

מבוא

מי אני?



שמי סדיו סבר. אני מנחה ומטפל בבני נוער, ילדים ובוגרים בשיטת ה NLP להשגת מטרות ויעדים. לדוגמא התגברות על חרדות- כמו חרדת הבחינות, והצלחה ומצוינות בלימודים.

מה במדריך?

במדריך זה תמצאו רקע מחקרי חשוב בנושא חרדת הבחינות, הסבר פשוט וברור על מהי שיטת ה NLP ואיך היא יכולה לעזור וליצור שינוי בהתמודדות עם חרדת הבחינות ואף להעלים אותה לחיים שלמים. כמו כן תמצאו 8 טיפים חשובים להתחלת תהליך ויצירת שינוי שיחזיק לאורך זמן, שתוך כדי שתקראו אותם בטח תאמרו לעצמכם "אולי ידעתי את זה, אבל עכשיו אני מבין וגם יכול ליישם את זה..". מה שכבר מביא תחושת הקלה גדולה.

בנוסף תמצאו טיפים ותרגילים יעילים וקלים, לעשייה בעצמכם:

- ✓ להורדת מתח וחרדה,
- ✓ לנשימה והחזרת השליטה בגוף,
- ✓ לחיבור לכוחות הפנימיים ולהתמקדות במטרה,
- ✓ כמו כן גם פרק העוסק בתזונה
- ✓ ו-5 טיפים תזונתיים חשובים התומכים בשינוי.

מתוך כוונה לעזור לתלמידים להשיג את המטרות שלהם, בכל שלב ותהליך למידה שהוא, מהשתלבות מחטיבת הביניים לתיכון, אל תקופת הבגרות והמבחנים, ואם בשלב הפסיכומטרי או הלימודים האקדמאים, שילבתי בין שני עולמות – חינוך והוראה עם NLP ודמיון מודרך.

אני בעל תואר ראשון ושני בחינוך וניסיון רב בהוראה במסגרות פורמליות ובלתי פורמליות. גם כמורה, תמיד התחברתי לתחומי היצירה ועסקתי באומנויות, תיאטרון, תנועה, אוריינות חזותית ועוד.

לאחר הלימודים לתואר השני בחינוך ושנות ניסיון כמורה במערכות השונות, פניתי לשיטת ה-NLP ועברתי התמחות לדרגת מאסטר, בכדי למצוא פתרון יצירתי וכלים יעילים לעזור לכל אותם תלמידים שפגשתי, שחוו חרדות, קשיים ולקויות, בעיות התנהגות ובעיות רגשיות ולמערכת לא היה מענה בשבילם.

למה שיטת NLP?

שיטת ה-NLP מאפשרת ליצור שינוי חיובי ברגשות, מחשבות, התנהגות ואמונות מגבילות בחייו של האדם, על-ידי כך שהיא רותמת את תת-המודע להשגת השינוי הרצוי.

השיטה מלמדת אותנו כיצד אנו בונים את עולמינו הפנימי ונותנים לו משמעות: איך פועל המוח שלנו? איך פועלת השפה המדוברת? איך לחשוב ולחיות בעוצמה? איך לשנות אמונות והתנהגויות מגבילות? ואיך לשלוט בתחושות ובמצבים נפשיים.

אני בטוח שרק מעצם הקריאה של העמודים הבאים, תת המודע שלך כבר מתחיל ומתכוון לקראת השינוי..

אז שינוי מהנה. 😊

רקע על חרדת בחינות

אנשי חינוך ומחקרים, מעריכים כיום כי **35%-40%** מכלל הלומדים, סובלים בדרך זו או אחרת, מחרדת בחינות, המפריעה לתפקודם, ומשפיעה על תוצאות הישגיהם.

