**Не победить и жить дальше: советы психологов на случай поражения на олимпиаде**

**...при подготовке к олимпиаде**

* Подумай (или даже запиши на листочке), какие выгоды ты получаешь от участия в соревновании. Причем именно от участия, а не от победы: попробуй посмотреть на олимпиаду не с точки зрения «затащил или слил», а с позиции «поучаствовал или поучаствовал и получил приятный бонус в виде хорошего результата».
* Участие действительно дает множество плюсов. Во-первых, сама подготовка к соревнованию – это колоссальный опыт, тебя тренируют лучшие педагоги, ты получаешь дополнительное внимание учителей. Во время олимпиады ты, можно сказать, попадаешь в элитное общество: тебя окружают ребята твоего же уровня, у тебя есть возможность пообщаться со взрослыми, которые занимаются интересующими тебя вещами. А если речь идет еще и о выездном этапе, то можно не только подружиться со сверстниками из разных уголков страны, но и познакомиться с каким-то новым городом. И, конечно, олимпиада – это не какой-нибудь летний лагерь, ты здесь не ребенок, за которым нужно постоянно присматривать, а полноправный участник, который приехал показать, на что способен. Так что это еще и отличная возможность почувствовать себя самостоятельным.
* Не сравнивай себя с другими: сравнивай себя с собой же и старайся показать максимальный для себя результат. Выше головы, конечно, не прыгнешь, но попробовать всегда можно.
* Безусловно, олимпиада – это соревнование, но важно вступать в борьбу, а не в драку: видеть в других участниках достойных соперников, уважать то, что они тоже готовились и работали. И, в конце концов, именно здоровая конкуренция делает олимпиаду более захватывающей и дает тебе шанс проявить себя еще ярче, показать все свои качества, что невозможно сделать, если у тебя слабые противники.
* Поддерживай своих товарищей по команде. Хорошо, если это делает педагог, но ведь у него часто не хватает времени на всех. Так что стоит отбросить страх и стеснение и выразить свою поддержку вслух. Конечно, на олимпиадах, чаще всего, индивидуальный зачет, но, на самом деле, дружеская атмосфера внутри команды поможет каждому.
* Если тебе не хватает поддержки, ты не чувствуешь ее, то ты можешь обратиться к родителям, друзьям, педагогам и психологам. Для начала стоит просто поделиться с ними своими переживаниями, например, сказать: «Я очень нервничаю. Я боюсь, что если я плохо выступлю, то на меня будут ругаться в школе».

**…на олимпиаде**

* Допустим, ты посмотрел на задания и все они показались тебе слишком сложными. Не надо впадать в панику и думать, что «я не знаю, я не смогу!» Лучше всего для начала успокоиться и прийти в себя с помощью простого дыхательного упражнения: подышать животом. Делаешь глубокий вдох и выдох в два раза длиннее вдоха. Подыши так десять раз, скажи себе: «Все спокойно, олимпиада только начинается, еще ничего не произошло. Некоторые задания кажутся мне сложными, возможно, даже все. Что ж, тем интереснее будет с ними разобраться, попробую сделать то, что смогу». Даже если действительно все они слишком трудные, ты можешь повертеть их с разных сторон, потратить отведенные три часа на исследование, максимально глубоко проникнуть в суть этих заданий и отстраниться от всего, что будет после.
* На втором-третьем часу олимпиады приходит усталость. Тебе, возможно, кажется, что ты сделал все, что мог, ты опустошен и больше у тебя ничего не получится. В это время надо выйти в туалет, даже если нет такой необходимости, умыться прохладной водой, если чувствуешь, что засыпаешь, или теплой, если, наоборот, взбудоражен. Можно подвигаться, поприседать, ввести организм в тонус.
* Когда олимпиада подходит к концу и ты чувствуешь, что нужен последний рывок, чтобы все перепроверить, можно активировать себя с помощью нескольких простых упражнений. Например, хорошо помогает интенсивное растирание пальцев от периферии к центру: таким образом ты собираешься, стимулируешь ряд зон головного мозга, твое внимание концентрируется на том, что происходит в данную секунду с твоим телом. Еще один эффективный метод – это сильно натереть мочки ушей. Кроме того, ты можешь встать, походить, выйти из кабинета, попросить открыть форточку. Помни, что олимпиада проводится для тебя и главное тут – это твои потребности, не надо стесняться.

