

3.2014

НОМЕРОН СЕРВИС



In'Garden
NAIL SYSTEMS

Как превратить поражение в победу



Итак, соревнование подошло к концу, объявлены победители и призеры. Как же зачастую ведут себя те, чьи имена не прозвучали?

1. Самое главное правило – никогда не поздравляйте победителей. Если избежать поздравлений не удастся, то не пытайтесь выдавить улыбку. Можете просто уйти подальше от места награждения, а еще лучше – начните горестно рыдать.

2. Так как победитель только один, а проигравших много, вы сразу окажетесь в теплой компании. Вас с удовольствием выслушают, поэтому попытайтесь убедить товарищей по несчастью и себя,

что судьи, конечно же, присудили победу тем, кого определили задолго до конкурса. Иными словами, «все куплено».

3. Если из раза в раз выигрывают представители одних и тех же школ, скажите всем, что это происходит только потому, что эти школы известны.

Не обращайте внимания на то, что, возможно, они как раз и стали известны благодаря своим хорошим мастерам и тренерам.

4. Чем больше выигрывают мастера команды спонсоров, тем больше у вас причин для подозрений. Расскажите всем, что, скорее всего, у моделей победителей были помечены руки, а работы на самом деле очень низкого уровня.

5. Можно чуть изменить тему – оправдать свой проигрыш низкой квалификацией судей. Поверьте, вас многие поддержат.

6. Если очернить победителя никак не удастся, у вас в запасе есть последняя



Елена ПОПОВА,

призер чемпионата мира, многократный победитель российских, европейских, азиатских и международных конкурсов; международный сертифицированный преподаватель и разработчик авторских программ; действующий судья INES; тренер конкурсной команды Nail Future Pro; руководитель учебного центра Nail Future Pro

средство – его частная жизнь. Очень постаравшись, можно «откопать» что-то интересное: развод, любовное приключение (лучше всего с кем-то из судей), финансовые проблемы. Если найти ничего не удалось, можно изучить то, что победитель ест и пьет.

7. Когда же вы, наконец, победите на конкурсе, убедите всех, что ведете себя так же, как и прежде. Скажите, что вам просто наконец-то попался честный судья, который оценил уровень вашего мастерства.

Уверены, что вы видели мастеров, которые полностью или частично следуют этим «заповедям». Конечно, они немного утрированы, но, тем не менее, поведение мастера после проигрыша требует пристального внимания, тем более что проигравших всегда больше, чем победителей. Соревнования – это серьезная, увлекательная борьба. И хотя все участники не могут быть первыми, стремиться и совершенствоваться нужно всегда, тогда и победы придут.

Что же делать, как себя вести, если ваше имя не попало в число призеров? Или вы заняли, но не то место, на которое рассчитывали? Я бы выделила несколько этапов.

ЭТАП 1. «НАГРАЖДЕНИЕ»

1. Прежде всего, держите эмоции под контролем. Помните, что проигрыш – это

не конец света, а всего лишь этап. Да, возможно значимый для вас, но это не вся жизнь. Помните пословицу «Береги честь смолоду»? На вас сейчас смотрят другие участники, судьи, зрители, поэтому вы должны вести себя сдержанно и спокойно. Поверьте, так вы заставите других себя уважать!

2. Найдите в себе силы поздравить победителей. Сделайте это искренне, подумайте о том, что в чем-то они наверняка оказались сильнее, подготовленнее вас. Не обязательно в профессиональном аспекте, а например, в способности собраться и противостоять стрессу. Если вы поступите именно так, то вырастаете в глазах соперника.

3. Понятно, что вы расстроены, подавлены, но нужно найти в себе силы не портить праздник победителям. Если это члены вашей команды, радуйтесь вместе с ними, ведь у вас будет возможность научиться у этих людей чему-то полезному. Помните о том, что в следующий раз победителем можете оказаться вы, и наверняка во время триумфа не очень захотите видеть заплаканные, обиженные, раздраженные, гневные лица.