חרדת בחינות שייכת לקבוצה רחבה יותר של בעיות המאופיינות בתחושות של "חרדה". מצבי חרדה מאופיינים בדרגות מופרזות של פחד, חשש ודאגה. חרדות בנויות בעיקר משני חלקים:

1. החלק הקוגניטיבי- המחשבתי
2. החלק הפיזיולוגי

1. החלק הקוגניטיבי

בחרדת בחינות החלק הראשון- הקוגניטיבי – הוא הפעילות השכלית, המחשבתי, המתפתחת סביב מצב המבחן, ההתכוננות למבחן והלמידה. פעילות זו המלווה בחרדת בחינות מאופיינת בדאגה, מחשבות שליליות ותחושה של אי נוחות רגשית. מופיעים משפטים כמו:

"כולם יצליחו בבחינה חוץ ממני",
 "אם אכשל – החברים שלי יחשבו שאני טיפש",
 "אני לא מבינה כלום",
 "אף פעם לא אצליח",
 "אני לא יודע ללמוד"
 ועוד.. ועוד..

מחשבות אלו מופיעות בזמן הלמידה לקראת המבחן, לפניי המבחן ובמהלכו, וגם לאחר המבחן בזמן הציפייה לציון.

2. החלק הפיזיולוגי

החלק השני של חרדת הבחינות הוא החלק הפיזיולוגי - "עוררות אוטונומית" - הפן הפיזיולוגי של החרדה, עלול להתבטא בתסמינים הבאים:

- דפיקות לב
- הזעה
- רעידות או זעזועים
- קוצר נשימה
- חנק
- כאבים או דקירות בחזה
- תחושת בחילה או כאבי בטן
- חוסר יציבות ברגליים (רעד ברגליים)
- סחרחורת
- תחושה של התנתקות מהמציאות או מעצמך
- פחד מאובדן שליטה
- פחד מפני מוות
- תחושת קהות או נימול, דקירות קלות בגוף
- חום או קור פתאומי

מי סובל מחרדת בחינות וכיצד היא מתבטאת?

כפי שציינתי 35-40% מכלל הלומדים סובלים מחרדת בחינות. כלל הלומדים - כלומר גם ילדים וגם סטודנטים לדוקטורט עלולים לחוות חרדת בחינות. והבעיה היא התמודדות עם מצב שנתפס במערכת שלנו כמצב מסוכן ומאיים.

עם זאת לכל אחד יש תסמינים מעט שונים ומחשבות שונות וכל אחד חווה את החרדה באופן מעט שונה. יש כאלו שלומדים לקראת המבחן ומתכוננים רבות אך בשעת המבחן חווים את תחושת החרדה וה "בלאק אאוט", כל החומר נעלם והסיטואציה של המבחן מביאה איתה תחושות לחץ מתח וחרדה. עם

עכשיו זה הזמן להתגבר על החשש ממבחנים ולהתחיל לממש את עצמך. ללמוד – ולהצליח!

זאת יש כאלו שהחרדה מפריעה להם ללמוד לקראת המבחן ואינם יודעים כיצד להרגיע את המערכת וכיצד הכי נכון בשבילם ללמוד. מה שמביא שוב אל אותו המצב של מתח וחשש לקראת המבחן ותחושת חרדה.

לעיתים החרדה אינה נובעת באופן ישיר מתחום הלימודים, אך משפיעה ומתבטאת דווקא שם. ילדים רבים חשים את לחץ המערכת הבית-ספרית לציונים גבוהים והישגים, הרי מבחני המי"צ מתרחשים, והתחרותיות גדולה במסגרות הלימודיות והדרישות גבוהות. הרי גם ההורים בבית מרגישים את לחץ המערכת, המורה ובית הספר. אז קל וחומר התלמידים. נוסף לאלו ניסיונות חוזרים וכושלים בעבר והצטברות של חוויות שליליות, משפיעים על ההתנהלות בהווה, ולא מאפשרים לעשות שינוי בדרכי המחשבה והפעולה.

