

לרבים מאיתנו הבחינות בבית הספר הינם בגדר ארוע מפחיד ומאיים, כארוע שנוטה להלחיץ אותנו, עד שלעיתים, ניראה לנו שתוצאות הבחינה בסוף אינן באמת משקפות את רמת הידע האמיתי שלנו וזאת למרות שלפני כל אחת, אנו משתדלים כל אחד ברמתו שלו, להתכונן ולהעריך לאתגר הניצב בפנינו, אך מה לעשות, החשש, הרתיעה האינסטנקטיבית היא שיוצרת את הבעיה.

כולנו חווים רמה מסויימת של מתח או התרגשות לפני ארועים חשובים, וכך באותה המידה לפני בחינות. באופן מפתיע, מעט מתח לפני הבחינה ובמהלכה דווקא עוזר להגיע לביצועים טובים יותר כיוון שאז אנו נוטים להעריך מראש, להתכונן. הבעיה היא כאשר אותו המתח כבר גובל בחרדה מוגזמת אשר כבר פוגעת בתפקודנו.

מכירים את המצב בו הפה מתייבש, הלב פועם במהירות, הגוף נוטה להזיע? ככל שההתרגשות רבה יותר, ככה התופעות חזקות יותר- מצב אשר בסוף נוטה להביא אותנו לומר את המשפטים הבאים: "אני לא זוכר כלום", "מה יגידו ההורים?", "אני בטח אכשל, למה להתחיל בכלל ללמוד" – כל אלו ואחרים הינם מחשבות מעיקות שקשה לבסוף להיפטר מהן. יחד עם זאת חשוב לציין כי חרדה אינה באה בכל מצב. הכל תלוי באופי שלנו וביחסנו לחומר הבחינה – הרי אם ניגש למשל למבחן בחומר שמאוד מעניין אותנו, סביר להניח שנצליח. היינו סקרנים, למדנו, ועתה קל לנו להביא את הידע לידי ביטוי בעת הצורך.

הפחד הינו דבר נרכש, כמו שילד לומד לפחד ממשוהו, כך ניתן ללמוד שלא לפחד מאותו הדבר בדיוק. צורת החשיבה, הלחץ הסביבתי, והתפיסה המקובעת לגבי העתיד – הם שיוצרים הפחד מהבחינות.

אז מה אפשר לעשות?
ראשית, חשוב לומר את מה שכולנו יודעים – אין פתרון קסמים! הדבר בטוב ביותר לעשותהוא לשבת ללמוד, ללמוד ולשנן את החומר עליו עומדים להבחן, אך יחד עם זאת חשוב לדעת איך ללמוד ואיך ניגשים למבחן.

הנה מספר רעיונות וטיפים שאספתי במשך השנים:
*הרשימות בכל סעיף לאו דווקא מסודרות לפי סדר עדיפות!

לפני הלמידה:

- הכינו לוח תכנון הזמן של הלמידה למבחן
- מה לומדים, מתי וכמה, וכן כמה זמן לומדים וכמה זמן מקדישים להפסקות.
- **למדו להעריך כמה זמן בממוצע אתם קשובים**
או במילים אחרות, כמה זמן אתם מסוגלים לשבת וללמוד בעצמכם.
- **רכזו את כל החומרים הדרושים ללמידה**
מחברות, ספרים, סיכומים – הכי מבאס זה להתחיל ללמוד ולגלות שאין את החומר
- **זכרו: אני לומד – משמע אני לומד!**
לא טלוויזיה, כבו את הטלפון הנייד, העלימו דברים שלא קשורים או שיפתו אתכם שלא ללמוד באמת, אל תטיילו למטבח (הכינו הכל מראש)

בתחום הלמידה:

- **עברו על כל החומר באופן הדרגתי. אל תנסו לבלוע הכל במכה אחת.**
הרי גם בבית הספר עוברים על החומר כל השנה ורק בסוף מסכמים במהירות.
- **נסו להבין. לא לזכור בעל פה.**
ברגע שמבינים על מה מדובר, קל ליישם זאת בכל מצב. כמו בתרגיל מתמטי, זו לא חוכמה לזכור את הדרך, אלא להבין איך מגיעים לנקודה הסופית
- **נסו את שיטת הכרטיסיות**
ארגון החומר בצורה תמציתית בכרטיסיות לעיון אפילו בנסיעה באוטובוס ובכל הזדמנות.
- **שלו חומרים ממקורות רבים**
לפעמים אפילו סרט דוקומנטרי יכול לעזור במבחן בהיסטוריה...
- **כתבו, סכמו מחדש בתמציתיות קפדנית**
ברגע שמשכתבים את החומר, זה פשוט נכנס לראש יותר טוב מאשר רק לקרא.
- **זכרו את שיטת המקל והגזר...**
דעו מתי לתגמל את עצמכם (אוכל, הפסקה, חברים) על למידה מועילה למבחן ומתי לא.

