



התמודדות רגשית עם בחינות על פי הגישה הקוגניטיבית התנהגותית

כתיבה:

אביב שפיגלמן M.S.W,

פסיכותרפיסט קוגניטיבי התנהגותי

מנהל תחום פיתוח מקצועי

אפריל 2021

חווית המבחן עבור תלמידי היל"ה

- בני נוער הלומדים בתכנית היל"ה חוו אכזבות רבות במהלך השנים במוסדות החינוך אליהם השתייכו. אחד ממוקדי הקושי היה המבחן, כיון שהיווה מדד להוכחה כי הם "כישלון". לרוב הם ניסו להתחמק ממבחנים או שכלל לא הוגשו אליהם.
- קיים קשר ישיר בין דימוי עצמי לחרדת בחינות. לרוב תלמיד עם דימוי עצמי נמוך יבחר במסלול לימוד קל במטרה לא לאכזב ולא להתאכזב. בקרב התלמידים שלנו קיים שיעור גבוה של חרדה, בין היתר בשל החשש לאי-הצלחה שתאשש את חוסר היכולת שהם חשים.
- התחושה של התלמיד "אין סיכוי שאצליח", מובילה לייאוש שמתגבר לקראת מועד הבחינה, ומגביר את הנטייה להתנהגות המנעותית.
- הלחץ משפיע על התלמיד וגורם להגברת תחושת חוסר האונים, הבלבול, הקושי להתרכז ועשוי להתבטא גם בהתנהגות: בין היתר בדחיית הלמידה לרגע האחרון ובכך בצמצום סיכוייו להצליח. כפועל יוצא גם ההישגים נפגעים, שוב.

מהי חרדת בחינות?

תחושה סובייקטיבית של התלמיד המרגיש מאוים מהסיטואציה בה הוא עומד למבחן.

מה קורה לתלמיד?

התפיסה של התלמיד היא שמגיע גורם חיצוני שבא להעריך אותו ואת יכולותיו, גם ללא קשר לנושא הבחינה.

מה התוצאה?

מצב זה מייצר באופן אוטומטי תגובת סטרס פיזי ונפשי שמתבטאת בתחושת מצוקה שפוגעת באופן מידי בתפקודו של התלמיד.

שלבי התפתחות החרדה

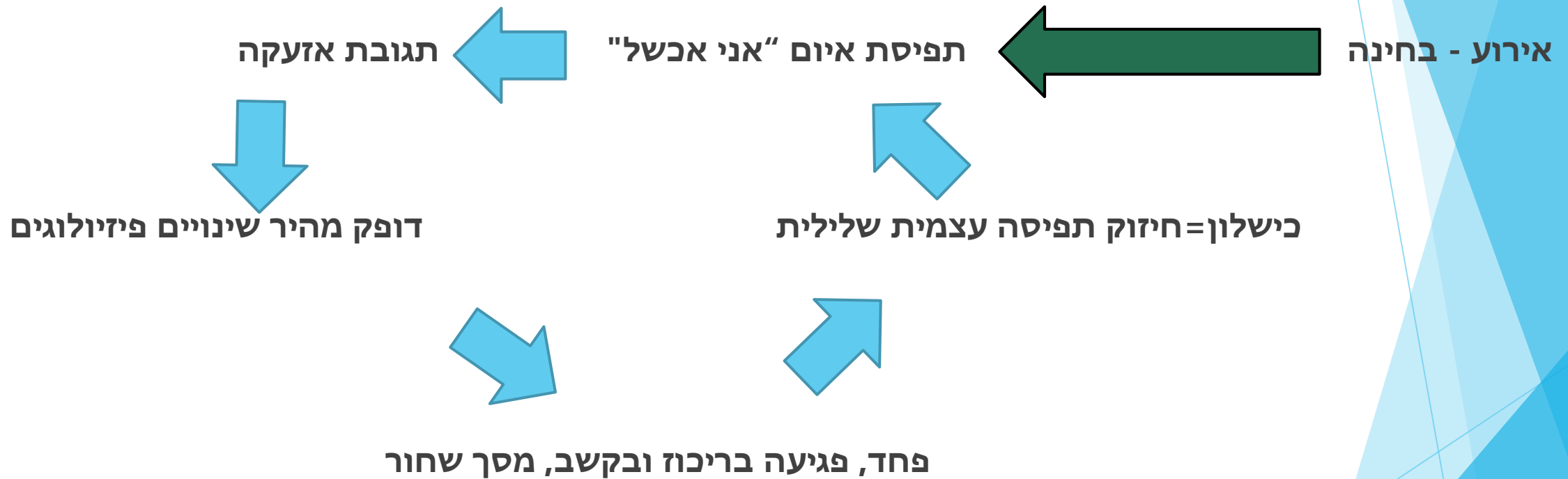
1. המציאות - הודעה על הבחינה/ התכונות לבחינה/ הגעה לבחינה.

