Serene

يتطلب تعلم اللغة الجديدة جهدٍ

تجنب وصول إلى الدائرة **الحمراء**

حدث الذي يتطلب جهد

أفكار مفيدة
هذا طريق طويل ولكن صوف أنجح
سأتعلم بطريق خاص بي
أنا أتجه إلى الاتجاه الصحيح

أفكار ضارة
لن أتعلم اللغة الفنلندية أبدا
هذا مستحيل
أنا غير قادر على هذا
كلهم يتعلمون أسرع مني

تصرفات مفيدة
راحة وأعتني بنفسي
أخصص وقت للدراسة
أحاول مرة أخرى
أبحث عن طرق مرحة لتمرين لغتي الفنلندية

تصرفات ضارة
أتهرب من الدارسة
أستسلم
أدرس كثيرا حتى أكره الدراسة

مشاعر ضارة وردات فعل الجسم
المشاعر: مضايق، احباط، غضب، كآبة
ردات فعل الجسم: صعوبة بالنوم والتركيز والذاكرة، توتر العضلات

مشاعر مفيدة وردات فعل الجسم
المشاعر: استرخاء، صبر، شجاعة، تقبّل، مسامحة النفس
ردات فعل الجسم: نوم جيد، تركيز جيد، ذاكرة نشيطة، راحة بدنية

استخدم الدائرة **الخضراء** عندما تحب ان تتعلم بشكل
أكثرالفعال وتعتني بنفسك

Serene

استخدم الدائرة الخضراء

انتبه على تفكيرك

التفكير يعني الكلام بينك وبين نفسك على سبيل المثال: هذا مستحيل أو هذا صعب ولكن أنا سانجح. التفكير له تأثير قوي على تصرفاتنا. ما هو تفكير الذي يساعدك ويشجعك بالتعلم

ثلاثة أفكار تساعدك وتشجعك بالتعلم :

1 _____

2 _____

3 _____

انتبه على جسمك

يحتاج الانسان بتعلم اللفة بالايضافة إلى المخ أيضا أشياء أخرى. عندما نمارس الرياضة بالانتظام ونومنا منتظم وغذاءنا صحي فعندذلك نتعلم بشكل افضل. من ناحية التعلم من المهم الاعتناء بالصحة البدنية

.ثلاثة اشياء لاعتناء بالصحة البدنية

1 _____

2 _____

3 _____

انتبه على شعورك

ترافق التعلم كثير من الاحيان مشاعر غير مريحة. وهذا أمر طبيعي. وكل من المشاعر تظهر وتختفي. لا يوجد شخصابمزاج طيب دائما. انتبه على شعور غير مريح عندما تلاهظه . من الممكن أن ترتاح عندما تُسمّه بالاسم. من الممكن ان تقول لنفسك: أشعر بنفسي محبط. وبعد ذلك خذ نفسا عميقا وكن على يقين بان هذا الشعور سوف يزول بعد فترة

اذكر ثلاثة مشاعر مختلفة تشعربها (مؤقتا) عندما تدرس اللغة الفنلندية :

1 _____

2 _____

3 _____

انتبه على تصرفاتك

ماذا تفعل عندما تواجه الصعوبة؟ تشتغل كثيرا وبعد ذلك تسيء حالتك ؟ أو تتهرب من واجهة الصعوبة وبداء العمل؟ ما هي طريقة تصرفك التي تساعدك على تحقيق اهدافك؟

ثلاثة اشياء افعلها و تساعدني بالتعلم :

1 _____

2 _____

3 _____