



Разговоры о важном · 5-9 классы

Урок 26. Как справляться с волнением?

Урок 26 из 31 · 45 минут · Волнение: подготовка и действие

Базовый уровень: 5-7 классы. Аналитический вариант: 8-9 классы. Сохранённый цикл 2025/26.

Результат. Составить план подготовки к выступлению и потренировать доступные приёмы саморегуляции.

Часть I. Материалы ученику

Выберите указанный учителем возрастной вариант. Все условия находятся в тексте; доступ к аккаунтам не нужен. Ответы и учительские пояснения вынесены в часть II.

01. Проблемная ситуация

Перед минутным рассказом ученик думает: «Если волнуюсь, выступать нельзя». Другой говорит: «Просто перестань волноваться». За 2 минуты найдите, какой выполнимый шаг отсутствует в обеих репликах. За 3 минуты предложите действие подготовки, которое не требует сначала убрать все чувства.

Запишите первоначальную версию и сохраните её. В конце обсуждения отметьте, что вы уточнили и на какое основание опирались.

02. Понятия и разобранный пример

Волнение перед важным событием может сопровождаться напряжением и мыслями о результате. Чувство - не доказательство будущего провала. Полезно разделить то, что можно подготовить, и то, что нельзя полностью контролировать. План, короткая проба и возвращение внимания к текущему действию помогают организовать работу. Это учебные способы, не диагноз и не гарантия результата.

Доступный приём внимания: удобно сесть или встать, заметить опору стоп, назвать про себя три видимых предмета, один звук и следующий маленький шаг. Глаза можно оставить открытыми; дыхание обычное, без задержек и форсирования. Если упражнение неприятно, остановитесь и выберите письменный план. Не требуется рассказывать о тревожных событиях. Если волнение регулярно мешает учёбе или самочувствию, обсудите поддержку с доверенным взрослым; не подбирайте самостоятельно лекарства. Забота о себе включает отдых и посильную подготовку, а не ночное многократное переписывание.

Разобранный пример

Учебный пример: завтра Олег объясняет опыт за минуту. В его власти - написать первую фразу, проверить рисунок, один раз произнести план. Не полностью в его власти - вопрос слушателя и ощущение волнения. План: сегодня 5 минут на три тезиса, 2 на пробу; перед рассказом заметить опору и прочитать первую фразу; при забытом слове посмотреть в карточку и продолжить с ближайшего тезиса. Результат проверяют по содержанию, не по требованию «ни разу не волновался».

03. Практика 1: исследуем материал

Готовое содержание выступления: «Мы сравнили два вида бумаги. Через 10 секунд вода поднялась на 3 и 5 см. Нужны повторные измерения при одинаковой ширине». Карточки подготовки вымышлены.



Действие	Что даёт	Ограничение
Написать три тезиса	Опора для рассказа	Не заменяет понимания
Проговорить один раз	Заметить трудный переход	Не гарантирует отсутствия волнения
Переписывать до поздней ночи	Временное чувство контроля	Сокращает отдых
Подготовить фразу при паузе	Способ вернуться к теме	Пауза возможна

5-7: выберите три полезных шага, составьте карточку выступления и фразу для паузы. 8-9: вместо трёх общих шагов разделите план на «сегодня/перед/если сбой» и добавьте критерий результата. 11 минут: 2 чтение, 4 план, 3 добровольная проба в паре или письменно, 2 доработка. Критерии: план выполним, отдых не отменён, есть опора и запасной шаг.

04. Практика 2: переносим способ

Изменение: экран не включился, рисунок показать нельзя. 5-7: перепишите две фразы так, чтобы слушатель понял данные без рисунка, и укажите шаг возвращения к рассказу. 8-9: дополнительно сформулируйте, что изменилось в условиях, а что осталось целью. 8 минут: 2 условие, 3 новая карточка, 3 проверка. Результат - запасной текст, не рассказ о собственных страхах.

05. Обсуждение и обоснованный вывод

За 2 минуты сравните «сильные люди не волнуются» и «надо ждать идеального спокойствия». За 3 минуты приведите возражение из случая с экраном. За 2 минуты запишите вывод: можно замечать чувство и выполнять подготовленный сильный шаг. Поддержка партнёра - дать время и конкретную подсказку по плану, а не оценивать личность. Не требуйте обязательного публичного выступления от каждого.

Вернитесь к первоначальной записи раздела 01. Закончите фразу: «Я уточнил(а) ..., потому что в материале ...». Допустимо сохранить исходную позицию, если вы можете её обосновать.

06. Индивидуальная проверка

Вымышленный ученик завтра читает сообщение из трёх тезисов; боится забыть второй. 5-7: предложите план сегодня, опору перед началом, действие при паузе и критерий успеха. 8-9: критерий должен оценивать содержание, а не чувства. 3 минуты запись, 2 сверка. По одному баллу за каждый выполнимый элемент. Не составляйте медицинских рекомендаций.



