

## פרק ראשון

# שיפור הקשב והריכוז תוך התאמה לסגנון הלמידה של התלמיד סגנונות למידה

האם אי פעם שמת לב לדרך שבה אתה לומד? האם אתה לומד בשקט, ללא תנועה, תמיד באותו מקום, לבד? או אולי אתה נוהג ללמוד באופן פעיל תוך כדי תנועה ושינוי תמידי של מקומות הלמידה, מדבר אל עצמך או אל שותף תוך כדי הלימוד?

אנו קולטים גירויים בשלוש דרכים עיקריות:

דרך הראייה (הערוץ החזותי);

דרך השמיעה (הערוץ השמיעתי);

דרך התנועה, למשל, כתיבה, הליכה, דיבור, אכילה ועוד (הערוץ התנועתי).

לכל תלמיד ולכל סטודנט יש את הדרך הייחודית שלו ללמוד ולעבד מידע.

אפשר לסווג את הלומדים לפי סוגי הערוצים:

הלומד 'השמיעתי',

הלומד ה'תנועתי',

הלומד ה'חזותי',

הלומד ה'חזותי-שמיעתי',

הלומד ה'שמיעתי-תנועתי',

והלומד ה'רב-ערוצי'.

לכל סגנון למידה יש כלים ייחודיים שבעזרתם אפשר להתרכז, לקלוט, להפנים ולזכור אינפורמציה בצורה טובה יותר. כלים אלו יוצרים חיבורים נוספים במוח ומעלים בצורה משמעותית את מידת ההפנמה והזיכרון. כמו כן הם הופכים את החומר למוכר יותר ולידידותי יותר.

בספר בכלל, ובפרק זה בפרט, אתייחס לסוגי הלומדים ואתן כלים בהתאם. המטרה היא שכל תלמיד יוכל לזהות לאיזה סוג הוא משתייך וילמד כיצד למקסם את האפקטיביות בלמידה באמצעות שיטות פשוטות וקלות ליישום שאותן אמנה בהמשך.

## מדריך לתלמידי בתי ספר ולסטודנטים

### הנחיות ללמידה לפי הסגנון האישי וכלים לשיפור הריכוז

כדי לשפר את הריכוז חשוב קודם כול שתזוהה מהו סגנון הלימוד שלך.

לשם כך הכנתי שאלון. תשובותיך לשאלות המופיעות בו יסייעו לך לזהות זאת.

### שאלון לבדיקת ערוצי קליטת אינפורמציה

לפניך רשימת אסטרטגיות למידה שנוסו על ידי אנשים בתהליכי הלמידה שלהם.

עבור על הרשימה וסמן + לצד המשפטים שנכונים עבורך במידה רבה או חלקית, גם אם היו נכונים בעבר:

אני קורא הוראות בקפדנות ובתשומת לב\*

אני מדבר לעצמי בזמן למידה\*\*

אני כותב או מעתיק תכנים שאותם אני מעוניין להפנים ולזכור\*\*\*

אני מתבונן במילה חדשה באנגלית עד שאני לומד לכתוב אותה\*

אני מעתיק שוב ושוב מילה חדשה באנגלית עד שאני לומד לכתוב אותה\*\*\*

כשאני רוצה לדעת עוד על נושא מסוים אני קורא בספרי עזר\*

במהלך למידה אני שואל את עצמי ואת האחרים שאלות\*\*

אני קורא את הסיכומים שלי מספר פעמים\*

אני מעדיף שמישהו יבחן אותי על החומר שלמדתי\*\*\*

אני מעדיף ללמוד עם שותף\*\*

אני זוכר מילה לפי צורת ההגייה שלה\*\*

אני מדגיש אינפורמציה חשובה במחברותי ובסיכומיי\*\*\*

לעתיים (או תמיד) אני לומד תוך האזנה למוזיקה\*\*\*

חשוב לי ללמוד בסביבה נקייה ומאורגנת\*

***	**
-----	----

אני זקוק לתנועה מכל סוג שהוא במהלך הלמידה\*\*\*

השאלות מחולקות לקטגוריות המסומנות בכוכביות. ספור כמה משפטים סימנת מכל קטגוריה (כוכבית אחת, שתי כוכביות או שלוש)

עכשיו שים לב לפיזור הנקודות בין הקטגוריות. אם סימנת שניים או שלושה משפטים בכל קטגוריה, זה מראה שיש פיזור שווה בין הקטגוריות ומעיד על סגנון למידה רב-ערוצי. אם רוב הסימונים הם בקטגוריות של כוכבית אחת או של שלוש כוכביות, זה מלמד על כך שסגנון הלמידה שלך הוא הזותית-תנועתית. אם רוב הסימונים הם בקטגוריה של שתי כוכביות ושלוש כוכביות, זה מלמד שסגנון הלמידה הוא שמיעתי-תנועתית. אם רוב המשפטים שסימנת הם בקטגוריה של שתי כוכביות, זה מלמד על כך שסגנון הלמידה שלך הוא שמיעתי. אם רוב המשפטים שסימנת הם בקטגוריה של כוכבית אחת, זה מלמד על כך שסגנון הלמידה שלך הוא חזותי. כאשר רוב המשפטים שסימנת הם בקטגוריה של שלוש כוכביות, זה מעיד על כך שערוץ הקליטה שלך הוא ערוץ תנועתית.

## הלומד ה'שמיעתי'

הלומד בסגנון השמיעתי קולט את רוב המידע באמצעות שמיעה. הוא כמעט ולא כותב בשיעור. אם יעסוק בכתיבה, לא יצליח להפנים טוב את החומר. לעתים קרובות הוא נוטה לשרבט בזמן השיעור, ויש לאפשר לו לעשות זאת כל עוד הוא לא שקוע מדי בציור ושומר על רמת הפנמה גבוהה.

### כלים לתלמידים ולסטודנטים שסגנון הלמידה שלהם הוא שמיעתי

#### טיפים להתנהלות נכונה בשיעור או בהרצאה

שב בקדמת הכיתה קרוב למורה או למרצה כדי שלא תחמיץ את הדברים שנאמרים;

התרכז יותר בהקשבה לדברי המורה ופחות בכתיבה (אם בכלל);

אתה יכול לצייר ולשרבט בזמן השיעור אם אתה מרגיש שזה מסייע לך להתרכז, רק שים לב שאתה לא שקוע בכך יותר מדי;

#### טיפים ללמידה עצמית

בלמידה עצמית מומלץ שתלמד לבד במקום שקט, ללא מוזיקה וכלי שותפים. כשאתה רוצה להגביר את ההפנמה, דבר לעצמך בשקט בזמן הלמידה;

אתה יכול להיעזר בסרטונים או בקטעי אודיו דרך האינטרנט;

לפני מבחן כדאי שתקליט את החומר המסוכם ותקשיב לו וכך תשגן אותו.

## הלומד ה'שמייעתי-תנועתי' וה'רב-ערוצי'

הלומד בסגנון השמייעתי-תנועתי או הרב-ערוצי אמור ללמוד בצורה יצירתית, פעילה ולא קונוונציונלית. לפי הנורמה הלימודית הרווחת, יש רק דרך אחת נכונה ללמידה, והיא בשקט, בישיבה ובכתיבה מרובה (הדרך של הלומד החזותי-תנועתי). מי שלומד בסגנון הרב-ערוצי ומנסה להתאים את עצמו לנורמה חווה רוב הזמן כישלון, כי הוא לא לומד בצורה המתאימה לו. תלמיד כזה פעמים רבות 'נשאר מאחור'.

חשוב לציין כי הלומדים הנמנים עם סוג זה אינם בהכרח היפראקטיביים, אך מניסיוני, רוב האנשים ההיפראקטיביים (ADHD) לומדים ומתרכזים בצורה הטובה ביותר דרך למידה רב-ערוצית או שמייעתי-תנועתי.

## כלים לתלמידים ולסטודנטים שסגנון הלמידה שלהם הוא שמייעתי-תנועתי או רב-ערוצי ולתלמידים הסובלים מבעיות קשב וריכוז

### טיפים להתנהלות בשיעור או בהרצאה

בשיעורים ובהרצאות כתוב רק חלק מהדברים. בכתיבה החלקית השתדל לכלול את ההערות והתובנות שלך מההרצאה. ברגע שאתה גם מקשיב, גם רואה וגם כותב, אתה משלב את שלושת הערוצים: החזותי, השמייעתי והתנועתי ומעלה את הסיכויים להפנים את החומר;

חשוב שתהיה פעיל בהרצאות עד כמה שאפשר. השתתף ושאל שאלות;

במידה והמורה מרשה, שתה, אכול משהו ולעס מסטיק;

אם אין הפסקה מסודרת, ואתה מרגיש שאתה ממש לא מרוכז, כדאי שתיקח פסק זמן. צא מההרצאה לחמש דקות;

אם רישום דברי המרצה בא על חשבון הפנמת החומר, עדיף שתשיג מראש את ההרצאות. אתה יכול להוריד באינטרנט מצגות מוכנות של אותו מרצה, לרכוש חוברות או ספרים הנלמדים בקורסים או להשאיל הרצאות כתובות מסטודנט שלמד עם אותו מרצה. עבור בקצרה על אותן הרצאות כדי לבוא מוכן להרצאה הבאה;

### טיפים ללמידה עצמית

נסה להבין את התנהגותך ואת סגנון הלמידה שלך, לקבל אותם בלי שפיטה והתחל ללמוד בדרך המתאימה לך;

במקום שתגיד לעצמך: "אני חייב ללמוד בשקט בחדר" אמור: "אני בוחר עכשיו ללמוד בדרך שלי למשך שלושים דקות";

מי שסגנון הלמידה שלו הוא רב-ערוצי זקוק להפסקות תכופות במהלך הלמידה, לכן עשה הפסקות בלמידה. חלק את הלמידה ליחידות זמן של בין שלושים לחמישים דקות ועשה ביניהן הפסקה קצרה בת חמש דקות. כשאתה יודע שעומדת לפניך יחידת למידה מוגדרת שאינה ארוכה מדי, ואתה לומד בדרך שלך, תהיה לך יותר מוטיבציה ללמוד. בהפסקה אתה יכול לבצע פעולות המתניעות ריכוז כמו תנועה בבית, מטלת בית קטנה, (למשל, הוצאת כלים מהמדיח), אכילה ושתייה;

למד באופן פעיל. לפני שאתה מתחיל את יחידת הלמידה העצמית, במהלך הלמידה ובין יחידות הלמידה התנועה הרבה ודבר לעצמך;

כדאי שתרכוש לוח מחיק בגודל בינוני ותציב אותו בחדר. בכל פעם שאתה רוצה להתחיל ללמוד דמיין שאתה עומד מול כיתה ומלמד את השיעור שעליו אתה רוצה לחזור ואותו לתרגל. עמוד, התנועה והשתמש בלוח המחיק.