יש כאלו שסוחרים איתם את חרדת הבחינות מגיל קטן ועד ללימודים מתקדמים, אבל ניתן לפתור זאת ולהימנע משנים של סבל ולהתמודד עם מבחנים בהצלחה.

לכן יש לפתור נושאים רגשיים ובמקביל ללמוד כלים יעילים להתמודדות וללמידה נכונה.

מה ההשלכות של חרדת הבחינות?

החלק הראשון - הקוגניטיבי, ודרך המחשבה משפיעים על החלק השני - המצב הפיזי, ומתעוררות בגוף תחושות שונות, כפי שציינתי ברשימה למעלה. המוח מקבל מסר שזהו מצב של סכנה, שעליו להפעיל את כל האזעקות ונורות האזהרה.

כל אותן תחושות של מועקה, לחץ, ואי הנוחות הפיזית בשילוב המחשבות השליליות ואי הנוחות הרגשית, משאירות את האדם החווה חרדה, בתוך לולאה שלעיתים קשה לצאת ממנה ולחזור להיות בפרופורציה. הרי אף אחד עוד לא מת ממבחן.. ובכל זאת התחושה היא כאילו ממש עוד רגע זה עלול לקרות..

ההשפעה היא גם על האדם עצמו הסובל מהחרדה, אך גם על סביבתו. האווירה בבית מתוחה, כל שאלה או שיחה הופכים מהר מאוד למריבה קולנית, התפרצויות או להסתגרות וחוסר תקשורת. גם תחומים אחרים מושפעים מחרדת הבחינות מחוץ לתחום הלימודי, המצב החברתי, הדימוי העצמי ותחושת המסוגלות, הסקרנות וחדוות הגילוי, הביטחון העצמי והאמונה ביכולות האישיות. ברגע אחד הכל הופך שחור, קשה ובלתי אפשרי ונשכחת כל חווית הצלחה שהיא. **והרי לכל אחד יש הצלחות.**

[בעמוד הבא תמצא תרגילים להורדת מתח וחרדה]

תרגילים

תרגילים להורדת מתח וחרדה וחיבור למשאבים והכוחות הפנימיים

1. תמונה כעוגן

תרגיל זה, מבוסס על האופן בו תמונה ויזואלית משפיעה על הפעילות הניורולוגית במוח.

יצירת תמונה כעוגן ויזואלי מאפשרת לנו ליצור נתיבים ניורולוגים חדשים העוזרים להתכוונן אל המטרה, להתמקד בה ולהשתמש בה כעוגן ברגעי קושי ומשבר. להביט בה, להיזכר ולחזק את המוטיבציה ותחושת המסוגלות.

דמיינו תמונה עתידית בה כבר השגתם את המטרה. תמונה בה אתם, באורח פלא, היעד ויש בכם משאבים של רוגע ושלווה. התבוננו בתמונה ושימו לב לפרטים - צבעים, גודל, מרחק, תנועה, מרקם, כל פרט שתופס את העין. התבוננו בעצמכם, שם בתמונה, וזהו מה עוד השתנה בכם כשכבר השגתם את המטרה? התחברו לעצמכם שם בתמונה וחושו את תחושת ההצלחה הרוגע והשלווה שיש כאן. ממש התמלאו בזה. בדיוק כך...מלאים בתכונות והכוחות החשובים לכם. תמונה עתידית בה הצלחתם להגשים את

לאחר שהתמלאתם בתחושות הנפלאות האלו, צמצמו את התמונה והניחו אותה בכף היד. הביטו על התמונה הקטנה בכף היד וסגרו את האצבעות. תרגישו את התמונה בתוך כף היד הסגורה. זכרו כי מעכשיו בכל פעם שתרצו תוכלו לפתוח את היד ולהתבונן בתמונה ששמרתם שם. נסו זאת עכשיו ושימו לב איך כל אותם תחושות טובות צפות בכם כשתפתחו את האצבעות ותסתכלו בתמונה.