- **לכו לעזור לחברים ללמוד**
כשאתם מלמדים את החברים, אתם בעצם משננים את החומר לעצמכם!
- **אל תלמדו יותר מידי ביום שלפני הבחינה**
אתם עלולים סתם להכנס ללחץ ולבלבול שלם של כל מה שלמדתם. היום האחרון הם כבר, הוא בשביל לנוח קצת ולעשות סדר בראש. ואם כבר לומדים, אז לא חומר חדש ביום שלפני
- **למדו ועברו קודם על החומר שאתם כבר יודעים.**
חומרים חדשים לרוב נמצאים בזיכרון לטווח קצר (יומיים שלושה)
- **נסו לפתור שאלונים ובחינות משנים קודמות**
ואם אתם יכולים, מצאו שאלונים ישנים של המורים, ככה תדאו על מה הם אוהבים להתמקד ומה סגנון השאלות שלהם.

רגע לפני ובזמן המבחן:

- **הביאו עמכם דברי מתיקה**
פעם אמרו לי שחשוב להגביר את רמת הסוכרים, אבל האמת היא שזה פשוט מרגיע
- **עיינו בכל השאלון בטרם תתחילו לענות**
ככה תדעו בדיוק איפה להשקיע יותר זמן ויאפה פחות... אולי השאלה הכי קלה ועם הכי הרבה נקודות דווקא מחכה בסוף? – בזמן העיון הראשוני, רשמו לעצמכם בדף טיוטא הערות
- **זכרו לנשום נכון**
נשימה בקצב אחיד, רגועה, באופן אשר לא ילחיץ אתכם יותר מידי
- **לכו להתפנות (שרותים) ממש לפני המבחן.**
- בקשו מהמשגיח לציין כל מעבר של חצי שעה.
- לפעמים לא שמים לב איך הזמן טס, ואז לא מספיקים לכתוב הכל וכך מתחילים להלחץ
- **אכלו ארוחת בוקר.**
- **הגיעו עשר דקות לפני הבחינה.**
- **אל תנהלו שיח עם חברים על החומר לפני הבחינה,**
זה סתם עלול לגרום לכם לספקות בכל הנוגע לידיע שלכם, ועלול גם פשוט לבלבל אתכם
- **אינכם יודעים את התשובה?**
נחשו!, זה עדיף על וויתור מראש, אולי הניחוש דווקא יצליח... ()
- **בסוף עבור שוב על הכל,**
בהנחה שיש לך זמן, עבור עלמה שכתבת, אולי תמצא טעויות ושגיאות או שיש לך עוד מה להוסיף (אבל בגדול, אם מתחילות להיות ספקות, עזוב! – סביר יותר שבפעם הראשונה צדקת)

אחרי המבחן:

- **אל תטרח לשאול חברים אם צדקת, או מה הייתה התשובה – הרי זה כבר לא משנה...**
- **קח הפסקה**
אל תתחיל ישר ללמוד חומר למבחן אחר, אחרת תרגיל עצמך להיות בלחץ לימודים. הבטח לעצמך תגמול לאחר הבחינה ודאג לקחת אותו/ליישם אותו.

טכניקות למידה:

- **נסו לכווץ את החומר הנלמד.**
איך זוכרים את עשר המכות? – באמצעות ראשי תיבות! – יישמו זאת על רשימות שצריך לזכור
- **המציאו סיפור דרך**
למשל, הדרך מהבית לבית הספר, כאשר כל דבר קבוע בדרך שאתם זוכרים הצמידו לו חלק מהחומר הנלמד. או המציאו סיפור משלכם שכלשלב וחלק מוצא הקשר לחלק מהחומר.
- **נסו ללמוד בשיטות לא מסורתיות:**
נסו עם מוסיקת רקע, נסו ללמוד תוך כדי הליכה הלוך ושוב ולא בישיבה או שכיבה, נסו להקליט עצמכם ואז להשמיע לעצמכם את החומר בערב, על המיטה לפני השינה...

זהו בגדול,

זכרו אין פתרונות קסם. מי שלא לומד, לא יצליח. אבל אם לומדים נכון, מירב הסיכויים להצליח, ואם לא בפעם הראשונה, אז עם הזמן זה יבוא. לא כל הרעיונות שפורטו מעלה טובים לכולם, על כל אחד למצא את הדרך הטובה והנוחה לו – כמובן זו שתביא את מירב התוצאות הרצויות.
בהצלחה!