הלומדים בסגנון רב-ערוצי, שמייעתי-תנועתי ושמייעתי מתרכזים בצורה הטובה ביותר דרך דיבור ושמיעה, לכן חשוב מאוד להתחיל את הלמידה בדיבור ובתנועה. דרך זו מסייעת להעלאת הריכוז בעשר הדקות הראשונות של הלמידה, שהן הקשות ביותר. דרך זו גם מעלה את הסיכוי להצלחה בתרגול כי כך, למעשה, אתה חוזר על החומר;

עבור לתרגול בישיבה על כיסא מחשב. דאג שהכיסא יהיה נוח ונייד;

דבר לעצמך תוך כדי למידה. יש תלמידים שמתביישים לדבר לעצמם. אין מה להתבייש בכך. ואם בדרך זו אתה קולט אינפורמציה בצורה טובה יותר, כדאי לעשות זאת. מדי פעם אתה יכול לבקש מאחד מבני המשפחה לשבת בחדר ולשמש קהל גם אם הוא לא מבין דבר בתחום שאותו אתה 'מלמד';

כדאי לך ללמוד עם שותפים וחברים מתאימים. בלימוד המשותף הערוץ השמייעתי והתנועתי באים לידי ביטוי חזק, וזה עשוי לסייע לך. למידה בחברת שותפים מומלצת כשאתה בשלב התרגול ופחות מומלצת בשלב החזרה על החומר. עדיף שתלמד עם שותף אחד בלבד

ולא יותר, כי ככל שמספר השותפים עולה, היעילות פוחתת. חשוב ששותפך ללימודים יתאים לך מבחינת סגנון הלמידה ומבחינת רמת הידע בחומר (שלא יהיה ביניכם פער גדול מדי בידיעת החומר, אלא פער משלים);

מכיוון שלומד בסגנון הרבי-ערוצי והשמיעתי-תנועתי יש צורך בשינוי סביבת הלמידה, מומלץ לגוון ולא ללמוד תמיד באותו מקום. אתה יכול ללמוד בחדרי לימוד, בספריות, בחדר בבית עם דלת פתוחה, בסלון, בגינה או בבית קפה. חשוב גם שסביבת הלמידה לא תהיה שקטה מדי (חדר סגור ללא מוזיקה או דיבור עצמי), אך גם לא רועשת מדי (רעש רקע חזק מאוד או טלוויזיה);

כשאתה מתרגל, מומלץ שתפעיל מוזיקת רקע ללא מילים כמו מוזיקה קלסית, מוזיקת ג'ז או טראנס (סוג המוזיקה תלוי במידת התנועעיות שלך);

אל תלמד כשהטלוויזיה והמחשב פתוחים. מכשירים אלו מוגדרים 'גונבי קשב' כי הם יוצרים גירוי חזק.

## תיאור מקרה

### ילד שערוץ הקליטה שלו הוא רבי-ערוצי

רובי הוא ילד בן חמש שסגנון הלמידה שלו הוא רבי-ערוצי. רובי מאובחן כסובל מ-ADHD, הפרעת קשב, ריכוז והיפראקטיביות.

אתאר כאן סיטואציה המאפיינת את התנהגותו של רובי בגן ואת האינטראקציה שלו עם הגננת טובה.

כל הילדים בגן יושבים ב'מפגש'. רק רובי יושב בצד. הוא משחק עם אווטאר, גיבור העל שלו. מטיס אותו באוויר, מעלה ומוריד אותו, משמיע קולות של מסוק...

ברור שרובי נמצא כולו בתוך הסיפור הדמיוני שלו. הוא קורא קריאות נרגשות, זז וקופץ כשאווטאר, הגיבור שלו, מחליף את אלו שנפלו לבורות כשהכוכב קרס ומציל את כולם. רובי נראה מאושר.

"כמה פעמים אני צריכה להגיד לך לבוא?" טובה הגננת מנופפת באצבע מאיימת מול פניו של רובי, ופניה כעוסות.

"בכלל לא שמעתי", מתגונן רובי, אך טובה ממשיכה לנעוץ: "אתה שוב לא אומר את האמת! זו לא פעם ראשונה שאני קוראת לך ואתה לא עונה לי. כמה פעמים אני צריכה להגיד לך אותו דבר? כשמשוה מעניין אותך, אתה מיד קופץ. אין לך בעיית שמיעה, נכון? כשאתה רוצה אתה שומע טוב מאוד..."

טובה ממשיכה לדבר ולדבר, אבל רובי רואה רק את תנועות שפתייה. הוא כבר לא שומע כלום. הוא שומע בראשו את המנגינה מהסרט אווטאר ומורח חיוך סתמי על הפרצוף. "טובה לא יכולה לשלוט עליי", הוא חושב לעצמו, "הראש שלי והמחשבות שלי הם ברשותי, רק אני מחליט עליהן". הוא חש תחושה של ניצחון, כאילו הצליח להתנקם בטובה על כל הפעמים שהיא כועסת עליו ומשפילה אותו. ככל שטובה מתרגזת יותר, ניכר על רובי שהוא נעשה אטום יותר. הוא כאילו מסתגר בתוך שריון דמיוני, לא רואה ולא שומע... טובה לא מבחינה או לא מבינה. היא תופסת בגסות בידו של רובי, גוררת אותו ודוחפת אותו לכיסא. כל הילדים כבר יושבים יפה בידיים שלובות.

רובי מרגיש צמא, אבל הוא פוחד לבקש מים. הוא חש אי נוחות בישיבה על הכיסא וזז קצת. הוא מנסה לרצות את טובה ומביט בה ישר בעיניים כמו שהיא אוהבת. אבל הוא ממצמץ חזק. הנשימות שלו מהירות; עדיין לא פגה ההתרגשות מהמשחק ומהחיבור עם אווטאר. הוא מנסה להסדיר את הנשימות, אבל לא מצליח. זה קשה.

"איך כל הילדים האחרים מסתדרים?" עוברת מחשבה בראשו, "האם להם זה לא קשה? אולי אני אבקש מאוטאר שישנה אותי כדי שאהיה כמו כל האחרים? ואולי לא כדאי? אולי כדאי לי להישאר יחיד ומיוחד ובסוף לנצח את כולם?"

לפתע מתפשט בחדר סירחון. רובי סותם את האף באצבעות ועושה פרצוף, והילדים מתחילים לצחוק. הוא בכלל לא התכוון להצחיק, אבל טובה שוב נזפת בו: "רובי, מספיק עם ההצגות האלו! ושב יפה! כבר עיכבת אותנו מספיק היום". ואז היא חוזרת להיות נחמדה.

טובה מקריאה סיפור מהמקרא על יצחק אבינו ורבקה. רובי אוהב להקשיב לה כשהיא מספרת סיפורים. הוא מתחבר לסיפור ומרגיש כאילו הוא ממש נמצא בתוכו. הוא רואה את עצמו כגיבור, שומע את הקולות, מדמיין את המראות, מריח את הריחות, מציא פרטים חדשים. כשטובה מציגה לילדים את התמונות מתוך הספר, מצחיק אותו לראות את אליעזר לבוש בגלימה שנראית כמו שמלה; כשהיא מראה תמונה של אליעזר הולך עם העבדים שלו לבאר, רובי מדמיין ואומר לעצמו: "הלוואי שגם לי היו עבדים, הם היו עושים בשבילי כל מה שאני לא אוהב לעשות, ואסור היה להם לנעוץ עליי ולהעיר לי שאני לא בסדר..."

כשטובה ממשיכה לספר ומגיעה לקטע שאליעזר פוגש את רבקה ליד הבאר וחושב שהיא תהיה כלה טובה ליצחק, רובי מתמלא בהתרגשות. הוא מתחיל לזוז בכיסא בהתלהבות ומשנה תכופות את תנוחות הישיבה על הכיסא. טובה מפסיקה להקריא. היא סוגרת בדרמטיות את הספר, מסתכלת על רובי במבט שרובי חווה אותו מפיח ומאיים ואומרת בקול רם וקשה: "רובי, אני מבקשת ממך לשבת בשקט על הכיסא. אם לא תפסיק, תצטרך לעמוד בפניה ולשמוע את הסיפור משם".

"איפה אווטאר עכשיו? למה הוא לא בא להציל אותי?"

רובי חוזר להסתגר. הוא מתעטף בשריון המגן שלו, 'מכבה' את הראש וגם את הלב. "אוף, מה היא רוצה ממני? מה אני יכול לעשות?"

## הלומד ה'חזותי' 'והחזותי-תנועתי'

הלומד בסגנון חזותי-תנועתי צופה בתכנים הכתובים על הלוח בכיתה או בספרים וכותב הרבה בהרצאות. הוא מפנים את החומר בדרך של זיכרון צילומי ודרך הכתיבה. למעשה, הוא לומד בדרך קונוונציונלית, ולכן הלמידה קלה לו יותר. הלומד ה'חזותי' בעיקר מצלם בעיניו את החומר מהלוח או מהמצגת ללא צורך בכתיבה.

הלומד בסגנון חזותי-תנועתי או בסגנון החזותי זקוק, בדרך כלל, לסביבת לימודים שקטה. מיומנויות הריכוז שלו הן לרוב ברמה גבוהה, והוא יכול לשבת וללמוד במשך שעות בלי לקום מהכיסא (תלמיד 'חרשן').

מניסיוני בעבודה עם לומדים מסוג זה, קשה להם להבין שיטות של לומדים אחרים ולקבל אותן. לדוגמה, הורים ומורים שנמנים עם הסוג החזותי או החזותי-תנועתי מתקשים להבין את ילדיהם או את תלמידיהם הנוהגים ללמוד בסביבה רועשת, עם מוזיקה חזקה ותוך הרבה תנועה. זה ממש משגע אותם, והם אף נוהגים להטיף להם על כך.

## **כלים לתלמידים ולסטודנטים שסגנון הלמידה שלהם הוא חזותי-תנועתי**

### **טיפ להתנהלות נכונה בשיעור או בהרצאה**

מומלץ שתכתוב במינון גבוה יחסית בזמן ההרצאה. אם ערוץ הקליטה שלך הוא חזותי בלבד (לא חזותי-תנועתי), מומלץ שתשב קרוב למורה או למרצה ותכתוב מעט או שלא תכתוב בכלל.

### **טיפים ללמידה עצמית**

למד בבית כשדלת החדר סגורה. חשוב שהחדר ושולחן העבודה יהיו מסודרים. שים לב שהטמפרטורה בחדר לא תהיה גבוהה מדי או נמוכה מדי, ושהתאורה לא תהיה חזקה מדי או חלשה מדי;

אם אתה לומד 'חזותי-תנועתי', כתוב הרבה, סכם, השתמש בהדגשות, בסיכומים ובטבלאות, כתוב ראשי תיבות ושרטט תרשימי זרימה<sup>1</sup>.

כדי לשמוע את הטיפים יש להיכנס לקישור הבא:

<http://www.elaaron.co.il/127882improveyourconcentration>

## **זיהוי סגנון הלמידה של ילדים בגיל הרך**

### **(גן חובה עד כיתה ד')**

השאלון לבדיקת ערוצי קליטת אינפורמציה לא מתאים לילדים בגילאים צעירים (גן חובה וכיתות א'-ד'). כדי לקבוע לאיזה סוג ילד משתייך, מומלץ לערוך תצפיות קצרות על הילד ולשים לב למאפיינים שאפרט.

### **מאפיינים של ילד שסגנון הלמידה שלו רבי-ערוצי או שמיעתי-תנועתי**

מתנועע הרבה על הכיסא;

יש לו צורך רב לזוז ממקום למקום או להזיז את הידיים והרגליים;

צריך לדבר, לספר, להשתתף ולהביע את דעתו;

אוהב לעבוד בקבוצות;

נוטה להשתעמם כאשר הגננת או המורה מדברת במליאה;

אוהב התנסויות חווייתיות כמו דיון פעיל, המחזה ומשחק;

כדי לזכור מילה חדשה הוא משתמש בשלושת הערוצים – ראייה, שמיעה

ותנועה;

אוהב ללמד אחרים;

מעדיף ללמוד בסביבה רועשת;

אוהב ללמוד עם מוזיקה;

<sup>1</sup> ראו פרק חמישי (אחרון) בנושא הזיכרון.

מדבר לעצמו בזמן משחק;  
פחות נוטה להישיר מבט. העיניים שלו משוטטות ולא ממוקדות.

### מאפיינים של ילד שסגנון הלמידה שלו הוא חזותי

אוהב לשבת קרוב למורה;  
מקשיב למורה במליאה;  
לא כותב כלום בשיעור ולא מתנועע הרבה;  
לא מרגיש צורך לדבר הרבה;  
נוטה להסתכל למורה בעיניים;  
יותר מטופח;  
שם לב לכל שינוי קטן במראה החיצוני של מישהו אחר או במראה של הכיתה;  
תשומת לבו נמשכת מאוד למצגות, לתרשימים, לטבלאות ולכתיבה על הלוח;  
לא אוהב ללמוד בקבוצה, אלא מעדיף ללמוד ו/או לשחק לבד ובשקט;  
מצלם בעיניו מילה חדשה וקולט אותה דרך צורתה.

