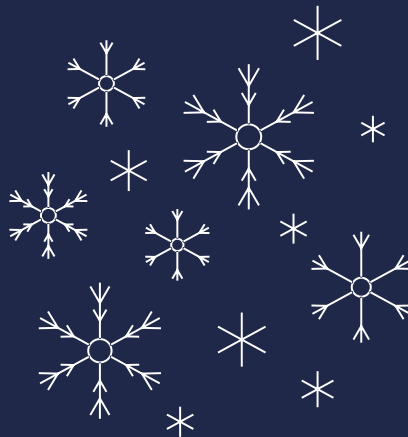




ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΟΤΑΝ

ΛΕΣ ΨΕΜΑΤΑ

Συχνά λέμε ψέματα για να προλάβουμε καταστάσεις άγχους. Επομένως, είναι πολύ σημαντικό να αναγνωριστεί ότι τα ψέματα μπορούν πραγματικά να επιδεινώσουν το άγχος. Τα ψέματα έχουν έναν τρόπο να συσσωρεύουν περισσότερα προβλήματα γεγονός που μπορεί να κάνει τις καταστάσεις πολύ χειρότερες.





Η ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΗΤΑ ΝΑ

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΕΙΣ

ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΟΥ

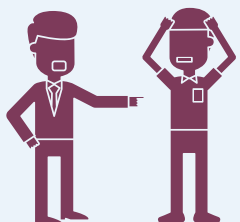


Σιγουρεύσου ότι ο άλλος ξέρει πως αισθάνεσαι

Για παράδειγμα, πες ότι αισθάνεσαι άγχος για το αποτέλεσμα της εξέτασης και δήλωσε αν υπάρχει κάτι στο οποίο οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν



Το να δηλώνεις τα συναισθήματά σου βοηθά τον άλλο να σε καταλάβει



Αντίθετα, με το να ασκείς κριτική ή να κατηγορείς τον άλλο συνήθως οδηγεί σε περισσότερες συγκρούσεις



ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΕ ΝΑ

ΟΡΓΑΝΩΝΕΙΣ

ΤΙΣ ΣΠΟΥΔΕΣ ΣΟΥ

Είναι πολύ σημαντικό να έχεις ένα πρόγραμμα μελέτης, καθώς αυτό επιτρέπει στους μαθητές να είναι ενήμεροι για όλες τις εργασίες που πρέπει να ολοκληρώσουν και να παραμείνουν οργανωμένοι. Για να έχεις μία σωστή διαχείριση χρόνου, προτείνουμε:



Δοκίμασε ένα πλάνο

ο καθηγητής μπορεί να σε συμβουλευσει πως να βελτιωθείς δίνοντάς σου συγκεκριμένα σημεία για να επικεντρωθείς αλλά και τον τρόπο να τα προσεγγίσεις. Συμφώνησε με τον καθηγητή σου σε ένα πρόγραμμα για να καλύψεις τα κενά σου (για παράδειγμα να αφιερώνεις μισή ώρα τη μέρα μελετώντας πράγματα από προηγούμενα μαθήματα στα οποία δεν είσαι καλός). Συνέχισε μέχρι το τέλος. Να είσαι θετικός και αισιόδοξος.



Επαναξιολόγηση

Μία ή δύο εβδομάδες αργότερα, αφού δοκίμασες το πλάνο, συζήτησε με τον καθηγητή πως πήγε. Ίσως χρειαστεί να κάνετε κάποιες προσαρμογές. Προσπάθησε ξανά.