2. תרגיל נשימה להרגעה באמן חרדה

תרגיל זה נועד להרגעת הגוף, הנשימה והמחשבה בזמנים של לחץ, סטרס וחרדה. תרגיל זה טוב לביצוע בכל עת ואף מומלץ לתרגול חוזר באופן יום-יומי. התרגיל מאפשר להחזיר את תחושת השליטה בגוף ובסיטואציה ולחזק את החיבור והתקשורת הבין-אישית.

בתקופות של מבחנים, או לקראת אירוע חשוב המעורר תחושות של לחץ, כדאי לחזור על התרגיל לפחות שלוש פעמים ביום וגם במה שנקרא 'הרגע לפני'. ניתן לבצע את התרגיל בעצמך, או להדריך את הנער או הנערה ולעשות איתם ביחד את התרגיל עד שילמדו לעשות זאת בעצמם בשעת צורך.

שב בנוחות והנח ידיים על הברכיים. הצמד את הלשון אל החיך ושחרר את הלסת והשפתיים. פעולה "לא רגילה" זו של הדבקת הלשון לחיך, משדרת למוח שאנחנו בשליטה על הגוף ועל הסיטואציה ומגייסת אותו לתשומת לב בפעולה הספציפית הזו. דבר העוזר מאוד למיקוד. יחד עם הדבקת הלשון לחיך ושחרור הלסת והשפתיים, נשום מהאף בלבד 12 נשימות מלאות. עם כל נשימה תרגיש איך השליטה בגוף חוזרת לידיך ואיך המחשבה נרגעת ומתמקדת.
 נשום...

מהו NLP? וכיצד הוא יכול לסייע לסובלים מחרדת בחינות?

מדע המצויינות

NLP נחשב 'מדע המצוינות' ובאמצעות מודלים, טכניקות, אסטרטגיות
 נוירולוגיות, יצירתיות ודמיון מודרך לומדים להשתמש במוח באופן המיטבי
 ולהשיג חלומות והצלחות שתמיד חלמתם עליהן!

מה הם ראשי התיבות N. L. P. ?

-N neuro. הנוירולוגיה שלנו. המוח, החושים והערוצים הנוירולוגיים בהם אנו
 משתמשים לתפיסת המציאות. ראייה, שמיעה, מגע ותחושה, וגם טעם וריח.

-L linguistic. השפה. התקשורת שלנו. המילים ותבניות השפה בהן אנו
 חושבים ומדברים את המציאות שתפסנו בחושים. משפטים כמו; "נראה לי
 שאני אף פעם לא אצליח..", או, "זה נשמע לי ממש מסקרן ומרחיב אופקים.."
 מדגימים לנו את האופן בו הדובר בונה את הסיטואציה. ראשית על ידי
 החושים הפעילים לתפיסת הסיטואציה. שנית המילים המייצגות את עולמו
 הפנימי ותפיסת עולמו של הדובר. למילים ולתבניות יש כוח ומשמעות.

-P programming. קידוד. זיהוי, אבחון ולעיתים תכנות מחדש של תבניות
 השפה והערוצים הנוירולוגיים לצורך שינוי תפיסת וחווית המציאות ולהשגת
 יעדים ומטרות. כמו ללמוד טכניקה או דרך פעולה חדשה ויעילה יותר למשהו
 שאתם כבר יודעים לעשות. ובגלל שמדובר במוח, אז ממש כמו להחליף או

עכשיו זה הזמן להתגבר על החשש ממבחנים ולהתחיל לממש את עצמך. ללמוד – ולהצליח!

לעדכן תוכנה במחשב או באייפון. למצוא ולתכנת במוח דרכי חשיבה, פעולה והתנהגות רצויים ויעילים יותר להשיג את המטרה.

למה NLP?