2. פרשנות של המציאות כמאיימת - דרך מערכת האמונות, המחשבות, הדמיונות, והדיבור הפנימי של התלמיד: "המבחן הזה קובע מה הערך שלי בעולם" נוצרת חוויה הזזה למחשבה: "לפניי אריה מסוכן הרוצה לפגוע בי, אני בסכנת מידית".

3. תגובה פיזיולוגית- עלייה בדופק, הזעה בידיים, התחדדות הקשב, ירידה באספקת חמצן למוח, שינויים בעיכול, עליה בטונוס שרירים.

זה כנראה מה שיקרה כשאריה ירדוף אחרינו וככה מרגישים הנערים שלנו במצב של חרדת בחינות.
נוצרת פרשנות חוזרת לתחושות אלה הנתפסות כאיום וכהוכחה שהמצב מסוכן.
נוצר מעגל קסמים.

מעגל הקסמים של החרדה בזמן הבחינה



מקור הבעיה במישור התפיסתי

1. רצון להצליח בכל מחיר - תחושה שחייבים להצליח וחוסר יכולת להרפות, תחושה חזקה של גורליות.

"אני חייב להצליח, פעם ראשונה שאני מגיע למבחן רציני. חייב להצליח!!!"

2. נטייה למדוד את הערך העצמי על ידי הישגים ותוצאות מבחנים.

"אם אני לא מצליח במבחן הזה אין לי מה לחפש בלימודים, אני נכשל בגיאוגרפיה? זה מראה שאני כישלון גמור, לא אגיע לכלום בחיים"

3. חשיבה מכשילה וקושי באיזון רגשות בעזרת מחשבות מאוזנות.

"אין לי מה לחפש פה, זה חסר סיכוי"

4. קושי בשליטה על מיקוד הקשב, הפנייתו לעבר ולעתיד.

"תמיד הייתי גרוע, גם בבחינה הקודמת לא הלך לי - תמיד אכשל"

עזרה לתלמידים לפני הבחינה ובמהלה

▶ **טרם המבחן** - עברו עם התלמיד על מודל 4 הצעדים (מצורף). שרטטו יחד לוח זמנים מפורט ללמוד לבחינה - כולל טווחי זמן למידה, זמן הפסקה ושותפים ללמידה. החרדה מביאה להימנעות מלמידה וההימנעות מגבירה את החרדה. ככל שנעזר לנער לעמוד ביעדים בשבועות שלפני הבחינה נפחית משמעותית את החרדה בזמן הבחינה.

▶ **הגעה למבחן** - לחלק מהתלמידים כדאי להגיע לכיתה כחצי שעה לפני הבחינה, לרוב בתחילת הישיבה תהיה עלייה של המתח ולהילחץ. הנחו אותם להישאר ולקבל את גל הלחץ אשר יורד באופן טבעי בהדרגה - לרוב זו האסטרטגיה המוצלחת.

▶ תלמידים שהמתנה לא תטיב איתם, יגיעו כמה דקות לפני ויתאמנו במחשבות חיוביות לגבי עצמם.

▶ **תרגול להסטת מחשבות מפריעות** - כשבוע לפני הבחינה בקשו מהתלמידים לכתוב במשך 7 דקות רצופות מה הסיבות שבגינן לא יצליחו במבחן, גם אם יש רק מעט סיבות בקשו שיכתבו אותן שוב ושוב על הדף עד שיתומו 7 הדקות - 10 דקות לאחר התרגיל (חשוב לתת זמן למחשבות שנכתבו להירגע), בקשו מהם לפתור שאלה לדוגמא. בקשו פידבק, איך היה לענות על השאלה לאחר תרגיל הכתיבה?

הכתיבה מייצרת מרחק בין הנער לבין המחשבות והרגשות שלו. ברגע שהוא מוציא החוצה, דרך כתיבה, את החששות הכי גדולים אז יותר קל להתמודד. החששות שעל הדף כבר נראים הרבה פחות מפחידים. המפתח - המחשבות הן רק מחשבות, ניתן להן מקום ונמשיך הלאה למיצוי היכולות שלנו ללא הפרעות. התרגיל נוסה מחקרית ונמצא יעיל מאוד.

* **תלמידים שהתרגול מסייע בהפחתת חרדה - נמליץ לקיים את הפעילות גם ביום המבחן.**

▶ **תרגול נשימות והרפיות -** תרגלו עם בני הנוער הרפיה שתסייע בויסות מחשבות ורגשות. רצוי לתרגל גם בבית מספר פעמים כדי שבזמן מבחן/למידה הטכניקה כבר תהיה מוטמעת.