### מאפיינים של ילד שסגנון הלמידה שלו הוא חזותי-תנועתי

הילד שסגנון הקליטה שלו הוא חזותי-תנועתי מאופיין באותם מאפיינים של הילד הלומד החזותי ונוסף לכך:  
נוטה לזוז יותר בזמן השיעור;  
נוטה לכתוב יותר;  
נוטה למרקר ולהדגיש דברים במחברותיו; \* קולט מילה חדשה בדרך של התבוננות בה וכתיבתה.

### מאפיינים של ילד שסגנון הלמידה שלו הוא שמיעתי

אוהב לשבת קרוב למורה;  
לא זז ולא מתנועע הרבה;  
אוהב לשמוע סיפורים וזוכר אותם דרך השמיעה;  
מעדיף שמשהו יקרא לו את הטקסט או את השאלה;  
מדי פעם מדבר קצת לעצמו;  
זוכר מילה חדשה לפי הצליל שלה;  
בדרך כלל מעדיף ללמוד לבד ובשקט.

## השיטה האינטגרטיבית להתמודדות עם קשיים בלמידה

### (דחיינות, מחשבות מעכבות, פחדים)

השיטה שאותה פיתחתי על מנת להתמודד עם קשיים ואתגרים בתחום הלמידה, ושאותה אני מציגה בספר זה, היא השיטה האינטגרטיבית. השיטה מבוססת על המשולש הבא:

כל התנהגות מושפעת ממחשבה ומרגש. כל רגש שאנו חשים מושפע מהמחשבה ומההתנהגות, וכל מחשבה שעוברת בראשו מושפעת מההתנהגות ומהרגש.

כאשר אדם מתנהל בדפוס התנהגותי לא יעיל, סביר להניח שבבסיס הדפוס הזה קיימים רגשות כמו פחד מכישלון ומחשבות מעכבות. הרגש העמוק העומד בבסיס כל הרגשות האחרים הוא הפחד מכישלון. לכן אני מציעה לעבוד על נושא זה בכל ההיבטים. בהמשך אפרט בנושא זה, אתייחס גם למחשבות המעכבות הספציפיות וכיצד לאתר אותן ואציע חלופות למחשבות אלטרנטיביות, היוצרות תוצאות חיוביות במציאות בכל תחום.

לכל נושא שיוזכר בספר אתן כלים בתחום הרגשי, המחשבתי וההתנהגותי. מניסיוני, כאשר עובדים עם שלושה גורמים אלו (רגש, מחשבה והתנהגות) אפשר להגיע לתוצאות מיטביות.

אדגים כיצד עובדים במודל זה במקרים של דחיינות והפסקה בלמידה.

## הפסקות בלמידה

לתלמידים רבים יש תחושה שהם צריכים ללמוד כל הזמן. כשהם לומדים, הם לא מרוכזים בחומר הלימוד, וכשהם לא לומדים, הם מלאי רגשות אשמה. כך נוצר מצב שבו הם לא כאן ולא שם. כתוצאה מכך הם מפתחים פערים לימודיים, יוצרים דפוס של דחיינות, ומתפתח מעגל שלילי של תסכול ופגיעה בערך העצמי.

כאשר בונים עם תלמיד תכנון זמן יעיל הכולל הפסקות מתוכננות, הדבר משפר באופן משמעותי את איכות חייו.

תלמיד זקוק בממוצע לעשר דקות הפסקה על כל שעת למידה. תלמידים עם בעיות קשב וריכוז זקוקים בממוצע לחמש דקות הפסקה אחרי כל עשרים דקות של לימוד.

אני מציעה את הכלים הבאים:

במהלך הלמידה בבית עשה הפסקות. אל תוותר עליהן, כדי שהלמידה לא תיהפך להיות הפסקה ארוכה אחת;

בסיום כל יחידת לימוד (אחרי שתיים של למידה) קח הפסקה של כחצי שעה עד שעה. בהפסקות אלו עשה פעילות גופנית קצרה כמו הליכה בבית במשך חמש דקות, קפיצה או ריקוד, מטלות בית קלות, הרפיה, אכילת ארוחה קטנה ושתיית מים;

בהפסקות הקטנות לא מומלץ לצפות בטלוויזיה, להתחבר למחשב או לעשות כל פעילות אחרת 'גונבת' קשב ברמה בינונית-גבוהה. את אלו תוכל לעשות בהפסקות הארוכות יותר, בערב החופשי ובסוף השבוע.

כדי לשמוע את הטיפים בנושא הפסקות יש להיכנס לקישור הבא:

<http://www.elaaron.co.il/127882/learningbreaks>

## דחיינות

דחיינות היא תופעה שכיחה אצל תלמידים וסטודנטים. היא מתבטאת בדחיינה של משימות לימודיות כמו הכנת שיעורי בית, חזרה על חומר הלימודים ולימוד למבחנים.

לאור שכיחות התופעה, מצאתי לנכון להקדיש לתופעה חלק בפרק זה.

## תיאור מקרה

### דחיינות אצל סטודנט

"ממה אני בורח? מה אני עושה? הרי הבטחתי לעצמי שהיום בשעה ארבע אני מתיישב ללמוד מתמטיקה.

אני מוצא את עצמי משחק במחשב, גולש באינטרנט ואומר לעצמי: 'עוד מעט, עוד מעט, אני רק נכנס לבדוק עוד פעם אחת את המיילים שלי, נראה רגע מה חדש בפייסבוק'. זה ייקח לי בדיוק דקה אחת; אני חייב לכתוב רק סטטוס קצר אחד, מעניין כמה 'לייקים' אקבל. זה ייקח בדיוק שנייה...!"

אני מסתכל בשעון שבאייפון שלי, בטוח שהשעה רק ארבע וחצי. זו דחיינה קטנה. ב'צ'יק' אני סוגר את הפער.

אני משוכנע לגמרי שלא עבר הרבה זמן. הנשימה שלי שטחית, הדופק קצת מהיר. השעה כבר שש בערב. אני לא מאמין! למה זה תמיד קורה לי? למה אני כזה דפוק? איך לאחרים הכול מסתדר? ולמה אחרים מתכננים ומבצעים, ורק אני תקוע תמיד באותו מקום?

אני מרגיש שנמאס לי מעצמי. עברה חצי שנה מאז שהתחלתי ללמוד. אני יודע ומבין בדיוק מה אני צריך לעשות, מהו הדבר הנכון לעשות. אני יודע שלא כדאי לדחות את הכול לתקופת המבחנים. כל יום מחדש אני מביטח לעצמי שמעכשיו זה יהיה אחרת, וכל פעם מחדש אני נכשל."

ההבנות האלו רצו לי בראש במהירות מטורפת, כאילו מרוץ סוסים אדיר יושב לי בתוך הראש. ברגע שעצרתי ונתתי למחשבות לנוח קצת, הרגשתי פתאום עצב וחוסר אונים. אני מובס...

לקחתי כמה נשימות עמוקות והרגשתי בכל נימי גופי את הטעם של התבוסה והכישלון

## כיצד להתמודד עם דחיינות

חשוב להבין כי דחיינות נובעת מפחד סמוי מכישלון. סטודנט שקשה לו לשבת ללמוד נוטה לדחות את הלמידה, כי הסיטואציה של לשבת ללמוד בשקט בחדר, ללא תנועה, מעוררת בו פחד סמוי. רוב הסיכויים שהוא לא ירגיש את הפחד, אלא יהווה אותו יותר כתירוץ שבא לידי ביטוי

במחשבות מעכבות כמו "זה משעמם" ו"אין לי כוח". בעצם, המחשבה העמוקה שעומדת על הפרק מאחורי זה היא: אני לא מסוגל להתרכז בלמידה עצמית. זאת ועוד - התלמיד הדחין דווקא נוטה לדרוש מעצמו יותר, ויש לו ציפיות מעצמו. לדוגמה, הסטודנט הדחין יתכן ללמוד במשך שעות, דבר שכמובן לא מציאותי כלל עבורו.

אז מה הפתרון?

## כלים להתמודדות עם דחיינות

קודם כול, הגדר לעצמך לשבוע הזה משימה ספציפית קטנה שקשורה לתחום שאותו אתה דוחה. לדוגמה, אם יש לך נטייה לדחות פעילות גופנית, החלט ללכת השבוע רק חמש דקות. הקטנת המשימה עוזרת להקטין את הפחד;

כשמגיע הזמן לבצע את המשימה שהחלטת לבצע, תן לגיטימציה לפחד. אמור לעצמך: "יש בי פחד, ומותר לי לפחד. עם זאת, אני מסוגל היום ללמוד עשר דקות. (תלוי במשימה שהגדרת). אחר כך בצע את הפעולה. אם לא הצלחת, צמצם את המשימה. אם הצלחת, הגדל את המשימה בשבוע הבא. בהצלחה!

## תיאור מקרה

### ייעוץ פרטני לתלמיד שסגנון הלמידה שלו הוא רבי-ערוצי, הסובל מדחיינות

דני הוא תלמיד בכיתה י' שהגיע אליי לייעוץ באופן פרטי. הוא פנה לאמו וביקש שתמצא מישהי שתעזור לו ללמוד לאמץ הרגלי למידה נכונים. כל השנים דני הצליח להסתדר בלימודים וציוניו היו סבירים. בכיתה י', לקראת אמצע שנת הלימודים, הבין שכדאי לו לקבל עזרה אם הוא רוצה לקבל ציונים טובים בבחינות המתכונת ובבחינות הבגרות.

המחנכת שלחה אותו לאבחון בתחילת השנה. על פי האבחון לא נמצא כי הוא סובל מקשיי קשב וריכוז או מלקויות למידה.

כשפגשתי את דני התרשמתי שהוא נער נבון. החיך שלו שובה לב, והוא בעל קסם אישי רב. בפגישה הראשונה סיפר לי שאף פעם לא הצליח ללמוד ולהכין שיעורי בית לבד. עד עכשיו, מה שקלט בזמן השיעור הספיק לו כדי להבין את החומר, לזכור ולהפנים אותו באופן סביר. כשהיה בכיתות ח' ו-ט' נהג ללמוד יום לפני הבחינות, בדרך כלל בעזרת אחד מהוריו. הציונים שקיבל במבחנים היו לדבריו טובים יחסית (70-80).

"השנה אני חייב לקחת את עצמי בידים כי זה כבר בגרויות. אני כן רוצה להצליח בחיים, ללמוד באוניברסיטה, ושתהיה לי עבודה טובה. אני יודע שכדי שזה יקרה, אני צריך לדעת איך לשבת ללמוד", אמר בנחישות.

המוטיבציה והנחישות של דני שימחו אותי. אלו הם גורמים מנבאים משמעותיים בהצלחת תהליך הייעוץ. במקרים לא מעטים מגיעים אליי בני נוער לא מיוזמים, אלא מתוך הלחץ שמפעילים הוריהם. ההורים מצליחים לשכנע אותם לבוא אליי לפגישת היכרות. בפגישת היכרות הנער מספר לי על התנהלותו בלימודים, ואני קובעת מטרות שעליהן אפשר לעבוד כמו שיפור הריכוז, תכנון זמן, ארגון החומר במקצועות רבי-מלל או במקצועות מתמטיים, התמודדות עם בחינות ועוד. על פי רוב, בסוף הפגישה הראשונה הנער מסכים להמשיך להיפגש אתי. אך במידה שרמת המוטיבציה שלו לעשות שינוי ממשכה להיות נמוכה, הוא יעשה ניסיונות התחמקות מהפגישה, יגיע לפגישות ללא חומרי הלימוד שאותם אני מבקשת ממנו להביא, לא יבצע את המטלות הקטנות שאותן אני נותנת מפגישה לפגישה (למשל, לנסות לשבת בשיעור ולכתוב רק מילות מפתח או ללמוד השבוע רבע שעה באופן עצמאי, בדרך שלו) ויהיה פסיבי במהלך הפגישה. במקרים כאלו אני פורשת בפני הנער את ההתנהגויות ששמתי לב אליהן ומציינת בפניו כי התנהגויות אלו מעידות על רמת מוטיבציה נמוכה (או בינונית) לעשות שינוי. אנחנו דנים יחד במחירים שהוא משלם וברווחים שהוא מפיך מהשאת המצב הקיים כמות שהוא. המחירים בדרך כלל ברורים יותר לנער, כי הוא חווה אותם באופן גלוי בחיי היומיום. המחירים יכולים להיות פערים שנוצרים בחומר הלימוד, לחץ לקראת הבחינה ובזמן הבחינה וציונים נמוכים או לא מספיק גבוהים. הרווחים מהמצב הקיים בדרך כלל סמויים, ופעמים רבות אני עוזרת לנער לחשוף אותם. הרווחים קשורים בעיקר לצורך הפסיכולוגי בהגנה ולפחד משינוי.

