Serene®

یادگرفتن زبان جدید با مشکلات و دشواری همراه است

از گرفتار شدن در حلقه **سرخ** پرهیز کنید

نکات دشوار کننده

افکار مفید

این یک روند طولانیست اما من در آن موفق می شوم
من به روش خودم یاد می گیرم
در مسیر درستی حرکت میکنم

رفتارهای مفید

وقفه می گیرم ، از خودم مواظبت میکنم
برای درس خواندن برنامه ریزی و وقتم را تنظیم می کنم
دوباره تلاش میکنم
روشهای جالب برای یادگیری زبان فنلاندی پیدا میکنم

افکار مضر

من هرگز فنلاندی را یاد نمی گیرم!
این غیر ممکن است.
من این را یاد ندارم.
دیگران زودتر از من یاد میگیرند.

کارهای مضر

پرهیز از درس خواندن
تسلیم شدن
چنان به شدت درس خواندن که باعث بیزاری شود

احساسات مضر و واکنشهای بدنی

احساسات: تشویش، ناامیدی، دلسردی، عصبانیت، افسردگ
واکنشهای بدن: مشکل در خوابیدن، تمرکز ضعیف، حافظه ضعیف، شخی عضلات

احساسات مفید و واکنشهای بدن

احساسات: آرامش ، بردباری، شجاعت ، پذیرفتن ، دلسوزی
واکنش های بدن: خواب خوب ، تمرکز خوب ، کارکردن حافظه ، آرامش بدن

اگر می خواهید بهتر درس را یاد بگیرید و از سلامتی خود مراقبت کنید ، از نکات داخل حلقه **سبز** کار بگیرید

Serene®

از نکات حلقه سبز کار بگیرید

متوجه افکارتان باشید

افکار چیزهایی هستند که شما در ذهن خود به خود می گویید مانند "این غیرممکن است" یا "این دشوار است اما من می توانم". افکار تأثیر زیادی در نحوه کار ما دارند. چه افکاری به تو کمک می کنند تا بهتر یاد بگیری؟

سه نمونه از افکاری که به من کمک می کنند تا بهتر یاد بگیرم :

۱ _____

۲ _____

۳ _____

متوجه بدن تان باشید

برای یادگیری زبان به جز مغز به چیزهای دیگری هم نیاز داریم. وقتی به صورت متواتر تحرک داشته باشیم، خواب خوب داشته باشیم و غذای سالم بخوریم، بهتر یاد می گیریم. مواظبت از سلامتی بدن برای یادگیری مهم است

سه نمونه از مواردی که می تواند به من کمک کند تا از سلامتی بدن خود مراقبت کنم :

۱ _____

۲ _____

۳ _____

متوجه احساساتتان باشید

احساسات ناخوشایند نیز تاثیر زیادی بر روند یادگیری دارند. این طبیعی است که احساسات متفاوتی می آیند و می روند. هیچ کس همیشه خوش خوی نیست. وقتی در خود متوجه حس خویی یا حس بدی میشوید، به حالتتان توجه کنید و حتی برای این احساسات نام بگذارید. مثلا نام این حس، نا امیدی میباشد. بعد از آن میتوانید نفس عمیقی بکشید و مطمئن باشید که این حس هم به مرور زمان از بین خواهد رفت

سه احساسی که ممکن است هنگام خواندن زبان فنلاندی (موقتی) داشته باشم :

۱ _____

۲ _____

۳ _____

متوجه رفتارتان باشید

وقتی با دشواری مقابل می شوید چه کاری انجام می دهید؟ آیا بیش از اندازه کار می کنید و بعد از آن احساس بدی به شما دست میدهد؟ یا از مواجه شدن با دشواری و کار کردن روی آن پرهیز می کنید؟ چه رفتارهایی به شما کمک می کند تا در جهت اهداف خود تلاش کنید؟

سه کار ی که انجام دادن آنها به من در یادگیری زبان فنلاندی کمک میکند:

۱ _____

۲ _____

۳ _____