

ללמוד תחת לחץ – ולהישאר על הרגליים

סטודנטים יקרים,

בין מבחנים, עבודה, חדשות מלחיצות ושגרה מתערערת – המוח והלב שלנו עלולים להרגיש מוצפים. דווקא עכשיו, חשוב להחזיק כמה כלים פשוטים שישמרו עלינו מאוזנים וממוקדים.

שליטה תחת עומס: 3 אזורי ויסות

וויסות רגשי – רגע לעצור את הסחף

- נשימות במסגרת הטלפון: העבירו אצבע על צידי המסך – שאיפה בצד אחד, נשיפה בצד השני.
- נר ופרח: דמיינו שאיפה מניחוח פרח, נשיפה לכיוון נר. חזור פעמיים.
- משפט עוגן: "גם לחץ עובר. אני עושה הכי טוב שאני יכול."



מיקוד קוגניטיבי – כשאי אפשר להתרכז

- שיטת 25/5: למידה של 25 דקות, הפסקה של 5. כל 4 מחזורים – הפסקה ארוכה.
- שאלת מיקוד: בכל התחלה: "מה המטרה שלי עכשיו?" כתבו אותה בראש הדף.
- עצור גלישה: כבו התראות, חסמו אפליקציות מפריעות ל-30 דק'.



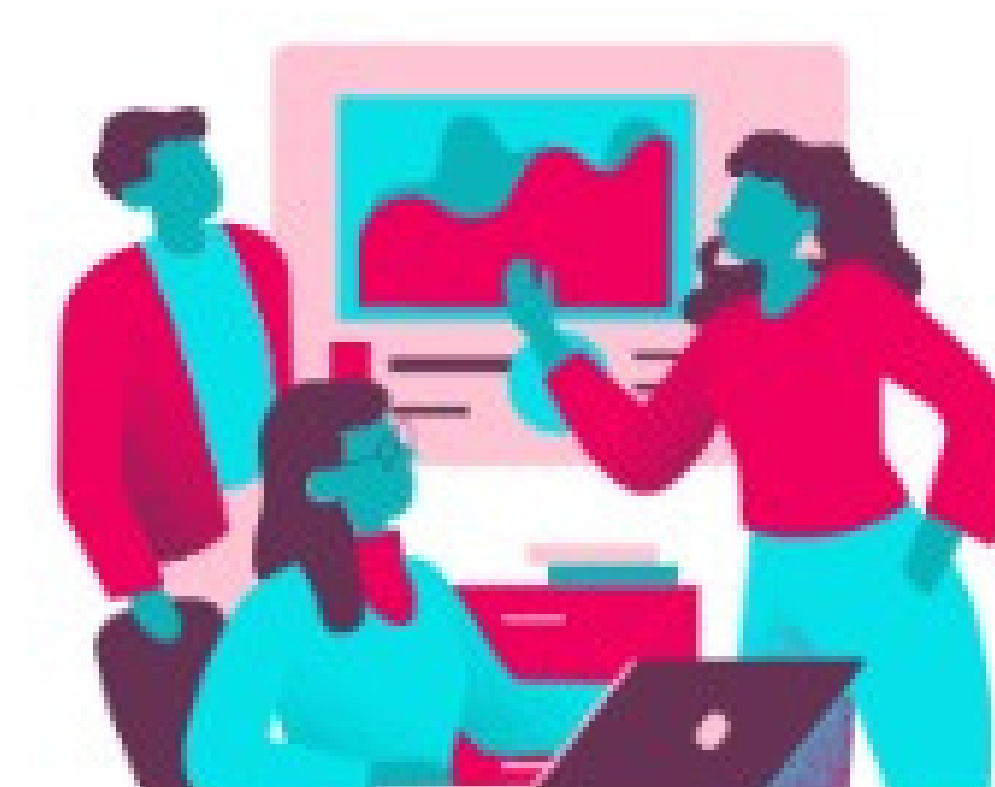
גיוס מוטיבציה – למרות העייפות

- התחילו בקל: אל תקפצו לשאלה הכי קשה. תנו למוח לנצח במשהו קטן קודם.
- למדו בזוג/קבוצה קטנה: כשאתם מסבירים – גם אתם מבינים טוב יותר.
- חגיגת מיני-הישג: סיימתם דף? פרגנו לעצמכם: קפה, סרטון, 5 דקות בחוץ.



