

πώς συνεχίζω να μαθαίνω

ή

τι μπορεί να με βοηθήσει στη μελέτη μου στο σπίτι



φτιάχνω μια ρουτίνα

δηλαδή κάτι που γίνεται *κάθε* μέρα

όπως πηγαίνα κάθε μέρα στο σχολείο έτσι μπαίνω τουλάχιστον *μια* φορά την ημέρα στο blog του σχολείου και κάνω *μια* δραστηριότητα

θα με βοηθήσει να είναι *σε σχέση με* κάτι άλλο που μπορώ να καταλάβω, το κάνω κάθε μέρα και το ξέρω καλά π.χ. πριν τη βόλτα ή μετά το πρωινό

θα με βοηθήσει να μου *το θυμίζουν*

μπορεί να θέλω να το βλέπω και *σε εικόνα* μπροστά μου

αν δουλεύω στην *ίδια* θέση [π.χ. στο δωμάτιό μου]

αν έχει *φως, παράθυρο* και *ησυχία* ακόμα καλύτερα

αν δε θέλω καθόλου *προσπαθώ* να καθίσω στη θέση που θα δουλεύω έστω για 5 λεπτά ακόμη και αν δεν κάνω τίποτα

αν ξέρω την ώρα μπορώ να βλέπω ένα *ρολόι* ή να έχω ένα *χρονόμετρο* για να μην αγχώνομαι με το χρόνο

αν πάλι με αγχώνει το ρολόι *δεν* το χρησιμοποιώ

μπορώ να κάνω ένα μικρό *διάλειμμα* ανά 15 λεπτά ή όποτε κουράζομαι ή δυσκολεύομαι να συγκεντρωθώ

μπορώ να δουλεύω *μαζί* με το άτομο που με βοηθάει ή αν τα καταφέρνω και *μόνος* μου

ξεκινάω πάντα από κάτι που μου αρέσει

π.χ. από το αγαπημένο μου μάθημα ή από το αγαπημένο μου στυλ άσκησης
[βίντεο, σταυρόλεξο και ό,τι άλλο μου αρέσει]

πηγαίνω από το εύκολο στο δύσκολο

ξεκινώ με κάτι που ξέρω, μου είναι εύκολο και με ευχαριστεί

έτσι πιστεύω περισσότερο στον εαυτό μου και σιγά σιγά μαθαίνω και άλλα πράγματα που γίνονται και αυτά εύκολα

δεν πιέζομαι, μαθαίνω με μικρά σταθερά βήματα, κάθε μέρα και λίγο ακόμα

βάζω ένα στόχο της ημέρας

μπορώ να *ανεβάζω* το χρόνο που μελετώ κατά 1-10 λεπτά κάθε μέρα

ή

μπορώ να *ανεβάζω* τον αριθμό των δραστηριοτήτων που εκτελώ από 1-5

ή

βάζω έναν *δικό μου* στόχο, δηλαδή κάτι που θελω να γίνει

μου λέω μπράβο

δεν ξεχνώ να λέω *μπράβο* στον εαυτό μου που τα κατάφερα να συγκεντρωθώ, δούλεψα και έμαθα κάτι καινούριο ή που προσπάθησα ακόμα και αν δεν το πέτυχα

αν θέλω *το σημειώνω* και σε ένα χαρτί στον τοίχο του δωματίου μου κάθε μέρα το χαρτί θα γεμίζει όλο και περισσότερο

ζητώ βοήθεια

δεν ξεχνώ να *ζητώ βοήθεια* από αυτόν που με φροντίζει ή και από το δάσκαλο ή τη δασκάλα μου [μπορώ να στείλω μήνυμα]

δεν απογοητεύομαι

την επόμενη μέρα μπορώ να προσπαθήσω περισσότερο και να τα πάω καλύτερα!

είναι μία δύσκολη κατάσταση αλλά δεν είμαι μόνος

δημιουργήθηκε από: Βάσια Πασπάλη

η εικόνα από:

<https://webstockreview.net/explore/laptop-clipart-study/>