

Jákvætt hugarfar

Hugarfar hefur mikil áhrif á líðan þína og árangur í tengslum við nám. Reyndu að tileinka þér jákvætt hugarfar gagnvart námsgreinum, kennurum, skólanum og sjálfum þér sem námsmanni. Ef það tekst er líklegra að þér líði vel og að þú hafir orku til að takast á við námið.

Ef þú lendir í útistöðum við kennara skaltu reyna að stíga skref í þá átt að leysa málið. Ef þér finnst kennari sýna þér ósanngirni eða beita þig rangindum skaltu ræða það við kennarann sjálfan, foreldra, skólastjóra, námsráðgjafa eða einhvern sem getur leiðbeint þér. Mikilvægt er að skoða slík mál af hlutlægni og sanngirni og stuðla að því að leysa þau frekar en að hlaða upp neikvæðum tilfinningum sem hindra námið.

Ef námsgrein pirrar þig eða þér finnst þú eiga í erfiðleikum með hana skaltu á sama hátt reyna að vinna að lausn sem leiðir til bætts árangurs. Ein leið er að eyða meiri tíma í greinina og einsetja sér að yfirstíga erfiðleikana. Reyndu að hugsa um að þú ætlir að ná tókum á greininni og forðast hugsanir í þá veru að þú getir aldrei skilið þetta, hatir greinina o.s.frv.

Síðast en ekki síst verður þú að hafa trú á hæfileikum þínum og getu til að takast á við nám, bæði í greinum sem þú hefur áhuga á og átt auðvelt með að læra og greinum sem þér finnast erfiðar.