

یادگیری زبان جدید همراه با چالش است

از گرفتار شدن در **حلقه** قرمز برحذر باش

موارد چالش برانگیز

امتحان!!!

زبان محاوره ای سریع

(دستور زبان (جمع، مفعول



رفتارهای مفید

استراحت میکنم، از خودم مراقبت میکنم
برای آموزش، برنامه زمانبندی شده ترتیب میدهم
مجددا تلاش میکنم
روشهای جالب برای یادگیری زبان فنلاندی پیدا میکنم

افکار مفید

این یک روند طولانیست اما از پیش بر می آیم
با سرعت متناسب خودم می آموزم
در جهت درستی حرکت میکنم

رفتار مضر

از آموزش خودداری میکنم
تسلیم میشوم
آنقدر سخت درس میخوانم تا از آن متنفر شوم

افکار مضر

من هرگز فنلاندی را یاد نمی گیرم
این غیر ممکن است
من در این کار خوب نیستم
همه از من زودتر یاد میگیرند

احساسات نامطلوب و واکنشهای بدنی

احساسات: اضطراب، ناامیدی، دلسردی، عصبانیت، افسردگی
واکنشهای بدن: مشکل خواب، تمرکز ضعیف، حافظه ضعیف، تنش عضلانی

احساسات مفید و واکنشهای بدن

احساسات: آرامش، بردباری، شجاعت، پذیرش، دلسوزی
واکنش های بدن: خواب خوب، تمرکز خوب، حافظه فعال، بدن آرام

اگر می خواهی به طور موثرتری یاد بگیری و از سلامتی خود مراقبت کنو، حلقه **سبز** را استفاده کن

از حلقه سبز استفاده کن

به افکار توجّه کن

افکار چیزهایی هستند که شما در ذهن خود به خود می‌گویید مانند "این غیرممکن است" یا "این دشوار است اما من می‌توانم". افکار تأثیر زیادی در نحوه کار ما دارند. چه افکاری به شما کمک می‌کند تا یاد بگیرید؟

سه نمونه از افکاری که به من کمک می‌کنند تا یاد بگیرم :

۱ _____

۲ _____

۳ _____

به بدن خود توجّه کن

برای یادگیری زبان به چیزی به غیر از مغز نیاز داریم. زمانی که به طور مرتب تحرک داشته باشیم، خوب بخوابیم و غذای سالم بخوریم، بهتر می‌آموزیم. مراقبت از سلامتی بدن برای یادگیری مهم است

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

۱ _____

۲ _____

۳ _____

به احساس خود توجّه کن

روند یادگیری اغلب با احساسات ناخوشایندی همراه است. این کاملاً طبیعی است. احساسات می‌آیند و می‌روند. هنگامیکه احساسات بد سراغ شما می‌آیند به آنها توجّه کنید. برای این احساسها نام بگذارید، شاید کمکتان کند. مثلاً به خودتان بگویید میدانم که سرخورده شده‌ام. بعد از آن میتوانید نفس عمیقی بکشید و مطمئن باشید که این حس هم در زمان خود از بین خواهد رفت

سه احساسی که ممکن است هنگام مطالعه زبان فنلاندی (به طور موقت) داشته باشم :

۱ _____

۲ _____

۳ _____

به رفتار خود توجّه کنید

وقتی با چالشی روبرو می‌شوی چه کاری انجام می‌دهی؟ آیا بیش از حد کار می‌کنی که بعد از آن حالت بد میشود؟ یا از مواجه شدن با چالش و از شروع کار امتناع می‌کنی؟ چه رفتارهایی به شما کمک می‌کند تا در جهت اهداف خود تلاش کنی؟

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

۱ _____

۲ _____

۳ _____