4. Уважая соперников, вы окажете большую услугу самому себе. Достойное поведение во время проигрыша способствует росту самооценки и самоуважения.

INCOSO®

100% ЛАК для ногтей
в абсолютно новой форме!



- Не требует сушки, не смазывается и не течет!
- Основа, цвет и верхнее покрытие в одном!
- Профессиональный маникюр со стойкостью до 14 дней!

Реклама

ООО «Бьюти Трейд», г. Москва,
проспект Бернадского, д. 8а,
Тел.: +7 (499) 550-07-84, sales@inbrands.ru

ЭТАП 2. «САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ НЕУДАЧИ»

Поражения и неудачи встречаются в любой деятельности на протяжении всей жизни, поэтому отношение к неудаче – важная характеристика личности, которая определяет поведение во многих ситуациях.

Надо признать, что особенно тяжело справляться с проигрышами именитым мастерам, неоднократно занимавшим призовые места, владеющим бизнесом, управляющим учебными центрами и т.д. На них давит огромный груз ответственности, на них смотрят, от них ждут результатов. Выступать под таким прессингом чрезвычайно тяжело, а пережить поражение многократно сложнее.



Эми Беккер (многократная победительница конкурсов в США и Европе, владелица учебного центра, действующий судья, четырехкратная чемпионка США по гелевому моделированию ногтей) в 2013 году приняла участие в чемпионате Мира в Дюссельдорфе и не заняла там призового места. В тот же день в своем блоге в одной из социальных сетей она разместила текст примерно следующего содержания: «Для меня было большой честью соревноваться с сильнейшими мастера-

ми мира! Спасибо всем за высочайший профессионализм! К сожалению, я не победила в этот раз. Спасибо всем, кто болел за меня, и извините, что не оправдала ваших надежд. Но иногда надо проигрывать, чтобы был стимул тренироваться и совершенствоваться. Обещаю, что буду работать над собой». Конечно, такой пост вызвал уважение не только у группы поддержки Эми, но и у других участников соревнования. А спустя месяц Эми Беккер стала официальным рекордсменом Книги Гиннеса по скоростному моделированию ногтей.

Очень часто проигравшему советуют: «Не переживай, это ерунда!» Такая позиция может пагубно сказываться на личном опыте мастера. Неудачу нужно эмоционально пережить и извлечь из нее опыт. Например, в большом спорте считается, что спортсмену необходимо от 2–3 до 48 часов на самостоятельное переживание проигрыша, за это время человек может прочувствовать горе поражения, крах всего, состояние безнадежности. Самостоятельно – для кого-то это значит в одиночестве, для других – в присутствии понимающего, но не пытающегося влиять на глубину переживания человека.

В этот момент можно и даже нужно дать волю эмоциям.

1. Поплачьте. Со слезами выплесните разочарование, обиду и боль.
2. Сходите в спортзал, где можно от души попинать боксерскую грушу, потянуть до изнеможения «железо», наплаваться в бассейне.
3. Сходите в баню (сауну), смойте с себя негатив.
4. Отправьтесь на длительную прогулку. Где-нибудь в укромном уголке парка можете изо всех сил покричать, выплеснув гнев.
5. Поиграйте в «стрелялку», обрушите агрессию на компьютерных монстров. Ваша задача – избавиться от негатива, который разъедает изнутри, выпустить



пар. Как только вы перестанете нервничать, злиться и впадать в истерику от одной мысли о былом проигрыше, вы готовы переходить к следующему этапу.

