



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Platform for Advancement of Self

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



2018-1-EL01-KA203-047890



Deliverable: IO9

Deliverable Form	
Project Reference No.	2018-1-EL01-KA203-047890
Output Identification	O9 – PART 2
Output Title	Feedback for students and teachers
Output Type	Learning / teaching / training material – Manual / handbook / guidance material
Activity Leading Organisation	University of Antwerp
Participating Organisations	University of Turin University of Ioannina
Start Date	01/10/2020
End Date	31/08/2021





Deliverable Form IO9

Output Description

Based on the derived profiles and discrimination rules, researchers will develop (a) respective feedback for students and (b) coaching guidelines for teachers to be delivered on demand. These two outcomes are innovative, especially the second one. No previous project has provided guidelines for teachers and academic advisors. Besides, the feedback to students is exclusively enriched, comparing to previous on-line platforms in other countries, by information supporting self-advancement. The collaboration between participants from three countries will lead to a valid cross-cultural feedback for students to become citizens in a supercomplex world and survive achievement driven and highly competitive environments.

The impact of such information delivered to students and teachers across countries involves the enhancement of the quality of teaching and learning, improvement of services provided to freshmen, universities competitiveness and alignment with international objectives.

Transnational education and provision for students across countries to expand their skills and competencies and enhance their resilience and self-development is in the heart of the modern University of the 21st century.





**Output
Identification**

- Detailed discussion on the properties of each derived profile
- Develop the appropriate feedback for students per profile and any possible support from teachers, University units etc
- Develop corresponding coaching guidelines for teachers and academic advisors





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



2018-1-EL01-KA203-047890



Deliverable: IO9

Authors: **David Gijbels**, Professor, Faculty of Social Sciences, UoA
Vincent Donche, Professor, Faculty of Social Sciences, UoA
Claudio Longobardi, Professor, Department of Psychology, UoT
Evangelia Karagiannopoulou, Professor, Department of Psychology, UoI
Fotios Milienos, Ass. Professor, Department of Sociology, Panteion Un.

Research **Sofia Mastrokoukou**,
Assistants: **Christos Rentzios**,
Pavlos Christodoulides



IO9: Feedback for students and teachers

The following module is part of the Erasmus+ KA2 Strategic Partnership Project: “*Platform for Advancement of Self*” PAS, and is funded by the European Commission through the Hellenic National Agency (IKY).

Consortium:

- University of Antwerp
- University of Turin
- University of Ioannina

Acknowledgements

We would like to thank the Hellenic National Agency (IKY) for funding and supporting this project through the Erasmus+ KA2 Strategic Partnerships Program.

We would also like to thank the working groups of each Partner for the hard work towards the implementation of the current module.

Last but not least, we feel great gratitude towards all the external stakeholders: The Greek Ministry of Education and Religious Affairs, and all the individuals that helped with their valuable input the realization of this module.

Introduction: Feedback for students and tutors

The term behind the idea

vademecum

[va-de-mè-cum]

A vademecum (from the Latin “vade mecum” meaning “go with me”, with the figurative meaning I'll give you a hand) is a guide or form containing the most important notions on a generally scientific, technical or artistic subject.

A vademecum is therefore a compendium of information concerning a particular field or technique. It is designed to provide quick and concise answers on a particular subject.

Its purpose

Students often need guidance and support during the learning process. The process of creating various types of student materials is very familiar to both teachers and learners. Some of these materials include handouts, course outlines, questions, assignments and activities to name a few. These materials assist both teachers and learners. They assist the teacher in the delivery of the course and they assist the learner in the process of understanding the course content and developing the skills and competencies relevant to the course.

Creating a vademecum for handling and understanding emotional challenges that university students can affront as freshmen is similar to the process of creating the materials discussed above. In this vademecum, you will find practical tips in order to contribute to the well-being of your classroom and to your personal emotional development.

A positive emotional climate is one critical factor to both teachers' and students' well-being and performance. It is well known that the display of positive emotions, one critical component of a classroom emotional climate, is associated with greater psychological health. Among teachers, the experience of positive emotions likely can help them optimize personal resources to deal with everyday challenging situations. Indeed, teachers who express positive emotions tend to have students who both report greater interest and enjoyment in their classrooms and perform better academically. A positive emotional climate also influences students' affiliation with teachers and classroom behavior.

Objectives

For students

- to understand and accept the emotional challenges that they can encounter during their first year in university;
- to promote self and social awareness, emotion regulation, responsible decision making, problem solving and relationship management;

For teachers

- to promote positive interactions and influence a wide range of student-level outcomes, including cognitive, emotional and social functioning;
- to create optimal learning environments, including active learning practices and adequate communication between and among students and the teacher;

Students' tips (ENGLISH)

Self-regulation: It refers to how students take their own learning in hands, managing their own learning and take decisions on when and how to study. Self-regulation is also about reflecting on the progress in studying and study success. Self-regulated learners also persist if learning difficulties come across their path, and do not avoid learning and are good time-managers. If you struggle with self-regulation it is important to note that you can develop your self-regulation skills. Try to develop a learning scheme, to manage your own learning path more by yourself. Start planning at what times in the week you will devote to studying, and which learning contents will be studied on what times. Space your studying across time, and reflect on your own study behaviour. Try to capture what works for you regarding studying in which circumstances, and target new improvement areas. In the case of persistent problems with self-regulation, you can also contact (older) peers or a facilitator (study coach) or service at university level, as they can provide you with more tips to develop your self-regulatory skills.

External regulation: It refers to how students' way of studying is guided by others than themselves. It concerns a very dependent way of studying, seeking to comply to the demands of others or closely following all the instructions given within course materials. Although it can be important to follow guidelines given by teachers or course materials, it is counterproductive if you are very dependent on the regulation of externals, and only follow the requested study path and deadlines imposed by others. In higher education, it is expected that students become more and more independent learners, who can take their own learning in hands, and don't need the regulation of others to be successful in studying. To decrease your external regulation it is important to become more aware about your dependency of others. Try to check more regularly whether the instructions in course materials or by the teacher are always a good solution for you to organise your studying. Try to find your own learning path, which takes into account guidance instructions, but does not block your

freedom to study the learning contents also in your own way. In the case of persistent problems with external regulation, you can also contact (older) peers or a facilitator (study coach) or service at university level, as they can provide you with more tips on how to decrease your external regulation when studying.

Ambivalence: it refers to motivational problems that are related with studying. If someone doubts about the study choice taken and keeps asking questions about the usefulness of the study for the future career, ambivalent feelings can have a detrimental impact on study behaviour and results. It can also be an indicator for one feeling not well or at ease in the current study track, or have greater doubts about the meaning of studying all this learning contents in view of the future. There might be many causes for having ambivalent feelings about your study, but it often goes along with a lack of motivation, and leads to lower persistence in studying. In the case of great doubts about the sense of persisting your studies, it is important to take contact with for instance (older) peers in your network to discuss the relevance of your study path. It is also important to contact a study councillor or service at university level, if these negative feelings take a longer time.

Resilience concerns the capacity to successfully maintain or regain mental health and well-being in the face of significant adversity or risk. It is important for all of us to develop capabilities that allow us to remain calm during crises or chaos, and to move on from any stressful incident without long-term negative consequences. However, we should point out that people sometimes struggle to remain hardy in difficulties. If you feel like having a difficulty to 'recover' from an incident, we just want to say that tutors and peers or friends whom you consider as trusted people, may be there to remind you that there is always support and help for you. Connecting with empathetic and understanding people can remind us that we are not alone in the midst of difficulties. Still, being active in terms of joining a group and taking care of your body may remind you that your self is valuable and worthy and deserves an interesting and enjoyable life.

Anxiety is an unpleasant inner state that people experience quite often in their everyday life. Somatic complaints and rumination is sometimes the case, as you may know. It may also make us withdraw from situations that provoked anxiety in the past. Nevertheless, we usually survive it and go ahead. However, if this has a negative impact on one's everyday life, that person may need help. Most of the times friends and peers can be supportive but sometimes professional support may be the best way for us to go about our feelings and feel relieved from any distressing symptoms experienced. For a student, the University Counselling Centre may be such a source of support. We cannot miss saying that emotions and anxiety is a part of our everyday life but we can deal with it and live a satisfying life.

Procrastination sometimes seems to be a way out from the difficulties students face during their studies in order to reduce stress. You may already know that it is an intentional delay of starting or finishing a task despite knowing it might have negative consequences but it may be a wise response to certain demands that could present risky or negative outcomes or require waiting for new information to arrive. Although you may be aware of the positive role of procrastination in your life, the excessive use of it may prove problematic and inhibit one's personal development, thus, eliminating one's possibility to benefit from real life experiences and opportunities for personal advancement. In particular, this may be the case when one experiences anxiety, depression or low self-esteem. To go ahead with your studies, it is important to be able to regulate emotions and the use of procrastination in an optimal way. Keep in mind that we cannot overcome a problem unless we go for it.

Self-efficacy: We all know that self-efficacy is a personal judgment of how well or poorly one is able to cope with a given situation based on the skills they have and the circumstances they face. Such a judgement affects our everyday life since it involves all our endeavours. We should point out that self-efficacy is important in one's life for it 'enables' an individual to treat difficulties as challenges, recover fast from failures, attribute them to a lack of effort and keep faith in their capacity to control them. As a result, individuals with a strong sense of self-efficacy experience less stress and feel less vulnerable to depression. With regard to the

students, it is important a student to keep faith in their abilities and skills, survive pressure and keep getting into grips with academic demands. These are related to higher achievement and success. In the case of low sense of self-efficacy (a poor belief in oneself to make things happen), it may be helpful for a student to keep in mind that tutors and professionals along with peers, could be trusted others with whom they could talk about such feelings. It's all about human life.

Emotional awareness: It refers to the ability to recognise and make sense of not just your own emotions, but also those of others. Recognising your emotions and the emotions of the others and learning to manage them is one of the most important skills you can have. As humans, we have emotions so we can make connections with the people around us and figure out what makes us feel good and what doesn't. Our emotions are like our internal compass, helping us to figure out how a situation makes us feel. This then helps us make decisions about whether we want to be in that situation and allows us to figure out what we do and don't want in life. We need to be able to recognise when we have an emotion, know what it is and know what it is trying to tell us.

Emotional clarity: It refers to the ability to identify the origins of your emotions. Emotions have the potential to provide you with information that can help facilitate your adaptation to environmental challenges and enhance well-being. To be able to understand which emotions you are feeling and why you are feeling them, try to take your emotional temperature. Ask yourself: "What feelings am I aware of having? What is the most prominent? When did I become aware of this feeling?". Then, try to identify your stressors and ask yourself: "What might be triggering this feeling? What's happening (or not happening) in my daily life?".

Goal-directed behavior and emotion: The intersection of goal-directed behavior and emotion is related to the capacity for self-regulation, or the ability to control one's thoughts, impulses, behaviors, and emotions. Sometimes you can encounter some difficulties engaging in goal-directed cognition and behavior when distressed. That means that while taking too much

stress can lead to depression and other mental health complications, it can also affect your decision-making ability. Stress causes your brain to rely on its evolutionary foundation. You are compelled to think less and act more. Instead of thinking carefully or rationally, your automatic brain takes over to conserve cognitive resources. Making it harder to control impulses or resist old habits. Your willpower disappears. You can, however, use this to your advantage. When stressed, your brain doesn't stop to decide which behaviors are good or bad. It simply relies on your established routines. Success or failure is largely determined by your behavior. If you're planning on becoming a stronger, happier individual, then there's really only one way to begin. By making sure your path is paved with a foundation of healthy habits. Try to practice habits such as mindful acceptance of emotions, shift attention away from the source of negative emotions, or reframe emotional situations (such as thinking about a setback or mistake as an opportunity to learn).

Emotional impulse: It can be framed as directedness of the individual organism toward, away, or against other givens – toward future states and away from one's present state. To control your impulse, try to know your triggers. Knowing what your triggers are is the first step to avoiding them and being able to better control your behavior and your day. You can also plan for your triggers. Impulsive behavior treatment includes coming up with solutions to your weaknesses, and being prepared physically and mentally to deal with your triggers. Practice meditation. Meditation is one of the most effective ways to keep track of one's internal dialogue. Do not forget to be patient with yourself. This is the most important tool you could employ. It takes time to overcome impulse control issues; it won't happen overnight. Consistency is key, and as they say, slow and steady wins the race.

Emotional non-acceptance: Emotional non-acceptance manifests as not wanting to feel any emotion appraised as “bad” and is positively associated with suppression as well as symptoms of depression. People commonly experience negative emotions and thoughts but approach those negative mental experiences in different ways. On one hand, people can judge these emotions and thoughts as unacceptable or “bad,” struggle with those

experiences, and strive to alter them. On the other hand, people can accept their emotions and thoughts and acknowledge them as a natural occurrence. Because negative emotions and thoughts are very common, the way you approach those experiences has great power to shape your day-to-day life. Ignoring feelings (like "stuffing your anger") is not the healthiest way to deal with them. Generally speaking, that does not make them go away but can cause them to come out in different ways. That's because your emotions act as signals to you that what you are doing in your life is or isn't working. Feeling angry or frustrated can be a signal that something needs to change. If you don't change the situations or thought patterns that are causing these uncomfortable emotions, you will continue to be triggered by them. Also, while you are not dealing with the emotions you are feeling, they can cause problems with your physical and emotional health. Rumination, or the tendency to dwell on anger, resentment and other uncomfortable feelings, however, brings health consequences as well.

Students' tips (GREEK)

Αυτορρύθμιση: Η αυτορρύθμιση αφορά στον τρόπο με τον οποίο οι φοιτητές «παίρνουν τη μάθηση στα χέρια τους», διαχειρίζονται τον τρόπο που μελετούν και λαμβάνουν αποφάσεις σχετικά με το πότε και το πώς θα διαβάσουν. Η αυτορρύθμιση αφορά επίσης στον αναστοχασμό σχετικά με την πρόοδο και την επιτυχία στη μελέτη. Οι φοιτητές με αυτορρύθμιση επιμένουν ακόμα και αν συναντήσουν δυσκολίες, δεν αποφεύγουν τη μάθηση και διαχειρίζονται σωστά τον χρόνο μελέτης τους. Εάν δυσκολεύεστε με την αυτορρύθμιση είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι μπορείτε να την αναπτύξετε και να τη βελτιώσετε. Προσπαθήστε να διαμορφώσετε ένα σχέδιο μαθήματος, για να διαχειρίζεστε περισσότερο μόνοι σας τη μαθησιακή σας πορεία. Ξεκινήστε να προγραμματίζετε ποιες ώρες της εβδομάδας θα αφιερώσετε στη μελέτη και ποια μαθήματα θα μελετήσετε και σε ποιες ώρες. Ορίστε ένα χρονοδιάγραμμα και σκεφτείτε τη δική σας συμπεριφορά στον τρόπο που διαβάζετε. Προσπαθήστε να καταγράψετε τι λειτουργεί για εσάς και σε ποιες περιστάσεις και στοχεύστε σε νέους τομείς βελτίωσης κάθε φορά. Σε περίπτωση επίμονων προβλημάτων που σχετίζονται με την αυτορρύθμιση, μπορείτε επίσης να απευθυνθείτε σε (μεγαλύτερους) συνομηλίκους ή σε κάποιον ακαδημαϊκό σύμβουλο ή και σε φορέα του πανεπιστημίου, καθώς μπορούν να σας δώσουν περισσότερες συμβουλές για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων αυτορρύθμισης.