Часть II. Ответы и материалы учителю

Эту часть можно не включать в ученическую распечатку.

Подготовка и проведение

Оборудование и предпосылки. Бумага, карточка вымышленного выступления. Не спрашивайте о личных переживаниях детей, не проводите диагностику. Любая проба добровольна; можно работать письменно. Нужны только обычные школьные умения читать и планировать. Приёмы не обещают лечения или полного исчезновения волнения.

Материалы полностью включены в урок: условие, таблицы или карточки, разобранный пример, две практики, индивидуальная проверка и ключи. Выберите до начала занятия вариант 5-7 или 8-9 классов. Старший вариант заменяет младший, а не добавляет второй объём работы.

Без регистрации. Используйте распечатки или чтение учителем с доски; задания выполняются на бумаге. Ссылки нужны учителю для проверки источников, не являются обязательным поиском для детей. Партнёр может прочитать условие вслух; письменный ответ допускается вместо публичного выступления.

Организация. В паре распределите роли читателя условия и проверяющего, затем поменяйтесь. При обсуждении оценивайте аргумент, а не личность. Не собирайте оценки, семейные истории, диагнозы или другие личные сведения. Все персонажи и специально обозначенные наборы данных вымышлены.

Проверка. Раскрывайте разборы только после собственной попытки. На индивидуальную работу отведите 3 минуты, на сверку по четырём критериям - 2 минуты. Баллы показывают, что доработать, и не являются оценкой личности. При незавершённой работе зафиксируйте конкретный следующий шаг; дополнительные домашние задания не обязательны.

Время	Действие и проверка
0-5 мин	Проблемная ситуация: личная короткая запись
5-14 мин	Понятия и разобранный пример: объяснение своими словами
14-25 мин	Практика 1: чтение, работа в паре, взаимная проверка
25-33 мин	Практика 2: перенос в новое условие и самостоятельный результат
33-40 мин	Обсуждение: довод, альтернатива, общий вывод
40-45 мин	Индивидуальное задание и сверка по критериям

Разбор практики 1

Подходят тезисы, одна проба, фраза возвращения. Карточка: сравнили бумагу; получили 3/5 см за 10 с; нужны повторения. Фраза: «Посмотрю на план и продолжу: мы измеряли...». Старший план: сегодня написать карточку и проверить единицы; перед рассказом заметить опору, начать с первой фразы; при паузе прочитать тезис. Критерий - слушатель назвал показатель, время и ограничение опыта. Нет требования к идеальному голосу. Ночное переписывание не нужно выбирать как обязательный шаг.



Ответ к практике 2

«Мы измеряли подъём воды по двум типам бумаги за 10 секунд. В первом случае получилось 3 см, во втором 5 см; нужны повторения». Шаг: взглянуть на карточку и назвать показатель с единицей. Экран исчез, цель - объяснить сравнение - сохранилась. Можно заранее иметь бумажную копию, но в данном условии её нет, поэтому нельзя делать её единственным решением. Достаточно понятного устного/письменного описания.

Ключ к индивидуальной проверке

Сегодня - записать три тезиса и один раз проверить порядок. Перед началом - карточка на столе, обычное дыхание, внимание к первому действию. При паузе - посмотреть на второй тезис, сказать «Следующий пункт...» и продолжить. Успех - слушатель понял три мысли; наличие волнения не обнуляет результат. Совет «не нервничай» не является шагом. При трудности достаточно исправить один недостающий элемент.

07. Связь с исходной программой

Пункт программы (смысловая формулировка)	Действие ученика	Результат
Волнение перед важным событием	Различает чувство и прогноз	Нет вывода «волнуюсь = провал»
Саморегуляция и забота о себе	Пробует усиленный приём или план	Нет принуждения и задержки дыхания
Полезные привычки	Создаёт план с запасным шагом	Подготовка и отдых сохранены

Матрица конкретизирует программу, но не заменяет её текст. На занятии выбирается один возрастной вариант. Это справочный раздел учителю, отдельного времени сверх 45 минут он не требует.

Источники и права

Исходная программа «Разговоры о важном», 5-9 классы; сохранённый цикл 2025/26

<https://schoolotzyv.ru/blog/razgovory-o-vazhnom-5-9-klassy-programma>

ВОЗ: Doing What Matters in Times of Stress, руководство

<https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789240003910>

Источники проверены 15.10.2026. Учебные ситуации, таблицы и подписанные схемы - авторская разработка для этого курса. Учебные наборы не выдаются за проведённые опыты. Заимствованных фотографий, текстов песен и аудиозаписей нет. Логотип «Школы России» - официальный знак портала. Названия тем сохранены из цикла 2025/26, это не календарь 2026/27.