**Провал на экзамене не катастрофа**

Вся наша жизнь так или иначе состоит из экзаменов, которые мы должны сдавать, непрерывно подтверждая свою компетентность, профессиональную и человеческую состоятельность, и которые каждому человеку хочется «сдать» достойно. И экзамен студенческий – один из самых легких по сравнению с прочими жизненными испытаниями, да это серьезный стресс, но не надо преувеличивать его масштаб и значение. Жизненные ситуации порой бывают куда серьезнее, а спрос в них – больше.

Не стоит относиться к сессионным студенческим экзаменам слишком драматично. Ко всему происходящему с вами подходите с долей юмора и со здравым смыслом. Получение низкого балла на экзамене ни к чему катастрофическому не привело. Все зависит от вашего восприятия, от отношения к экзаменам и к возможному поражению в целом. Если вы плохо подготовились, то изначально не могли рассчитывать на чудо, скорее всего вы получили то, что заслужили. Другое дело, если в стрессовом состоянии вам так и не удалось обуздать эмоции и подавить страх, в результате низкий балл и отчаяние из-за провала. Примите произошедшее не как поражение, а как шанс лучше узнать свои слабые стороны и как возможность поработать над собой. В конце концов, экзамены, каким бы серьезными они ни были, не решают, по большому счету, вашу судьбу. Ее строите вы сами. И не следует забывать, что школа, техникум, институт, наконец, работа – это только часть жизни, одна из ее многочисленных граней. Стресс тоже часть жизни. И страх перед ним не имеет смысла, потому что стресс – одна из составных частей жизни, а иногда ее движущая сила.

Поэтому расслабьтесь и получайте удовольствие от потока информации, который в нужное время и место всегда должен проходить сквозь вас. Пройти сквозь такое испытание всегда в ваших силах.

В нашем вузе студентам предоставляется замечательная возможность выбирать, действовать, ошибаться и исправлять ошибки. И таким шансом становится «прощеный день», когда возможна повторная сдача неудавшегося экзамена.

**Не делать трагедии!**

Самое главное – найти верное отношение к тому, что с вами произошло. Начнем с того, как вы это станете называть. Слова «провал», «фиаско», «конец мечтам» не годятся. Можно назвать это неудачей. Никто не оспорит, что неудачи случаются. И это лишь одна из неудач, которые еще будут на вашем жизненном пути. Всего лишь одна.

Но лучше назвать это «попыткой». Вы пытались, и не получилось. Вы действовали. За это вам хвала и уважение. А рано или поздно настойчивые действия приведу к успеху. Это закон. И нельзя останавливаться на достигнутом. Надо идти до конца и пытаться еще раз исправлять ситуацию.

**Не снижать самооценки**

Запомните, что оценки, полученные на экзамене, не имеют ничего общего ни с вашей самооценкой, ни с уровнем ваших знаний и способностей вообще. Это просто отметка, полученная за ответ. По каким-то причинам вы ответили не так, как хотелось. Повезет в следующий раз.

Если с вами произошел провал на экзамене, не осуждайте себя, не занимайтесь самобичеванием, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что любой экзамен – ситуация во многом искусственная. Именно поэтому он в определенной степени лотерея. И относиться к этому надо, как говорится, философски. Можно сделать «все, как написано» и все равно получить плохую оценку. Ничего страшного! Еще одно условие успешной сдачи экзаменов – понять, что экзамен – процесс обратимый. И провал экзамена не конец света. И ни в коем случае не стоит ставить на себе клеймо неудачника. Можете считать любой экзамен генеральной репетицией, на которой есть возможность посмотреть, каковы особенности процесса сдачи и личности преподавателя. И в следующий раз, который, к счастью, предоставляется в вузе, все это учесть. Вообще любые жизненные неприятности – прежде всего накопление опыта, важно только уметь сделать из случившегося верные выводы, а не зацикливаться на эмоциональных переживаниях. Если суметь грамотно проанализировать любую неприятность – все пережитое можно впоследствии обратить себе на пользу. Ведь совершенно не зря говорится, что «за одного битого двух небитых дают»!

Поэтому необходимо отбросить ненужные сомнения и тревоги, вооружившись знаниями и определенной долей юмора, и активно использовать возможность пересдать экзамены.

И **как бы нисложилась ситуация,** – **это всегда ваша победа и ваш шанс.**