*Как не переживать по поводу плохих оценок?*

**Очень важно, чтобы желание хорошо учиться было твоим собственным, а не желанием твоих родителей, родных или учителей. Если ты действительно хочешь не переживать по поводу плохих оценок, то честно ответь себе на вопрос «что тебя больше всего волнует»: реакция родителей, твои собственные амбиции и тяга к знаниям? Рейтинг в школе? Может быть ты боишься не оправдать чьи-то ожидания?**

Чтобы научиться не переживать по поводу плохих оценок и ошибок, важно понять, что обучение – длительный процесс, продолжающийся большую часть жизни – сначала в школе, потом в институте, затем на работе. И если все время думать только об оценках, то времени на учебу не хватит. Важны не только оценки, а результат. Да и многие великие открытия не обошлись без длительных испытаний, многочисленных ошибок и неудач.

Если же для тебя действительно оценки играют важную роль, и ты получил не то, что по твоему мнению заслуживаешь, то перед тем, как начать паниковать, подумай о том, что привело к этой низкой оценке. Ты учился и прилагал все усилия для отличного результата или бездельничал и совершенно ничего не делал? Вот несколько вариантов подхода к учебе, честность к самому себе очень важны в этом случае:

**Ты учился, но недостаточно**

В этом случае, ты учился, но не подготовился к этому тесту или понадеялся на то, что там будут легкие вопросы. Если ты не понял материал, то самое время подойти к учителю и спросить, что тебе нужно сделать для того, чтобы лучше подготовиться в будущем.

**Ты учил только то, что тебе интересно**

Материал был слишком сложный и неинтересный, и ты вернулся к более интересным темам учебы и забыл о сложных и нудных ее частях. В этом случае ты знаешь, что развитие себя включает не только те вещи, которые вызывают у тебя интерес. Интересные части совмещаются со скучными, и чем скорее ты это поймешь и примешь, тем лучше.

**Ты выложился на все сто**

 Ничто так не разочаровывает, как плохая оценка после серьезных стараний. Ты учишься не покладая рук и получаешь плохую оценку. Помни, ты сделал все, что было в твоих силах, для достижения успеха. Это правда неприятно и обидно, но, возможно, твои оценки говорят о чем-то, к чему ты еще не готов. У каждого есть талант – просто тебе еще надо найти ту стезю, в которой ты не только будешь мастером своего дела, но и которая будет тебе нравиться.

**Ты все время валял дурака**

Если ты даже не пробовал учиться, никто, кроме тебя, и не удивится, что ты получил плохую оценку. Пойми это и подготовься в следующий раз к теме. Вспомни последнюю тему, которую ты пропустил мимо ушей и разбери ее в следующий раз.

Помни, знания и успеваемость — далеко не одно и то же. Успеваемость и успевать — однокоренные слова. Получает пятерки тот, кто успевает решать на уроках задачки, умеет быстро читать, писать, а также, не углубляясь в суть дела, в темпе выполнять домашние задания. Иногда бывает обидно: ребенок обладает глубокими знаниями об устройстве окружающего мира, много думает, читает энциклопедии, а ему ставят двойку за то, что он не выучил к сегодняшнему дню параграф номер пять. Но ведь он не робот. Его жизнь наполнена событиями и переживаниями. Он мог плохо себя чувствовать накануне или был занят (готовился к соревнованиям, играл на пианино, уезжал с родителями).

Следует понимать, что двойки все равно могут случаться, и надо уметь их спокойно исправлять, а не впадать в панику или в ярость. Умение мужественно преодолевать трудности и не сдаваться очень полезно для дальнейшей жизни.

И, конечно, всегда помни, что телефон доверия для подростков, детей и родителей всегда готов тебе помочь. Достаточно позвонить 8-800-2000-122.

<https://telefon-doveria.ru/>