על פי ממצאי מאות מחקרים, הדרך האפקטיבית ביותר להתמודדות עם חרדת בחינות, צריכה לכלול התייחסות לשלושה היבטים:

✓ היבטים קוגניטיביים-מחשבתיים

כיצד מתמודדים עם מחשבות שליליות וכישלון?

כיצד מתמודדים עם חששות ופחדים?

✓ היבטים רגשיים וגופניים

כיצד מפחיתים מתח?

כיצד מביאים את הגוף לאיזון רגשי-תפקודי?

✓ היבטים התנהגותיים

כיצד לומדים באופן יעיל?

כיצד מתנהגים בזמן בחינה?

NLP ודמיון מודרך הינו תהליך המשלב ומתייחס לשלושת היבטים אלו ומגייס את כוחו של התת-מודע לתהליך. זהו תהליך טיפולי המשלב טיפול קוגניטיבי וטיפול התנהגותי. NLP היא דרך יעילה ביותר, על פי מאות מחקרים בכל העולם, לטיפול בחרדות ופוביות, בשל השילוב בין שני החלקים, הקוגניטיבי והפיזיולוגי, וההתייחסות לשפה ולמילים בהן מעצב המטופל את המציאות ואת עולמו הפנימי.

במהלך הטיפול מבצעים שינוי במחשבה ומחליפים את המחשבות השליליות במחשבות חיוביות. כמו כן מחדשים את ההקשבה והחיבור לגוף, ולומדים להרגיע ולאזן את המערכת הפיזיולוגית. ובנוסף מטפחים תהליך התנהגותי תומך שינוי להתנהגות היעילה, הרצויה והמיטבית.

מחקרים מכל העולם

מחקרים רבים מכל העולם תומכים בהשפעתו של NLP על חרדות וחרדות בחינה באופן ספציפי. הנה מספר דוגמאות:

מחקר ישראלי העוסק בNLP והשפעתו על תלמידי תיכון הסובלים מחרדות בחינה מראה הצלחה רבה. התלמידים עברו תהליך פרטני בשיטת NLP ורכשו כלים להתמודדות עם תחושות החרדה. הצלחת המחקר מראה כי, התלמידים חוו שיפור בתחושה ובחרדת הבחינות ואף שיפרו ציונים והישגים.

להמשך עיון בנושא לחצו כאן

קישור ישיר: <http://www.sever.co.il/studies/testanxietyandnlp>

מחקר נוסף שנערך על ידי **אוניברסיטת קנזס סיטי מיזורי** מצא כי דמיון מודרך

ו-NLP פועלים מהר יותר ובאופן אפקטיבי יותר משיטות אחרות בטיפול בפוביות וחרדות שונות.

השיטה הייחודית שלי

מתוך:

- ✓ הניסיון הרב מתחום החינוך וההוראה והמפגש היומיומי, שחוויתי כמורה, עם ילדים ובני נוער רבים.
 - ✓ הניסיון כמטפל ומנחה, בדרגת מאסטר בNLP וכעוזר הוראה ללימוד השיטה באוניברסיטת בר אילן
 - ✓ וכמובן מתוך הניסיון האישי (כי אין כמו לדעת ממקור ראשון)
- ביתי את שיטת הטיפול הייחודית, המשלבת את המיומנויות הכלים והטכניקות מעולם הNLP והדמיון המודרך בעולם החינוך וההוראה.**
- השיטה משלבת טכניקות לטיפול בבעיות הרגשיות, בחרדה עצמה, בדפוסים ובתבניות המחשבתיים ובחיבור לגוף. וכמו כן נותנת כלים להתמודדות, הוראה מתקנת, אסטרטגיות ללמידה ומלמדת איך ללמוד באופן המיטבי.**

כי...! אפשר רק לטפל בבעיה. לפנות לפסיכולוג, מטפל ריגשי או רפואה קונבנציונאלית, אבל בלי הכלים והאסטרטגיות הנכונים, לא נדע מה לעשות הלאה!