**…во время объявления результатов**

* Чтобы меньше волноваться во время объявления баллов или конечных результатов, нужно быть абсолютно уверенным, что ты сделал все, что в твоих силах, ты ничего не мог изменить. А для этого на туре нужно работать, сосредоточиться на заданиях, а не думать, что же там будет потом.
* Как только ты узнал свои баллы, хорошо побыть какое-то время одному. Например, посмотреть свой результат и пойти прогуляться или закрыться в номере, просто переварить эту информацию. Тут у каждого свои приемы: можно что-то нарисовать, можно выместить свою агрессию и, например, порвать какую-нибудь газетку. Если ты чувствуешь, что у тебя эйфория, то можно побегать-попрыгать. Главное, дать выход своим эмоциям.
* Проанализируй, о чем говорит твой результат. Допустим, тебе кажется, что у тебя нет шансов на победу: подумай о плюсах и минусах, которые есть в этой ситуации. И тут стоит сосредоточиться на том, что плюсы действительно существуют, и не потому, что ты не выиграл, а потому, что ты участвовал. Это, опять же, уникальный опыт, новые друзья, впечатления от путешествия в новый город.
* Помни о том, что олимпиада – это отчасти все-таки случай, некое стечение обстоятельств. Попались такие задания, а могли попасться другие. Ты был в таком состоянии, а мог быть и в другом. Сделать все невозможно, нельзя быть на 100% готовым к соревнованию. Нужно не забывать: специфика олимпиад в том, что это не просто школьная программа, а нечто сверх этого, и организаторы могут придумать что-то необычное. Например, в этом году на финальном этапе всероссийской олимпиады по МХК были задания, которые касались мира Гарри Поттера и Властелина Колец. И для многих детей это стало отдушиной, помогло пережить неудачное выступление. Они нашли выход своим эмоциям: «Как это, олимпиада по мировой художественной культуре, и тут задания не про Станиславского и Дега, а про Хогвартс», им это показалось смешным и нелепым, появились шутки в духе «Я провел 35 часов в Третьяковке, но не перечитал “Гарри Поттера”». И ребят никто не останавливал, потому что было понятно: таким образом им проще пережить свое поражение.
* После объявления результатов, как правило, участники разъезжаются не сразу, им приходится все равно общаться друг с другом еще какое-то время, поэтому хорошо, если организаторы проведут этот этап разумно. Например, в прошлом году на финале всероса по химии сначала выдали дипломы, а потом была церемония закрытия и представление. Ребята сидели в темном зале и у каждого была возможность остаться наедине с собой и пережить то, что только что произошло, успокоиться.

**…после олимпиады**

* Не надо отождествлять себя со своим результатом. Многие люди рассуждают так: «Я – это мой интеллект, а мой интеллект – это мой результат». Следуя этой логике, если плохо выступил на олимпиаде, значит, ты ноль. Но это неправда. Во-первых, олимпиада не измеряет интеллект: она измеряет конкретные знания по конкретным вопросам в конкретный момент времени. Во-вторых, у человека кроме интеллекта есть еще чувства, эмоции, переживания, есть творческое мышление.
* Проанализируй свое выступление на олимпиаде и подумай, как сделать так, чтобы в следующий раз было лучше. Основательно подойди к подготовке: структурируй всю информацию, которую ты должен освоить, создай таблицу с отметками: какие темы уже пройдены, а какие – еще нет. Составь когнитивную карту: распиши всю систему знаний в рамках своего предмета и найди, в каких направлениях у тебя пробелы, определись с планом занятий.
* Часто ребята говорят: «Я так хотел сделать подарок школе, все так ждали моей победы, это так важно для меня!». Это неверный, нездоровый подход. Не забывай, что твой результат и ожидания твоих учителей – это разные вещи. Они не имеют права требовать от тебя каких-то успехов, ты не должен оправдывать их ожидания. Единственный человек, который имеет право тебя оценивать, это ты сам. И, как уже говорилось, в олимпиаде очень важны не только знания и смекалка, но и везение.
* Помни о том, что олимпиады не всем подходят и не всем нравятся, и это нормально. Ты можешь попробовать себя в этом направлении, но может оказаться, что у тебя не подходящий для этого занятия склад характера, мышления, личности. И это не плохо, это значит, что ты просто другой человек. Например, олимпиады в большинстве своем сейчас нацелены именно на ребят, которые обладают большим объемом знаний, а творческих заданий в них не всегда много.
* Не забывай о том, что любая школьная олимпиада – это всего лишь проба пера, главные достижения в жизни все-таки несколько другие. Возможно, тут тебе повезет больше!