מודל ע.ש.ן ד"ק – לעצור ולהתארגן מחדש

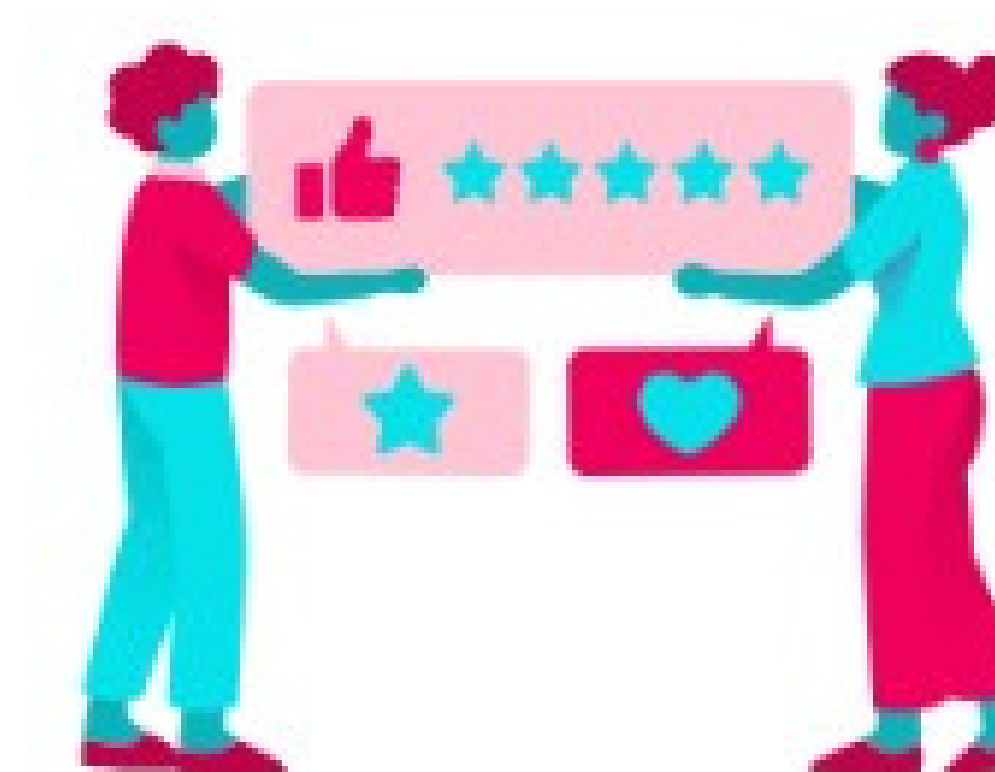
- עצירה: אני מרגיש לחץ < אני עוצר.
- שרירים: כוץ ושחרר כתפיים / ידיים.
- נשימה: שלוש נשימות עמוקות (אף < פה).
- דימוי/קול פנימי: "אני בסדר. אני יכול ללמוד צעד צעד."
- קדימה: חזרה למשימה, לפי הסדר שבנית.



לא לבד בלחץ

זכרו:

- כל רגש תקין. גם תסכול, פחד, או בלבול – הם תגובה נורמלית.
- יש לכם למי לפנות: חברים, קבוצה, דף קורס, יועצת, מוקד תמיכה נפשית.
- אתם לא מכונה – מותר לנוח.



עוגנים קטנים של שגרה

בחרו שלושה דברים קבועים ביום, לא משנה מה קורה מסביב:

- קפה באותו שעה
 - שיר פתיחה ללמידה
 - הודעת עידוד לחבר
- הדברים הקטנים האלה? הם שעוגנים אתכם.



לסיום:

אתם בלחץ – ועדיין בוחרים להמשיך.

זה אומץ. זה חוסן. וזה בדיוק מה שצריך – לא שלמות, אלא נוכחות.