**Как не переживать из-за плохих оценок**

Как правило, в школе мы достаточно легко относимся к плохим оценкам или неожиданным неприятностям, но плохие оценки в колледже могут повлиять на нашу профессиональную деятельность в будущем. Возможно, вы получили не самую высокую оценку или полностью завалили последний тест или зачет — не переживайте. Необходимо понять, по какой причине вы получаете плохие оценки, что можно сделать, чтобы это исправить, а также как стоить вести себя, чтобы получать хорошие оценки в будущем.

**1.Возьмите на себя ответственность за свои оценки.** Даже если это удар по вашему самолюбию, вам нужно понять, что только вы ответственны за те оценки, которые получаете. Конечно, у вас могут произойти конфликты с преподавателями, на оценки также могут повлиять другие посторонние факторы, но в большинстве случаев вам нужно понять, что если вы хотите что-то улучшить — нужно действовать.

**2.Рассмотрите эту ситуацию в перспективе.** Поймите, к сожалению, неприятности в жизни случаются. Плохие оценки могут вызвать у вас панику, но вам нужно здраво взглянуть на ситуацию, чтобы смириться с ней. Вы здоровы? У вас есть близкие люди, которые вас любят, друзья, которые всегда рядом? Подумайте, насколько вы счастливый человек. Помните, что оценки, конечно, важны, но это не единственная важная вещь в вашей жизни.

**3.Поговорите с человеком, которому вы доверяете.** Когда вы расстроены, вполне нормально обсудить эту ситуацию с другом или близким человеком. Не думайте, что вы обязаны справляться с этой ситуацией самостоятельно. Вполне понятно, что вас беспокоит то, что вы расстраиваете своих родителей, портите свою успеваемость и впечатление учителей о себе. Помните, что вы можете справиться с этим и найти необходимую поддержку.

* Вы даже можете попробовать обратиться к психологу (в колледже есть штатный психолог).
* Не стоит посещать форумов и социальных сетей, чтобы пожаловаться о своих "бедах" там. Ведь ваши комментарии могут увидеть другие студенты и преподаватели. Это может грозить последствиями. Поэтому лучше поговорить с другом или психологом с глазу на глаз.

**4.Сделайте перерыв.** Возможно, вы ужасно устали, поэтому сейчас не время забывать о своем самочувствии. Съешьте мороженое с другом, посмотрите кино или примите пенную ванну. Займитесь чем-нибудь, что помогает вам расслабиться. Суть не в том, чтобы "убежать" от плохих оценок, а в том, чтобы обрести гармонию и спокойствие, которые необходимы для того, чтобы исправить эту ситуацию. Как только вы отдохнете и расслабитесь, вернитесь к своим оценкам.

**5.Напомните себе, что оценки не определяют вашу самооценку и вашу значимость.** Вы — это гораздо большее, чем ваши оценки. Хорошие оценки могут помочь вам самоутвердиться, но не позволяйте плохим оценкам понижать вашу значимость. Кроме того, плохие оценки вовсе не говорят о том, что вы глупы или не способны нормально окончить университет. У каждого есть свои таланты, свои сильные стороны и хорошие качества, которые нельзя измерить одной лишь учебной программой.

**6.** Иногда мы чувствуем беспокойство или паникуем, но у нас не хватает времени на расслабление. В таком случае, можно попробовать воспользоваться быстрой техникой релаксации, которая поможет немного прийти в себя. Итак, оставьте все свои дела. Закройте глаза и сосчитайте до 10. Представьте себе спокойное место, где вы счастливы, например, рядом с океаном или с журчащим ручьем. Эти техники помогут вам расслабиться и избавиться от переживаний, которые вас одолевают.

* Попробуйте напрягать мышцы, а затем по счету их расслаблять. Можно сжимать специальный мячик-антистресс, а затем медленно расслаблять руку.
* Если вы представляете себя рядом с океаном, представьте дуновение ветра, соленый влажный воздух, мягкий песок под ногами. Таким образом, визуализация будет более правдоподобной и эффективной.
* Не забывайте глубоко дышать. Делайте глубоких вдох и выдох на каждый десятый счет.

**Подумайте, что пошло не так.**

**Подсчитайте, сколько времени вы уделяете учебе.** Перед тем, как впадать в панику, попробуйте предположить, из-за чего вы начали получать плохие оценки. Вы учитесь в полную силу? Вы прогуливаете и пропускаете тесты? Подумайте о своих привычках касательно учебного процесса — это поможет вам понять, над чем стоит поработать. Возможно, вы полностью отдаетесь учебе. Учиться изо всех сил, получая при этом плохие оценки, действительно, очень обидно. Но вы должны помнить, что сделали все возможное, чтобы преуспеть. Возможно, в следующий раз вам стоит изменить или попросить помощи у преподавателя.

* Возможно, вы просто сразу сдались и не все попробовали. Что вам нужно понять, так это то, что дни, когда вы полагались лишь на свой талант и везение, прошли. Извлеките из этого урок и в следующий раз постарайтесь подготовиться получше.

**Подумайте, по каким материалам вы готовитесь.** Еще раз взгляните на свои заметки, записи и упражнения. Какую часть (или какие задания) вы не поняли? Что говорится в учебной программе по поводу этих тестов? Подумайте, возможно, вы не поняли что-то из того, что должны были выучить (или научиться делать).

* Возможно, вы выучили только то, что вам интересно. Если какие-то моменты показались вам слишком сложными или неинтересными, скорее всего, вы вернулись к более интересным частям материала или задания, а сложные или скучные части задания просто проигнорировали. В следующий раз постарайтесь бороться с таким желанием.
* Возможно, вы прочитали лишь необходимый минимум к занятию. В таком случае попробуйте помимо основного домашнего задания читать дополнительный материал. Если вы не понимаете материал, отправляйтесь в библиотеку, попросите помощи у преподавателя или найдите объяснение в интернете.

**Подумайте над новым подходом к учебе.**

**Оцените общее влияние плохих оценок на свое будущее.**

Чтобы не переживать по поводу своих оценок, подумайте, насколько сильно они повлияют на вашу дальнейшую учебу и карьеру. Чаще всего плохие оценки не сильно влияют на наше общее образование. Если вы получите неудовлетворительные оценки за один или несколько уроков, возможно, вы ухудшите свою успеваемость. Но не расстраивайтесь — сделайте несколько глубоких вдохов и взгляните на общую картину. Составьте конкретный план, чтобы исправиться.

* + Если вы учитесь в колледже первый год, вы легко сможете восстановить хорошую успеваемость.

Никогда не причиняйте себе или кому-то другому вред в ответ на плохие оценки. Помните, это тоже пройдет.

Поймите, что бросить учебу — это самый последний вариант, и у него множество последствий. Лучший вариант — попытаться прикладывать больше усилий и упорства, чтобы преуспеть. Пропуская занятия и бросая учебу, вы развиваете эскапизм (желание убежать от трудных ситуаций), а не твердость характера и настойчивость.