

Признай свое **право испытывать те чувства**, которые испытываешь.

Назови их – произнеси про себя или вслух: я расстроен / я рад / я сержусь / я сейчас очень злюсь, что мне не удалось поднять баллы / я разочарован и подавлен / я чувствую смятение и опустошение / я чувствую усталость – все эти чувства абсолютно закономерны в той ситуации, в которой находишься. Впрочем, можешь ничего такого не испытывать – и это тоже нормально.

СРАЗУ ПОСЛЕ ТУРА

1


Прояви эти чувства:

Поделись с тем, кому доверяешь, и кто может поддержать. Это может быть звонок близкому человеку, диалог с наставником или психологом команды. Если ты не можешь справиться со своими эмоциями, обратись на телефон доверия:

Единый Общероссийский для детей, подростков и их родителей 8-800-2000-122 или экстренной психологической помощи для детей и подростков 8 800-300-83-83. Специалисты смогут бесплатно оказать необходимую помощь.

СРАЗУ ПОСЛЕ ТУРА

2




Оказавшись наедине, **перенеси чувства** на бумагу (возможно, это будут заметки в телефоне или твой канал).

Напиши письмо, в котором перечислишь то, что чувствуешь в связи со сложившейся ситуацией, отправлять не обязательно.

Сделай пару физических упражнений, пробегись.

СРАЗУ ПОСЛЕ ТУРА



Вручи себе награду за участие в олимпиаде, которую ты пообещал сам себе. **Награду важно вручать за факт участия, а не за результат.** Порадуй себя любимыми делами, общением с близкими.

Вспомни пути развития событий, которые продумывал и определял перед участием.

Возвращайся в привычный ритм жизни, с помощью планирования и соблюдения режима дня.

СРАЗУ ПОСЛЕ ТУРА



4