ЭТАП 3. «РАЗБОР ПОЛЕТОВ»

Когда первые эмоции позади, пришло время поработать над ошибками, понять, что было сделано неправильно, а какие моменты, напротив, надо запомнить и отработать. Лучше, если сначала вы попытаетесь проделать такую работу самостоятельно, запишите выводы, а



Воспитывайте в себе психологическое принятие ошибки, установку на то, что это часть развития

может справиться с волнением, поэтому не занимает призовых мест. Если работа с тренером по преодолению такого барьера недостаточно эффективна, то очень полезно обратиться к психологу. Нередко такие консультации помогали мастерам побороть волнение и добиться значимых результатов на конкурсах.

3. Никогда не говорите «не повезло». Это первый шаг к следующему проигрышу, результат того, что человек подсознательно не желает или не приучен анализировать ситуацию и искать в себе причины неудач. Это значит, что нахождение ошибки приведет к признанию чего-то неприятного, непривычного. Человек, которому «не повезло», ничего не меняет в себе, а просто будет ждать следующего конкурса, на котором, может быть, повезет больше. Ошибки всегда есть в любом выступлении.

Постарайтесь ответить себе на вопросы: «Что я мог сделать, чтобы избежать этой ситуации? И чего я не сделал? Что не было учтено? Что в моей подготовке к конкурсу привело меня к такой случайности?»

Полезная установка для работы над мастерством: «Если я проиграл, то значит, у меня были ошибки. Если соперник выиграл, то значит, у него было меньше ошибок».

Неоднократно встречалась такая ситуация, когда несколько соревнований подряд мастер проигрывает, и при этом ни мастер, ни тренер ничего не меняют в подготовке к соревнованиям, в поведении, или же мастер не считает замечания тренера обоснованными и отказывается самому себе признаться в ошибках. Однако факт в том, что если делать все так же, как всегда, то и получится то же, что и всегда.

В процессе подготовки к конкурсам мастер должен вести дневник тренировок. После конкурса с его помощью можно проанализировать, насколько получилось справиться с теми ошибками, ко-



торые мастер допускал во время тренировок. Помимо этого, существуют определенные факторы успеха на соревнованиях («Ногтевой сервис» №6/2012 статья «Работы, которыми можно гордиться»), и после конкурса надо обязательно разбирать, достаточно ли внимания мастер уделит каждому пункту, какие моменты были упущены, и над чем предстоит поработать.

ЭТАП 4. ПОДГОТОВКА К НОВЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

После того как пережито прошлое поражение, сделаны выводы о слабых и сильных сторонах, проведена работа над ошибками, пришло время готовиться к следующему конкурсу.

1. Стелите «соломку». Ведь вы знаете, где можете упасть. Заранее рассмотрите наихудшую из возможных ситуаций. Разработайте четкий конструктивный план действий на случай поражения. Например, «что я попробую изменить в подготовке и в своем поведении во время конкурса». Таким образом вы справитесь с неопределенностью, боязнью неизвестности. В некоторых случаях, чтобы избежать поражения, нужно сначала принять факт его возможности.

Выполняя это задание, надо быть осторожным: чтобы оно не стало установкой. Нужно разрабатывать не план поражения, а действий после него.

2. Воспитывайте в себе психологическое принятие ошибки, установку на то, что это часть развития. Ошибся – не значит, что не способен, ошибаются все, это ничего не говорит о личности и способностях в целом. Признание своих ошибок не должно стать чем-то стыдным для мастера, это повод поработать, и хорошо, что есть над чем. Вот отсутствие ошибок грозит остановкой творческого роста. Необходимо спросить себя: «Над чем нужно работать? Что мешает достичь цели? Что делаю, обнаружив ошибку?»

3. Определите для себя (возможно, вместе с тренером, который более объективен в оценке вашего уровня мастерства и стрессоустойчивости) цель участия в конкурсе. Ведь очевидно, что в любых конкурсах лишь единицы становятся победителями, и, казалось бы, проигравшие должны покинуть конкурсное движение, однако они не уходят, а вновь и вновь готовятся к соревнованиям. Почему же так? Ответ прост: при правильном подходе даже поражение мотивиру-

Каким бы ни был результат, ты заслужил награду, ведь во время подготовки и непосредственно в дни конкурса работаешь на износ

мой уровень пока ниже победителей, что мне есть к чему стремиться.

