

ПАМЯТКА «ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НЕ СТАЛ ПОБЕДИТЕЛЕМ»

Дорогой друг, если ты не достиг желаемой победы, не расстраивайся. Предлагаем тебе несколько советов, которые помогут тебе проанализировать твою ситуацию.

1. Подумай, что в данном выступлении было сделано хорошо, получилось, несмотря на отрицательный итоговый результат. Необходимо понимать, что все оценки относительны, и оценка «все плохо» является не более чем «призмой» восприятия, результатом восприятия под некоторым углом зрения. Поиск удачных, положительных моментов в любом плохом выступлении дает источник мотивации и силы для преодоления. «Если хотя бы это у меня хорошо получается, значит я могу и большее (в принципе возможно и большее)».

2. Назови 1–2 конкретные проблемы, которые на данный момент больше всего мешают выступать лучше. Это – точки приложения сил в предстоящем периоде подготовки (что нужно изменить).

3. Исключи употребление слова «не повезло». Его использование – первый шаг к следующему проигрышу, результат того, что человек подсознательно не желает или не приучен анализировать ситуацию и искать в себе причины своих неудач. Это значит, что нахождение ошибки приведет к признанию чего-то неприятного, непривычного для человека, и он защищается словом «не повезло». Человек, которому «не повезло», ничего не будет менять в себе, а просто будет ждать следующих соревнований, на которых, может быть, повезет больше. Ошибки всегда есть в любом выступлении. Пример: «Что я мог сделать, чтобы избежать этой ситуации? И чего я не сделал? Что не было учтено? Что в моей подготовке к конкурсу (соревнованию) привело меня к такой случайности?» Даже если объективно это спорно, всё равно полезно иметь установку: «В соревновании вообще нет случайностей». Пример: «Если я

проиграл, то, значит, у меня были ошибки. Если соперник выиграл, то, значит, у него было меньше ошибок».

4. Парадоксальным, но оправданным шагом является задание разработать четкий план действий (конструктивный) на случай поражения, «что я буду делать, если опять проиграю». Например, что попробую изменить в своем поведении и своей подготовке. Снимается неопределенность (боязнь неизвестности), что уменьшает возможный страх неудачи и увеличивает уверенность в возможности решения проблемы. Чтобы избежать поражения в некоторых случаях нужно сначала принять факт его возможности.

5. Воспитывай в себе психологическое принятие ошибки, установку на то, что ошибка и ее выделение необходимы для развития. Допустил ошибки – не означает неспособен, ошибаются все, это ничего не говорит о личности и способностях в целом. Признание своих ошибок не должно стать чем-то стыдным, это повод поработать, и хорошо, что есть над чем. Вот если ошибок нет – это грозит остановкой творческого роста и развития, если вовремя не поставить себе более сложную задачу.

Успехов!