הנטייה האנושית היא לדבוק בדפוסים המוכרים ולהישאר באזורי הנוחות גם אם זה גובה מחיר כבד. השינוי כרוך בחשיפה ובנטילת סיכון, וזה מפחיד יותר מכישלון צפוי. הרבה אנשים סבורים, באופן לא מודע, שאם הם לא לוקחים סיכונים ולא משתנים, הם אמנם ממשיכים להתבוסס באותה ביצה, אך לפחות לא נופלים מגובה רב ולא מקבלים את המכה הכואבת בטווח הקצר. לעומת זאת, אם הם לוקחים סיכון והולכים בדרך של שינוי, הם לכאורה מטפסים לגובה ואז עלולים להתרסק.

כשאני משוחחת עם נער על המחיר והרווח במצב הקיים, אני שואלת אותו: "מה כבד יותר, המחיר או הרווח?" לעתים התשובה היא שהרווח גדול יותר, כלומר שהוא יותר מרוויח מהמצב הקיים ופחות מפסיד ממנו, וזה מסביר את המוטיבציה הנמוכה שלו לעשות שינוי. במצב זה, התלמיד בדרך כלל לא משלם מחיר גבוה מדי כתוצאה מהתנהלותו הדחיינית. במילים פשוטות, הוא לא סובל מספיק ולכן לא באמת רוצה לעשות את השינוי. חשוב לשקף לתלמיד את המצב ולתת לו לבחור איך הוא רוצה להמשיך. פעמים רבות הוא לא מעוניין להמשיך בתהליך, וזה בסדר. החלטה כזאת היא לגיטימית לחלוטין מבחינתי. החשוב ביותר הוא שאדם יעשה החלטות מתוך מודעות ולא מתוך תירוצים וסיפורים שהוא מספר לעצמו.

## בחזור לדני

בסיום הפגישה הראשונה עם דני הגדרנו את המטרות הבאות:



דני ילמד באופן עצמאי בדרך המתאימה לו ובפרקי זמן שאותם נגדיר יחד;

דני יפעל כדי לשפר את הריכוז ולהפנים את הנאמר בזמן השיעור.

לקראת תום הפגישה אמו של דני נכנסה, ועדכנו אותה במטרות שהגדרנו.

בדרך כלל, כאשר אני מלווה ילדים ומתבגרים בתהליך ייעוצי מכל סוג שהוא, אני שומעת מההורים כיצד הם רואים את הקשיים ומיידעת אותם לגבי מטרות התהליך. מדי פעם אני גם מעדכנת אותם במיומנויות שנלמדו ובהתקדמות שהושגה בתהליך, זאת על מנת לרתום גם אותם לתהליך השינוי וכדי להדריך אותם כיצד לתמוך בלמידה של בנם, או לפחות לא להפריע לו ללמוד בדרך המתאימה לו ביותר.

במפגש השני עם דני שוחחנו על תופעת ההימנעות שלו מלמידה עצמאית. שאלתי אותו מה הוא חושב, ממה נובעת הדחיכות, והוא השיב כי אינו יודע.

"האם ניסית ללמוד לבד בעבר?" שאלתי.

"קשה לי לזכור מתי באמת ניסיתי", השיב דני, "לפני מבחנים אני אומר לעצמי שאני חייב ללמוד, אבל אני פשוט לא מגיע לזה. אני מוצא את עצמי עושה משהו אחר, משחק במחשב, מדליק את הטלוויזיה, הולך לישון בצהרים, משחק באייפון, ורק יום לפני הבחינה אני מצליח לגרום לעצמי לשבת ללמוד".

"איזו מחשבה יש לך בראש לגבי הסיכויים שלך להצליח ללמוד באופן עצמאי?" שאלתי.

דני חשב כמה שניות והתחיל לקפל את שולי הכוס החד-פעמית שממנה שתה מים קודם. "אני חושב שזה לא בשבילי, אני לא יודע בכלל איך עושים את זה".

"אני שומעת שאתה חושב שאתה לא מסוגל לעשות את זה וגם את המחשבה שאם בעבר לא הצלחת ללמוד באופן עצמאי, לא תצליח גם בעתיד".

דני הנהן בהסכמה.

"למחשבות האלו קוראים מחשבות מעכבות. אתה יכול לתאר לעצמך למה?"

"כי הן לא עושות לי טוב", ענה דני במבוכה קלה.

"כן, הן משפיעות לרעה על ההתנהגות שלך וגורמות לך לא ללמוד בכלל".

"נכון, בפועל אני באמת לא לומד בכלל", הודה דני.

"אילו רגשות גורמים למחשבות המעכבות האלו, לפיהן אתה לא מסוגל?"

"חוסר חשק או שעמום?" שאל דני בהיסוס מה.

"חוסר חשק או שעמום הם תחושות".

"זה מה שאני מרגיש. אני לא יודע להגיד משהו אחר", השיב דני בלקונית האופיינית לבני נוער.

"בסדר גמור. אני רוצה להסביר לך מה גורם לשעמום, לחוסר חשק ולמחשבה שאתה לא מסוגל. אוקי?"

"כן, בטח", השיב דני בסקרנות.

"היות שהניסיון שלך בלמידה לבד לא טוב, אתה לא רוצה לחוות שוב את חוסר הנחת וחוסר הנעימות שכרוכים במצב זה. מתחת לתחושות האלו טמון רגש לא מודע של פחד מכישלון פוטנציאלי, הצפוי לך בסיטואציה הזאת. הפחד הזה הוא לא פחד מודע, הישרדותי או מורגש כמו במצבים של סכנה, אך הוא פחד קיומי שקיים אצל כל אחד מאתנו וגורם לנו לעשות דברים שאנחנו טובים בהם ולהימנע מלעשות מדברים שלא נעימים לנו".

"אני לא חושב שאני פוחד, אני פשוט עצלן".

"עצלנות זו תווית שיפוטית שאתה נותן לעצמך, והיא מגנה עליך מפני התמודדות אמיתית עם הבעיה. כי אם אתה עצלן, אז זה לכאורה האופי שלך, ואין מה לעשות עם זה. עצלנות היא לא תכונת אופי מולדת; כמעט אף אדם נורמלי לא נולד עצלן או סקרן. ההתנסויות השליליות בעבר בתחום מסוים יוצרות פחד ורתיעה מלחווה כישלון נוסף באותו תחום, וכך נוצרת התנהגות של דחייה והימנעות מלמידה, שלה אתה קורא עצלנות".

"אני מבין, אבל בכל זאת אני לא מרגיש בגוף פחד".

"זה הגיוני בהחלט! כמו שאמרתי קודם, פחד מסוג זה לא מורגש כפחד בגוף, אלא מתבטא יותר בצורה של מועקה, אדישות, דחייה, חוסר מוטיבציה, חוסר נוחות וכדומה".

"אז למה לא לקרוא לזה ככה? למה לקרוא לזה פחד?" שאל דני בחשדנות.

"זאת שאלה מצוינת! תכף נבין למה זה חשוב לזהות את הפחד כרגש מקורי ולתת לו מקום. לצורך ההדגמה כרגע, אני אהיה הפחד שלך, ואתה תקשיב לי".

"טוב", אישר דני במבוכה.

"לפני כן אני רוצה שתדמיין את הפחד שלך ותגיד לי מה אתה רואה בדמיון".

"לדמיון את הפחד? מה זאת אומרת? אני לא יכול באמת לראות אותו, אף פעם לא דמינתי אותו", אמר דני במבוכה גלויה.

"בלי לחשוב יותר מדי, תגיד צבע שמסמל עבורך את הפחד ברגע זה", ביקשתי.

"אני יודע... אולי שחור", אמר דני בהיסוס.

"יופי! האם לשחור הזה יש צורה או שהוא מרוח?"

דני חשב כמה שניות ולבסוף השיב: "יש לו צורה של מפלצת".

"טוב, עכשיו תשמע מה שיש לו להגיד לך:

'אני נמצא אצלך מאז שהיית ילד קטן. במקור הגעתי אליך על מנת לשמור עליך. כשהיית קטן התייחסת אליי בטבעיות ובכבוד ופעלנו ביחד. מאז שהתבגרת אתה מנסה להדחיק אותי ולהתעלם ממני, וכשאתה כבר שם לב אליי, אתה מנסה לדחות אותי ולגרש אותי. בטוח הקצר אתה מצליח, אבל בטווח הארוך אני רק מחכה להזדמנות להתפרץ. וכשאתה פחות שומר ומשגיח כי אתה עסוק ומתכנן לעסוק בלמידה, אני מזהה פתח יציאה ומתפרץ אליך בכל הכוח. זה קורה כך כי הייתי מובלע וחגוק בכך לאורך זמן. ככל שאתה דוחה אותי יותר, כך אני מציק לך יותר ומפריע לך יותר בחיידך. הסיבה לכך היא שאני יכול לקבל שחרור וביטוי רק דרכך, ואני חייב להשתחרר, לפחות מדי פעם. אם אני לא משתחרר בטוב, אז אין לי ברירה, ואני נאלץ להשתחרר בעיתוי שבו אתה מוחלש ולגרום לך נזק. מה שאני מבקש ממך זה לתת לי מקום באופן עקבי, לראות אותי, לקרוא לי בשמי, להתייחס אליי כאל רגש לגיטימי. כך לא אתרחב ולא אצטרך להתפרץ עליך ולצאת בדרך של הימנעות מלמידה!"

תוך כדי שדיברתי בשם הפחד שמתי לב שדני מהנהן בראשו ומגלה עניין בדבריי. ניכר בו כי הוא מבין את המשמעות של מה שנאמר. שאלתי אותו אם הוא מעוניין לשנות את מערכת היחסים שלו עם הפחד.

"כן, הייתי רוצה אבל איך עושים את זה בפועל?"  
"הפחד זקוק לתשומת לב יומיומית, בעיקר בימים שבהם אתה מתכנן ללמוד. בכל פעם שתתכנן ללמוד ותתחיל לעשות זאת אמור לעצמך: 'יש בי פחד, ומותר לי לפחד'; ואז תמשיך להגיד: 'עם זאת, אני מסוגל ללמוד עכשיו במשך רבע שעה בדרך שלי'."  
"מה זה אומר בדרך שלי?"

"על זה נדבר עוד מעט. עכשיו בבקשה דמיין שוב את הפחד ואמור לי איך הוא נראה."  
"הוא נראה דומה, אבל הצבעים בהירים יותר, ויש לו פנים."  
"יפה, זה מראה לנו שכאשר אנחנו נותנים מקום לפחד, הוא קטן ומשנה צורה."

לאחר מכן העברתי לדני את השאלון לבדיקת סגנון הלמידה. כצפוי, יצא שהוא לומד בסגנון רבי-ערוצי. הסברתי לו קצת מה זה אומר להיות תלמיד בסגנון רבי-ערוצי ושאלתי אותו כיצד הוא מתנהל בשיעורים בכיתה. דני סיפר לי שבשיעורים מסוימים הוא יושב מקדימה, ואז הוא יותר מרוכז. אך בשיעורים שהוא יושב מאחור, הוא מפטפט יותר ופחות מרוכז. הוא גם סיפר לי שכשהמורה מסבירה, הוא לא כותב כלום. כשהמורה כותבת על הלוח, הוא מספיק להעתיק את רוב החומר, וכשהיא מכתיבה, הוא קצת מתקשה לעמוד בקצב. הסברתי לו שכדאי לו תמיד לשבת בקדמת הכיתה, להיות פעיל ולהשתתף בשיעור כדי להיות מרוכז יותר. הצעתי לו לכתוב מילות מפתח, לשרבט, לשחק בכדור גמיש או להפעיל את האצבעות ואת הידיים בכל דרך בזמן השיעור, זאת כדי לשמור על ריכוז. העצות האלו נראו לדני מעשיות עבורו, והוא הבטיח שינסה.