Εξωτερική ρύθμιση: Η εξωτερική ρύθμιση αφορά τον τρόπο κατά τον οποίο η μελέτη των φοιτητών καθοδηγείται από άλλους και όχι από τους ίδιους. Πρόκειται για έναν πολύ εξαρτητικό τρόπο μελέτης, που επιδιώκει να συμμορφωθεί με τις απαιτήσεις των άλλων ή να ακολουθήσει πιστά όλες τις οδηγίες που δίνονται μέσα στο πλαίσιο και στο υλικό του μαθήματος. Παρόλο που μπορεί να είναι σημαντικό να ακολουθείτε τις οδηγίες που δίνονται από τους καθηγητές ή το υλικό των μαθημάτων, δεν είναι τόσο αποδοτικό αν εξαρτάστε πολύ από την εξωτερική ρύθμιση και ακολουθείτε μόνο τη προκαθορισμένη πορεία του μαθήματος και τις προθεσμίες που επιβάλλουν οι άλλοι. Στην τριτοβάθμια εκπαίδευση,

αναμένεται ότι οι φοιτητές θα γίνονται όλο και περισσότερο ανεξάρτητοι μαθητές, οι οποίοι μπορούν να «πάρουν τη μάθηση στα χέρια τους» και δεν χρειάζονται τη βοήθεια των άλλων για να είναι επιτυχημένοι στη μελέτη. Για να μειώσετε την εξωτερική σας ρύθμιση είναι σημαντικό έχετε επίγνωση της εξάρτησής σας από τους άλλους. Προσπαθήστε να ελέγχετε τακτικά αν οι οδηγίες στο υλικό του μαθήματος ή από τον καθηγητή σας είναι πάντα μια καλή λύση για να οργανώσετε τη μελέτη σας. Προσπαθήστε να «χαράξετε» τη δική σας πορεία στη μάθηση, η οποία λαμβάνει υπόψη τις οδηγίες του μαθήματος, αλλά δεν εμποδίζει την ελευθερία σας στο να μελετήσετε το περιεχόμενο του μαθήματος και με τον δικό σας τρόπο. Σε περίπτωση επίμονων προβλημάτων με την εξωτερική ρύθμιση, μπορείτε επίσης να απευθυνθείτε σε (μεγαλύτερους) συμμαθητές σας ή σε κάποιον ακαδημαϊκό σύμβουλο ή σε φορέα του πανεπιστημίου, καθώς μπορούν να σας δώσουν περισσότερες συμβουλές για το πώς να μειώσετε την εξωτερική σας ρύθμιση όταν μελετάτε.

Αμφιθυμία: Η αμφιθυμία αναφέρεται σε δυσκολίες στα κίνητρα οι οποίες σχετίζονται με τον τρόπο μελέτης. Εάν αμφιβάλλει για την επιλογή των σπουδών του και θέτει συνεχώς ερωτήματα σχετικά με τη χρησιμότητα τους στη μελλοντική επαγγελματική του καριέρα, αυτά τα αμφιθυμικά συναισθήματα μπορεί να έχουν αρνητικό αντίκτυπο τόσο στη συμπεριφορά του στη μάθηση όσο και στα ακαδημαϊκά του αποτελέσματα. Μπορείς επίσης να αποτελεί έναν δείκτη για κάποιον που δεν αισθάνεται καλά ή άνετα στην τρέχουσα πορεία σπουδών του ή να έχει μεγαλύτερες αμφιβολίες για το νόημα της μελέτης όλων αυτών των μαθημάτων ενόψει του μέλλοντος. Είναι πιθανό να υπάρχουν πολλές αιτίες για να έχεις αμφίσημα συναισθήματα στη μελέτη σου, αλλά συνήθως συνοδεύονται από έλλειψη κινήτρων τα οποία οδηγούν σε μείωση της επιμονής σας στη μελέτη. Σε περίπτωση που έχεις έντονες αμφιβολίες σχετικά με το να βρεις νόημα και να επιμείνεις στις σπουδές σου, είναι σημαντικό να έρθεις σε επαφή με (μεγαλύτερους) συνομηθικούς και να συζητήσεις τη σημασία της πορείας των σπουδών σου. Επίσης, είναι χρήσιμο να επικοινωνήσεις με έναν ακαδημαϊκό σύμβουλο ή με κάποιον φορέα στο πανεπιστήμιο, εάν αυτά τα αρνητικά συναισθήματα διαρκούν περισσότερο χρόνο.

Αυτοαποτελεσματικότητα: Όλοι γνωρίζουμε ότι η αυτοαποτελεσματικότητα είναι μια προσωπική εκτίμηση για το πόσο καλά ή άσχημα μπορεί κάποιος να αντιμετωπίσει μια δεδομένη κατάσταση με βάση τις δεξιότητες που διαθέτει και τις συνθήκες που αντιμετωπίζει. Μια τέτοια κρίση επηρεάζει την καθημερινή μας ζωή, αφού αφορά όλες τις προσπάθειές μας. Θα πρέπει να επισημάνουμε ότι η αυτοαποτελεσματικότητα είναι σημαντική στη ζωή του ατόμου, καθώς "επιτρέπει" στο άτομο να αντιμετωπίζει τις δυσκολίες ως προκλήσεις, να ανακάμπτει γρήγορα από τις αποτυχίες του, να τις αποδίδει σε έλλειψη προσπάθειας και να διατηρεί την πίστη του στην ικανότητά του στο να τις ελέγχει. Ως εκ τούτου, τα άτομα με ισχυρή αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας βιώνουν λιγότερο άγχος και αισθάνονται λιγότερο ευάλωτα στην κατάθλιψη. Όσον αφορά στους φοιτητές, είναι σημαντικό να ο φοιτητή/τρια να διατηρεί την πίστη του στις ικανότητες και στις δεξιότητές του, να επιβιώνει από την πίεση και να συνεχίζει να τα βγάζει πέρα με τις ακαδημαϊκές απαιτήσεις. Αυτά σχετίζονται με υψηλότερη ακαδημαϊκή επίδοση και επιτυχία. Σε περίπτωση χαμηλής αίσθησης αυτοαποτελεσματικότητας (χαμηλή πίστη στον εαυτό του ότι μπορεί να κάνει πράγματα), μπορεί να είναι χρήσιμο για έναν φοιτητή να έχει κατά νου ότι οι καθηγητές και οι ακαδημαϊκοί σύμβουλοι μαζί με τους συμφοιτητές του, θα μπορούσαν να είναι έμπιστα άτομα με τα οποία θα μπορεί να μιλήσει για τέτοια συναισθήματα. Όλα αφορούν στην ανθρώπινη ζωή.

Η **ψυχική ανθεκτικότητα** αφορά στην ικανότητα επιτυχούς διατήρησης ή ανάκτησης της ψυχικής υγείας και ευημερίας μπροστά σε σημαντικές αντιξοότητες ή κινδύνους. Είναι σημαντικό για όλους μας να αναπτύξουμε ικανότητες που μας επιτρέπουν να παραμένουμε ήρεμοι κατά τη διάρκεια κρίσεων ή χάους και να προχωρούμε από κάθε στρεσογόνο περιστατικό χωρίς μακροπρόθεσμες αρνητικές συνέπειες. Ωστόσο, θα πρέπει να επισημάνουμε ότι οι άνθρωποι μερικές φορές δυσκολεύονται να παραμείνουν ανθεκτικοί στις δυσκολίες. Αν αισθάνεστε ότι δυσκολεύεστε να "συνέλθετε" από ένα περιστατικό, θέλουμε απλώς να σας πούμε ότι οι καθηγητές και οι συμφοιτητές ή οι φίλοι που θεωρείτε ως άτομα εμπιστοσύνης, μπορούν να είναι εκεί για να σας υπενθυμίσουν ότι υπάρχει πάντα

υποστήριξη και βοήθεια για εσάς. Η σύνδεση με ανθρώπους με ενσυναίσθηση και κατανόηση μπορεί να μας υπενθυμίσει ότι δεν είμαστε μόνοι μας εν μέσω δυσκολιών. Ακόμα, το να είστε δραστήριοι όσον αφορά την ένταξη σε μια ομάδα και τη φροντίδα του σώματός σας μπορεί να σας υπενθυμίζει ότι ο εαυτός σας είναι πολύτιμος και άξιος και αξίζει μια ενδιαφέρουσα και ευχάριστη ζωή.

Το **άγχος** είναι μια δυσάρεστη εσωτερική κατάσταση που οι άνθρωποι βιώνουν αρκετά συχνά στην καθημερινότητά τους. Σε αρκετές περιπτώσεις εμφανίζονται ως κάποια σωματικά παράπονα ως συμπτώματα. Μπορεί επίσης να μας κάνει να αποσυρθούμε από καταστάσεις που προκαλούσαν άγχος στο παρελθόν. Παρ' όλα αυτά, συνήθως το ξεπερνάμε και προχωράμε μπροστά. Ωστόσο, αν αυτό έχει αρνητικό αντίκτυπο στην καθημερινή ζωή κάποιου, το άτομο αυτό μπορεί να χρειάζεται βοήθεια. Τις περισσότερες φορές οι φίλοι και οι συνομήλικοι μπορούν να είναι υποστηρικτικοί, αλλά μερικές φορές η επαγγελματική υποστήριξη μπορεί να είναι ο καλύτερος τρόπος για να αντιμετωπίσουμε τα συναισθήματά μας και να νιώσουμε ανακούφιση από τυχόν οδυνηρά συμπτώματα που βιώνουμε. Για έναν φοιτητή, το Συμβουλευτικό Κέντρο του Πανεπιστημίου μπορεί να είναι μια τέτοια πηγή υποστήριξης. Τα συναισθήματα και το άγχος είναι μέρος της καθημερινότητάς μας, και ως τέτοια θα πρέπει να τα αντιμετωπίσουμε και να ζήσουμε μια ικανοποιητική ζωή.

Η **αναβλητικότητα** μερικές φορές φαίνεται να είναι μια διέξοδος από τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές κατά τη διάρκεια των σπουδών τους προκειμένου να μειώσουν το άγχος. Πρόκειται για εσκεμμένη καθυστέρηση της έναρξης ή ολοκλήρωσης μιας εργασίας παρά το γεγονός ότι γνωρίζετε ότι μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες. Από την άλλη, μπορεί να είναι μια συνετή τακτική σε ορισμένες καταστάσεις από τις οποίες μπορεί να προκύψουν επικίνδυνα ή αρνητικά αποτελέσματα ή να απαιτούν αναμονή προκειμένου να συγκεντρωθούν νέες πληροφορίες. Παρόλο που μπορεί να γνωρίζετε τον θετικό ρόλο της αναβλητικότητας στη ζωή σας, η υπερβολική χρήση της μπορεί να αποδειχθεί προβληματική και να εμποδίσει την προσωπική ανάπτυξη του ατόμου, εξαλείφοντας έτσι τη δυνατότητα να επωφεληθεί από τις πραγματικές εμπειρίες της ζωής και τις ευκαιρίες για προσωπική

εξέλιξη. Ειδικότερα, αυτό μπορεί να συμβαίνει όταν κάποιος βιώνει άγχος, κατάθλιψη ή χαμηλή αυτοεκτίμηση. Για να προχωρήσετε με τις σπουδές σας, είναι σημαντικό να μπορείτε να ρυθμίζετε τα συναισθήματα και τη χρήση της αναβλητικότητας με τον βέλτιστο τρόπο. Έχετε κατά νου ότι δεν μπορούμε να ξεπεράσουμε ένα πρόβλημα αν δεν τολμήσουμε να το αντιμετωπίσουμε.

Αυτοαποτελεσματικότητα: Όλοι γνωρίζουμε ότι η αυτοαποτελεσματικότητα είναι μια προσωπική κρίση για το πόσο καλά ή άσχημα μπορεί κάποιος να αντιμετωπίσει μια δεδομένη κατάσταση με βάση τις δεξιότητες που διαθέτει και τις συνθήκες που αντιμετωπίζει. Μια τέτοια κρίση επηρεάζει την καθημερινή μας ζωή, αφού αφορά όλες τις προσπάθειές μας. Θα πρέπει να επισημάνουμε ότι η αυτοαποτελεσματικότητα είναι σημαντική στη ζωή του ατόμου, καθώς "επιτρέπει" στο άτομο να αντιμετωπίζει τις δυσκολίες ως προκλήσεις, να ανακάμπτει γρήγορα από τις αποτυχίες, να τις αποδίδει σε έλλειψη προσπάθειας και να διατηρεί την πίστη του στην ικανότητά του να τις ελέγχει. Ως αποτέλεσμα, τα άτομα με ισχυρή αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας βιώνουν λιγότερο άγχος και αισθάνονται λιγότερο ευάλωτα στην κατάθλιψη. Όσον αφορά τους φοιτητές, είναι σημαντικό ένας φοιτητής να διατηρεί πίστη στις ικανότητες και τις δεξιότητές του, να επιβιώνει από την πίεση και να συνεχίζει να τα βγάζει πέρα με τις ακαδημαϊκές απαιτήσεις. Αυτά σχετίζονται με υψηλότερη επίδοση και επιτυχία. Σε περίπτωση χαμηλής αίσθησης αυτοαποτελεσματικότητας (ελλιπή πίστη στον εαυτό του ότι μπορεί να κάνει πράγματα), μπορεί να είναι χρήσιμο για έναν φοιτητή να έχει κατά νου ότι οι καθηγητές και οι επαγγελματίες μαζί με τους συμφοιτητές του, θα μπορούσαν να είναι άλλοι έμπιστοι άνθρωποι με τους οποίους θα μπορούσε να μιλήσει για τέτοια συναισθήματα. Όλα αφορούν την ανθρώπινη ζωή.

Συναισθηματική επίγνωση: Αναφέρεται στην ικανότητα αναγνώρισης και κατανόησης όχι μόνο των δικών σας συναισθημάτων, αλλά και των συναισθημάτων των άλλων. Το να αναγνωρίζετε τα συναισθήματά σας και τα συναισθήματα των άλλων, και να μαθαίνετε να τα διαχειρίζεστε είναι μία από τις σημαντικότερες δεξιότητες που μπορείτε να έχετε. Ως

άνθρωποι, έχουμε συναισθήματα για να μπορούμε να κάνουμε συνδέσεις με τους ανθρώπους γύρω μας και να καταλάβουμε τι μας κάνει να νιώθουμε καλά και τι όχι. Τα συναισθήματά μας είναι σαν την εσωτερική μας πυξίδα, βοηθώντας μας να καταλάβουμε πώς μας κάνει μια κατάσταση να νιώθουμε. Αυτό στη συνέχεια μας βοηθά να πάρουμε αποφάσεις σχετικά με το αν θέλουμε να βρισκόμαστε σε αυτή την κατάσταση και μας επιτρέπει να καταλάβουμε τι θέλουμε και τι δεν θέλουμε στη ζωή. Πρέπει να είμαστε σε θέση να αναγνωρίζουμε πότε έχουμε ένα συναίσθημα, να γνωρίζουμε τι είναι και τι προσπαθεί να μας πει.

Συναισθηματική σαφήνεια: Αναφέρεται στην ικανότητα να αναγνωρίζετε την προέλευση των συναισθημάτων σας. Τα συναισθήματα έχουν τη δυνατότητα να σας παρέχουν πληροφορίες που μπορούν να σας βοηθήσουν να διευκολύνετε την προσαρμογή σας στις περιβαλλοντικές προκλήσεις και να ενισχύσετε την ευημερία. Για να μπορέσετε να καταλάβετε ποια συναισθήματα νιώθετε και γιατί τα νιώθετε, προσπαθήστε να μετρήσετε τη συναισθηματική σας «θερμοκρασία». Ρωτήστε τον εαυτό σας: "Ποια συναισθήματα γνωρίζω ότι έχω; Ποια είναι τα πιο εμφανή; Πότε απέκτησα επίγνωση αυτού του συναισθήματος;". Στη συνέχεια, προσπαθήστε να εντοπίσετε τους στρεσογόνους παράγοντες που σας προκαλούν άγχος και ρωτήστε τον εαυτό σας: "Τι μπορεί να πυροδοτεί αυτό το συναίσθημα; Τι συμβαίνει (ή δεν συμβαίνει) στην καθημερινή μου ζωή;".

