

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН  
«КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»

Отчет занятия  
«РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ»  
на тему:

«Как справиться с волнением?»



Провела куратор группы 19ИСП1  
Яхшимурадова Э.Б.  
Март

2026 г.

30 марта 2026 года в группе 19ИСП1 прошли разговоры о важном на тему «Как справиться с волнением».

Поговорили со студентами о волнении: что это такое, как оно проявляется и что можно сделать, чтобы волнение не помешало справиться с важной задачей.

- 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.

- 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.

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. Учись различать три сферы волнения: тело, мысли, поведение — и понять, что тело — не враг, а друг, который пытается нам сказать: «Соберись, это важно!»