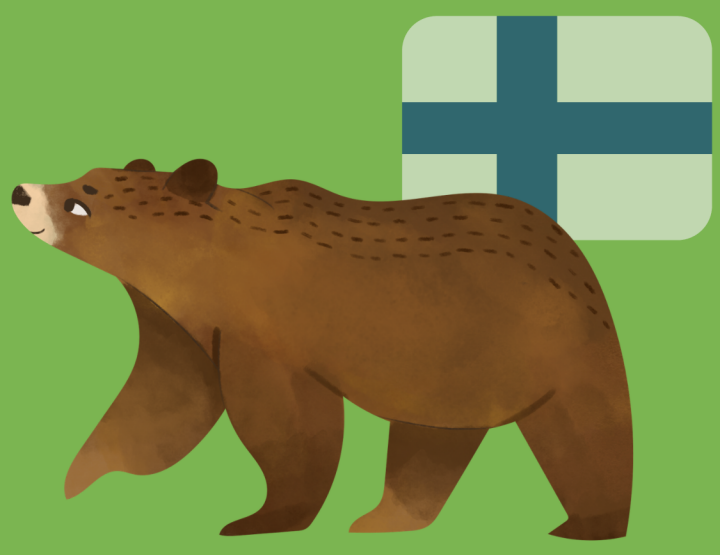
Serene

كيف نقول استرخي بالفنلندي؟



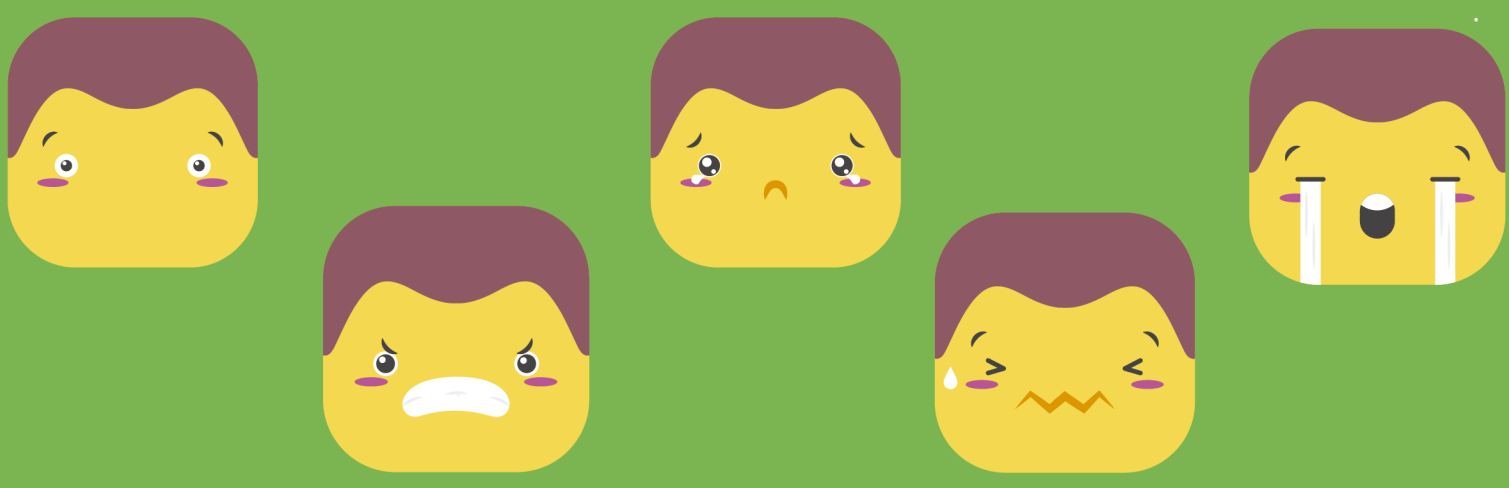
أتعرف ان

ضغوطات النفسية تؤثر على التعلم؟

من الممكن أن الضغط النفسي يؤثر على الذاكرة والتركيز المهمان في التعلم اللغة

ولكن من الممكن تعلم اللغة الجديدة يسبب الضغوطات النفسية

Apua!



لا ترتبك، ولكن كن مستعدا على الشعوربالضغوطات النفسية عندما تتعلم اللغة الجديدة

هذا امر طبيعي

لذلك سيطرة الضغوطات النفسية جزءا مهمأ في تعلم اللغة الجديدة

Serene

استرخي

استريح لفترة قصيرة

عندما ترتاح بانتظام فستتعلم بشكل أفضل
لا تنتظر حتى تشعر بالضغط و بعد ذلك تأخذ الاستراحة
وضع لنفسك الخطة اليومية لاسترتخاء حتى ان يكون جزء
من يومك العادي
هذه امثلة للاسترخاء

قم بتمرين الاسترخاء

خذ نفس عميقا
استمع على الموسيقى الهادئة
استمع على اصوات الطبيعة (المطر، الزقزقة)
اتبع تمرين الاسترخاء

قم بممارسة الرياضة

استمتع في الطبيعة
قم بتمطيط جسمك بحنان
مارس الهرولة
ارفع الاثقال

قم بتدليك عضلاتك
جرب اليوغ ة أو الاسهي
ارقص
اسبح

قم بالاعمال الابداعية

لون الرسومات الخاصة بالبالغين
لون
ارسم
قم بالاعمال اليدوية

اكتب الشعر او القصة
اطبخ
اعجن

استمتع

العب الألعاب
اتصل بصديقك
اعتني بالنبتات المنزلية أو الحيوانات الاليفة
ادخل الحمام او السونا

اكتب المفكرات اليومية للشكر
قم بتركيب الصور المتقاطعة
اكتب الرسالة
غني
اقرا الكتاب

ابحث على وسائل الفرح ... بالفنلندي

عندما نستمتع بالدراس فنتعلم بشكل أفضل

اقرا الكتب الأطفال باللغة الفنلندية
شاهد الأفلام والمسلسلات الفنلندية
استمع على الموسيقى الفنلندية
العب الألعاب باللغة الفنلندية