Στοχοκατευθυνόμενη συμπεριφορά και συναίσθημα: Η σύνδεση της στοχοκατευθυνόμενης συμπεριφοράς και του συναισθήματος σχετίζεται με την ικανότητα αυτορρύθμισης ή την ικανότητα ελέγχου των σκέψεων, των παρορμήσεων, των συμπεριφορών και των συναισθημάτων. Ορισμένες φορές όταν είστε αγχωμένοι, μπορεί να αντιμετωπίσετε κάποιες δυσκολίες όσον αφορά στην στοχοκατευθυνόμενη γνώση και συμπεριφορά. Αυτό σημαίνει ότι ενώ το υπερβολικό στρες μπορεί να οδηγήσει σε κατάθλιψη και άλλες επιπλοκές ψυχικής υγείας, μπορεί επίσης να επηρεάσει την ικανότητά σας να λαμβάνετε αποφάσεις. Το στρες αναγκάζει τον εγκέφαλό σας να στηριχθεί στην εξελικτική του υπόσταση. Αναγκάζεστε να σκέφτεστε λιγότερο και να ενεργείτε περισσότερο.

Αντί να σκέφτεστε προσεκτικά ή λογικά, ο εγκέφαλός σας αυτόματα αναλαμβάνει να εξοικονομήσει γνωστικούς πόρους. Αυτό καθιστά δυσκολότερο τον έλεγχο των παρορμήσεων ή την αντίσταση σε παλιές συνήθειες. Η δύναμη της θέλησής σας εξαφανίζεται. Μπορείτε, ωστόσο, να το χρησιμοποιήσετε αυτό προς όφελός σας. Όταν έχετε άγχος, ο εγκέφαλός σας δεν σταματά να αποφασίζει ποιες συμπεριφορές είναι καλές ή κακές. Απλώς βασίζεται στις καθιερωμένες ρουτίνες σας. Η επιτυχία ή η αποτυχία καθορίζεται σε μεγάλο βαθμό από τη συμπεριφορά σας. Αν σκοπεύετε να γίνετε ένα ισχυρότερο, πιο ευτυχισμένο άτομο, τότε υπάρχει πραγματικά μόνο ένας τρόπος για να ξεκινήσετε. Με το να βεβαιωθείτε ότι ο δρόμος σας είναι στρωμένος με καλές συνήθειες. Προσπαθήστε να εφαρμόζετε συνήθειες όπως η προσεκτική αποδοχή των συναισθημάτων, η μετατόπιση της προσοχής μακριά από την πηγή των αρνητικών συναισθημάτων ή η αναδιαμόρφωση των συναισθηματικών καταστάσεων (όπως το να σκέφτεστε μια αποτυχία ή ένα λάθος ως ευκαιρία για μάθηση).

Συναισθηματική παρόρμηση: Μπορεί να διαμορφωθεί ως μία κατευθυντικότητα του ατομικού οργανισμού προς, από ή ενάντια σε άλλα δεδομένα - προς μελλοντικές καταστάσεις και μακριά από την παρούσα κατάσταση. Για να ελέγξετε την παρόρμησή σας, προσπαθήστε να γνωρίζετε τους πυροδοτητές (triggers), δηλαδή αυτούς τους μηχανισμούς που προκαλούν τις συναισθηματικές ενστικτώδεις αντιδράσεις. Το να γνωρίζετε τους πυροδοτητές σας είναι το πρώτο βήμα για να τους αποφύγετε και να μπορέσετε να ελέγξετε καλύτερα τη συμπεριφορά σας και την ημέρα σας. Μπορείτε επίσης να σχεδιάσετε τους πυροδοτητές σας. Η θεραπεία της παρορμητικής συμπεριφοράς περιλαμβάνει την εξεύρεση λύσεων για τις αδυναμίες σας και την σωματική και ψυχική προετοιμασία για την αντιμετώπιση των πυροδοτητών σας. Εξασκηθείτε στον διαλογισμό. Ο διαλογισμός είναι ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να παρακολουθείτε τον εσωτερικό σας διάλογο. Μην ξεχνάτε να είστε υπομονετικοί με τον εαυτό σας. Αυτό είναι το πιο σημαντικό εργαλείο που θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε. Χρειάζεται χρόνος για να ξεπεράσετε τα προβλήματα ελέγχου των παρορμήσεων- δεν θα συμβεί από τη μια μέρα στην άλλη. Η συνέπεια είναι το κλειδί, και όπως λένε, ο αργός και σταθερός κερδίζει τον αγώνα.

Συναισθηματική μη αποδοχή: Η συναισθηματική μη αποδοχή εκδηλώνεται ως η μη επιθυμία να νιώθει κανείς οποιοδήποτε συναίσθημα αξιολογείται ως "κακό" και συνδέεται θετικά με την καταστολή καθώς και με συμπτώματα κατάθλιψης. Οι άνθρωποι βιώνουν συνήθως αρνητικά συναισθήματα και σκέψεις αλλά προσεγγίζουν αυτές τις αρνητικές ψυχικές εμπειρίες με διαφορετικούς τρόπους. Από τη μία πλευρά, οι άνθρωποι μπορούν να κρίνουν αυτά τα συναισθήματα και τις σκέψεις ως απαράδεκτα ή "κακά", να παλεύουν με αυτές τις εμπειρίες και να προσπαθούν να τις αλλάξουν. Από την άλλη πλευρά, οι άνθρωποι μπορούν να αποδέχονται τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους και να τα αναγνωρίζουν ως φυσικό φαινόμενο. Επειδή τα αρνητικά συναισθήματα και οι αρνητικές σκέψεις είναι πολύ συνηθισμένα, ο τρόπος με τον οποίο προσεγγίζετε αυτές τις εμπειρίες έχει μεγάλη δύναμη ώστε να διαμορφώσει την καθημερινή σας ζωή. Το να αγνοείτε τα συναισθήματα (όπως το να "γεμίζετε το θυμό σας") δεν είναι ο πιο υγιής τρόπος για να τα αντιμετωπίσετε. Σε γενικές γραμμές, αυτό δεν τα κάνει να εξαφανιστούν, αλλά μπορεί να τα κάνει να βγουν στην επιφάνεια με διαφορετικούς τρόπους. Αυτό συμβαίνει επειδή τα συναισθήματά σας λειτουργούν ως σήματα προς εσάς ότι αυτό που κάνετε στη ζωή σας λειτουργεί ή δεν λειτουργεί. Το να αισθάνεστε θυμωμένοι ή απογοητευμένοι μπορεί να είναι ένα μήνυμα ότι κάτι πρέπει να αλλάξει. Αν δεν αλλάξετε τις καταστάσεις ή τα μοτίβα σκέψης που προκαλούν αυτά τα δυσάρεστα συναισθήματα, θα συνεχίσετε να ενεργοποιείτε από αυτά. Επίσης, όσο δεν αντιμετωπίζετε τα συναισθήματα που νιώθετε, αυτά μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα στη σωματική και συναισθηματική σας υγεία. Ωστόσο, ο αναμνηρυσμός, ή η τάση να μένετε σε μία κατάσταση θυμού, δυσαρέσκειας και άλλων δυσάρεστων συναισθημάτων, επιφέρει επίσης συνέπειες στην υγεία.

Students' tips (ITALIAN)

Autoregolamentazione: si riferisce a come gli studenti si occupano del proprio apprendimento, lo gestiscono, e prendono decisioni su quando e come studiare. L'autoregolamentazione riguarda anche la riflessione sui progressi e il successo nello studio. Gli studenti autoregolati vanno avanti anche se incontrano difficoltà di apprendimento sul loro percorso, non evitano lo studio e gestiscono bene il tempo. Se hai difficoltà ad autoregolamentarti, è importante sapere che puoi sviluppare le tue capacità di autoregolamentazione. Prova a sviluppare uno schema di apprendimento, per gestire il tuo percorso di apprendimento in modo più autonomo. Inizia a pianificare in quali orari della settimana ti dedicherai allo studio e quali contenuti didattici studierai in determinati orari. Distribuisci il tuo studio nel tempo e rifletti sul tuo comportamento nello studio. Cerca di capire ciò che funziona in quali circostanze e individua nuove aree di miglioramento. In caso di problemi persistenti con l'autoregolamentazione, puoi anche contattare i tuoi coetanei (anche più anziani), un tutor o un servizio a livello universitario, in quanto possono fornirti ulteriori suggerimenti per sviluppare le tue capacità di autoregolamentazione.

Regolamentazione esterna: si riferisce a come il modo di studiare degli studenti è guidato da altri rispetto a se stessi. Si tratta di un modo di studiare molto dipendente, cercando di conformarsi alle richieste degli altri o seguendo passo passo tutte le indicazioni contenute nei materiali del corso. Anche se può essere importante seguire le linee guida date dai docenti o le indicazioni contenute nei materiali del corso, è controproducente essere molto dipendenti dalla regolamentazione esterna e seguire solo il percorso di studio richiesto e le scadenze imposte dagli altri. Nell'istruzione superiore, ci si aspetta che gli studenti diventino sempre più indipendenti, che possano occuparsi del proprio apprendimento e non abbiano bisogno della regolamentazione degli altri per avere successo nello studio. Per diminuire la tua regolazione esterna è importante diventare più consapevoli della tua dipendenza dagli altri. Cerca di controllare regolarmente se le indicazioni contenute nei materiali del corso o date

dall'insegnante sono sempre una buona soluzione per organizzare il tuo studio. Cerca di trovare un tuo percorso di apprendimento, che tenga conto delle indicazioni di orientamento, ma non blocchi la tua libertà di studiare i contenuti didattici anche a modo tuo. In caso di problemi persistenti con la regolamentazione esterna, puoi anche contattare i tuoi coetanei (anche più anziani), un tutor o un servizio a livello universitario, in quanto possono fornirti ulteriori suggerimenti su come ridurre la tua regolamentazione esterna durante lo studio.

Ambivalenza: si riferisce a problemi motivazionali legati allo studio. Se qualcuno dubita della scelta di studio intrapresa e continua a porsi domande sull'utilità dello studio per la sua carriera futura, questi sentimenti ambivalenti possono avere un impatto negativo sul comportamento e sui risultati dello studio. Può anche essere un indicatore di un sentirsi poco bene o a proprio agio nel percorso di studio attuale, o avere dubbi sul significato di studiare tutti i contenuti didattici previsti in futuro. Potrebbero esserci molte cause, ma spesso c'è una mancanza di motivazione e un minore impegno nello studio. In caso di forti dubbi sul senso di continuare negli studi, è importante prendere contatto ad esempio con i propri coetanei (anche più anziani) per discutere l'importanza del proprio percorso di studi. È anche importante contattare un tutor o un servizio a livello universitario, se questi sentimenti negativi continuano nel tempo.

Resilienza: riguarda la capacità di mantenere o riacquistare con successo la salute mentale e il benessere di fronte ad avversità o rischi significativi. È importante per tutti noi sviluppare capacità che ci permettano di rimanere calmi durante momenti di crisi o caos e di superare qualsiasi incidente stressante senza conseguenze negative a lungo termine. Tuttavia, dovremmo sottolineare che le persone a volte faticano a rimanere resistenti nelle difficoltà. Se hai difficoltà a "recuperare" da un incidente, vogliamo solo dire che tutor, colleghi o amici che consideri persone fidate, potrebbero essere lì per ricordarti che c'è sempre supporto e aiuto per te. Entrare in contatto con persone empatiche e comprensive può ricordarci che non siamo soli in mezzo alle difficoltà. Tuttavia, essere attivo in termini di adesione a un

gruppo e prendersi cura del proprio corpo può ricordarti che sei prezioso e degno e meriti una vita stimolante e piacevole.

Ansia: è uno stato interiore spiacevole che le persone sperimentano abbastanza spesso nella loro vita quotidiana. A volte si verificano sfoghi somatici e rimuginamenti, come puoi immaginare. Può anche farci allontanare da situazioni che hanno provocato ansia in passato. Tuttavia, di solito sopravviviamo e andiamo avanti. Se questo ha un impatto negativo sulla vita di tutti i giorni, potrebbe esserci bisogno di aiuto. La maggior parte delle volte amici e coetanei possono essere di supporto, ma a volte il supporto professionale può essere il modo migliore per affrontare i nostri sentimenti e sentirci sollevati da eventuali sintomi dolorosi sperimentati. Per uno studente, il centro di consulenza universitaria può essere di supporto. Non possiamo non dire che le emozioni e l'ansia fanno parte della nostra quotidianità ma possiamo affrontarle e vivere una vita soddisfacente.

Procrastinazione: a volte sembra essere una via d'uscita dalle difficoltà che gli studenti affrontano durante gli studi, per ridurre lo stress. Si tratta di un ritardo intenzionale nell'inizio o nel completamento di un'attività, pur sapendo che potrebbe avere conseguenze negative, ma potrebbe comunque essere una risposta sana a determinate richieste che possono presentare esiti rischiosi o negativi o richiedere l'arrivo di nuove informazioni. Sebbene tu possa essere consapevole del ruolo positivo della procrastinazione nella tua vita, il suo uso eccessivo può rivelarsi problematico e inibire il proprio sviluppo personale, eliminando così la possibilità di beneficiare di esperienze di vita reale e opportunità di avanzamento personale. In particolare, questo può essere il caso quando si sperimenta ansia, depressione o bassa autostima. Per andare avanti con i tuoi studi, è importante essere in grado di regolare le emozioni e l'uso della procrastinazione in modo ottimale. Tieni presente che non possiamo superare un problema se non lo affrontiamo.

Autoefficacia: è un giudizio personale di quanto bene o male si riesce a far fronte a una determinata situazione in base alle competenze che si hanno e alle circostanze che si devono

affrontare. Tale giudizio influisce sulla nostra vita quotidiana poiché coinvolge tutti i nostri sforzi. Dovremmo sottolineare che l'autoefficacia è importante nella propria vita perché "consente" a un individuo di trattare le difficoltà come sfide, riprendersi rapidamente dai fallimenti, riconoscere una mancanza di impegno e riuscire a controllarle. Di conseguenza, gli individui con un forte senso di autoefficacia sperimentano meno stress e si sentono meno vulnerabili alla depressione. Per quanto riguarda gli studenti, è importante che uno studente mantenga fiducia nelle proprie capacità e sopravviva alla pressione continuando ad affrontare le richieste accademiche. L'autoefficacia è legata a maggiori risultati e successi. Nel caso di un basso senso di autoefficacia (una scarsa fiducia in se stessi nel far accadere le cose), può essere utile per uno studente tenere presente che possono fidarsi di altri come tutor, professionisti, coetanei, per parlarne. Riguarda la vita umana.

Consapevolezza emotiva: si riferisce alla capacità di riconoscere e dare un senso non solo alle proprie emozioni, ma anche a quelle degli altri. Riconoscere le tue emozioni e quelle degli altri e imparare a gestirle è una delle abilità più importanti che puoi avere. Come esseri umani, proviamo emozioni in modo da poter stabilire connessioni con le persone intorno a noi e capire cosa ci fa sentire bene e cosa no. Le nostre emozioni sono come una bussola interna, che ci aiuta a capire come ci fa sentire una certa situazione. Questo ci aiuta anche a prendere decisioni su come vogliamo affrontare quella situazione e cosa vogliamo o no nella vita. Dobbiamo essere in grado di riconoscere le emozioni, sapere cosa sono e cosa stanno cercando di dirci.

