Serene

Uuden kielen oppiminen on haastavaa.
Vältä **punaiselle** kehälle joutumista!

Haastava tapahtuma

Nopea puhekieli?

Monikko, partitiivi?

Koe!!!

Hyödyllinen käyttäytyminen
Pidän taukoja, huolehdin itsestäni.
Järjestän aikaa opiskelulle.
Yritän uudelleen.
Löydän hauskoja tapoja harjoitella suomea.

Hyödylliset ajatukset
Tämä on pitkä prosessi, mutta pystyn tähän!
Opin omassa tahdissani.
Olen menossa oikeaan suuntaan.

Haitallinen käyttäytyminen
Vältän opiskelemista.
Luovutan.
Opiskelen niin kovasti, että vihaan opiskelua.

Haitalliset ajatukset
En koskaan opi suomea!
Tämä on mahdotonta.
En ole hyvä tässä.
Kaikki muut oppivat nopeammin kuin minä!

Haitalliset tunteet ja kehon reaktiot
Tunteet: Ahdistus, turhautuminen, lannistuminen, viha, masennus
Kehon reaktiot: Nukkumisvaikeudet, huono keskittymiskyky, huono muisti, lihasjännitys

Hyödylliset tunteet ja kehon reaktiot
Tunteet: Rentous, kärsivällisyys, rohkeus, hyväksyntä, itsemyötätunto
Kehon reaktiot: Hyvä uni, hyvä keskittymiskyky, toimiva muisti, rento keho

Jos haluat oppia tehokkaammin ja huolehtia omasta hyvinvoinnistasi,

ota **vihreä** kehä käyttöön!

Serene

Ota vihreä kehä käyttöön

Huomaa ajatuksesi

Ajatukset ovat asioita, joita sanot itselle mielessäsi, kuten "Tämä on mahdotonta" tai "Tämä on vaikeaa, mutta pystyn siihen." Ajatuksilla on suuri vaikutus siihen, miten toimimme. Mitkä ajatukset auttavat ja kannustavat sinua oppimaan?

Kolme ajatusta, jotka auttavat ja kannustavat minua oppimaan:

1. _____
2. _____
3. _____

Huomaa kehosi

Kielen oppimiseen tarvitaan muutakin kuin vain aivoja. Opimme paremmin silloin, kun liikumme säännöllisesti, nukumme hyvin ja syömme terveellisesti. Kehon hyvinvoinnista huolehtiminen on tärkeää oppimisen kannalta.

Kolme asiaa, joilla voin huolehtia kehoni hyvinvoinnista:

1. _____
2. _____
3. _____

Huomaa tunteesi

Oppimisprosessiin liittyy myös epämiellyttäviä tunteita. Tämä on ihan normaalia. Kaikki tunteet tulevat ja menevät. Kukaan ei ole hyvällä tuulella koko ajan. Kun tunnistat itsessäsi epämiellyttävän tunteen, huomaa se. Voi auttaa, että annat epämiellyttävälle tunteelle nimen. Voit esimerkiksi sanoa itsellesi: "Huomaan, että olen turhautunut." Sen jälkeen voit hengittää syvään ja luottaa siihen, että myös *tämä* tunne menee aikanaan ohi.

Kolme tunnetta, joita saatan (hetkellisesti) tuntea, kun opiskelen suomen kieltä:

1. _____
2. _____
3. _____

Huomaa käytöksesi

Mitä teet, kun kohtaat haasteen? Teetkö liikaa töitä, jonka jälkeen voit huonosti? Vai vältteletkö haasteen kohtaamista ja työhön tarttumista? Mitkä käyttäytymismallit auttavat sinua työskentelemään kohti omia tavoitteittasi?

Kolme asiaa, jotka voin *tehdä* ja jotka auttavat minua oppimaan:

1. _____
2. _____
3. _____