כשאני מלווה תלמידים דחיינים או כאלו הנמנעים מלמידה, אני מקפידה מאוד לתת להם משימות לימודיות קלות, ממוקדות ומגבולות לזמן קצר כדי שהפחד והרתיעה שלהם לא יגדלו, דבר שיגרום להם לא לצאת מהדפוסים האלו.

בסיום הפגישה השנייה, נתתי לדני משימה קטנה לשבוע הבא – ללמוד פעם אחת במהלך השבוע, במשך רבע שעה, באופן עצמאי. שאלתי אותו באיזה מקצוע הוא מעדיף להתמקד באותה יחידת למידה, ומהו הזמן הנוח לו ביותר לעשות זאת במהלך השבוע. דני השיב שהוא רוצה ללמוד מתמטיקה. הוא נקב ביום ובשעה שנראים לו מתאימים. לאחר מכן הנחיתי אותו כיצד ללמוד בסגנון רבי-ערוצי. הצעתי לו לרכוש לוח מחיק ולהתחיל לפתור עליו תרגיל שנפתר בשיעור. זאת גם כדי להתחיל את יחידת הלמידה בתנועה וגם כדי להעמיק את ההפנמה של החומר מהשיעור. לאחר מכן המלצתי לו לשבת בכיסא מסתובב עם גלגלים, לבחור מוזיקה קצבית ללא מילים ולפתור תרגיל אחד או שניים. דני היה מרוצה מהמטלה שנתתי לו, כי נראה היה לו שהוא יכול לעמוד בה. הזכרתי לו שלפני שהוא מתחיל ללמוד בעזרת הלוח המחיק שיאמר לעצמו: "יש בי פחד, ומותר לי לפחד. עם זאת, אני מסוגל ללמוד עכשיו במשך רבע שעה בדרך שלי כי יש לי כלים". כאשר הזכרתי לו את המשפט, ראיתי לפי הבעת פניו שהוא באמת מאמין שהוא מסוגל.

כשאני יוצרת מחשבה אלטרנטיבית עבור מישהו, אני בוחנת עד כמה המשפט מדבר אליו ועד כמה הוא יכול באמת להאמין בו. כשיוצרים מחשבה אלטרנטיבית שמדויקת לאדם, רוב הסיכויים שהוא לגמרי יאמין בה ויפעל לפיה. דני יצא מרוצה מהפגישה, ונראה היה שהוא נכון לפעול לפי ההנחיות שלי.

בפגישה הבאה דני מיד סיפר לי שהוא למד בבית מתמטיקה כפי שהגדרנו בפגישה. הוא לא זכר אם הוא אמר לעצמו במדויק את המשפט על הפחד וחשב את המחשבה האלטרנטיבית, אבל זה היה קיים באוויר, לדבריו. הוא הצליח ללמוד עשרים וחמש דקות ופתר שלושה תרגילים.

מניסיוני המקצועי, כאשר מגדירים משימה קטנה וממוקדת ויודעים לעבוד עם הפחד ועם המחשבה האלטרנטיבית, מצליחים להשיג עוד יותר מהיעד שהוגדר.

דני היה מרוצה מעצמו ואמר שעכשיו הוא מאמין שהוא מסוגל.

בפגישה הזו דיברנו על ניהול זמן. הוא תיאר בפניי את סדר היום שלו וסיפר על התזונה ועל השינה שלו. ממה שהוא תיאר עלה כי הוא אוכל בצורה מסודרת יחסית במהלך היום, אך אינו שותה מים ומדלג על ארוחת הבוקר; הוא הולך לישון לקראת הצות ומתעורר בקושי רב בשש וחצי בבוקר; הוא משחק במחשב עד הצות, וקשה לו להפסיק לשחק וללכת לישון. הסברתי לו עד כמה ארוחת הבוקר חשובה לריכוז במהלך הבוקר, והצעתי לו לאכול בבוקר משהו קטן כמו קרקר עם גבינה ובתור התחלה, לשתות לפחות שתי כוסות מים ביום. דני לא היה מודע עד כמה המחסור בשינה משפיע לרעה על הריכוז שלו. אחרי שהסברתי לו את חשיבותה של השינה לריכוז, הוא הסכים

בתקופה הקרובה להיכנס למיטה חצי שעה מוקדם יותר. ביקשתי מדני שבשבוע הבא ימצא זמן לתרגל שתי יחידות למידה, כל אחת כעשרים דקות.<sup>2</sup>

נפגשנו שלוש פעמים. במהלך הפגישות עקבתי אחר ביצוע המשימות שהטלתי על דני מפגישה לפגישה. כל שבוע הגדלנו בהדרגה את מספר יחידות הלמידה עד שהגענו למצב שדני למד כמעט עשרים דקות או קצת יותר בכל יום, ועשה זאת בדרך שלו. הוא ישב רוב הזמן בקדמת הכיתה, השתתף יותר בשיעורים והניע את הידיים ואת האצבעות במהלכם. כך הוא הבין הרבה יותר את השיעור והפנים אותו.

כשתלמיד נבון כמו דני, יותר מרוכז בשיעור, הוא אינו זקוק בדרך כלל ללמידה שוטפת יומיומית. לכן כשדני למד כמעט עשרים דקות בכל יום, הוא הצליח לעמוד ברוב המשימות השוטפות. הוא התחיל להאמין בעצמו וביכולות שלו ללמוד לבד, וכך, גם בימים שלא למד, האמין שהוא מסוגל ללמוד לבד ושבוים אחר יבחר לעשות זאת.

לפעמים לפני מבחנים דני למד באופן יותר אינטנסיבי עם חבר, עם אחד מהוריו, תוך האזנה למוזיקה ועם מורה פרטי למתמטיקה ולאנגלית.

בענייני התזונה, דני יישם את ההמלצות שלי באופן חלקי. היו בקרים שבהם אכל משהו קטן והיו בקרים שלא, אך לפחות הוא נהיה מודע יותר לנושא. על פי רוב הוא הצליח לישון לפחות חצי שעה יותר בכל לילה, דבר שהשפיע מאוד לטובה על רמת הריכוז שלו.

המטרה החשובה ביותר שהושגה בפגישות עם דני הייתה הצלחתו להשיג שליטה על הלמידה. דני הבין מהי דרך הלימוד הנכונה ביותר עבורו והצליח ליישם אותה. הוא הצליח לשבור את המעגל האינסופי של דחינות והימנעות ולקחת יותר אחריות על הלמידה שלו. דני לא הפך להיות אדם אחר בעקבות הפגישות שלנו. עדיין יש לו נטייה להתנהגות דחיינית בכל מה שקשור לביצוע משימות לימודיות, וזה יהיה כך תמיד. אך בעקבות המפגשים שלנו, יש לו יותר מודעות ויותר כלים כיצד להתמודד וכיצד להפחית התנהגות דחיינית. והחשוב ביותר זה שדני החל להאמין שהוא מסוגל.

## מחשבות מעכבות ופחד

### מחשבות מעכבות

לכולנו יש מחשבות מעכבות שמלוות אותנו לאורך כל היום. אצל אנשים הסובלים מחרדה ומדחיינות, המחשבות עלולות להיות מרובות מאוד ולהגיע לרמה טורדנית ומפריעה ביותר. המחשבות הלא מודעות משפיעות באופן ישיר על הרגש ועל ההתנהגות. מחשבות שליליות עלולות ליצור חרדה, דיכאון ותחושת חוסר ערך. אפשר לשנות מחשבות באמצעות מודעות לאי-הרציונליות שלהן ויצירת מחשבה אלטרנטיבית.<sup>3</sup>

### כלים להתמודדות עם מחשבות מעכבות (על פי המודל המקוצר והפשוט ליישום)

זהה את המחשבה המעכבת ובדוק אם היא אמיתית. אני יכולה לומר לך כי למעשה, אף פעם מחשבות מעכבות לא מייצגות אמת מוחלטת וצרופה;

כשאתה עושה זאת, צפה במחשבות שלך, אל תהיה קשור אליהן ואל תזדהה אתן באופן אוטומטי;

החלף את המחשבה המעכבת במחשבה אלטרנטיבית מיטיבה. רצוי שתחזור ותזכיר לעצמך את המחשבה האלטרנטיבית כמה שיותר פעמים במשך הימים הבאים כדי להכניס אותה למודעות;

אם אתה סובל מדחיינות ומחוסר מוטיבציה בלימודים, מומלץ שתחליף את המחשבות המעכבות. את המחשבה "אין לי כוח", או "זה לא יעבוד" החלף במחשבה: "אני בוחר/מסוגל ללמוד מעכשיו חצי שעה בדרך שלי"; את המחשבה "אין לי זמן" החלף במחשבה: "בזמן שיש לי, אני לומד בצורה הטובה ביותר שאני יכול", או: "אני מסוגל לנצל את הזמן בצורה הטובה ביותר שאני יודע". את המחשבה "אני לא שווה כלום כי אני לא לומד", החלף במחשבה: "אני בעל ערך בכל מצב".

### התמודדות עם הפחד

כאמור, הפחד מכישלון, מפספוס, מדחיינה ומאבדן שליטה מהווה 'שחקן מרכזי' העומד מאחורי המחשבות המעכבות ומאחורי ההתנהגויות הלא פונקציונליות כמו דחיינות, הימנעות ולחץ.

העבודה עם הפחד היא קריטית ומהותית כדי להתמודד עם כל סוג של התנהלות המעכבת אותנו בחיים בכלל ובלמידה בפרט.

<sup>2</sup> על חשיבות השינה ואכילת ארוחות מסודרות ראו פירוט בהמשך.

<sup>3</sup> מודל מורחב לעבודה על מחשבות מעכבות ראו בפרק בנושא 'התמודדות עם בחינות'.

## כלים להתמודדות עם הפחד

זיהוי הפחד – זהה את הפחד בתוך ההתנהגות הלא רצויה והמחשבות המעכבות. בכל פעם שאתה מזהה פחד, אמור או רשום את המשפט הבא: "יש בי פחד ומותר לי לפחד"<sup>4</sup>;

צייר או דמייך את הפחד (דמות או צבע). התבונן במה שציירת וחשוב מה היית רוצה להגיד לפחד.

אני מציגה כאן דיאלוג אפשרי בין הלומד לבין הפחד:

לומד: "לך מכאן, אתה מפריע לי והורס לי את החיים".

פחד: "אני שלך, אני יודע שאני לא רצוי ושקשה לך אתי. אתה הבאת אותי אל חייך ביום שבו נולדת כדי שאשמור עליך. אני זקוק לתשומת לב ויכול לקבל אותה רק דרכך. ברגע שאתה מתנכר לי או נלחם בי, אני חייב למצוא דרך להשתחרר, ואני עושה זאת כשאני מזהה שאתה חלש יותר. אז אני יוצא בצורה של מחשבה או של התנהגות לא רצויה מבחינתך. ככל שאתה מתעלם ממני יותר, כך אני מפריע לך יותר".

לומד: "אז מה אני אמור לעשות אתך?"

פחד: "אם תיתן לי תשומת לב ודרך להשתחרר ולקבל הכרה בחיי היומיום, לא אצטרך להתקיף אותך פתאום, ונוכל להיות בשלום אחד עם השני. כך אוכל גם לעזור לך ולדחוף אותך קדימה כשתרצה".

לומד: "איך אני אמור לעשות זאת בדיוק?"

פחד: "אני מבקש שמדי פעם תקרא לי בשם, תברך אותי לשלום, תסתכל לי בעיניים, תיגע בי. אני כה זקוק לתשומת לבך; אשמח גם אם נקבע מפגשים יומיים בשעה קבועה לפגישות בינינו. אפשר גם לשנות יחד קפה... אתה יכול גם להגיד לעצמך: 'יש בי פחד, ומותר לי לפחד'".

סרקו את הקוד כדי לשמוע את הדיאלוג עם הפחד.