Chiarezza emotiva: si riferisce alla capacità di identificare le origini delle proprie emozioni. Le emozioni hanno il potenziale per fornirti informazioni che possono aiutarti a facilitare il tuo adattamento alle sfide intorno a te e migliorare il benessere. Per essere in grado di capire quali emozioni stai provando e perché le provi, prova a misurarle. Chiediti: "Quali sentimenti sono consapevole di avere? Qual è il più importante? Quando ho preso coscienza di questa sensazione?". Quindi, prova a identificare i tuoi fattori di stress e chiediti: "Cosa potrebbe

scatenare questa sensazione? Cosa sta succedendo (o non sta succedendo) nella mia vita quotidiana?”.

Comportamento ed emozione diretti a un obiettivo: l'intersezione tra comportamento ed emozioni diretti a un obiettivo è correlata alla capacità di autoregolazione o alla capacità di controllare i propri pensieri, impulsi, comportamenti ed emozioni. A volte puoi incontrare alcune difficoltà quando sei angosciato. Questo significa che avere troppo stress può portare alla depressione e ad altre complicazioni di salute mentale, ma può anche influenzare la tua capacità decisionale. Lo stress fa sì che il tuo cervello faccia affidamento sulle sue basi evolutive. Sei costretto a pensare di meno e ad agire di più. Invece di pensare attentamente o razionalmente, la tua intelligenza inconscia prende il sopravvento, per conservare risorse cognitive, rendendo più difficile controllare gli impulsi o resistere alle vecchie abitudini. La tua forza di volontà scompare. Ciononostante, puoi usare questo a tuo vantaggio. Quando è stressato, il tuo cervello non si ferma a decidere quali comportamenti sono buoni o cattivi. Si basa semplicemente sulle tue routine stabilite. Il successo o il fallimento è in gran parte determinato dal tuo comportamento. Se vuoi diventare una persona più forte e più felice, c'è un modo per farlo: assicurandoti che il tuo percorso sia lastricato di una base di sane abitudini. Cerca di praticare abitudini come l'accettazione consapevole delle emozioni, distogliere l'attenzione dalla fonte delle emozioni negative o riformulare le situazioni emotive (come pensare a uno stop o a un errore come un'opportunità per imparare).

Impulso emotivo: può essere definito come la direzione dell'individuo verso, o contro, stati futuri e lontani dal proprio stato attuale. Per controllare il tuo impulso, cerca di conoscere i tuoi trigger. Sapere quali sono i tuoi fattori scatenanti è il primo passo per evitarli ed essere in grado di controllare meglio il tuo comportamento e la tua giornata. Puoi anche pianificare i tuoi trigger. Il trattamento del comportamento impulsivo include trovare soluzioni alle tue debolezze ed essere preparato fisicamente e mentalmente ad affrontare i tuoi fattori scatenanti. Pratica la meditazione. La meditazione è uno dei modi più efficaci per tenere traccia del proprio dialogo interno. Non dimenticare di essere paziente con te stesso. Questo

è lo strumento più importante che potresti utilizzare. Ci vuole tempo per superare i problemi di controllo degli impulsi; non accadrà dall'oggi al domani. La costanza è la chiave e, come si dice, chi va lento e costante vince la gara.

Non accettazione emotiva: la non accettazione emotiva si manifesta come non voler provare alcuna emozione valutata come "cattiva" ed è positivamente associata alla repressione e ai sintomi della depressione. Le persone comunemente sperimentano emozioni e pensieri negativi, ma si avvicinano a quelle esperienze mentali negative in modi diversi. Da un lato, le persone possono giudicare queste emozioni e pensieri come inaccettabili o "cattivi", lottare con quelle esperienze e sforzarsi di modificarle. D'altra parte, le persone possono accettare le proprie emozioni e pensieri e riconoscerli come un evento naturale. Poiché le emozioni e i pensieri negativi sono molto comuni, il modo in cui ti avvicini a tali esperienze ha un grande potere di modellare la tua vita quotidiana. Ignorare i sentimenti (come "soffocare la rabbia") non è il modo più sano per affrontarli. In generale, questo non li fa andare via, ma può farli emergere in modi diversi. Questo perché le tue emozioni agiscono come segnali per te che ciò che stai facendo nella tua vita funziona o non funziona. Sentirsi arrabbiati o frustrati può essere un segnale che qualcosa deve cambiare. Se non cambi le situazioni o i modelli di pensiero che stanno causando queste emozioni spiacevoli, continuerai a essere coinvolto da essi. Inoltre, se non gestisci le emozioni che stai provando, possono causare problemi alla tua salute fisica ed emotiva. Il rimuginare, o la tendenza a soffermarsi su rabbia, risentimenti e altri sentimenti spiacevoli, ha conseguenze anche sulla salute.

Students' tips (DUTCH)

Zelfregulering: Het verwijst naar de manier waarop studenten hun eigen leren in handen nemen, hun leren beheren en beslissingen nemen over wanneer en hoe te studeren. Zelfregulering gaat ook over reflectie op de studievoortgang en studiesucces. Zelfregulerende studenten houden ook vol als er leerproblemen op hun pad komen, gaan leren niet uit de weg en zijn goede timemanagers. Als je worstelt met zelfregulatie is het belangrijk te weten dat je je zelfregulatievaardigheden kunt ontwikkelen. Probeer een leerschema te ontwikkelen, zodat je je leertraject meer zelf kunt beheren. Begin te plannen op welke tijdstippen in de week je zal studeren, en welke leerinhouden op welke tijdstippen zullen worden bestudeerd. Verdeel jouw studie in de tijd, en reflecteer op je studiegedrag. Probeer vast te leggen wat voor je werkt bij het studeren in welke omstandigheden, en richt je op nieuwe verbeterpunten. Bij aanhoudende problemen met zelfregulatie kun je ook contact opnemen met (oudere) studiegenoten of een facilitator (studiecoach) of dienst op universitair niveau, omdat zij je meer tips kunnen geven om je zelfregulerende vaardigheden te ontwikkelen.

Externe regulatie: Dit verwijst naar de manier waarop het studeren van studenten wordt gestuurd door anderen dan door henzelf. Het gaat om een zeer afhankelijke manier van studeren, waarbij men probeert te voldoen aan de eisen van anderen of nauwgezet alle instructies volgt die in het cursusmateriaal worden gegeven. Hoewel het belangrijk kan zijn om richtlijnen van docenten of cursusmateriaal op te volgen, werkt het averechts als je erg afhankelijk bent van de regelgeving van buitenaf, en alleen het gevraagde studietraject en de deadlines volgt die door anderen worden opgelegd. In het hoger onderwijs wordt verwacht dat studenten meer en meer onafhankelijke studenten worden, die hun eigen leren in handen kunnen nemen, en de regulering van anderen niet nodig hebben om succesvol te zijn in hun studie. Om je externe regulatie te verminderen is het belangrijk dat je je meer bewust wordt van je afhankelijkheid van anderen. Probeer regelmatig na te gaan of de instructies in het cursusmateriaal of van de docent voor jou altijd een goede oplossing zijn om je studie te

organiseren. Probeer jouw eigen leerweg te vinden, die rekening houdt met de aanwijzingen van de begeleiding, maar die je vrijheid om de leerinhouden ook op je eigen manier te bestuderen, niet blokkeert. Bij hardnekkige problemen met externe regulatie kun je ook contact opnemen met (oudere) leeftijdgenoten of een facilitator (studiecoach) of dienst op universitair niveau, omdat zij je meer tips kunnen geven over hoe je je externe regulatie bij het studeren kunt verminderen.

Ambivalentie: dit verwijst naar motivatieproblemen die met studeren te maken hebben. Als iemand twijfelt over de gemaakte studiekeuze en vragen blijft stellen over het nut van de studie voor de toekomstige loopbaan, kunnen ambivalente gevoelens een nadelige invloed hebben op het studiegedrag en de studieresultaten. Het kan ook een aanwijzing zijn dat iemand zich niet goed of op zijn gemak voelt in het huidige studietraject, of meer twijfels heeft over de zin van het bestuderen van al die leerinhouden met het oog op de toekomst. Er kunnen vele oorzaken zijn voor het hebben van ambivalente gevoelens over je studie, maar het gaat vaak samen met een gebrek aan motivatie, en leidt tot een geringere volharding in de studie. Bij grote twijfels over de zin van je studie is het belangrijk om contact te zoeken met bijvoorbeeld (oudere) leeftijdsgenoten in je netwerk om de relevantie van je studietraject te bespreken. Ook is het belangrijk om contact op te nemen met een studieloopbaanbegeleider of -dienst op universitair niveau, als deze negatieve gevoelens langer duren.

Veerkracht is het vermogen om mentale gezondheid en welzijn te behouden of te hervinden bij grote tegenslagen of risico's. Het is voor ons allemaal belangrijk om capaciteiten te ontwikkelen die ons in staat stellen om kalm te blijven tijdens crises of chaos, en om verder te gaan na elk stressvol incident zonder negatieve gevolgen op lange termijn. We moeten er echter op wijzen dat mensen soms moeite hebben om in moeilijkheden stand te houden. Als je het gevoel hebt dat je moeite hebt om te 'herstellen' van een incident, willen we alleen maar zeggen dat docenten en leeftijdgenoten of vrienden die je als vertrouwde mensen beschouwt, er kunnen zijn om je eraan te herinneren dat er altijd steun en hulp voor je is.

Contacten met empathische en begripvolle mensen kunnen ons eraan herinneren dat we er niet alleen voor staan te midden van moeilijkheden. Actief zijn in de zin van lid worden van een groep en voor je lichaam zorgen, kan je eraan herinneren dat je waardevol bent en een interessant en plezierig leven verdient.

Angst is een onaangename innerlijke toestand die mensen in hun dagelijks leven vrij vaak ervaren. Somatische klachten en piekeren zijn soms het geval, zoals u wellicht weet. Het kan er ook toe leiden dat we ons terugtrekken uit situaties die in het verleden angst oproepen. Toch overleven we het meestal en gaan we door. Als dit echter een negatieve invloed heeft op iemands dagelijks leven, kan die persoon hulp nodig hebben. Meestal kunnen vrienden en leeftijdgenoten steun bieden, maar soms is professionele hulp de beste manier om met onze gevoelens om te gaan en ons verlost te voelen van eventuele verontrustende symptomen. Voor een student kan het Universitair Centrum voor Counselling zo'n bron van steun zijn. We kunnen er niet omheen dat emoties en angsten deel uitmaken van ons dagelijks leven, maar we kunnen ermee omgaan en een bevredigend leven leiden.

Procrastinatie lijkt soms een uitweg uit de moeilijkheden die studenten tijdens hun studie ondervinden om stress te verminderen. Misschien weet je al dat het een opzettelijk uitstel is om aan een taak te beginnen of ze af te maken, ondanks het feit dat je weet dat het negatieve gevolgen kan hebben, maar het kan ook een verstandige reactie zijn op bepaalde eisen die een riskante of negatieve uitkomst kunnen hebben of waarbij je moet wachten tot er nieuwe informatie komt. Hoewel u zich misschien bewust bent van de positieve rol van uitstel in uw leven, kan overmatig gebruik ervan problematisch blijken en iemands persoonlijke ontwikkeling belemmeren, waardoor iemands mogelijkheid om te profiteren van echte levenservaringen en kansen voor persoonlijke vooruitgang wordt weggenomen. Dit kan met name het geval zijn wanneer men last heeft van angst, depressie of een laag gevoel van eigenwaarde. Om verder te gaan met je studie is het belangrijk dat je emoties en het gebruik van uitstelgedrag optimaal kunt reguleren. Houd in gedachten dat we een probleem niet kunnen overwinnen als we er niet voor gaan.

Zelfeffectiviteit: We weten allemaal dat self-efficacy een persoonlijk oordeel is over hoe goed of slecht iemand in staat is om met een bepaalde situatie om te gaan, gebaseerd op de vaardigheden waarover hij beschikt en de omstandigheden waarmee hij te maken krijgt. Een dergelijk oordeel beïnvloedt ons dagelijks leven aangezien het betrekking heeft op al onze inspanningen. We moeten erop wijzen dat zelfeffectiviteit belangrijk is in iemands leven omdat het een individu "in staat stelt" moeilijkheden te behandelen als uitdagingen, snel te herstellen van mislukkingen, ze toe te schrijven aan een gebrek aan inspanning en vertrouwen te houden in zijn vermogen om ze onder controle te houden. Als gevolg daarvan ervaren personen met een sterk gevoel van self-efficacy minder stress en voelen zij zich minder kwetsbaar voor depressie. Wat de studenten betreft, is het belangrijk dat zij vertrouwen houden in hun capaciteiten en vaardigheden, de druk kunnen overleven en de academische eisen onder controle kunnen houden. Deze zijn gerelateerd aan hogere prestaties en succes. In het geval van een laag gevoel van self-efficacy (een gebrekkig geloof in zichzelf om dingen voor elkaar te krijgen), kan het nuttig zijn voor een student om in gedachten te houden dat docenten en professionals, samen met medestudenten, vertrouwde anderen kunnen zijn met wie hij over dergelijke gevoelens kan praten. Het gaat allemaal om het menselijk leven.

Emotioneel bewustzijn: Het verwijst naar het vermogen om niet alleen je eigen emoties, maar ook die van anderen te herkennen en er zin aan te geven. Je emoties en die van anderen herkennen en leren ermee om te gaan is een van de belangrijkste vaardigheden die je kunt hebben. Als mensen hebben we emoties zodat we verbindingen kunnen leggen met de mensen om ons heen en kunnen uitzoeken wat ons een goed gevoel geeft en wat niet. Onze emoties zijn als een intern kompas dat ons helpt uit te zoeken hoe een situatie ons doet voelen. Dit helpt ons dan beslissingen te nemen over of we in die situatie willen zijn en stelt ons in staat uit te zoeken wat we wel en niet willen in het leven. We moeten in staat zijn te herkennen wanneer we een emotie hebben, weten wat het is en weten wat het ons probeert te vertellen.

Emotionele helderheid: Het verwijst naar het vermogen om de oorsprong van je emoties te identificeren. Emoties hebben het potentieel om je informatie te verschaffen die je kan helpen bij jouw aanpassing aan uitdagingen in de omgeving en jouw welzijn kan verbeteren. Om te kunnen begrijpen welke emoties je voelt en waarom je ze voelt, kan je proberen je emotionele temperatuur op te nemen. Vraag jezelf af: "Van welke gevoelens ben ik me bewust? Wat is het meest prominent? Wanneer werd ik me bewust van dit gevoel?". Probeer vervolgens je stressoren te identificeren en vraag jezelf af: "Wat zou dit gevoel kunnen triggeren? Wat gebeurt er (of gebeurt er niet) in mijn dagelijks leven?".

Doelgericht gedrag en emotie: Het snijvlak van doelgericht gedrag en emotie heeft te maken met het vermogen tot zelfregulatie, oftewel het vermogen om je gedachten, impulsen, gedragingen en emoties te beheersen. Soms kan het moeilijk zijn om doelgerichte cognitie en gedrag te vertonen wanneer je gestrest bent. Dat betekent dat te veel stress niet alleen kan leiden tot depressie en andere complicaties voor de geestelijke gezondheid, maar ook je besluitvaardigheid kan aantasten. Stress zorgt ervoor dat je hersenen terugvallen op hun evolutionaire basis. Je wordt gedwongen om minder te denken en meer te handelen. In plaats van zorgvuldig of rationeel te denken, neemt je automatische brein het over om cognitieve bronnen te sparen. Hierdoor wordt het moeilijker om impulsen te beheersen of weerstand te bieden aan oude gewoonten. Je wilskracht verdwijnt. Je kunt dit echter in je voordeel gebruiken. Wanneer je gestrest bent, stopt je brein niet om te beslissen welk gedrag goed of slecht is. Het vertrouwt gewoon op je vaste routines. Succes of falen wordt grotendeels bepaald door je gedrag. Als je van plan bent om een sterker en gelukkiger individu te worden, dan is er maar één manier om te beginnen. Door ervoor te zorgen dat je pad geplaveid is met een basis van gezonde gewoonten. Probeer gewoontes te oefenen zoals het bewust accepteren van emoties, de aandacht verleggen van de bron van negatieve emoties, of het herkaderen van emotionele situaties (zoals het denken over een tegenslag of fout als een kans om te leren).

