

טיפים וארגון כלים לעזרה עצמית (Self-Help)

כדי לאפשר נחיתה רכה, אספנו עבורכם כמה טיפים :

- **זה טבעי:** התרגשות וחששות הם חלק טבעי ואנושי מכל התחלה חדשה.
- **שמרו על שגרה:** השאירו בסדר היום פעילויות קבועות כמו עבודה, ספורט, ומפגשים עם חברים ומשפחה.
- **קחו את הזמן:** אפשרו לעצמכם להכיר, ללמוד ולהשתלב בקצב שלכם – זה בסדר גמור!
- **מצאו עוגן:** זהו מה חשוב לכם כדי להרגיש בטוחים במקום חדש ובהתחלה חדשה.
- **אל תשארו לבד:** והכי חשוב – אל תישמרו את התחושות רק לעצמכם.

המדריך המהיר להתמודדות עם דחיינות:

מבטיחים לעצמכם להתחיל ללמוד מחר בבוקר ומוצאים את עצמכם שוב דוחים? ריכזנו עבורכם 5 שיטות מוכחות מחקרית לנצח את הדחיינות ולהתחיל לפעול.

חוק 5 הדקות (The 5-Minute Rule)

- **העיקרון:** קשה לנו להתחיל, לא לבצע.
- **איך זה עובד?** הסטודנט מתחייב בפני עצמו ללמוד או לכתוב עבודה במשך **5 דקות בלבד**. אם אחרי 5 דקות הוא רוצה להפסיק – מותר לו.

שיטת עגבניית הטיימר (טכניקת פומודורו Pomodoro)

- **העיקרון:** המוח שלנו מתקשה להתמודד עם משימות ארוכות ללא סוף נראה לעין.
- **איך זה עובד?** מחלקים את הזמן למקטעים מוגדרים: לומדים **25 דקות** ברצף (בלי טלפון!), ויוצאים ל **5-דקות הפסקה** מוחלטת. כל 4 סבבים כאלו לוקחים הפסקה ארוכה יותר.

פירוק לגורמים מיקרוסקופיים (Micro-Tasking)

- **העיקרון:** משימות גדולות ומאיימות (כמו "ללמוד למבחן בסטטיסטיקה" או "לכתוב סמינריון") גורמות למוח לחוות סטרס ולברוח לדחיינות.
- **איך זה עובד?** מפרקים את המשימה הגדולה לפעולות קטנטנות ומגוחכות שלא מעוררות שום התנגדות. לא כותבים "עבודה", אלא: *"לפתוח קובץ וורד חדש ולכתוב את כותרת השער"*.

עיצוב סביבה חסינת גירויים (Choice Architecture)

- **העיקרון:** כוח הרצון שלנו הוא משאב מוגבל שנגמר במהלך היום. אל תסמכו עליו.
- **איך זה עובד?** מרחיקים פיזית את הגירויים לפני שמתחילים: שמים את הטלפון בחדר אחר, חוסמים את הרשתות החברתיות במחשב באמצעות תוסף, ומנקים את השולחן.

חמלה עצמית במקום אשמה (Self-Compassion)

- **העיקרון:** דחיינות אינה בעיה של עצלנות או ניהול זמן, אלא קושי בוויסות רגשות (פחד מכישלון, חרדה או שיעמום).
- **איך זה עובד?** כשהסטודנט תופס את עצמו דוחה משימה, במקום להלקות את עצמו ("אני עצלן"), "שוב הרסתי לעצמי", עליו לומר לעצמו: *"אוקיי, דחיתי את זה כי נלחצתי, זה אנושי, ועכשיו אני בוחר לעשות צעד אחד קטן"*.

צ'ק-ליסט להפחתת חרדת בחינות:

איך מתכוננים פיזית ומנטלית ב-48 השעות שלפני המבחן הגדול? מה אוכלים, כמה ישנים ואיך מנהלים את הלחץ בכיתה. חרדת בחינות היא תגובה טבעית של הגוף למצב של לחץ, אך בעזרת הכנה נכונה אפשר "להוריד את הווליום" של החרדה ולהביא את הידע שלך לידי ביטוי.

