Serene

یادگیری زبان جدید همراه با چالش است

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

موارد چالش برانگیز

امتحان!!!

دستور زبان (جمع، مفعول)

زبان محاوره ای سریع

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

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

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

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

Kielen opiskelu ja stressinhallinta / persia

Serene

از حلقه سبز استفاده کن

به افکارت توجه کن

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

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

۱ _____

۲ _____

۳ _____

به بدن خود توجه 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 می آموزیم. مراقبت 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 _____

به احساس خود توجه کن

روند یادگیری اغلب با احساسات ناخوشایندی همراه است. این کاملا طبیعی است. احساسات می آیند و میروند. هنگامیکه احساسات بد سراغ شما می آیند به آنها توجه کنید. برای این احساسها نام بگذارید، شاید کمکتان کند. مثلا 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 توجه کنید

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

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

۱ _____

۲ _____

۳ _____