עכשיו צייר או דמייך לדמות פנים ועיניים. שים לב כיצד הדמות שינתה צורה אחרי המפגש אתך;

דמיון מודרך – דרך להתמודדות טובה עם הפחד היא דמיון מודרך.

אני מביאה כאן כמה הצעות להרפיה עם דמיון מודרך:

שב בנוחות, עצום עיניים ונשום עמוק. דמייך את הפחד כדמות חיצונית או כצבע. שים לב באיזה מקום בגוף הוא מתיישב. נשום עמוק. הגדל באופן מכוון את הדמות. אם בחרת בצבע, הגדל אותו כך שיצבע את כל הגוף. בכל פעם שאתה מגדיל, נשום עמוק. תגדיל את הדמות (או את הצבע) עוד ועוד עד שתגיע למצב שכל הגוף מלא בצבע או בדמות של הפחד. דמייך שנקודה קטנה של אור לבן יוצאת ממרכז לבך ומאירה לאט לאט עוד ועוד חלקים בגוף... נשום עמוק... הישאר כך עוד כמה דקות.

שב בנוחות, עצום עיניים ונשום עמוק. דמייך את הפחד כדמות חיצונית או כצבע. דמייך שאתה שולח אור שיוצא מתוכך לעבר הפחד. האור עוטף את הפחד ומלטף אותו. שים לב לשינוי בצורתה ובצבעה של הדמות שראית.

שב בנוחות. עצום עיניים ונשום עמוק. הרפה את הגוף איבר אחר איבר. דמייך תמונה של עצמך כילד במצב של פחד. הילד יכול להיות בכל גיל ובכל מצב. התמונה יכולה להיות אמיתית או דמיונית. שים לב כיצד נראה הילד כשהוא מפחד, מהן הבעות פניו, מהי שפת הגוף שלו. שים לב מהו הצורך המרכזי של הילד... נשום עמוק לתוך התמונה. עכשיו הכנס את עצמך כמבוגר לתוך התמונה. שים לב מה קורה בין הילד למבוגר – האם יש ביניהם תקשורת? האם נוצר ביניהם מגע? מה הילד היה רוצה להגיד לך? מה אתה היית רוצה לומר לילד? עכשיו נסה להתקרב אל הילד. הסתכל לו בעיניים וגע בו. אמור לו שמותר לו לפחד, שאתה נמצא עמו וביחד תוכלו להתמודד עם הפחד. המשיך לנשום עמוק... היפרד מהילד בהדרגה ובקצב שמתאים לך.

אם אתה מעוניין לחזק באופן שוטף את הקשר עם הילד הפנימי, אפשר לחזור על תרגיל זה מדי יום. הילד הפנימי מתחיל להירפא כשאתה כמבוגר מעניק לו מגע, חיבוק והקשבה ללא שיפוט ובלי לתת עצות או פרשנויות. בכל פעם שתיתן מקום לילד הפחד (או העצוב והכועס), האנרגיה של הפחד תשתחרר יותר ויותר.<sup>5</sup>

## הגברת הריכוז

באמצעות התנהגות נכונה ושינוי הרגלים, תוכלו לסייע לעצמכם בהעלאת רמת הריכוז.

כולנו מתנועעים, ישנים ואוכלים. אם רק נדע לעשות זאת נכון, נוכל לשפר את רמת הריכוז וההפנמה בצורה משמעותית.

<sup>4</sup> ראו טבלת התנהגות, מחשבה ורגש, נספח 1 בפרק רביעי, העוסק בהרדת בחינות.

<sup>5</sup> בספר 'השיבה אל הילדות' מאת ג'ון בראדשו תוכלו למצוא תרגילים נוספים.

פעילות גופנית ותנועה בכלל הם גורמים חשובים המסייעים להגברת הריכוז.

בחלק זה אביא הסבר לגבי השפעת הפעילות הגופנית על הגוף ועל המוח וגם המלצות כיצד לשלב פעילות גופנית בלמידה לשם העלאת הריכוז. מחקרים רבים מצאו שפעילות גופנית גורמת לעלייה בהורמונים ובמעבירים עצביים שמשפיעים על המוח ומסייעים למצב רוח חיובי, לערנות, לריכוז, לתחושת סיפוק ולהפחתת דיכאון וכעס. שלושה סוגי חומרים בגופנו תורמים לכך:

### ההורמון בטא אנדורפיין, ההורמון קורטיזול ומעבירים עצביים כמו אדרנלין, דופמין וסרוטונין.

לדברי ד"ר גל דובנוב רו, רופא בתחום ספורט שחקר את הנושא, שלושה אלו עובדים בשילוב אחד עם השני ותורמים להשפעות הדדיות על מצב הרוח. חשוב לציין שלמצב הרוח ובכלל למצב הנפשי של אדם יש השפעה על הריכוז והמיקוד. לגבי לומדים, מצב נפשי מאוזן מאפשר ללומד לשמור על עקביות, התמדה והצלחה בלמידה.<sup>6</sup>

**בטא אנדורפיין** – הוא הורמון שמשוחרר לדם מבלוטת יותרת המוח. הורמון זה יוצר את התחושה המוכרת לאצנים – אחרי ריצה – הם חשים תחושת אופוריה, המזכירה את השפעת הסמים האופיאטיים. אדם שמכור לריצה ומחמיץ אימון עלול לחוש דיכאון ותחושת אשמה. אחד המחקרים הוכיח שההורמון בטא אנדורפיין אכן קשור לתחושות אלו. מתאמנים שמקבלים את התרופה נלטרקסון, החוסמת קולטנים לחומרים אופיאטיים, לא יחוו שיפור במצב הרוח.

במחקר שהשווה בין מצב הרוח של שחקנים בקבוצות ספורט ובין כאלה הנמנים עם קבוצות אחרות (שאינן קבוצות ספורט), נראו הבדלים במצב הרוח. לפני האימון המתאמנים היו במצב רוח טוב, שמחים ונינוחים ולא היו מוטרדים ממחשבות ביחס לחברי הקבוצה השנייה. אחרי שחברי קבוצת הספורט טופלו בתרופה נלטרקסון, שנטרלה את תחושת האופוריה כתוצאה משחרור האנדורפיין באימון, לא היו הבדלים במצב הרוח בין הקבוצות.

**קורטיזול** – ההורמון קורטיזול משתייך לקבוצת הסטרואידים, והוא מופרש מבלוטת האצטרובל. הורמון זה משפיע על תחושות הדחק והערנות. ממחקרים עולה שהוא, ככל הנראה, משפיע גם על רגשות.

הקורטיזול מופרש אחרי פעילות גופנית ממושכת ומגביר את תגובות התאים למעבירים העצביים, אדרנלין וסרוטונין, שהם בעלי השפעות ניכרות על מצב הרוח.

**מעבירים עצביים** כמו אדרנלין, דופמין וסרוטונין. האדרנלין שמופרש במהלך פעילות גופנית הוא מעביר עצבי, שגורם לתחושת ערנות מוגברת ולעלייה בלחץ הדם ובדופק. הפרשתו גורמת להשפעה גם על מערכת העצבים, ומדענים משערים שהיא קשורה גם להשפעה על מצב הרוח. מעביר עצבי נוסף שמשחק תפקיד משמעותי במצב הרוח הוא הסרוטונין. חומר זה קשור להעברת מסרים רבים במוח, ויש לו תפקיד הנוגע לעייפות ולשינה. מחקרים הראו שריכוז הסרוטונין בדם עולה בעת מאמץ גופני, ועלייתו תורמת לתחושת אופוריה, להפחתת עייפות ולשיכוך כאב.

## שילוב פעילות גופנית בלמידה

הכנס פעילות גופנית לתכנון הזמן השבועי ועשה אותה בהדרגה;

תכנן פעילות המתאימה לך, כזו שתוכל ליישם אותה ושתספיק לך עד כמה שיותר שחרור והנאה;

הפעילות המומלצת היא פעילות אירובית בת ארבעים וחמש עד חמישים דקות לפני הלמידה. אתה יכול לעשות את הפעילות מחוץ לבית או בתוך הבית. פעילות גופנית אירובית שאינה מאומצת מדי עשויה להגביר את הריכוז, לשפר את איכות הלמידה ולשחרר חסימות ולחצים. לכן אל תראה בה בזבוז זמן, אלא דבר המסייע לניצול יעיל של הזמן;

את הפעילות האירובית מומלץ לבצע עד לשעה 20.00 ולא מאוחר יותר כדי לא לפגוע בשינה. פעילות גופנית אירובית ממושכת גורמת לשחרור אדרנלין ולערנות

## תזונה

לפי האסכולה המובילה בתחום התזונה בעולם, רצוי שתזונה של אדם ממוצע תכלול 60% פחמימות (מזונות המכילים דגנים, אורז, קמח ופרות), 30% חלבונים (ביצים, מוצרי חלב, עוף ובשר), 10% שומנים בלתי רוויים (שמן זית, אבוקדו, אגוזים, טחינה) וירקות ללא הגבלה. הפחמימות הן האנרגיה הזמינה ביותר לגוף. הגוף יכול בשעת צורך לפרק אותן במהירות לאנרגיה.

הפחמימות משפיעות על מצב הרוח באמצעות הסרוטונין שבמוח. הסרוטונין הוא חומר המעביר מסרים עצביים, ויש לו השפעה ישירה על מצב הרוח ועל תחושת השובע. אכילה מוגזמת של חלבונים עלולה לגרום לירידה במצב הרוח וכתוצאה מכך לעצבנות, לחוסר שינה ולרעב. מכאן אפשר להסיק כי אנו חייבים לאכול באופן מאוזן ומגוון כדי שרמות הסרוטונין וחומרים אחרים המשפיעים עלינו יהיו גם הם מאוזנים ויאפשרו לנו תפקוד יומיומי אופטימלי.

יש פחמימות פשוטות (חד-סוכרים ודו-סוכרים) ופחמימות מורכבות (רב-סוכרים). הפחמימות הפשוטות נחשבות ל"אנרגיה ריקה", כלומר אנרגיה שאינה מספקת את אבות המזון, ויטמינים ומינרלים, ולכן אין להן כל ערך תזונתי, אלא רק ערך קלורי. קבוצה זו כוללת מזונות כמו סוכר לבן, קמח לבן ומוצריהם. אחרי אכילת פחמימות פשוטות פעילות המוח והריכוז עולים יחסית במהירות ובאופן משמעותי, אך זה רק למשך כרבע שעה, ואחר כך יש ירידה בריכוז, והוא מגיע למצב ההתחלתי שלפני האכילה. אפקט זה מוקצן אף יותר באכילה של מזונות המכילים וקפאין או בשתיית משקאות מעוררים, המכילים וקפאין, כמו קפה, תה שחור רגיל, משקה רד בול, קולה ושוקולד. הפחמימות המורכבות מכילות סוגים שונים של רב-סוכרים. פחמימות אלו הן שרשראות ארוכות של חד-סוכרים. הפחמימות המורכבות נמצאות במזונות המכילים דגנים שונים, כולל הקליפות שלהם, לדוגמה, חיטה מלאה, שיבולת שועל מלאה, אורז מלא וכדומה. קליפות הדגנים המלאים מכילות ויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים. הפחמימות המורכבות מתעכלות לאט – תהליך הפירוק שלהן הוא אטי וארוך. אכילת פחמימות מורכבות יוצרת תחושת שובע, איזון רגשי ועלייה בריכוז למשך שעותיים עד ארבע שעות.<sup>7</sup>

## המלצות לתזונה נכונה

אכול לפחות חמש ארוחות קטנות ומאוזנות ביום (כל שעותיים עד ארבע שעות);

שים לב שכל ארוחה תכיל פחמימה מורכבת. חשוב להקפיד על אכילת ארוחת בוקר, ורצוי שהיא תכיל פחמימה מורכבת, חלבון ומעט שומן בלתי רווי לדוגמה, פרוסת לחם מקמח מלא עם גבינה לבנה או עם טחינה ביתית או אבוקדו וכן ירקות ו/או פרי. כך אפשר להתחיל את היום בתחושת שובע, עם רמת ריכוז גבוהה, במצב רוח טוב ועם אנרגיה זמינה;

שתה כשמונה כוסות מים ביום על מנת לשמור על הבריאות ועל הערנות. משקאות ממותקים ו/או קפה פחות מומלצים;

שנה את הרגלי התזונה בהדרגה, בקצב ובאופן המותאם לך לפי אורח חיך. שינוי בהרגלי התזונה עשוי לשפר באופן משמעותי את רמת הריכוז והזיכרון, את תחושת החיוניות והערנות, את תחושת המסוגלות, את מצב הרוח ואת אורח החיים.