הנה הפעולות הפשוטות שכדאי לעשות ב-48 השעות שלפני המבחן :

48 שעות לפני המבחן: סוגרים קצוות ומורידים הילוך

- **מפסיקים ללמוד חומר חדש:** יומיים לפני המבחן מיועדים למעבר קל על סיכומים ורענון בלבד. למידת חומר חדש ברגע האחרון רק מגבירה את תחושת הבלבול והלחץ.
- **מכניס את "תיק המבחן":** אל תשאירו את זה לבוקר המבחן. הכינו מראש תעודת זהות/סטודנט, כלי כתיבה, מחשבון, דף נוסחאות (אם מותר), ובקבוק מים.
- **מתכננים את ההגעה:** בדקו בדיוק באיזה חדר ומבנה מתקיים המבחן במכללה, ותכננו להגיע כ-30 דקות לפני הזמן. לא מוקדם מדי (כדי לא להישאב ללחץ של אחרים) ולא מאוחר מדי.

ערב המבחן: זמן הגוף והנפש

- **חוק "עט ונעל":** החל משעות הערב המוקדמות (למשל 19:00), סגרו את המחברות והמחשב. המוח שלכם חייב זמן עיבוד ומנוחה כדי לשלוף את המידע מחר.
- **פעילות מנתקת:** צאו להליכה קצרה, ראו פרק בסדרה אהובה או דברו עם חבר – כל דבר שמסיח את דעתכם מהלימודים באופן חיובי.
- **מינימום 7 שעות שינה:** שינה היא לא מותרות, היא חלק מתהליך הלמידה. המוח זקוק לשינה עמוקה כדי לגבש את הזיכרון. מבחן עם חוסר שינה שווה ערך לירידה משמעותית בציון.

בוקר המבחן: שומרים על האנרגיה

- **ארוחת בוקר קלה:** המוח שלכם זקוק לגלוקוז (אנרגיה). אכלו משהו קל כמו בננה, פרוסה עם ממרח או חופן אגוזים. הימנעו מארוחות כבדות מדי שיגרמו לעייפות.
- **הגבלת קפאין:** שתו קפה כרגיל, אך אל תגזימו. עודף קפאין מחקה ומגביר את תסמיני החרדה הפיזיים (דפיקות לב מואצות, רעד).
- **מרחב סטירילי מלחצים:** כשתגיעו למכללה, התרחקו מקבוצות סטודנטים שמתווכחות על החומר או שואלות "מה התשובה לשאלה 4 במועד ב' משנת 2022?". הלחץ שלהם מדבק. מצאו פינה שקטה, שימו מוזיקה באוזניות וחכו שם.

בכיתה: מה עושים כשהמבחן מתחיל?

- **נשימת קרקוע (Grounding):** התיישבתם בכיסא? לפני שאתם הופכים את הטופס, קחו 3 נשימות עמוקות (שאיפה ארוכה מהאף, נשיפה איטית מהפה). הרגישו את הרגליים יציבות על הרצפה.
- **סריקה ראשונית ובחירה:** עברו ברפרוף על המבחן. אל תתעקשו להתחיל מהשאלה הראשונה אם היא קשה. התחילו תמיד מהשאלה שאתם הכי בטוחים בה. הצלחה קטנה בהתחלה משחררת לחץ ומעלה את הביטחון להמשך.
- **טכניקת "דילוג מבוקר":** נתקעתם? מרגישים בלקאאוט? אל תיכנסו למלחמה עם השאלה. סמנו עליה כוכבית, עברו לשאלה הבאה, וחזרו אליה בסוף. פעמים שאלות אחרות במבחן מזכירות לנו את התשובה ששכחנו.

זכרו: הציון לא מגדיר את הערך שלכם!

מבחן הוא בסך הכל כלי למדידת הידע שלכם בנקודת זמן ספציפית, הוא לא אומר שום דבר על החוכמה או על העתיד שלכם. אם אתם מרגישים שחרדת הבחינות מנהלת אתכם ופוגעת בכם שוב ושוב, אל תתמודדו עם זה לבד. פנו אלינו בשירותי הפרט, ויחד נתרגל כלים קוגניטיביים והתנהגותיים שיעזרו לכם לעבור את תקופת המבחנים הבאה בביטחון.