

ПРОВАЛІВ НА СЕСІЇ НЕ БУВАЄ, ЦЕ НЕ КАТАСТРОФА!



Все наше життя так чи інакше складається з іспитів, які ми повинні складати, безперервно підтверджуючи свою компетентність, професійну та людську спроможність, і які кожній людині хочеться «здати» гідно. Іспит студентський – один із найлегших у порівнянні з іншими життєвими випробуваннями, проте це серйозний стрес, але не треба перебільшувати його масштаб та значення. Життєві ситуації часом бувають значно серйозніші, а попит у них – більший.

Не варто ставитися до сесійних студентських заліків й іспитів надто драматично. До всього, що відбувається з вами, підходьте з часткою гумору та зі здоровим глуздом. Отримання низького балу на іспиті ні до чого катастрофічного не призвело. Все залежить від вашого сприйняття, від ставлення до іспитів і можливої поразки в цілому. Якщо ви погано підготувалися, то спочатку не могли розраховувати на диво, швидше за все, ви отримали те, що заслужили. Інша річ, якщо у стресовому стані вам так і не вдалося приборкати емоції і придушити страх, у результаті низький бал та розпач через провал. Прийміть те, що відбулося не як поразку, а як шанс краще дізнатися про свої слабкі сторони і як можливість попрацювати над собою. Зрештою, іспити, хоч би якими серйозними вони були, не вирішують, за великим рахунком, вашу долю. Її будують самі. І не слід забувати, що школа, технікум, інститут, нарешті, робота – це лише частина життя, одна з її численних граней. Стрес теж частина життя. І страх перед ним немає сенсу, тому що стрес – одна зі складових частин життя, а іноді її рушійна сила.

Тому розслабтеся й отримуйте задоволення від потоку інформації, який у належний час і певному місці завжди проходить крізь вас відповідно до ваших сил.

У нашому вузі студентам надається чудова можливість вибирати, діяти, помилятися та виправляти помилки.



Ніякого трагізму, позитивне налаштування!

Найголовніше – відповідне ставлення до того, що з вами сталося. Почнемо з того, як ви це називатимете. Слова "провал", "фіаско", "кінець мріям" не годяться. Можна назвати це невдачею. Ніхто не заперечує, що невдачі трапляються. І це лише одна з невдач, які ще будуть на вашому життєвому шляху. Лише одна.

Але краще назвати це «спробою». Ви намагалися і не вийшло. Ви діяли. За це вам хвала та повага. А рано чи пізно наполегливі дії приведуть до успіху. Це закон. І не можна зупинятися на досягнутому. Потрібно йти до кінця і намагатися ще раз виправляти ситуацію.



Зберігай самоцінність

Запам'ятайте, що оцінки, отримані на іспиті, не мають нічого спільного ні з вашою самооцінкою, ні з рівнем ваших знань і здібностей взагалі. Це просто оцінка, отримана за відповідь. З якихось причин ви відповіли не так, як хотілося. Пощастить наступного разу.

Якщо з вами стався провал на іспиті, не засуджуйте себе, не займайтеся самобичуванням, натомість скористайтеся можливістю зрозуміти, у чому причина невдачі, обговоріть, які висновки можна зробити і що означає в даному випадку горезвісне «не пощастило».

З усього вищесказаного можна дійти невтішного висновку, що будь-який іспит – ситуація багато в чому штучна. Саме тому він певною мірою лотерея. І ставитися до цього треба, як кажуть, філософськи. Можна зробити "все, як написано" і все одно отримати погану оцінку. Нічого страшного! Ще одна умова успішного складання іспитів – зрозуміти, що іспит – процес оборотний. І провал іспиту не кінець світу. І в жодному разі не варто ставити на собі тавро невдахи. Можете вважати будь-який іспит генеральною репетицією, де є можливість подивитися, які особливості процесу здачі та особистості викладача. І наступного разу, який, на щастя, надається у ВНЗ, все це врахувати. Взагалі будь-які життєві неприємності – насамперед накопичення досвіду, важливо лише вміти зробити з того, що трапилося відповідні висновки, а не зациклюватися на емоційних переживаннях. Якщо зуміти грамотно проаналізувати



будь-яку неприємність – все пережите можна згодом обернути собі на користь. Адже зовсім недаремно говориться, що «за одного битого двох небитих дають»! Тому необхідно відкинути непотрібні сумніви та тривоги, озброївшись знаннями і певною часткою гумору, й активно використовувати можливість перескласти іспити.

І як би не склалася ситуація, – це завжди твоя перемога і твій шанс!