כדי לשמוע את הטיפים בנושא תזונה יש להיכנס לקישור הבא:

<http://www.elaaron.co.il/127882/thenutritionandtheattention>

## הרפיה

הרפיה היא מצב תודעתי מיוחד. היא מביאה את הגוף למצב של בין ערות לשינה. בזמן הרפיה המוח נמצא בגלי אלפא. ההרפיה עוזרת ליצור "פסק זמן" יזום במהלך היום ומאפשרת לחדש כוחות; היא מסייעת גם להעלות את רמת הריכוז ולשחרר לחצים ומתחים. כשהתמונה המרגיעה מקובעת בראש, אפשר לשלוף אותה בכל מצב מלחיצ (למשל, בחינה). ההדמיה של התמונה עשויה להרגיע את הגוף. כשמבצעים הרפיה בשכיבה לפני השינה, קל יותר להירדם, ואיכות השינה משתפרת.

## כלים לביצוע הרפיה

את ההרפיה אפשר לבצע בישיבה או בשכיבה. על מנת לחדש ריכוז במהלך היום, אפשר להפעיל את הגוף באופן פיזי בעשיית פעילות אירובית לדקות אחדות, למשל, לקפוץ, לרקוד, להתאגרף. לאחר מכן אפשר לעבור להרפיה בישיבה על כיסא, על הרצפה או על שטיח ולשים כרית תומכת. במהלך היום לא רצוי לבצע הרפיה בשכיבה כדי למנוע הירדמות לא רצויה;

לפני השינה מומלץ להיכנס להרפיה בשכיבה על הגב כשהידיים מונחות לצדדים ולדמיין תמונה היוצרת תחושה נעימה;

יש צורות ודרכים שונות לביצוע הרפיה: יש מי שמעדיף לבצע הרפיה בתנועה, בפעילות גופנית, בהתמקדות בנשימה, בהשחלת חרוזים, בשטיפת כלים, בהתבוננות בפרח או בדגים באקווריום; בחר את צורת ההרפיה המתאימה לך;

כל אחד מסוגל ליישם את ההרפיה בדרך המתאימה לו בחיי היומיום ולהתמיד בה. אפשר להתחיל לעשות הרפיה פעם בשבוע ובהדרגה להגדיל את המינן.

## הנחיות מעשיות להרפיה

שב בנוחות על כיסא, עצום עיניים, נשום עמוק לתוך חלל הבטן... הכנס את האוויר והוצא אותו דרך האף.

כווץ חזק את שרירי הפנים, החזק קצת את הכיווץ והרפה בבת אחת...

כווץ חזק את הכתפיים, החזק קצת את הכיווץ והרפה בבת אחת....

כווץ חזק את הידיים, את הזרועות ואת אצבעות הידיים, החזק קצת את הכיווץ והרפה בבת אחת....

כווץ חזק את הבטן ואת הישבן, החזק קצת את הכיווץ והרפה בבת אחת....

כווץ חזק את הרגליים, החזק קצת את הכיווץ והרפה בבת אחת....

<sup>7</sup> מידע זה לקוח בחלקו מספרה של ד"ר גילית שטיינר, 'נטורופתיה', הוצאת פוקוס (2006).

כווץ חזק את כל הגוף, החזק קצת את הכיווץ והרפה בבת אחת...

עכשיו נסה להתמקד. לדמיין כי אתה נמצא במקום שמרגיע אותך. זה יכול להיות מקום אמיתי או דמיוני. דמיין את המקום בכל החושים. שים לב מה אתה רואה, מה אתה שומע, מה אתה חש, מה אתה מריח ואולי גם איזה טעם אתה מרגיש. נשום לתוך התמונה והישאר אתה עוד קצת (אפשר להשתהות ככה עוד דקה עד מספר דקות). אתה יכול לתת לתמונה שם ולשמור אותו כמו ששומרים קובץ במחשב. בכל פעם שתרצה בכך, תוכל לשלוף את התמונה בדמיוןך.

לאט לאט התחל להזיז את כפות הידיים פנימה והחוצה כדי להתחיל להחזיר תחושה לגוף. לאט לאט התחל לחזור לכאן ועכשיו... פקח עיניים.

סרקו את הקוד כדי לתרגל הרפיה עם קובץ שמע.

## שינה

השינה מהווה כשליש מחיי האדם, אך רובנו לא יודעים עליה הרבה. השינה מחולקת למחזורים. כל מחזור שינה נע בין תשעים למאה ועשרים דקות.

אפשר לחלק את מחזור השינה לשישה שלבים:

מעבר ממצב של ערות – גלי בטא, למצב התחלתי של שינה – גלי אלפא (בתדר של 8-13 הרץ). גלי האלפא הולכים ומאטים עד לתדר של 10-8 הרץ וקצב הלב יורד;

תוך כמה דקות מופיעים גלי תטא (בתדר של 4-7 הרץ) משולבים בגלי אלפא. זו עדיין לא ממש שינה, אם כי מופיעות הזיות דמויות חלום, המכונות 'הזיות היפנוטיות'. לאט לאט נעלמים גלי האלפא;

גלי דלתה, שהם גלי מוח אטיים (בתדר של 1-4 הרץ), משתלבים בגלי תטא;

בשלב זה יש רק גלי דלתה. אלו הם גלים אטיים, וזה שלב של שינה עמוקה מאוד. קצב הלב ולחץ הדם יורדים. שלב זה מתאפיין בסף יקיצה גבוה. כלומר, קשה להעיר אדם הנמצא בשלב זה. את עומק השינה נהוג למדוד בדציבלים – ככל שהשינה עמוקה יותר, כך נדרש רעש חזק יותר כדי להעיר את הישן.

שינה עמוקה מתרחשת בעיקר בשליש הראשון של שעות השינה, ובמהלכה מתחדשים מאגרי האנרגיה בגוף. השינה העמוקה היא החשובה ביותר לריפוי ולשיקום הגוף ולהתאוששות ממאמץ.

כל השלבים לעיל נקראים - NON REM, כלומר, שינה שהיא לא שנת ראם;

שנת ראם REM – תמונה חשמלית של המוח מראה תמונה דומה לשלב של ערנות. קצב הלב, לחץ הדם והפעילות המטבולית עולים בחדות. תנועות העיניים מהירות, והשרירים משותקים. בשלב זה מופעל בגוף מנגנון אטוניה – תנועת הגוף נפסקת, והנשימה אינה אחידה. זה שלב החלימה. שלב זה חשוב מאוד לעיבוד מידע רגשי ושכלי ולהתאוששות מערכת העצבים.

סדר השלבים במחזור השינה הוא: ראם 1,2,3,4, ואז יש מעבר ישיר לשלב 2.

כל מחזור שינה כולל את כל השלבים, אך בכל מחזור אורכו של כל שלב משתנה. השינה העמוקה מתבצעת ב-75% מזמן השינה, בארבע השעות הראשונות של הלילה, והיא מאופיינת בהפרשה מוגברת של הורמון הגדילה. לעומת זאת, מרבית שנת החלום מתרחשת במהלך המחצית השנייה של השינה, בארבע השעות האחרונות. סך הכל אורכת שנת הראם חמישית מזמן השינה הכולל (בשינה המתרחשת בשעות היום המחזוריים קצרים יותר).

משך הזמן של שנת הראם משתנה עם הגיל. בקרב ילדים שנת הראם נפוצה יותר.

מחקרים מצאו כי שנת ראם מתארכת בימים של למידה אינטנסיבית, וחסך בשינה עלול לגרום לקשיים בזיכרון. מניסויים שנעשו עולה כי אנשים שלא נכנסו לשנת הראם הראו יכולות הרבה פחות טובות בביצוע מטלה שנלמדה יום קודם לכן. לכן דווקא בתקופות של למידה אינטנסיבית לא מומלץ לחסוך בשינה.

קיים קשר הדוק בין שינה לאורח חיים בריא. השינה מסייעת בהפרשת חומרים חיוניים – ייצור חלבונים, הפרשת הורמון הגדילה ושימור המערכת החיסונית.

אדם ממוצע זקוק בערך לחמישה מחזורי שינה, כלומר לשבע-שמונה שעות שינה בלילה. חשוב מאוד לשמור על שינה בשעות קבועות כדי שהגוף יתאזן בהתאם. על פי רוב אין צורך לישון יותר משמונה שעות. שינה עודפת עשויה לגרום לעייפות ולחוסר ריכוז.

שאלה רווחת שאני נשאלת פעמים רבות היא מה לגבי שנת צהריים. האם היא יכולה לבוא במקום שעות שינה בלילה? אני פחות ממליצה על שנת צהריים מהסיבות הבאות:

שינה אמורה להיות סדירה ובשעות קבועות. לרוב האנשים קשה להכניס לסדר היום שינה בשעה קבועה באמצע היום. כאשר שנת הצהריים אינה קבועה, היא עלולה לשבש את שנת הלילה;

אורכו של מחזור שינה במהלך היום הוא כארבעים וחמש דקות, קצר יותר מאורכו של מחזור שינה בלילה. שנת צהריים לא אמורה להתארך מעבר לזמן זה כדי שלא נקום ממנה עייפים יותר ממה שהיינו לפנייה. ברוב המקרים קשה לאנשים להגביל את עצמם לארבעים וחמש דקות, ועשוי להיות מצב של היסחפות לזמן שינה ארוך יותר, שגורם לכך שהשינה כבר לא אפקטיבית.

אני ממליצה לבצע הרפיה בישיבה באמצע היום לשם הגברת הריכוז והתרעננות.

גם אם נרדמים במהלך ההרפיה, תנוחת הישיבה לא מאפשרת היסחפות לשינה עמוקה, וכך מקבלים תחושה של התרעננות והתחדשות בלי לפגוע בשנת הלילה ובלי להגביר את העייפות.

## **החסימות הרגשיות, המחשבתיות וההתנהגותיות בנושא שינה**

שינה היא מצב תודעתי מיוחד במינו. אנחנו מבליש כשליש מחיינו בשינה.

בזמן שינה האדם נפרד מכל עיסוקיו ומרפה מכל מה שהוא עסוק בו פיזית ומנטלית. זה מצב של פרידה זמנית מהעולם, מצב שבו אין לנו שליטה על המחשבות ועל החלומות. הפחד הגדול ביותר של רוב בני האדם הוא הפחד לאבד, להיפרד ולשחרר שליטה. מסיבה זו אנו עסוקים כל היום בחשיבה ובעשייה קדחתנית ומתקשים לעצור ולהיות במצב של אי עשייה. המעבר למצב של שינה מעורר בנו פחד נוסף, והוא הפחד להחמיץ, להיכשל ולא להספיק.

לעתים קרובות אדם עושה לעצמו סיכום בסוף היום לפני השינה ונותן לעצמו מעין דין וחשבון פנימי לגבי מה שהספיק לעשות במהלך היום ומה טרם נעשה. באותם רגעים של סיכום יש סיכוי גבוה לפגוש את הפחד מהחמצה, את התסכול ואת הכעס, את השנאה העצמית ואת המחשבות כמו "היום לא הספקתי", מחר אני חייב להספיק".

מיותר לציין שאף אחד לא אוהב לפגוש רגשות ומחשבות מסוג זה. הפחדים האלו יוצרים מחשבות של דחינות בנוגע לשינה כמו "אני אעשה עוד דבר קטן לפני שאלך לישון", זה לא ייקח הרבה זמן", או מחשבות של רציונליזציה לגבי אי נחיצות השינה כמו "שינה היא בזבוז זמן, עדיף להספיק עוד משהו במקום לישון" ועוד. רגשות ומחשבות אלו יוצרים התנהגויות הדוחות את שעת השינה. כתוצאה מכך יכולים להיגרם מחסור בשעות שינה וקשיים ביקיצה בבוקר. לעתים אף מצב של שינה מרובה ועודפת עד כדי יקיצה בשעות הצהריים או אחר הצהריים כפיצוי למצב של עייפות כרונית ומתמשכת.