Emotionele impuls: Deze kan worden omschreven als de gerichtheid van het individuele organisme in de richting van, weg van of tegen andere gegevens - in de richting van toekomstige toestanden en weg van de huidige toestand. Om je impulsen te beheersen, moet je proberen je triggers te kennen. Weten wat je triggers zijn is de eerste stap om ze te vermijden en in staat te zijn je gedrag en je dag beter onder controle te houden. Je kan ook plannen maken voor je triggers. Behandeling van impulsief gedrag omvat het bedenken van oplossingen voor je zwakke punten, en fysiek en mentaal voorbereid zijn om met je triggers om te gaan. Beoefen meditatie. Meditatie is een van de meest effectieve manieren om je interne dialoog bij te houden. Vergeet niet om geduldig te zijn met jezelf. Dit is het belangrijkste hulpmiddel dat je kunt gebruiken. Het kost tijd om impulscontroleproblemen te overwinnen; het zal niet van de ene op de andere dag gebeuren. Consistentie is de sleutel, en zoals ze zeggen, langzaam en gestaag wint de race.

Emotionele non-acceptatie: Emotionele non-acceptatie manifesteert zich als het niet willen voelen van emoties die als "slecht" worden beoordeeld en wordt positief geassocieerd met onderdrukking en symptomen van depressie. Mensen ervaren vaak negatieve emoties en gedachten, maar benaderen die negatieve mentale ervaringen op verschillende manieren. Aan de ene kant kunnen mensen deze emoties en gedachten als onaanvaardbaar of "slecht" beoordelen, met deze ervaringen worstelen en ernaar streven ze te veranderen. Aan de andere kant kunnen mensen hun emoties en gedachten accepteren en ze erkennen als een natuurlijk verschijnsel. Omdat negatieve emoties en gedachten heel gewoon zijn, heeft de manier waarop je die ervaringen benadert een grote invloed op je dagelijks leven. Het negeren van gevoelens (zoals "je woede wegstoppen") is niet de gezondste manier om ermee om te gaan. Over het algemeen gaan ze daardoor niet weg, maar kunnen ze op andere manieren naar buiten komen. Dat komt omdat je emoties je signalen geven dat wat je doet in je leven wel of niet werkt. Je boos of gefrustreerd voelen kan een signaal zijn dat er iets moet veranderen. Als je de situaties of gedachtenpatronen die deze ongemakkelijke emoties veroorzaken niet verandert, zul je erdoor getriggerd blijven worden. Ook kunnen de emoties die je voelt, problemen veroorzaken met je fysieke en emotionele gezondheid, terwijl je er

niet mee omgaat. Ruminatie, of de neiging om te blijven hangen in woede, wrok en andere ongemakkelijke gevoelens, heeft echter ook gevolgen voor de gezondheid.

Tutors' tips (ENGLISH)

Self-regulation: It refers to how students take their own learning in hands, managing their own learning and take decisions on when and how to study. Self-regulation is also about reflecting on the progress in studying and study success. Self-regulated learners also persist if learning difficulties come across their path, and do not avoid learning and are good time-managers. If students struggle with self-regulation it is important to raise more awareness about their self-regulation skills. Stimulate them to develop a learning scheme, to manage your own learning path more by themselves. Let them start planning at what times in the week they will devote to studying, and which learning contents will be studied on what times. Let them space their studying across time, and let them reflect on their study behaviour. Initiate reflection on what works for in which circumstances, and target new improvement areas. In the case of persistent problems with self-regulation, they can also contact (older) peers or a facilitator (study coach) or service at university level, if they are in need for more external help.

External regulation: It refers to how students' way of studying is guided by others than themselves. It concerns a very dependent way of studying, seeking to comply to the demands of others or closely following all the instructions given within course materials. Although it can be important to follow guidelines given by teachers or course materials, it is counterproductive if students are very dependent on the regulation of externals, and only follow the requested study path and deadlines imposed by others. In higher education, it is expected that students become more and more independent learners, who can take their own learning in hands, and don't need the regulation of others to be successful in studying. To decrease external regulation among students, it is important to raise awareness about this dependency. Stimulate them to regularly check by themselves whether the instructions in course materials or by instruction of the teacher are always a good solution for them to organise their studying. Stimulate students to find their own learning path, which takes into

account guidance instructions, but does not block their freedom to study the learning contents also in their own way. In the case of persistent problems with external regulation, they can also contact (older) peers or a facilitator (study coach) or service at university level, if they are in need for more external help.

Ambivalence: it refers to motivational problems that are related with studying. If someone doubts about the study choice taken and keeps asking questions about the usefulness of the study for the future career, ambivalent feelings can have a detrimental impact on study behaviour and results. It can also be an indicator for one feeling not well or at ease in the current study track, or have greater doubts about the meaning of studying all this learning contents in view of the future. There might be many causes for having ambivalent feelings about one's study, but it often goes along with a lack of motivation, and leads to lower persistence in studying. In the case of great doubts about the sense of persisting one's studies, it is important that students take contact with for instance (older) peers in their network to discuss the relevance of their study path. It is also important to contact a study councillor or service at university level, if these negative feelings take a longer time.

Resilience: it concerns the capacity to successfully maintain or regain mental health and well-being in the face of significant adversity or risk. It is important for students to strengthen their resilience in order to face and overcome stressful situations without long-term consequences. If your students seem to struggle when they face stressful situations you may support them by establishing a good and sincere relationship with them and promote their positive thinking.

Anxiety: it is an unpleasant inner state that people experience quite often in their everyday life. Students may show signs of anxiety in their academic life but this does not often cause serious problems in their social, academic, or other important areas of functioning. However, as a tutor you may notice students whose anxiety may overcome their capacity to confront stressful situations. These students will benefit from a good relationship with you which can make them openly discuss their difficulties. You can provide some guidance regarding self-

care routine, but when you notice that their functioning becomes impaired, you can help them seek appropriate help in University Students Counselling Centers.

Procrastination: it is an intentional delay of starting or finishing a task despite knowing it might have negative consequences. However, sometimes it may be a wise response to certain demands that could present risky or negative outcomes or require waiting for new information to arrive. As a tutor when you notice that some of your students manifest quite common signs of procrastination, you may help them by empowering their time management, study skills and active engagement in a task. Moreover, it is important for all tutors to have in mind that all students may require some short breaks at stressful conditions. A supportive feedback from a tutor is always helpful to all students.

Self-efficacy: it is a personal judgment of how well or poorly one is able to cope with a given situation based on the skills they have and the circumstances they face. It is important to know that such a judgment affects our everyday life since it involves all our endeavours. As a tutor you can support a student with a low sense of self-efficacy, to develop aspects of self that promote self-strength. You can contribute to it by revealing and presenting to themselves positive aspects of themselves and recent achievements. Getting them in touch with such parts of self may enable them to feel less vulnerable/more confident, experience less stress and do better in academic work. Reminding them of recent achievements may help them gain more confidence to themselves. A student's resistance to come to terms with such a positive aspect of self or recognise their success may ring a bell to you that they need professional help. The University Students Counselling Centre may provide such help in a short time giving further guidance and options for help.

Emotional awareness: It refers to students' ability to recognise and make sense of not just their own emotions, but also those of others. If your students struggle with recognising their emotions, try to help them develop their emotional literacy. Start doing emotional check-ins specially before and after the exam period. An emotional check-in is a time when students

and teachers come together to connect and reflect on how things are going. Encourage your students to share how they feel with the group or maybe a partner, or with the exams. In many cases, try to explain to them that we feel more than one emotion at a time! Share yours as well. Modelling is an important part of increasing students' social and emotional skills.

Emotional clarity: It refers to students' ability to identify the origins of their emotions. Emotional experiences are ubiquitous in nature and important and perhaps even critical in academic settings, as emotion modulates virtually every aspect of cognition. Thus, when you as the teacher understand that your students are feeling shaky before stepping up to speak to an audience, you can spend a few minutes asking them to write out their emotional experiences and identify them before hitting the stage. This concrete expression of their emotions allows them to realistically process each feeling, rather than exaggerating or catastrophizing the experience in the recesses of their mind. By throwing their abstract thoughts down on paper, students will be able to see them as less of a threat, and they prevent them from spiralling out of control within their own head. Similarly, if an upcoming test or appraisal at work is making them nervous, you can help your students remind themselves of the essential value of their anxieties: without anxiety, they would not care enough to perform at their best. If we are not giving a task the emotional weight it deserves, we are more likely to feel distracted by irrelevant thoughts and mental intrusions that harm our performance. A little stress focuses our mind on exactly what needs to be done. Tunnel vision is often a good thing.

Goal-directed behavior and emotion: The intersection of goal-directed behavior and emotion is related to the capacity for self-regulation, or the ability to control one's thoughts, impulses, behaviors, and emotions. Meeting self-awareness goals and objectives gives students successes to celebrate, fortifying their belief in themselves. Ask students to set a realistic goal and write down steps they can take to meet those goals. You might even consider making a class goal for students to strive for as the year progresses.

Emotional impulse: It can be framed as directedness of the individual organism toward, away, or against other givens – toward future states and away from one’s present state. When the student demonstrates impulsive behavior, try to use a predetermined signal, such as a hand signal or verbal cue, to remind the student to slow down and think of the consequences that may result from the anticipated impulsive behavior. Closely monitor behavior and intervene early when a problem presents itself. This should prevent a more serious problem from developing. Close monitoring is especially important in situations that tend to trigger impulsive behavior (e.g, lack of structure, etc.). When correcting the student, focus on the specific impulsive behavior and not the global self. Emphasize the impact of impulsive behavior on others. Provide assistance to the student when beginning a new task, in an attempt to reduce impulsivity. Provide clear explanations and instructions so that the student is made aware of exactly what is expected. Evaluate tasks assigned to the student to determine if they are too difficult and if the length of time to complete each task is appropriate. Structure activities to help prevent the student from becoming overstimulated. Preview with the student what is expected in an academic or social activity. Provide the student with decision-making criteria. For example, a) take into consideration how other persons may be affected; b) consider possible consequences; c) take into consideration different courses of action; d) thoroughly assess the specific situation; e) decide what is the best course of action for the individual student. Model these steps yourself in the classroom. Provide visual reminders of how to avoid impulsive behavior.

Emotional non-acceptance: Emotional non-acceptance manifests as not wanting to feel any emotion appraised as “bad” and is positively associated with suppression as well as symptoms of depression. During the learning process, you as a teacher can influence emotionally on your students greatly. In other words, teachers’ feelings can be reflected in the students’ mood. For this reason, you should be emotionally intelligent not to let your negative personal emotions affect your job. That can be significant also for students themselves when a student needs to study some necessary literature preparing for exam or test, but he or she finds it uninteresting. In that case, he or she should find ways to keep

learning, even if there is no desire. One way for this may be a “reappraisal” method implying a try to raise one’s mood and evoke positive emotions by doing something pleasant. Such ability also can be called significant adaptive function to learn to understand people around and be socially engaged. That is a psychological influence. There is also physical influence. More specifically, the physical state is the basis for learning, and that can be reached by physical exercises evoking good feelings. Or on the contrary, remembering something pleasant can evoke positive emotions affecting health positively. Such regulation might be a very useful and effective tool for enhancing learning abilities when it is necessary. Good teacher-student relations that are based on trust and support. In other words, it is teachers’ being engaged with their work “wholeheartedly”, to wholly devote themselves to the teaching.

Tutors' tips (GREEK)

Αυτορρύθμιση: Η αυτορρύθμιση αναφέρεται στον τρόπο που οι φοιτητές «παίρνουν τη μάθηση στα χέρια τους», διαχειρίζονται τον τρόπο που μελετούν και λαμβάνουν αποφάσεις σχετικά με το πότε και το πώς θα διαβάσουν. Η αυτορρύθμιση αφορά επίσης στον αναστοχασμό σχετικά με την πρόοδο και την επιτυχία στη μελέτη. Οι φοιτητές με αυτορρύθμιση επιμένουν ακόμα και αν συναντήσουν δυσκολίες, δεν αποφεύγουν τη μάθηση και διαχειρίζονται σωστά τον χρόνο μελέτης τους. Εάν οι φοιτητές δυσκολεύονται με την αυτορρύθμισή τους είναι σημαντικό να ευαισθητοποιηθούν και να πληροφορηθούν σχετικά με τις δεξιότητες που σχετίζονται με αυτήν. Παρακινήστε τους να αναπτύξουν ένα σχέδιο μαθήματος, να διαχειριστούν περισσότερο μόνοι τους την πορεία που θα ακολουθήσουν στα μαθήματα. Αφήστε τους να αρχίσουν να σχεδιάζουν ποιες ώρες της εβδομάδας θα αφιερώσουν στη μελέτη και ποια περιεχόμενα θα μελετήσουν και σε ποιες ώρες. Αφήστε τους να οριοθετήσουν τη μελέτη τους με ένα χρονοδιάγραμμα και δώστε τους χρόνο να αναστοχαστούν σχετικά με τη συμπεριφορά τους στη μελέτη. Μπορείτε να ξεκινήσετε τον αναστοχασμό σχετικά με το τι λειτουργεί και σε ποιες περιστάσεις, και στοχεύστε σε καινούριους τομείς βελτίωσης. Σε περιπτώσεις επίμονων προβλημάτων στην αυτορρύθμιση, μπορούν να απευθυνθούν σε (μεγαλύτερους) συνομηλίκους/συμφοιτητές/τριες ή σε κάποιον ακαδημαϊκό σύμβουλο ή σε κάποιον φορέα του πανεπιστημίου, αν χρειάζονται περισσότερη βοήθεια.

Εξωτερική ρύθμιση: Η εξωτερική ρύθμιση αφορά τον τρόπο κατά τον οποίο η μελέτη των φοιτητών καθοδηγείται από άλλους και όχι από τους ίδιους. Πρόκειται για έναν πολύ εξαρτητικό τρόπο μελέτης, που επιδιώκει να συμμορφωθεί με τις απαιτήσεις των άλλων ή να ακολουθήσει πιστά όλες τις οδηγίες που δίνονται μέσα στο πλαίσιο και στο υλικό του μαθήματος. Παρόλο που μπορεί να είναι σημαντικό να ακολουθούνται οι οδηγίες που δίνονται από τους καθηγητές ή το υλικό των μαθημάτων, δεν είναι τόσο αποδοτικό αν οι φοιτητές εξαρτώνται πολύ από την εξωτερική ρύθμιση και ακολουθούν μόνο την

προκαθορισμένη πορεία του μαθήματος και τις προθεσμίες που επιβάλλουν οι άλλοι. Στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, αναμένεται ότι οι φοιτητές θα γίνονται όλο και περισσότερο ανεξάρτητοι, οι οποίοι μπορούν να πάρουν τη μάθηση στα χέρια τους και δεν χρειάζονται τη βοήθεια των άλλων για να είναι επιτυχημένοι στη μελέτη. Για να μειωθεί η εξωτερική ρύθμιση στους φοιτητές, είναι σημαντικό να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση και η ενημέρωσή τους σχετικά με αυτή την «εξάρτηση». Να τους παροτρύνετε να ελέγχουν τακτικά οι ίδιοι αν οι οδηγίες στο υλικό των μαθημάτων ή οι οδηγίες του καθηγητή αποτελούν πάντα μια καλή λύση για να οργανώσουν τη μελέτη τους. Ενθαρρύνετε τους/τις φοιτητές/ιες σας να βρουν τη δική τους πορεία στη μάθηση, η οποία λαμβάνει υπόψη τις οδηγίες του μαθήματος, αλλά δεν εμποδίζει την ελευθερία τους να μελετήσουν το περιεχόμενο του μαθήματος και με τον δικό τους τρόπο. Σε περίπτωση επίμονων προβλημάτων με την εξωτερική ρύθμιση, μπορούν επίσης να απευθύνονται σε (μεγαλύτερους) συμφοιτητές/τριες τους ή σε κάποιον ακαδημαϊκό σύμβουλο ή με κάποιον φορέα στο πανεπιστήμιο, αν χρειάζονται περισσότερη βοήθεια.

