

מצגת: לחץ בחינות

קהל היעד: חט"ב

מטרות:

1. נרמול החוויה של חששות ופחדים לקראת בחינות באמצעות ההבנה שתלמידות ותלמידים רבים חווים תחושות דומות.
2. התלמידים והתלמידות יבררו עם עצמם את הגורמים ללחץ שלהם לקראת בחינות, ויפתחו מודעות לגורמים הללו.
3. התלמידים והתלמידות יקבלו כלים להתמודדות עם לחץ וחששות לקראת בחינות ובמהלכן.

רקע:

לחץ מבחינות הוא תופעה שממנה סובלים תלמידים ותלמידות רבים. ללחץ ברמה מתונה יש היבטים חיוביים, שכן הוא יכול לעורר את התלמיד, למקד אותו ולשפר את ביצועיו במבחן. לעומת זאת, לחץ ברמה גבוהה עלול "לשתק" את התלמיד, להוציא אותו מריכוז ומאוזן, ולפגוע בהישגיו במבחן. יש להבחין בין חרדת בחינות "מצבית", שתלויה בעיקר בנסיבות המסוימות של הבחינה, לבין חרדת בחינות "כרונית" שמלווה את התלמיד או התלמידה בכל הבחינות שהם ניגשים אליהן.

לחץ מבחינות מתבטא לרוב בארבעה מישורים:

1. פיזיולוגי – הלחץ מהמבחן חש בכאבי בטן, סחרחורת, בחילה וכאבי ראש. לכך עשויים להצטרף סימפטומים כמו: דפיקות לב מואצות, קוצר נשימה, הזעה מוגברת, רעד בידיים, הקאות וכו'.
2. רגשי – חרדה. חרדה היא מצב רגשי בלתי נעים שמלווה בתחושה של סכנה המאיימת על צרכיו של האדם ועל שלמותו. בלחץ בחינות האיום הפנימי הוא על הדימוי העצמי ועל האגו. הנבחן חושש לאבד את הערכתו העצמית החיובית כתוצאה מכישלון.
3. קוגניטיבי – קושי ביכולת להתרכז ולארגן את המחשבות בצורה הגיונית. במקום להתרכז במשימה שיש לבצע, מעסיקות את הנבחן מחשבות ודאגות הקשורות לתוצאות הפעולה ולערך העצמי שלו. הנבחנים המצויים בלחץ בחינות משננים לעצמם ללא הרף: "אני בטח אכשל", "אני סתם אפס" וכו', ומדמיינים דימויים קטסטרופליים הקשורים למחשבות אלה.
4. התנהגותי – בדרגות נמוכות של לחץ אנו חשים רמת עוררות גבוהה מהרגיל. כשהלחץ אינו נמשך זמן רב, ביצועינו במטלות שונות עשויים להיות טובים יותר בזכות העוררות הזאת, אך במקרה של לחץ מתמשך, ביצועינו נעשים גרועים יותר עקב קשיי ריכוז וחשיבה. תגובות התנהגותיות במצבי לחץ קשים הם: קושי בקואורדינציה בין מערכות שונות, קושי בחשיבה, אכילה מוגברת או מופחתת, תוקפנות או נסיגה, תגובות סטראוטיפיות ואף קיפאון.

מעובד על פי: בר-אל, צ. ונוימאיר, מ. (2009). מפגשים עם הפסיכולוגיה – מפגש ראשון: פסיכולוגיה כללית. אבן יהודה: רכס פרויקטים חינוכיים בע"מ.

מהלך הפעילות:

שקופית 1: שקופית פתיחה



בשקופית זו מופיע שם המצגת. אפשר להזמין את התלמידים להעלות אסוציאציות לשם המצגת בעזרת השאלות האלה: כשאתם קוראים את הביטוי "לחץ בחינות" – מה זה עושה לכם? איך אתם מרגישים? האם לדעתכם השיעור הזה רלוונטי לכם ולעולמכם? באיזה אופן?

שקופית 2: האם אני בלחץ?



בשקופית זו נעודד את התלמידים להיזכר במצבים מלחיצים כלשהם מחייהם, ובאופן שבו הם משפיעים עליהם. בקשו מהתלמידים לחשוב על מצב מלחץ שחוו (לא בהכרח במישור הלימודי) – אין צורך לשתף במה מדובר, ולכן אפשר לחשוב על כל דבר. לחיצה על כל אחת מן הדמויות שבשקופית תפתח מישור אחר של תגובות למצב לחץ: במחשבות, ברגש, בגוף ובהתנהגות. בקשו מהתלמידים לתאר איך התבטאה התגובה שלהם ללחץ בכל אחד מהמישורים. תוכלו להיעזר בדוגמה שנמצאת בכל אחד מהמישורים כדי להסביר לתלמידים את הפעילות.

