: «у меня три контрольные написаны на отлично». Мысль: «я хуже всех» — факт: «я поступил сюда так же, как и все».
Мысли	Неуверенность, потеря опоры	«Якорь на успех»	Вспомнить ситуацию, где всё получилось. Закрывать глаза и детально восстановить: где вы были, кто рядом, что чувствовали, как звучал голос. Прожить этот момент заново.
Поведение	Суеда, 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	Замирание, ступор, «не могу вымолвить ни слова»	Смена деятельности / Движение	Умыться холодной водой, пройтись, сделать несколько резких движений, попрыгать, сменить обстановку (выйти в коридор).

# 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.

# ПРИВЫЧКИ



Сфера	Вредные привычки (быстрая, ложная помощь)	Полезные привычки (долгосрочная стратегия)
Физическое здоровье		
Психологическое здоровье		   



# ПРИВЫЧКИ



Сфера	Вредные привычки (быстрая, ложная помощь)	Полезные привычки (долгосрочная стратегия)
Физическое здоровье	<ul style="list-style-type: none"><li>• заедать стресс сладким/фастфудом;</li><li>• пить энергетики;</li><li>• недосыпать; листать ленту соцсетей до 3 ночи</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• пить достаточно воды;</li><li>• ложиться спать до 23:00;</li><li>• делать зарядку;</li><li>• контрастный душ</li></ul>
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





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

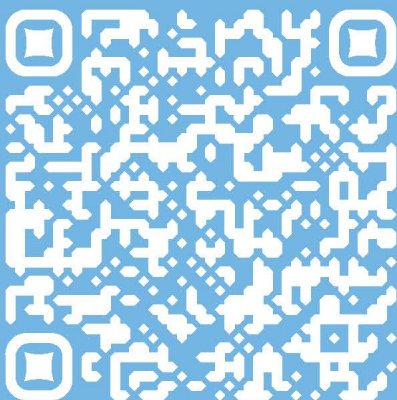
◆ **ПОДАЙ ЗАЯВКУ  
ДО 30 АПРЕЛЯ 2026**

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.