Αμφιθυμία: Η αμφιθυμία αναφέρεται σε δυσκολίες στα κίνητρα οι οποίες σχετίζονται με τον τρόπο μελέτης. Εάν κάποιος αμφιβάλλει για την επιλογή των σπουδών του και θέτει συνεχώς ερωτήματα σχετικά με τη χρησιμότητα τους στη μελλοντική επαγγελματική του καριέρα, αυτά τα αμφιθυμικά συναισθήματα μπορεί να έχουν αρνητικό αντίκτυπο τόσο στη συμπεριφορά του στη μάθηση όσο και στα ακαδημαϊκά του αποτελέσματα. Μπορεί επίσης να αποτελεί έναν δείκτη για κάποιον που δεν αισθάνεται καλά ή άνετα στην τρέχουσα πορεία σπουδών του ή να έχει μεγαλύτερες αμφιβολίες για το νόημα της μελέτης όλων αυτών των μαθημάτων ενόψει του μέλλοντος. Είναι πιθανό να υπάρχουν πολλές αιτίες για να έχουν οι φοιτητές/τριες αμφίσημα συναισθήματα στη μελέτη του, αλλά συνήθως αυτά τα συναισθήματα συνοδεύονται από έλλειψη κινήτρων τα οποία οδηγούν με τη σειρά τους σε μείωση της επιμονής τους στη μελέτη. Σε περίπτωση μεγάλων αμφιβολιών σχετικά με το νόημα της επιμονής στις σπουδές, είναι σημαντικό οι φοιτητές/τριες να έρχονται σε επαφή για παράδειγμα, με (παλαιότερους) συνομηλίκου – συμφοιτητές/τριες για να συζητήσουν τη σκοπιμότητα και τη χρησιμότητα της πορείας των σπουδών τους. Επιπλέον, καλό είναι να

επικοινωνήσουν με έναν ακαδημαϊκό σύμβουλο ή με κάποιον φορέα του πανεπιστημίου, αν αυτά τα αρνητικά συναισθήματα επιμένουν και διαρκούν περισσότερο χρόνο.

Αυτοαποτελεσματικότητα: Η αυτοαποτελεσματικότητα αφορά μια προσωπική εκτίμηση του πόσο καλά ή άσχημα μπορεί κάποιος να αντιμετωπίσει μια δεδομένη κατάσταση με βάση τις δεξιότητες που διαθέτει και τις συνθήκες που αντιμετωπίζει. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι μια τέτοια εκτίμηση επηρεάζει την καθημερινή μας ζωή, αφού περιλαμβάνει όλες τις προσπάθειές μας. Ως διδάσκων μπορείτε να υποστηρίξετε έναν φοιτητή με χαμηλή αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας με το να αναπτύξει πτυχές του εαυτού του που προάγουν την εσωτερική του δύναμη. Μπορείτε να συμβάλλετε σε αυτό αποκαλύπτοντας και παρουσιάζοντας στους φοιτητές θετικές πτυχές του εαυτού τους και πρόσφατα επιτεύγματα και επιτυχίες. Το να έρθουν σε επαφή με αυτές τις πτυχές του εαυτού τους μπορεί να τους επιτρέψει να νιώθουν λιγότερο ευάλωτοι/με περισσότερη αυτοπεποίθηση, να βιώνουν λιγότερο στρες και να τα καταφέρνουν καλύτερα στις ακαδημαϊκές εργασίες. Η υπενθύμιση των πρόσφατων επιτευγμάτων τους μπορεί να τους βοηθήσει να αποκτήσουν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στον εαυτό τους. Η αντίσταση ενός φοιτητή/τριας να έρθει σε επαφή με τις θετικές πτυχές του εαυτού του ή να μπορεί να αναγνωρίσει τις επιτυχίες του/της ίσως αποτελεί ένδειξη ότι χρειάζεται επαγγελματική βοήθεια. Το Συμβουλευτικό Κέντρο του Πανεπιστημίου μπορεί να προσφέρει τέτοια βοήθεια σε σύντομο χρονικό διάστημα δίνοντας περαιτέρω επιλογές για καθοδήγηση και βοήθεια.

Ανθεκτικότητα: αφορά την ικανότητα επιτυχούς διατήρησης ή ανάκτησης της ψυχικής υγείας και ευημερίας μπροστά σε σημαντικές αντιξοότητες ή κινδύνους. Είναι σημαντικό για τους φοιτητές να ενισχύσουν την ανθεκτικότητά τους προκειμένου να αντιμετωπίζουν και να ξεπερνούν στρεσογόνες καταστάσεις χωρίς μακροπρόθεσμες συνέπειες. Εάν οι φοιτητές σας φαίνεται να δυσκολεύονται όταν αντιμετωπίζουν στρεσογόνες καταστάσεις, μπορείτε να τους υποστηρίξετε δημιουργώντας μια καλή και ειλικρινή σχέση μαζί τους και προωθώντας τη θετική τους σκέψη.

Άγχος: είναι μια δυσάρεστη εσωτερική κατάσταση που οι άνθρωποι βιώνουν αρκετά συχνά στην καθημερινή τους ζωή. Οι φοιτητές μπορεί να παρουσιάζουν σημάδια άγχους στην ακαδημαϊκή τους ζωή, αλλά αυτό δεν προκαλεί συχνά σοβαρά προβλήματα στην κοινωνική, ακαδημαϊκή ή άλλη σημαντική λειτουργία τους. Ωστόσο, ως καθηγητής μπορεί να παρατηρήσετε φοιτητές των οποίων το άγχος μπορεί να ξεπεράσει την ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν στρεσογόνες καταστάσεις. Αυτοί οι φοιτητές θα επωφεληθούν από μια καλή σχέση μαζί σας, η οποία μπορεί να τους κάνει να συζητήσουν ανοιχτά τις δυσκολίες τους. Μπορείτε να παρέχετε κάποια καθοδήγηση σχετικά με τη λειτουργία της αυτοφροντίδας, αλλά όταν παρατηρήσετε ότι η λειτουργικότητά τους επηρεάζεται, μπορείτε να τους βοηθήσετε να αναζητήσουν την κατάλληλη βοήθεια στα Συμβουλευτικά Κέντρα Φοιτητών του Πανεπιστημίου.

Αναβλητικότητα: είναι η σκόπιμη καθυστέρηση της έναρξης ή της ολοκλήρωσης μιας εργασίας παρά τη γνώση ότι μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες. Ωστόσο, μερικές φορές μπορεί να είναι μια σοφή απάντηση σε ορισμένες απαιτήσεις που θα μπορούσαν να παρουσιάσουν επικίνδυνα ή αρνητικά αποτελέσματα ή να απαιτούν αναμονή για την άφιξη νέων πληροφοριών. Ως καθηγητής όταν παρατηρείτε ότι κάποιοι από τους φοιτητές σας εκδηλώνουν αρκετά συνηθισμένα σημάδια αναβλητικότητας, μπορείτε να τους βοηθήσετε ενισχύοντας τη διαχείριση του χρόνου τους, τις δεξιότητες μελέτης και την ενεργό εμπλοκή τους σε μια εργασία. Επιπλέον, είναι σημαντικό για όλους τους διδάσκοντες να έχουν κατά νου ότι όλοι οι φοιτητές μπορεί να χρειάζονται κάποια μικρά διαλείμματα σε συνθήκες άγχους. Μια υποστηρικτική ανατροφοδότηση από έναν καθηγητή είναι πάντα χρήσιμη για όλους τους φοιτητές.

Αυτοαποτελεσματικότητα: πρόκειται για μια προσωπική εκτίμηση του πόσο καλά ή άσχημα μπορεί κάποιος να αντιμετωπίσει μια δεδομένη κατάσταση με βάση τις δεξιότητες που διαθέτει και τις συνθήκες που αντιμετωπίζει. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι μια τέτοια κρίση επηρεάζει την καθημερινή μας ζωή, αφού αφορά όλες τις προσπάθειές μας. Ως διδάσκων μπορείτε να υποστηρίξετε έναν φοιτητή με χαμηλή αίσθηση

αυτοαποτελεσματικότητας, να αναπτύξει πτυχές του εαυτού του που προάγουν την αυτοδύναμη. Μπορείτε να συμβάλλετε σε αυτό αποκαλύπτοντας και παρουσιάζοντας στον εαυτό τους θετικές πτυχές του εαυτού τους και πρόσφατα επιτεύγματα. Το να έρθουν σε επαφή με τέτοια κομμάτια του εαυτού τους μπορεί να τους επιτρέψει να αισθάνονται λιγότερο ευάλωτοι/περισσότερη αυτοπεποίθηση, να βιώνουν λιγότερο άγχος και να τα καταφέρνουν καλύτερα στην ακαδημαϊκή εργασία. Η υπενθύμιση των πρόσφατων επιτευγμάτων τους μπορεί να τους βοηθήσει να αποκτήσουν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στον εαυτό τους. Η αντίσταση ενός φοιτητή να έρθει σε επαφή με μια τέτοια θετική πτυχή του εαυτού του ή να αναγνωρίσει την επιτυχία του μπορεί να σας χτυπήσει το καμπανάκι ότι χρειάζεται επαγγελματική βοήθεια. Το Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών του Πανεπιστημίου μπορεί να παράσχει τέτοια βοήθεια σε σύντομο χρονικό διάστημα δίνοντας περαιτέρω καθοδήγηση και επιλογές για βοήθεια.

Συναισθηματική επίγνωση: Αναφέρεται στην ικανότητα των φοιτητών να αναγνωρίζουν και να κατανοούν όχι μόνο τα δικά τους συναισθήματα, αλλά και των άλλων. Αν οι φοιτητές σας δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν τα συναισθήματά τους, προσπαθήστε να τους βοηθήσετε να αναπτύξουν τη συναισθηματική τους γνώση. Ξεκινήστε να κάνετε συναισθηματικούς ελέγχους ειδικά πριν και μετά την περίοδο των εξετάσεων. Ένας συναισθηματικός έλεγχος είναι μια στιγμή κατά την οποία φοιτητές και εκπαιδευτικοί έρχονται μαζί για να συνδεθούν και να προβληματιστούν σχετικά με το πώς πάνε τα πράγματα. Ενθαρρύνετε τους φοιτητές σας να μοιραστούν το πώς αισθάνονται με την ομάδα ή ίσως με έναν συνεργάτη ή με τις εξετάσεις. Σε πολλές περιπτώσεις, προσπαθήστε να τους εξηγήσετε ότι νιώθουμε περισσότερα από ένα συναισθήματα κάθε φορά! Μοιραστείτε και εσείς τα δικά σας. Η μοντελοποίηση αποτελεί σημαντικό μέρος της αύξησης των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων των φοιτητών.

Συναισθηματική σαφήνεια: Αναφέρεται στην ικανότητα των φοιτητών να αναγνωρίζουν την προέλευση των συναισθημάτων τους. Οι συναισθηματικές εμπειρίες είναι πανταχού παρούσες στη φύση και σημαντικές και ίσως ακόμη κρίσιμες στα ακαδημαϊκά περιβάλλοντα,

καθώς το συναίσθημα διαμορφώνει σχεδόν κάθε πτυχή της γνώσης. Έτσι, όταν εσείς ως καθηγητής καταλαβαίνετε ότι οι φοιτητές σας αισθάνονται ταραγμένοι πριν ανέβουν να μιλήσουν σε ένα ακροατήριο, μπορείτε να αφιερώσετε λίγα λεπτά ζητώντας τους να γράψουν τις συναισθηματικές τους εμπειρίες και να τις προσδιορίσουν πριν ανέβουν να μιλήσουν. Αυτή η συγκεκριμένη έκφραση των συναισθημάτων τους τους επιτρέπει να επεξεργαστούν ρεαλιστικά κάθε συναίσθημα, αντί να υπερβάλλουν ή να καταστροφολογούν την εμπειρία στις εσοχές του μυαλού τους. Σημειώνοντας τις αφηρημένες σκέψεις τους στο χαρτί, οι φοιτητές θα μπορέσουν να τις δουν ως λιγότερο απειλητικές και θα τις αποτρέψουν από το να κατατούν ανεξέλεγκτες μέσα στο κεφάλι τους. Ομοίως, αν ένα επερχόμενο τεστ ή μια αξιολόγηση στη δουλειά τους αγχώνει, μπορείτε να βοηθήσετε τους φοιτητές σας να υπενθυμίσουν στον εαυτό τους την ουσιαστική αξία των ανησυχιών τους: χωρίς το άγχος, δεν θα τους ενδιέφερε αρκετά ώστε να αποδώσουν τον καλύτερο εαυτό τους. Αν δεν δίνουμε σε μια εργασία τη συναισθηματική βαρύτητα που της αξίζει, είναι πιο πιθανό να αισθανθούμε ότι αποσπάται η προσοχή μας από άσχετες σκέψεις και νοητικές παρεμβάσεις που βλάπτουν την απόδοσή μας. Λίγο άγχος εστιάζει το μυαλό μας σε αυτό ακριβώς που πρέπει να γίνει. Το να βλέπουμε το τούνελ είναι συχνά ένα θετικό πράγμα.

Στοχοκατευθυνόμενη συμπεριφορά και συναίσθημα: Η σύνδεση της στοχοκατευθυνόμενης συμπεριφοράς και του συναισθήματος σχετίζεται με την ικανότητα αυτορρύθμισης ή την ικανότητα ελέγχου των σκέψεων, των παρορμήσεων, των συμπεριφορών και των συναισθημάτων. Η επίτευξη στόχων και σκοπών αυτογνωσίας δίνει στους φοιτητές επιτυχίες που μπορούν να γιορτάσουν, ενισχύοντας την πίστη τους στον εαυτό τους. Ζητήστε από τους φοιτητές να θέσουν έναν ρεαλιστικό στόχο και να καταγράψουν τα βήματα που μπορούν να κάνουν για να επιτύχουν αυτόν τον στόχο. Μπορείτε ακόμη να σκεφτείτε να θέσετε έναν στόχο στην τάξη ώστε να προσπαθήσουν οι φοιτητές να τον πετύχουν καθώς προχωράει η χρονιά.