Я по натуре самоед, меня всегда мучает синдром отличника. Мне надо либо все, либо ничего. Хотя это хорошая черта для целеустремленных людей, мне все же пришлось с ней бороться, даже прибегать к услугам психолога. Ведь после конкурса я уходила в депрессию, угнетала себя, моя самооценка стремительно падала. В какой-то момент хотелось все бросить. Но сейчас, к счастью, я воспринимаю поражения как хороший урок, как прекрасный опыт, как руководство к действию. Теперь я не трачу время на хандру, а занимаюсь анализом: пытаюсь понять, над какими моментами буду работать при подготовке к следующему конкурсу.

– Чем поддержать себя в трудную минуту (во время объявления результатов, после конкурса, накануне следующего)? Как не впасть в отчаяние?

– Вот с чем пока не справилась, так это с волнением во время ожидания результатов, но и над этим я работаю. Очень хорошо помню, как перед своим первым награждением не спала всю ночь, мучила домашних расспросами типа «а вдруг не выиграла, вдруг опозорилась?» Какой там сон, посидеть на одном месте больше двух минут не могла.

Сейчас ограничиваюсь дрожью в коленках и учащенным пульсом, когда объявляют мои номинации, а ведь раньше бледнела от страха.

После конкурса стараюсь отдохнуть, отвлекаться: пообщаться с близкими, порадовать себя долгожданными покупками, поездками за город, путешествиями, спа. Каким бы ни был результат, ты заслужил награду, ведь во время подготовки и непосредственно в дни конкурса работаешь на износ, нужно откуда-то черпать силы и позитивную энергию.

Ну, а когда отдохнула, с головой погружаюсь в подготовку к следующему конкурсу. И зачастую она начинается вовсе



не с тренингов, а в первую очередь с анализа прошлых конкурсов и составления плана работы над собой на будущее. Так было не всегда, к такому подходу я шла долго.

АЛЕНА САЛЬНИКОВА,
конкурсный мастер, преподаватель
УЦ NAIL FUTURE PRO, многократный
призер и победитель ногтевых
чемпионатов

– Как перенести поражение?

– Для меня лично очень важно подготовиться к этому заранее и понять, что я буду чувствовать и о чем думать, в зависимости от тех или иных результатов соревнований.

Конечно, нужно настраивать себя на первое место, но и «застраховать» свои чувства тоже будет не лишним.

Зачастую пережить поражение намного важнее, чем пережить победу. Когда ты переживаешь поражение, твой мозг начинает активно работать и анализировать: почему, что я сделал не так, над чем нужно еще работать и т.д.

Ты получаешь как будто новый заряд энергии. Это стимул для развития себя

как мастера. Для меня это, пожалуй, самое важное. И в связи с этим, очень важно понять, для чего ты участвуешь в конкурсах.

– Как быть, если результат не оправдал ожиданий?

– Никогда не забуду свою эпопею со вторым местом по маникюру 3 раза подряд. Первый раз я заняла II место в категории «юниор» и была безумно рада, так как это было мое первое второе место. Второй раз я заняла II место по маникюру в категории «мастер» и тоже была счастлива, так как была в категории на ступень выше. Трудно было третий раз. Когда в категории «мастер» я опять заняла второе место. Конечно, было немного обидно, но я понимала, что никто, кроме меня, в этом не виноват. Я действительно плохо подготовилась и может даже была слишком высокого о себе мнения. Я думала: «Я так много делаю маникюров, что можно и не готовиться». И была не права. Это было хорошим уроком мне. Всегда нужно тренироваться, даже если тебе кажется, что лучше ты сделать не можешь!

Для меня самая важная часть конкурса – это тренинги. Если ты понимаешь, что вырос как мастер в этот период, то