

ניוזלטר ינואר 2023  
**תחום קידום למידה**  
היחידה לקידום ההוראה והלמידה



ניוזלטר ינואר 2023  
**תחום קידום למידה**  
היחידה לקידום ההוראה והלמידה

### פתח דבר

שלום לכל הסטודנטיות והסטודנטים באקדמית ר"ג. אנו בנקודת הסיום של סמסטר מלא בלמידה ובפעילויות. סטודנטים רבים נתרמו ונהנו מהסדנאות והייעוץ שניתנו במסגרת תחום קידום הלמידה ופעילויות אלו הסתיימו לסמסטר זה. כעת אנו עומדים בפתחה של תקופת המבחנים, המביאה עמה התרגשות רבה, ואפילו מידה כזו או אחרת של לחץ וחרדה. לחץ לקראת המבחנים יכול להיות חיובי, ולגרום לנו לאמץ את הכוחות שלנו לקראת ההתמודדות עם הנושא. עם זאת, פעמים רבות יש ללחץ השפעות שליליות והוא אף עלול לגרום לנו לטעות במבחן ואפילו להיכשל בו. לשם כך, הבאתי לכם הפעם הצעות להתמודדות עם לחץ וחרדה בתקופת המבחנים. אני מאחלת לכולכן ולכולכם הצלחה בבחינות הקרבות!

ד"ר לי-נוי גרין

**ראשת תחום קידום למידה**

### דרכי התמודדות עם חרדת מבחנים

ישנן דרכי התמודדות שונות אותן אנו יכולים לאמץ לעצמנו כדי להקל על תחושת הלחץ והחרדה בתקופת המבחנים. להלן כמה מן הדרכים שניתן לאמץ:

1. **סימולציה** – לבצע סימולציה של המבחן, כלומר לבצע מבחן לדוגמה בתנאים דומים לתנאי המבחן האמיתי. כך, כשנגיע לזמן המבחן עצמו, המוח שלנו יזהה ש'כבר היינו שם' והסיטואציה המוכרת תפחיד את מידת החרדה.
2. **לתכנן את זמני הלמידה** – להתחיל ללמוד זמן רב מראש ולהכין לעצמנו לוח זמנים ללמידה למבחנים. כך נאפשר לעצמנו לעבור על החומר באופן נוח יותר ולא צפוף, נגביר את היכולת לזכור אותו ונגיע לימים לפני המבחן רגועים.
3. **שימוש בדמיון מודרך ותרגילי נשימה** – אלו יוצרים רגיעה פיסית בגוף שלנו לקראת המבחן על ידי שחרור מתח גופני ונפשי. כדאי לתרגל טכניקות אלו על בסיס יומיומי כדי להתרגל לבצע אותן היטב בתקופת המבחנים.
4. **לכתוב על החרדה שלנו** – ביטוי בכתב של תחושות החרדה שלנו עשוי להקל על החרדה שאנו מרגישים בתוכנו. העברת מטען החרדה החוצה מתוכנו אל הנייר, מקלה את העומס המוטל על זיכרון העבודה שלנו וכך מאפשרת לנו להגיע לביצועים טובים יותר בזמן המבחן עצמו.
5. **שיחה עם קרובים** – שיחה עם חברינו, בני/בנות זוגנו ובני/בנות משפחתנו משחררת גם היא את המתח הפנימי ומאפשרת לנו לייצר סביבה אמפתית ותומכת בתקופה זו.

התנסות באסטרטגיות הללו היא לרוב יעילה ולכן מומלץ להתנסות בה, ודרך כך אפילו להרוויח כלים לחיים (לקישור לחצו כאן).

<https://www.tipulpsychology.co.il/conditions/anxiety/test-anxiety.html>