Συναισθηματική παρόρμηση: Μπορεί να διαμορφωθεί ως μία κατευθυντικότητα του ατομικού οργανισμού προς, από ή ενάντια σε άλλα δεδομένα - προς μελλοντικές

καταστάσεις και μακριά από την παρούσα κατάσταση. Όταν ο φοιτητής επιδεικνύει παρορμητική συμπεριφορά, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ένα προκαθορισμένο σήμα, όπως ένα σήμα με το χέρι ή ένα λεκτικό σύνθημα, για να υπενθυμίσετε στο φοιτητή να επιβραδύνει και να σκεφτεί τις συνέπειες που μπορεί να προκύψουν από την αναμενόμενη παρορμητική συμπεριφορά. Παρακολουθήστε στενά τη συμπεριφορά και παρεμβαίνετε έγκαιρα όταν παρουσιάζεται κάποιο πρόβλημα. Αυτό θα πρέπει να αποτρέψει την ανάπτυξη ενός σοβαρότερου προβλήματος. Η στενή παρακολούθηση είναι ιδιαίτερα σημαντική σε καταστάσεις που τείνουν να πυροδοτούν παρορμητική συμπεριφορά (π.χ. έλλειψη δομής κ.λπ.). Όταν διορθώνετε τον φοιτητή, επικεντρωθείτε στη συγκεκριμένη παρορμητική συμπεριφορά και όχι στον συνολικό εαυτό του. Δώστε έμφαση στον αντίκτυπο της παρορμητικής συμπεριφοράς στους άλλους. Παρέχετε βοήθεια στο φοιτητή όταν ξεκινά μια νέα εργασία, σε μια προσπάθεια να μειωθεί η παρορμητικότητα. Παρέχετε σαφείς εξηγήσεις και οδηγίες, ώστε ο φοιτητής να γνωρίζει τι ακριβώς αναμένεται. Αξιολογήστε τις εργασίες που ανατίθενται στο φοιτητή για να διαπιστώσετε αν είναι πολύ δύσκολες και αν η διάρκεια του χρόνου για την ολοκλήρωση κάθε εργασίας είναι κατάλληλη. Δομήστε τις δραστηριότητες ώστε να αποτρέψετε την υπερδιέγερση του φοιτητή. Προβλέπετε μαζί με τον φοιτητή τι αναμένεται σε μια ακαδημαϊκή ή κοινωνική δραστηριότητα. Παρέχετε στο φοιτητή κριτήρια λήψης αποφάσεων. Για παράδειγμα, α) να λαμβάνει υπόψη του πώς μπορεί να επηρεαστούν άλλα άτομα, β) να εξετάζει τις πιθανές συνέπειες, γ) να λαμβάνει υπόψη του διαφορετικούς τρόπους δράσης, δ) να αξιολογεί διεξοδικά τη συγκεκριμένη κατάσταση, ε) να αποφασίζει ποια είναι η καλύτερη πορεία δράσης για τον κάθε φοιτητή. Μοντελοποιήστε εσείς οι ίδιοι αυτά τα βήματα στην τάξη.

Συναισθηματική μη αποδοχή: Η συναισθηματική μη αποδοχή εκδηλώνεται ως η μη επιθυμία να νιώθει κανείς οποιοδήποτε συναίσθημα αξιολογείται ως "κακό" και συνδέεται θετικά με την καταστολή καθώς και με συμπτώματα κατάθλιψης. Κατά τη διάρκεια της μαθησιακής διαδικασίας, εσείς ως καθηγητής μπορείτε να επηρεάσετε συναισθηματικά τους φοιτητές σας σε μεγάλο βαθμό. Με άλλα λόγια, τα συναισθήματα των εκπαιδευτικών μπορούν να αντανakλώνται στη διάθεση των φοιτητών. Για το λόγο αυτό, θα πρέπει να είστε

συναισθηματικά έξυπνοι για να μην αφήνετε τα αρνητικά προσωπικά σας συναισθήματα να επηρεάζουν τη δουλειά σας. Αυτό μπορεί να είναι σημαντικό και για τους ίδιους τους φοιτητές, όταν ένας φοιτητής χρειάζεται να μελετήσει κάποια απαραίτητη βιβλιογραφία που προετοιμάζεται για εξετάσεις ή τεστ, αλλά τη βρίσκει αδιάφορη. Σε αυτή την περίπτωση, θα πρέπει να βρει τρόπους να συνεχίσει να μαθαίνει, ακόμη και αν δεν υπάρχει επιθυμία. Ένας τρόπος γι' αυτό μπορεί να είναι η μέθοδος της "επανεκτίμησης" που υπονοεί την προσπάθεια να ανεβάσει κανείς τη διάθεσή του και να προκαλέσει θετικά συναισθήματα κάνοντας κάτι ευχάριστο. Μια τέτοια ικανότητα μπορεί επίσης να ονομαστεί σημαντική προσαρμοστική λειτουργία για να μάθει να κατανοεί τους ανθρώπους γύρω του και να είναι κοινωνικά δεσμευμένος. Αυτή είναι μια ψυχολογική επιρροή. Υπάρχει επίσης και σωματική επιρροή. Πιο συγκεκριμένα, η φυσική κατάσταση είναι η βάση για τη μάθηση και αυτό μπορεί να επιτευχθεί με σωματικές ασκήσεις που προκαλούν καλά συναισθήματα. Ή αντίθετα, η ανάμνηση κάτι ευχάριστου μπορεί να προκαλέσει θετικά συναισθήματα που επηρεάζουν θετικά την υγεία. Μια τέτοια ρύθμιση μπορεί να είναι ένα πολύ χρήσιμο και αποτελεσματικό εργαλείο για την ενίσχυση των μαθησιακών ικανοτήτων, όταν αυτό είναι απαραίτητο. Καλές σχέσεις μεταξύ εκπαιδευτικών και φοιτητών που βασίζονται στην εμπιστοσύνη και την υποστήριξη. Με άλλα λόγια, είναι η ενασχόληση των εκπαιδευτικών με το έργο τους "ολόψυχα", να αφοσιώνονται πλήρως στη διδασκαλία.

Tutors' tips (ITALIAN)

Autoregolamentazione: si riferisce a come gli studenti si occupano del proprio apprendimento, lo gestiscono, e prendono decisioni su quando e come studiare. L'autoregolamentazione riguarda anche la riflessione sui progressi e il successo nello studio. Gli studenti autoregolati vanno avanti anche se incontrano difficoltà di apprendimento sul loro percorso, non evitano lo studio e gestiscono bene il tempo. Se gli studenti hanno difficoltà con l'autoregolamentazione, è importante aumentare la consapevolezza sulle loro capacità di autoregolamentazione. Stimolali a sviluppare uno schema di apprendimento e a gestire in modo autonomo il proprio percorso di studio. Spingili a iniziare a pianificare in quali momenti della settimana si dedicheranno allo studio e quali contenuti didattici studiare in determinati orari. Aiutali a distribuire il loro studio nel tempo e a riflettere sul loro comportamento nello studio. Avvia la riflessione per capire cosa funziona in quali circostanze e per individuare nuove aree di miglioramento. In caso di problemi persistenti con l'autoregolamentazione, possono anche contattare i loro coetanei (anche più anziani), un tutor o un servizio a livello universitario, se hanno bisogno di maggiore aiuto esterno.

Regolamentazione esterna: si riferisce a come il modo di studiare degli studenti è guidato da altri rispetto a se stessi. Si tratta di un modo di studiare molto dipendente, cercando di conformarsi alle richieste degli altri o seguendo passo passo tutte le indicazioni contenute nei materiali del corso. Anche se può essere importante seguire le linee guida date dai docenti o le indicazioni contenute nei materiali del corso, è controproducente se gli studenti sono molto dipendenti dalla regolamentazione esterna e seguono solo il percorso di studio richiesto e le scadenze imposte dagli altri. Nell'istruzione superiore, ci si aspetta che gli studenti diventino sempre più indipendenti, che possano organizzarsi del proprio apprendimento e non abbiano bisogno della regolamentazione degli altri per avere successo nello studio. Per diminuire la regolamentazione esterna negli studenti, è importante aumentare la consapevolezza su questa dipendenza. Stimolali a verificare regolarmente da soli se le istruzioni contenute nei

materiali del corso o nelle indicazioni dell'insegnante sono sempre una buona soluzione per organizzare il proprio studio. Stimola gli studenti a trovare il proprio percorso di apprendimento, che tenga conto delle indicazioni di orientamento, ma non blocchi la loro libertà di studiare i contenuti di apprendimento anche a modo loro. In caso di problemi persistenti con la regolamentazione esterna, possono contattare i loro coetanei (anche più anziani), un tutor o un servizio a livello universitario, se hanno bisogno di maggiore aiuto esterno.

Ambivalenza: si riferisce a problemi motivazionali legati allo studio. Se qualcuno dubita della scelta di studio intrapresa e continua a porsi domande sull'utilità dello studio per la sua carriera futura, questi sentimenti ambivalenti possono avere un impatto negativo sul comportamento e sui risultati dello studio. Può anche essere un indicatore di un sentirsi poco bene o a proprio agio nel percorso di studio attuale, o avere dubbi sul significato di studiare tutti i contenuti didattici previsti in futuro. Potrebbero esserci molte cause, ma spesso c'è una mancanza di motivazione e un minore impegno nello studio. In caso di forti dubbi sul senso di continuare negli studi, è importante che gli studenti prendano contatto ad esempio con i loro coetanei (anche più anziani) per discutere l'importanza del loro percorso di studi. È anche importante contattare un tutor o un servizio a livello universitario, se questi sentimenti negativi continuano nel tempo.

Resilienza: riguarda la capacità di mantenere o riacquistare con successo la salute mentale e il benessere di fronte ad avversità o rischi significativi. È importante che gli studenti rafforzino la loro resilienza per affrontare e superare situazioni stressanti senza conseguenze a lungo termine. Se i tuoi studenti sembrano essere in difficoltà quando affrontano situazioni stressanti, puoi sostenerli stabilendo un rapporto buono e sincero con loro e promuovere il loro pensiero positivo.

Ansia: è uno stato interiore spiacevole che le persone sperimentano abbastanza spesso nella loro vita quotidiana. Gli studenti possono mostrare segni di ansia nella loro vita accademica,

ma questo spesso non causa seri problemi nel loro funzionamento sociale, scolastico o in altre aree importanti. Tuttavia, come tutor potresti notare studenti la cui ansia può superare la loro capacità di affrontare situazioni stressanti. Questi studenti trarranno beneficio da un buon rapporto con te, discutendo apertamente delle loro difficoltà. Puoi fornire alcune indicazioni sulla routine di auto-cura, ma quando noti che il loro funzionamento diventa compromesso, puoi aiutarli a cercare un aiuto appropriato nei centri di consulenza per studenti universitari.

Procrastinazione: si tratta di un ritardo intenzionale nell'inizio o nel completamento di un'attività, pur sapendo che potrebbe avere conseguenze negative. Tuttavia, a volte può essere una risposta sana a determinate richieste che potrebbero presentare esiti rischiosi o negativi o richiedere l'attesa di nuove informazioni. In qualità di tutor, quando noti che alcuni dei tuoi studenti manifestano segni abbastanza comuni di procrastinazione, puoi aiutarli potenziando la gestione del tempo, le capacità di studio e l'impegno attivo in un'attività. Inoltre, è importante che tutti i tutor tengano presente che tutti gli studenti potrebbero aver bisogno di brevi pause in condizioni di stress. Un feedback di supporto da parte di un tutor è sempre utile a tutti gli studenti.

Autoefficacia: è un giudizio personale di quanto bene o male si riesce a far fronte a una determinata situazione in base alle competenze che si hanno e alle circostanze che si devono affrontare. Tale giudizio influisce sulla nostra vita quotidiana poiché coinvolge tutti i nostri sforzi. Come tutor puoi supportare uno studente con un basso senso di autoefficacia a sviluppare aspetti di sé che promuovono la propria forza. Puoi contribuire facendo notare e presentando aspetti positivi di se stessi e risultati recenti. Metterli in contatto con tali parti di sé può consentire loro di sentirsi meno vulnerabili e più sicuri, sperimentare meno stress e fare meglio nel lavoro accademico. Ricordare loro i successi recenti può aiutarli ad acquisire maggiore fiducia in se stessi. La reticenza di uno studente a riconoscere un aspetto positivo di sé o a riconoscere il proprio successo può suonarti come campanello d'allarme del fatto che ha bisogno di un aiuto professionale. Il centro di consulenza per studenti universitari può fornire tale aiuto in breve tempo fornendo ulteriori indicazioni e opzioni di aiuto.

Consapevolezza emotiva: si riferisce alla capacità degli studenti di riconoscere e dare un senso non solo alle proprie emozioni, ma anche a quelle degli altri. Se i tuoi studenti hanno difficoltà a riconoscere le proprie emozioni, cerca di aiutarli a sviluppare la loro alfabetizzazione emotiva. Inizia a fare check-in emotivi soprattutto prima e dopo il periodo degli esami. Un check-in emotivo è un momento in cui studenti e insegnanti si incontrano per connettersi e riflettere su come stanno andando le cose. Incoraggia i tuoi studenti a condividere come si sentono nei confronti del gruppo o di un partner, o degli esami. In molti casi, prova a spiegare loro che proviamo più di un'emozione alla volta. Condividi anche le tue. Essere d'esempio è importante per aumentare le abilità sociali ed emotive degli studenti.

Chiarezza emotiva: si riferisce alla capacità degli studenti di identificare le origini delle proprie emozioni. Le esperienze emotive sono ovunque, e sono particolarmente importanti negli ambienti accademici, poiché l'emozione modula praticamente ogni aspetto della cognizione. Quindi, quando tu come insegnante capisci che i tuoi studenti si sentono in difficoltà prima di parlare in pubblico, puoi usare alcuni minuti per chiedere loro di scrivere le loro esperienze emotive e identificarle, prima di salire sul palco. Questa espressione concreta delle loro emozioni consente loro di elaborare ogni sentimento, invece che esagerare o catastrofizzare l'esperienza. Mettendo per iscritto i loro pensieri, gli studenti saranno in grado di vederli come una minaccia minore e impediranno loro di prendere il controllo. Allo stesso modo, se un test imminente o una valutazione li rende nervosi, puoi aiutarli a ricordare a se stessi il significato delle loro ansie: senza ansia, non si preoccuperebbero abbastanza di dare il meglio di sé. Se non diamo il giusto peso alle emozioni, è più probabile che ci sentiamo distratti da pensieri irrilevanti che danneggiano le nostre capacità. Una quantità bassa di stress focalizza la nostra mente su ciò che dobbiamo fare.

Comportamento ed emozione diretti a un obiettivo: l'intersezione tra comportamento ed emozioni diretti a un obiettivo è correlata alla capacità di autoregolazione o alla capacità di controllare i propri pensieri, impulsi, comportamenti ed emozioni. Raggiungere gli obiettivi e

la consapevolezza di sé offre agli studenti successi da celebrare, rafforzando la loro fiducia in se stessi. Chiedi agli studenti di stabilire un obiettivo realistico e scrivere i passaggi che possono intraprendere per raggiungerli. Potresti anche valutare di creare un obiettivo di classe per gli studenti a cui tendere durante l'anno.

Impulso emotivo: può essere definito come la direzione dell'individuo verso, o contro, stati futuri e lontani dal proprio stato attuale. Quando lo studente dimostra un comportamento impulsivo, prova a utilizzare un segnale predeterminato, come un segnale manuale o un segnale verbale, per ricordare allo studente di rallentare e pensare alle conseguenze che potrebbero derivare dal comportamento impulsivo previsto. Monitora attentamente il comportamento e intervieni tempestivamente quando si presenta un problema. Ciò dovrebbe impedire lo sviluppo di un problema maggiore. Un attento monitoraggio è particolarmente importante in situazioni che tendono a innescare comportamenti impulsivi. Quando correggi lo studente, concentrati sul comportamento impulsivo specifico e non sulle cose in generale. Sottolinea l'impatto del comportamento impulsivo sugli altri. Fornisci assistenza allo studente quando inizia un nuovo compito, nel tentativo di ridurre l'impulsività. Fornisci spiegazioni e istruzioni chiare in modo che lo studente sappia esattamente cosa ci si aspetta. Valuta le attività assegnate allo studente per determinare se sono troppo difficili e se il tempo necessario per completare ciascuna attività è appropriato. Crea attività strutturate per aiutare a prevenire la sovrastimolazione dello studente. Visualizza in anteprima con lo studente cosa ci si aspetta in un'attività accademica o sociale. Fornisci allo studente criteri decisionali. Ad esempio, a) prendere in considerazione come altre persone possono essere influenzate; b) considerare le possibili conseguenze; c) prendere in considerazione diverse linee di azione; d) valutare a fondo la situazione specifica; e) decidere qual è la migliore linea di condotta per il singolo studente. Modella tu stesso questi passaggi in classe.

Fornisci promemoria visivi su come evitare comportamenti impulsivi.