יש מצבים שבהם התלמיד ישן באופן רצוף כמעט כל סוף השבוע, דבר המכניס את המערכת הגופנית לבלבול רב ומשבש את השינה הסדירה במהלך השבוע. אנשים חושבים שהם יכולים להסתדר גם ככה, אך הם לא מודעים מספיק לנזקים המתמשכים של מחסור בשינה. מחקרים מראים שמחסור מתמשך בשינה (אפילו אם מדובר רק בכמה ימים) גורם לנזקים רבים הן ברמה הגופנית, הן ברמה השכלית-קוגניטיבית והן ברמה הרגשית. במצבים של מחסור בשעות שינה אין מספיק שעות של שינה עמוקה (גלי דלתה) ושל שנת חלימה (ראם).

בסוף היום המוח שלנו כמוהו כחדר מבולגן הזקוק למיון, לארגון ולסידור. בשנת חלימה אפשר לדמיין שיש גמדים שמתייקים את המידע בתיקייה המתאימה, מאחסנים את התיקייה בתוך קלסר או מגירה מסוימת, כותבים את שם הקטגוריה על מדבקה ומדביקים אותה על הקלסר או על המגירה. אם יש לגמדים האלו תנאי עבודה מתאימים (שבע שעות שינה בלילה), הם על פי רוב מצליחים לעמוד במשימה. אם "מקצצים להם את התנאים" ודורשים מהם לעשות את העבודה בפחות זמן, הם לא יצליחו במשימה.

בבוקר, עם סיום השינה, עדיין נשארים חומרים קוגניטיביים ורגשיים לא מעובדים במידה לא מבוטלת. מה המחיר שאדם משלם על כך? קודם כול, מתרחשת ירידה משמעותית בתהליכי עיבוד המידע של המוח, דבר המתבטא בפגיעה ביכולות הריכוז, ההפנמה והזיכרון לטווח קצר ולטווח ארוך. נוסף, מחסור בשינה גורם לירידה במצב הרוח ולחוסר איזון רגשי. אנשים הישנים פחות שעות בלילה נוטים לסבול יותר מהחרדה, מדיכאון ומהתקפי כעס. היות שאין מספיק זמן חלימה (שנת ראם), לא מתרחשים מספיק תהליכים של עיבוד מידע רגשי וקוגניטיבי, דבר הגורם לתחושת הצפה, בלבול, פחד ומחשבות מעכבות, וסף הגירוי של האדם יורד בהתאמה. מחקרים מראים שאדם שישן אפילו שעה אחת פחות ביום, למשל, שש שעות במקום שבע, נוהג בכביש כשדעתו מוסחת באותה רמה של אדם שבדמו רמת אלכוהול גבוהה.

בעבודתי המקצועית עם תלמידים וסטודנטים אני שומעת דיווחים רבים על חוסר ריכוז, בלבול, הצפה וחרדה אצל אלו החוסכים בשעות שינה. כשהם מוסיפים אפילו שעת שינה אחת בלילה, תפקודם ומצב רוחם משתפר פלאים. אחד הסטודנטים שאותם ליוויתי תיאר בעיניים בורקות את תחושתו – כמו מעבר מחושך לאור, ממצב של חוסר חיות למצב של ערנות, חדות וחיות.

מחיר נוסף שמשלם האדם הסובל ממחסור בשינה הוא פגיעה במצב הבריאותי-גופני ובתפקוד, זאת מכיוון שבשלב השינה העמוקה (שלב גלי דלתה) מתרחשים תהליכים של ריפוי פיזי. הגוף מחדש את פעולתו, השרירים והרקמות נבנים, הגוף עובר תהליכי ניקוי רעלים, והמאגרים האנרגטיים מתחדשים. בשלב זה הגוף מתאושש ומשקם את עצמו מהמאמצים שנעשו במהלך היום. מחסור בשינה העמוקה מחליש את המערכת החיסונית, והגוף נעשה פגיע יותר למחלות ולפציעות. מחקרים אחרונים מראים כי אנשים שיש להם חסך כרוני בשינה נוטים לחלות יותר ועלולים למות בגיל צעיר.

לפי נתונים אלו, המחירים שמשלם האדם הממוצע כתוצאה ממחסור בשינה עולים על הרווחים לטווח הקצר ולטווח הארוך. פעמים רבות אני מוצאת את עצמי מסבירה לתלמידים וסטודנטים את העובדות הללו בנושא השינה ודנה אתם בסוגיה – מה עדיף, לחסוך זמן בטווח הקצר ולכאורה להספיק יותר ואז להגיע להרצאות לא מרוכזים ובדעה מוסחת וליצור פערים נוספים בלמידה, או לישון כמו צריר, להגיע מרוכזים להרצאה, להבין את החומר ולהצליח למלא את המשימות הלימודיות ביעילות? הרצון לחסוך בזמן ולהספיק יותר יוצר בסופו של דבר בזבוז משווע של זמן ואנרגיות וירידה בריכוז ובהספקי הלמידה.

מניסיוני המקצועי אני יודעת שלא פשוט לשכנע אנשים בכלל ובני נוער וסטודנטים בפרט לישון יותר, אך על פי רוב, כאשר אני מסבירה להם את הנתונים והעובדות בנוגע לשינה, הם מוכנים להתחיל לעשות שינוי בנושא. עם כל תלמיד אני משוחחת בשפה שמדברת אליו. לדוגמה, עם סטודנט שאובססיבי ללמידה וקשה לו להרפות ולהפסיק ללמוד, אני מדברת על הנזק כתוצאה מהקושי של המוח לעבד את המידע, דבר היוצר



בלבול, הצפה ו"בלק אאוט" בלמידה ובמבחנים. הדבר האחרון שהתלמיד האובססיבי רוצה זה לחוות חוסר שליטה במצבים של "בלק אאוט" ושכחה כתוצאה מהצפה וחרדה; עם תלמיד הסובל מבעיות קשב וריכוז אני מדברת על הנזק שמתבטא בירידה בהפנמה ובריכוז כתוצאה ממחסור בשינה; בשיחה עם אדם המוטרד ממצבו הבריאותי אני מדגישה את הנזק הגופני-בריאותי וכו'. חשוב למצוא מה מדבר לאדם שממול ולדבר אליו בהתאם.

כדי לשמוע את הטיפים בנושא השינה יש להיכנס לקישור הבא:

<http://www.elaarnon.co.il/127882/sleepingandconcentration>

## כלים לטיפול בחסימות בנושא השינה

### ברמה הרגשית והמחשבתית

כשאתה מתחיל לחשוב מחשבות של דחינות לגבי השינה כמו "יש עוד זמן", "אעשה רק עוד דבר קטן ואז אלך לישון" וכדומה, עצור לרגע ואמור לעצמך: "יש בי פחד ורתיעה מהשינה. מותר לי לפחד. עם זאת, אני בוחר ללכת לישון בזמן למען הצלחתי, בריאותי ומצב רוחי" (כל אחד בוחר בעיקר את מה שמדבר אליו).

### ברמה ההתנהגותית

אם אתה ישן פחות משבע שעות בלילה, מומלץ כל שבוע להוסיף חצי שעת שינה עד שתגיע למצב הרצוי. לדוגמה, אם אתה נרדם בדרך כלל בשתיים לפנות בוקר ומתעורר בשבע וחצי בבוקר, אתה ישן רק חמש וחצי שעות בממוצע בלילה. בשבוע הראשון הוסף חצי שעה והיכנס למיטה באחת וחצי ולא בשתיים;

שכב במיטה ותרגל הרפיה. מניסיוני המקצועי, ההרפיה היא אחת השיטות המועילות והמעולות בהתמודדות עם בעיות שינה. כשעושים הרפיה בשכיבה על הגב לפני השינה, המוח נכנס לגלי אלפא כמו בשלב הראשון של מחזור השינה. במקרים רבים ההרפיה תסייע לך להירדם מהר יותר. וגם אם לא, עדיין תהיה במצב דומה לזה של תחילת שינה. ברוב המקרים, לאחר כמה לילות כאלו תצליח להירדם כבר באחת וחצי ללא בעיות;

בשבוע שלאחר מכן היכנס למיטה ועשה הרפיה כבר בשעה אחת לפנות בוקר. כשזה עובד, בשבוע שלאחר מכן היכנס למיטה ועשה הרפיה בשעה שתים עשרה וחצי בלילה וכך עד שתגיע למצב שתיכנס למיטה בחצות;

חשוב לא לנסות לטפל בבעיה של מחסור בשינה בבת אחת, אלא בהדרגה, כדי שלא תמצא את עצמך שוכב במיטה מלא במחשבות ובדאגות, סופר כבשים, לא מצליח להירדם וחש זועף ומתוסכל. במקרה כזה אתה עשוי לומר לעצמך: "זה לא רעיון טוב לישון, עדיף להיכנס למיטה רק כאשר אני ממש מותש". וכך לא תשיג שיפור בהרגלי השינה. בכלל, שינויים כדאי תמיד לעשות בהדרגה, כי לגוף יש את הקצב ואת ההרגלים שלו, ואי אפשר לשנותם בבת אחת.

## המלצות נוספות לשינה טובה יותר (למי שמתקשה להירדם או סובל מיקיצות במהלך השינה):

שמור על סדר יום קבוע;

שמור על שעות שינה קבועות. עדיף לוותר על שנת צהריים, בייחוד אם אי אפשר לישון בשעה קבועה במהלך היום. אם בכל זאת בחרת לישון בצהריים, הקפד על שינה קצרה שלא תהיה יותר מארבעים וחמש דקות ולא אחרי השעה שלוש אחר הצהריים. זאת כדי לא לפגוע בשנת הלילה. אם אתה מרגיש צורך להתרענן במהלך היום, עדיפה הרפיה או פעילות גופנית מתונה על פני שינה;

עשה פעילות גופנית במהלך היום. רצוי לא לעסוק בפעילות ספורטיבית סמוך לשינה, אלא לסיימה כשלוש שעות לפני השינה. הסיבה לכך היא שהגוף צריך להיכנס להרפיה ורגיעה בשלב הראשון של השינה, ואילו הפעילות הגופנית מעוררת. עם זאת, פעילות גופנית במהלך היום תורמת ליצירת שינה עמוקה;

הקפד על אכילה נכונה ומאוזנת במהלך היום. מומלץ לא לאכול שעות אחדות לפני השינה, ושהארוחה האחרונה לא תהיה כבדה<sup>8</sup>;

שמור על טמפרטורה מאוזנת. שינוי בטמפרטורה של הגוף או של הסביבה מפריעים לגוף להיכנס לשינה עמוקה. לכן מומלץ ליצור תנאים שבהם הגוף ימצא בטמפרטורה מאוזנת;

דאג לנוחותך. כשקיימות אי נוחות או בעיה כלשהי שמקשה על שכיבה וגורמת לכך שאתה זז בזמן ששנתך קלה, רצוי לטפל בכך כדי שהגוף יוכל להיכנס לרגיעה ולשינה עמוקה;

עשה הרפיה. מומלץ להיכנס למיטה ולהאזין למוזיקה מרגיעה, לנשום נשימות עמוקות ולהרפות את איברי הגוף. כדי להעמיק את ההרפיה אתה יכול לדמיין מקום מרגיע. אפשר גם להיעזר בהנחיות מוקלטות להרפיה. ההרפיה מסייעת מאוד גם במקרים של קושי להירדם וגם

במקרים שבהם איכות השינה ירודה ויש יקיצות מרובות. כשמתרגלים הרפיה לפני השינה, יש סיכוי גבוה יותר להיכנס בקלות לשלב של שינה עמוקה (שלב גלי דלתה) ולשנת החלימה. שלבים אלו הם קריטיים וחיוניים ביותר בשינה.