תגובות אפשריות (אם התלמידים מתקשים במילוי):

בהתנהגות	בגוף	ברגש	במחשבות
אכילה מוגברת או מופחתת	דופק מהיר	פחד	אני לא זוכרת את החומר
תוקפנות או התכנסות בעצמי	עלייה בקצב פעימות הלב	חשש	אני בטח אכשל
ביצוע חוזר של תנועות שונות	מתח בשרירים	תסכול	זה עלול להרוס את כל העתיד שלי
קיפאון ואי-עשייה	נשימה מהירה	אכזבה	אני לא מסוגלת להתרכז במבחן מרוב לחץ
	כאב ראש/בטן	חרדה	יש לי בלקאאוס
		דיכאון	
		כעס	

לאחר מילוי התגובות, לחצו על הכפתור "משימת המשך" ובקשו מהתלמידים לספור כמה מהתגובות שנאמרו ושנכתבו על גבי השקופית מופיעות גם אצלם בזמן בחינות או לקראתן. אפשר להמשיך את הדיון באמצעות השאלות האלה:

1. מי רוצה לשתף כמה מהתגובות מופיעות אצלו בזמן בחינות או לפנין?
2. האם מישהו מעוניין לשתף באיזה אופן הוא חש את התגובות האלה? באיזו תדירות?

שקופית 3: האם אני בלחץ?

בשקופית זו נקיים סקר שבו יתבקשו התלמידים להשלים את המשפט הזה: "כשיש לי בחינה גדולה, אני...". כל אחד מהתלמידים יצביע עבור אחת מארבע התשובות שבשקופית. אפשר להציע המשך אחר למשפט ולכתוב אותו בריבוע ה"אחר".



עם סיום הסקר, שאלו את התלמידים:

1. מה דעתכם על תוצאות הסקר? מה אנחנו יכולים ללמוד ממנו על הכיתה שלנו?
 2. האם יש תשובות אפשריות אחרות שלא הופיעו בסקר? מהן?
 3. האם לדעתכם מצב של לחץ מבחינות הוא מצב "נורמלי"?
- (* חשוב להתייחס לתשובות התלמידים לשאלה זו ולחדד את העובדה כי תלמידים ותלמידות רבים חווים לחץ מבחינות. גם אם התשובות בכיתה שבה מועברת הפעילות אינן תואמות את המידע הזה, חשוב להדגיש אותו ולהבהיר כי מדובר במצב נורמלי ונפוץ מאוד.)

שקופית 4: מדוע אנשים חווים לחץ מבחינות?



בשקופית חמש דמויות. מתחת לכל דמות מופיעה כותרת עם הסיבה ללחץ של הדמות. בלחיצה על כל דמות, קוראים פירוט על הדמות ועל האופן שבו היא חווה לחץ לפני ובזמן בחינה. לאחר ההיכרות עם הדמויות, לחצו על הכפתור "שאלה לדיון", ושאלו את התלמידים: האם אתם יכולים לחשוב על סיבות נוספות שגורמות ללחץ מבחינות? מהן?

אפשר להרחיב את הדיון באמצעות השאלות האלה:

1. עם איזו דמות הזדהיתם יותר מכל? מדוע?
2. איזו דמות התקשיתם להבין? מדוע?

שקופית 5: אני הייתי מציע/ה ש...



השקופית נראית כמו השקופית הקודמת, עם אותן הדמויות, ובראש המסך שאלה: מה הייתם מציעים לכל אחת מהדמויות לעשות כדי להתמודד עם הלחץ? לחצו על כל אחת מהדמויות כדי לכתוב הצעות להתמודדות עם הסיבה ללחץ כפי שתוארה בשקופית הקודמת.

שקופית 6: מה עוזר לי?



בשקופית זו נציע לתלמידים דרכים להתמודדות עם המצב המלחץ. לפני שמתחילים בפעילות, כדאי לשאול את התלמידים אילו פעולות מסייעות להם להירגע כשהם נתונים בלחץ בכלל, ובלחץ לפני ובזמן בחינה בפרט.

בצידו הימני של המסך מופיעות פעולות שמסייעות להתמודד עם לחץ. הקליקו פעמיים על כל ריבוע כדי לקבל מידע על הפעילות,

ולאחר מכן גררו את הריבוע למקום המתאים – "לפני הבחינה" או "בזמן הבחינה".

עם סיום הפעילות בקשו מהתלמידים והתלמידות לבחור פעולה אחת שהם מתכוונים לנסות לפני הבחינה הבאה, ולשתף במליאה איזו פעולה בחרו ומדוע.