Non accettazione emotiva: la non accettazione emotiva si manifesta come non voler provare alcuna emozione valutata come "cattiva" ed è positivamente associata alla repressione e ai

sintomi della depressione. Durante il processo di apprendimento, come insegnante puoi influenzare emotivamente i tuoi studenti. In altre parole, i sentimenti degli insegnanti possono riflettersi nell'umore degli studenti. Per questo motivo, dovresti essere abbastanza emotivamente intelligente da non lasciare che le tue emozioni personali negative influiscano sul tuo lavoro. Ciò può essere significativo anche per gli studenti stessi quando uno studente ha bisogno di studiare il materiale necessaria per prepararsi all'esame o al test, ma lo trova poco interessante. In tal caso, dovrebbe trovare il modo di continuare a imparare, anche se non c'è molto stimolo. Un modo per farlo potrebbe essere un metodo di "rivalutazione" che implica un tentativo di elevare il proprio umore ed evocare emozioni positive facendo qualcosa di piacevole. Tale capacità può anche essere definita funzione adattiva significativa per imparare a comprendere le persone intorno e ad essere socialmente coinvolti. Questa è un'influenza psicologica. C'è anche un'influenza fisica. Più nello specifico, lo stato fisico è la base dell'apprendimento, e che può essere raggiunto da esercizi fisici che evocano buone sensazioni. O al contrario, ricordare qualcosa di piacevole può evocare emozioni positive che influiscono positivamente sulla salute. Tale regolamentazione potrebbe essere uno strumento molto utile ed efficace per migliorare le capacità di apprendimento quando è necessario. Le relazioni buone insegnante-studente sono basate sulla fiducia e sul sostegno. In altre parole, gli insegnanti devono impegnarsi "con tutto il cuore" nel loro lavoro, dedicandosi completamente all'insegnamento.

Tutors' tips (DUTCH)

Zelfregulering: Het verwijst naar de manier waarop studenten hun eigen leren in handen nemen, hun eigen leren beheren en beslissingen nemen over wanneer en hoe te studeren. Zelfregulering gaat ook over reflectie op de studievoortgang en studiesucces. Zelfregulerende leerlingen houden ook vol als leerproblemen op hun pad komen, gaan leren niet uit de weg en zijn goede timemanagers. Als studenten worstelen met zelfregulatie is het belangrijk om hen meer bewust te maken van hun zelfregulatievaardigheden. Stimuleer hen om een leerschema te ontwikkelen, om meer zelf het eigen leertraject te managen. Laat ze plannen op welke tijdstippen in de week ze gaan studeren, en welke leerinhouden op welke tijdstippen bestudeerd gaan worden. Laat ze hun studie spreiden over de tijd, en laat ze reflecteren op hun studiegedrag. Zet aan tot reflectie over wat in welke omstandigheden werkt, en richt u op nieuwe verbeteringsgebieden. Bij hardnekkige problemen met zelfregulatie kunnen zij ook contact opnemen met (oudere) leeftijdgenoten of een facilitator (studiecoach) of dienst op universitair niveau, als zij behoefte hebben aan meer externe hulp.

Externe regulatie: Dit verwijst naar de wijze waarop het studeren van studenten wordt gestuurd door anderen dan door henzelf. Het gaat om een zeer afhankelijke manier van studeren, waarbij men probeert te voldoen aan de eisen van anderen of nauwgezet alle instructies volgt die in het cursusmateriaal worden gegeven. Hoewel het belangrijk kan zijn om richtlijnen van docenten of cursusmateriaal te volgen, werkt het averechts als studenten erg afhankelijk zijn van de regelgeving van buitenaf, en alleen het gevraagde studietraject en de deadlines volgen die door anderen worden opgelegd. In het hoger onderwijs wordt verwacht dat studenten meer en meer onafhankelijke leerlingen worden, die hun eigen leren in handen kunnen nemen, en de regulering van anderen niet nodig hebben om succesvol te kunnen studeren. Om externe regulatie bij studenten te verminderen, is het belangrijk om hen bewust te maken van deze afhankelijkheid. Stimuleer hen om regelmatig zelf na te gaan of de instructies in het lesmateriaal of de instructie van de docent voor hen altijd een goede

oplossing zijn om hun studie te organiseren. Stimuleer studenten om hun eigen leerweg te vinden, die rekening houdt met begeleidingsinstructies, maar hun vrijheid om de leerinhouden ook op hun eigen manier te bestuderen niet blokkeert. Bij hardnekkige problemen met externe regulering kunnen zij ook contact opnemen met (oudere) leeftijdgenoten of een facilitator (studiecoach) of dienst op universitair niveau, als zij behoefte hebben aan meer externe hulp.

Ambivalentie: hierbij gaat het om motivatieproblemen die samenhangen met studeren. Als iemand twijfelt aan de gemaakte studiekeuze en vragen blijft stellen over het nut van de studie voor de toekomstige loopbaan, kunnen ambivalente gevoelens een nadelige invloed hebben op het studiegedrag en de studieresultaten. Het kan ook een aanwijzing zijn dat iemand zich niet goed of op zijn gemak voelt in het huidige studietraject, of meer twijfels heeft over de zin van het bestuderen van al die leerinhouden met het oog op de toekomst. Er kunnen vele oorzaken zijn voor het hebben van ambivalente gevoelens over de studie, maar het gaat vaak samen met een gebrek aan motivatie, en leidt tot een geringere volharding in de studie. Bij grote twijfels over de zin van het volhouden van de studie is het van belang dat studenten contact zoeken met bijvoorbeeld (oudere) leeftijdsgenoten in hun netwerk om de relevantie van hun studietraject te bespreken. Ook is het van belang om contact op te nemen met een studieloopbaanbegeleider of -dienst op universitair niveau, als deze negatieve gevoelens langer duren.

Veerkracht: heeft betrekking op het vermogen om de geestelijke gezondheid en het welzijn met succes te handhaven of te herwinnen in het licht van aanzienlijke tegenslagen of risico's. Het is belangrijk voor studenten om hun veerkracht te versterken om stressvolle situaties het hoofd te bieden en te overwinnen zonder langdurige gevolgen. Als uw studenten het moeilijk lijken te hebben in stressvolle situaties, kan je hen steunen door een goede en oprechte relatie met hen op te bouwen en hun positieve denken te bevorderen.

Angst: het is een onaangename innerlijke toestand die mensen vaak ervaren in hun dagelijks leven. Studenten kunnen tekenen van angst vertonen in hun academische leven, maar dit veroorzaakt niet vaak ernstige problemen in hun sociale, academische, of andere belangrijke gebieden van functioneren. Als tutor kun je echter studenten opmerken bij wie de angst hun vermogen om stressvolle situaties het hoofd te bieden kan overwinnen. Deze studenten zullen baat hebben bij een goede relatie met u, waardoor ze openlijk over hun moeilijkheden kunnen praten. Je kunt hen begeleiden in hun zelfzorgroutine, maar als je merkt dat hun functioneren in het gedrang komt, kun je hen helpen de nodige hulp te zoeken in de universitaire studentenbegeleidingscentra.

Uitstelgedrag: het opzettelijk uitstellen van het beginnen of afmaken van een taak, ondanks de wetenschap dat dit negatieve gevolgen kan hebben. Soms kan het echter een verstandige reactie zijn op bepaalde eisen die een riskante of negatieve uitkomst kunnen hebben of waarbij gewacht moet worden op nieuwe informatie. Als je als tutor merkt dat sommige van je studenten uitstelgedrag vertonen, kun je hen helpen door hun timemanagement, studievaardigheden en actieve betrokkenheid bij een taak te verbeteren. Bovendien is het voor alle tutores belangrijk om in gedachten te houden dat alle studenten in stressvolle omstandigheden enkele korte pauzes nodig kunnen hebben. Een ondersteunende feedback van een tutor is altijd nuttig voor alle studenten.

Zelfeffectiviteit: dit is een persoonlijk oordeel over hoe goed of slecht iemand in staat is een bepaalde situatie aan te kunnen, gebaseerd op de vaardigheden waarover hij beschikt en de omstandigheden waarmee hij wordt geconfronteerd. Het is belangrijk te weten dat een dergelijk oordeel ons dagelijks leven beïnvloedt, aangezien het betrekking heeft op al onze inspanningen. Als tutor kun je een student met een laag gevoel van self-efficacy ondersteunen, om aspecten van zichzelf te ontwikkelen die de eigen kracht bevorderen. Je kunt daaraan bijdragen door hen positieve aspecten van zichzelf en recente prestaties te laten zien en voor te stellen. Door hen in contact te brengen met dergelijke delen van zichzelf kunnen zij zich minder kwetsbaar voelen/meer zelfvertrouwen hebben, minder stress ervaren

en beter presteren in het academisch werk. Door hen te herinneren aan recente prestaties kunnen zij meer vertrouwen in zichzelf krijgen. De weerstand van een student om in het reine te komen met zo'n positief aspect van zichzelf of om zijn succes te erkennen, kan bij u een belletje doen rinkelen dat hij professionele hulp nodig heeft. Het universitair studentenbegeleidingscentrum kan dergelijke hulp op korte termijn bieden en verdere begeleiding en opties voor hulp bieden.

Emotioneel bewustzijn: Dit verwijst naar het vermogen van studenten om niet alleen hun eigen emoties, maar ook die van anderen te herkennen en te begrijpen. Als je studenten moeite hebben met het herkennen van hun emoties, probeer ze dan te helpen hun emotionele geletterdheid te ontwikkelen. Begin met emotionele check-ins, speciaal voor en na de examenperiode. Een emotionele check-in is een moment waarop studenten en docenten samenkomen om contact te maken en na te denken over hoe het gaat. Moedig je studenten aan om te delen hoe ze zich voelen met de groep of misschien met een partner, of met de examens. Probeer hen in veel gevallen uit te leggen dat we meer dan één emotie tegelijk voelen! Deel ook die van u. Modelling is een belangrijk onderdeel van het vergroten van de sociale en emotionele vaardigheden van de studenten.

Emotionele helderheid: Dit verwijst naar het vermogen van studenten om de oorsprong van hun emoties te identificeren. Emotionele ervaringen zijn alomtegenwoordig in de natuur en belangrijk en misschien zelfs cruciaal in academische settings, aangezien emoties vrijwel elk aspect van cognitie moduleren. Als je als leerkracht dus merkt dat je studenten zich beverig voelen voor ze een publiek toespreken, kan je hen een paar minuten vragen om hun emotionele ervaringen op te schrijven en ze te identificeren voor ze het podium opgaan. Deze concrete uitdrukking van hun emoties stelt hen in staat om elk gevoel realistisch te verwerken, in plaats van de ervaring te overdrijven of te catastroferen in de nissen van hun geest. Door hun abstracte gedachten op papier te zetten, kunnen studenten ze minder als een bedreiging zien, en voorkomen ze dat ze in hun eigen hoofd uit de hand lopen. Op dezelfde manier, als een aankomende test of beoordeling op het werk hen nerveus maakt,

kunt je je studenten helpen zichzelf te herinneren aan de essentiële waarde van hun angsten: zonder angst, zouden ze niet genoeg geven om op hun best te presteren. Als we een taak niet het emotionele gewicht geven dat ze verdient, is de kans groter dat we worden afgeleid door irrelevante gedachten en mentale opdringerigheid die onze prestaties schaden. Een beetje stress concentreert onze geest op precies datgene wat gedaan moet worden. Tunnelvisie is vaak een goede zaak.

Doelgericht gedrag en emotie: Het snijpunt van doelgericht gedrag en emotie heeft te maken met het vermogen tot zelfregulatie, of het vermogen om iemands gedachten, impulsen, gedragingen en emoties te beheersen. Het bereiken van doelen en doelstellingen op het gebied van zelfbewustzijn geeft studenten de kans successen te vieren, waardoor hun geloof in zichzelf wordt versterkt. Vraag de studenten een realistisch doel te stellen en schrijf de stappen op die ze kunnen nemen om dat doel te bereiken. Je kan zelfs overwegen een klassendoel te maken waar de studenten naar kunnen streven naarmate het jaar vordert.

Emotionele impuls: Deze kan worden omschreven als de gerichtheid van het individuele organisme in de richting van, weg van of tegen andere gegevens - in de richting van toekomstige toestanden en weg van iemands huidige toestand. Wanneer de student impulsief gedrag vertoont, probeer dan een vooraf bepaald signaal te gebruiken, zoals een handgebaar of een verbale cue, om de student eraan te herinneren het wat rustiger aan te doen en na te denken over de gevolgen die kunnen voortvloeien uit het verwachte impulsieve gedrag. Houd het gedrag nauwlettend in de gaten en grijp vroegtijdig in als zich een probleem voordoet. Dit moet voorkomen dat zich een ernstiger probleem ontwikkelt. Nauwlettend toezicht is vooral belangrijk in situaties die de neiging hebben impulsief gedrag uit te lokken (bv. gebrek aan structuur, enz.). Wanneer je de student corrigeert, concentreer je dan op het specifieke impulsieve gedrag en niet op de globale ik. Benadruk de impact van impulsief gedrag op anderen. Geef hulp aan de student bij het beginnen aan een nieuwe taak, in een poging impulsiviteit te verminderen. Geef duidelijke uitleg en instructies, zodat de student precies weet wat er verwacht wordt. Evalueer de taken die aan de student worden

toegewezen om te bepalen of ze te moeilijk zijn en of de tijd die nodig is om elke taak te voltooien passend is. Structureer activiteiten om te voorkomen dat de cursist overprikkeld raakt. Samen met de student vooruitkijken naar wat er verwacht wordt bij een academische of sociale activiteit. Voorzie de student van beslissingscriteria. Bijvoorbeeld: a) houd rekening met de gevolgen voor andere personen; b) houd rekening met de mogelijke gevolgen; c) houd rekening met verschillende handelwijzen; d) beoordeel de specifieke situatie grondig; e) beslis wat de beste handelwijze is voor de individuele student. Modelleer deze stappen zelf in de klas.

Zorg voor visuele herinneringen van hoe impulsief gedrag te vermijden.

Emotionele non-acceptatie: Emotionele non-acceptatie manifesteert zich als het niet willen voelen van een emotie die als "slecht" wordt beoordeeld en wordt positief geassocieerd met onderdrukking, evenals symptomen van depressie. Tijdens het leerproces kan je als leerkracht grote emotionele invloed uitoefenen op uw studenten. Met andere woorden, de gevoelens van de leerkracht kunnen weerspiegeld worden in de stemming van de studenten. Daarom moet u emotioneel intelligent zijn om uw negatieve persoonlijke emoties jouw werk niet te laten beïnvloeden. Dat kan ook van belang zijn voor de studenten zelf, wanneer een student ter voorbereiding van een examen of toets noodzakelijke literatuur moet bestuderen, maar hij of zij vindt het oninteressant. In dat geval moet hij of zij manieren vinden om te blijven leren, ook al heeft hij of zij er geen zin in. Een manier hiervoor kan de "herwaarderingsmethode" zijn, die inhoudt dat men probeert zijn stemming te verhogen en positieve emoties op te roepen door iets aangenaams te doen. Een dergelijk vermogen kan ook een belangrijke aanpassingsfunctie worden genoemd om mensen in de omgeving te leren begrijpen en sociaal betrokken te zijn. Dat is een psychologische invloed. Er is ook lichamelijke invloed. Meer bepaald is de fysieke toestand de basis voor leren, en die kan worden bereikt door lichamelijke oefeningen die goede gevoelens oproepen. Of integendeel, de herinnering aan iets aangenaams kan positieve emoties oproepen die de gezondheid positief beïnvloeden. Een dergelijke regulatie zou een zeer nuttig en doeltreffend instrument kunnen zijn om het leervermogen te vergroten wanneer dat nodig is. Goede relaties tussen leerkracht

en student die gebaseerd zijn op vertrouwen en steun. Met andere woorden, het gaat erom dat leerkrachten zich "van ganser harte" met hun werk bezighouden, dat zij zich volledig aan het lesgeven wijden.