[יש ללחוץ כאן לתרגול נשימות בהנחיה של פרופ' דני חמיאל.](#)

▶ **תרגול המלך אמר -** תרגול כיפי לשחרר מתחים ולעורר לפני המבחן. הנחיה לתלמידים: אתם עושים רק מה שלפניו נאמר "המלך אמר" – התרגילים לפנייהם תאמרו המלך אמר (2-3 פעמים כל אחד):

1. מתיחה חזקה של הידיים כלפי מעלה למספר שניות והרפיה
2. כיווץ חזק של האגרופים, מועכים עגבניה, והרפיה, מתיחה של הרגליים קדימה (בישיבה) והרפיה, חיוך חזק תוך לחיצה של השיניים והרפיה.

▶ הרפיית שרירים שניתן לבצע תוך כדי מבחן- כדאי לתרגל בבית מספר פעמים.
https://youtu.be/4h_vaLjQSE0

▶ **משמעות המאמץ -** הקפידו לומר לתלמידים כי ההגעה למבחן היא הישג משמעותי, בפני עצמו המעיד על כוחות גדולים. כל הכבוד שבחרת לנסות. אמירות אלו מפחיתות חרדה ומשפרות ביצועים.

▶ **סימן שאלה במקום סימן קריאה וניסוח מחדש -** טכניקה יעילה במידה והתלמיד מצהיר בנחרצות: "אני לא יודע כלום" "אני בטוח נכשל". הציעו לו להציב סימן שאלה או לנסח מחדש "אני מעריך כרגע שלא הולך לי במבחן, אני אשב לראות אם יש משהו שאני יכול בכל זאת לעשות, אולי אזכר במשהו".

מודל ארבעת הצעדים של פרופ' דני חמיאל להתמודדות עם מחשבות ורגשות

1. זיהוי המחשבה המכשילה ועצירה - "אין סיכוי שאצליח במבחן!" או "אני לעולם לא אצליח בכלום". המחשבות מופיעות בתודעת התלמיד כעובדות מוגמרות.
2. הטלת ספק בתוקף המחשבה - "אין סיכוי שתצליח במבחן?" "אתה יכול לדמיין משהו אחר?"
3. דיוק בחשיבה וקבלת הרגש - "אתה מפחד כרגע או אפילו בטוח כרגע שלא תצליח בבחינה וזה גורם לך להרגשה קשה (כעס, פחד, עצב). לומר את האמת- אתה מרגיש כרגע שלא תצליח במבחן וזה מדכא אותך ומעציב אותך. כאן אני אומר לך שזו מחשבה/הרגשה ולא עובדה, זו רק אפשרות אחת מבין שלל אפשרויות שקיימות במציאות.
4. יש לך הרגשה/מחשבה ש... אך לא ניתן למחשבה/הרגשה הזאת לנהל אותך - בקשו מהתלמיד להזדקף. יש משמעות לשינוי הפיזי. בקשו ממנו להרחיב את הקשב ולהתמקד בלמידה למבחן כדי להצליח יותר. להרחיב את הקשב משמעו לקבל את המצוקה, לקבל את ההרגשה שהוא עלול להיכשל בבחינה אך זו לא עובדה שיכשל זו רק מחשבה, ועכשיו צריך למקד את הקשב בבחינה. בקשו מהתלמיד לציין יכולות, קשרים חברתיים/משפחתיים, תחומי עיסוק, עבודה, אספקטים אחרים חוץ מהמבחן כך שהצלחה/כישלון לא מעידים על כלום פרט לידע שלו בתחום ספציפי ברגע נתון ולא משליכים על עתידו באופן קריטי.

סיכום

- ▶ התמודדות עם בחינות מאתגרת עבור כל תלמיד, ועבור תלמידים למודי כישלונות, האתגר גדול אף יותר ומידת החרדה משפיעה באופן קריטי על היכולת ללמוד וכפועל יוצא על היכולת להצליח.
- ▶ תפקידנו בסייע בהתמודדות עם המבחן מתחיל כחודש לפני המבחן עם עזרה בהפחתת הפחד ללמוד, הכנת תכנית למידה ומעקב אחריה.
- ▶ בזמן בחינה ישנם מספר תרגילים מחשבתיים ופיזיולוגים שניתן לבצע כדי לסייע בשיפור הביצועים כפי שמפורט במצגת.
- ▶ בכוחנו לסייע בעזרת מדריך זה לתלמידים אשר החשש פוגע בביצועים שלהם. במידה ואנו צופים בהופעה חריגה של חרדה וכאשר המענים המוצעים כאן לא מסייעים בהפחתתה נפנה את התלמיד, בעזרת צוות עובדי קידום נוער, לטיפול מותאם.