...! אפשר רק ללמוד כלים ואסטרטגיות, לפנות לשיעורים פרטיים, מורים והוראה מתקנת להשקיע ולהתאמץ, אבל אם הבעיה עדיין מציקה רק נמשיך לחוות תסכול וקושי!

עכשיו אפשר גם וגם - לשלב ביניהם!

גם לטפל בבעיה, בחרדות ובקשיים הרגשיים
וגם ללמוד כלים להתמודדות ואסטרטגיות ללמידה

עכשיו זה הזמן להתגבר על החשש ממבחנים ולהתחיל לממש את עצמך. ללמוד – ולהצליח!

טיפול בבעיה + מתן כלים להתמודדות + הוראה מתקנת

ואסטרטגיות ללמידה

+ טיפול בבעיה : - מבחר טכניקות מותאמות אישית לביטול חרדה - ניקוי ושיחורור רגשות שליליים - עבודת עומק לשורש הבעיה - ושינוי דפוסי חשיבה והתנהגות.

+ מתן כלים להתמודדות : שלל תרגילים כלים וטכניקות להתמודדות עם - מצבים ריגשיים - העלאת המוטיבציה - שיפור הביטחון והדימוי העצמי - חיזוק יכולות התקשורת הבין-אישית ועם הסביבה - כלים לתפיסת מציאות חיובית והתנהגות יעילה ומיטבית.

+ הוראה מתקנת ואסטרטגיות למידה : זיהוי ואבחון אסטרטגיות נורולוגיות ללמידה המתאימות לך באופן אישי - הגדרת מטרות - בניית מערך מותאם ללמידה וניהול עצמי - מתן כלים ללמידה אפקטיבית.

השיטה שפיתחתי מתייחסת למכלול האדם ולמטרה שלו. ומשלבת את הערכים החשובים לו באמת! בשלל טכניקות ויצירתיות בדרך להשגת המטרה.

אתם מוזמנים להכסיק אנסות, ולהתחיל לעשות!

התקשרו אלי:

סניו סבר 054-2470730

סיפור מקרה

תחילה, חשבתי להביא דוגמא מאחד המקרים הרבים מהקליניקה הפרטית, אך לפתע חשבתי שהרי אין דוגמא טובה וקרובה יותר ממני עצמי. מדוע לספר על אחרים, כשאני יכול לשתף אתכם בסיפור ההצלחה האישי שלי..

(בהמשך תקראו גם מספר דוגמאות של מטופלים)

גם אני בגיל ההתבגרות חוויתי קשיים במערכת החינוך. גם אני לא ממש מצאתי את עצמי בכיתת הלימוד וחוויתי תסכול בכל פעם שאמרו להורי בימי ההורים שאני לא ממש את הפוטנציאל ושאל רק אשקיע יותר אוכל להצליח הרבה יותר..

בגיל בו הכל 'כל כך' חשוב והרגשות מאבדים לעיתים פרופורציות, יש למצוא סבלנות, להקשיב לעצמינו, למצוא את הכוחות והמשאבים שבנו ומתוך זמינות רגשית לחוות תחושת מסוגלות והצלחה.

כשגדלתי וחשבתי שאוכל להשפיע על המערכת מבפנים למדתי חינוך והוראה. אפילו בלימודים האקדמיים לתואר הראשון התקשיתי למצוא את הדרך היעילה ביותר בשבילי ללמוד וחוויתי שוב קשיים וכישלונות.

וכך הבנתי לפתע מדוע כל אותם שנים בתיכון אף אחד מן המורים לא יכול היה לעזור לי. מורים, פשוט לא לומדים את זה מספיק בלימודי ההוראה. לכן המערכת אינה מוכנה ואינה יודעת כיצד להתמודד עם כל אלו שלא קל להם להתמודד בעצמם.

תוך חיפוש הרבים כמורה אחר הכלי, הגישה, המתודה שתעזור לי לעזור לתלמידיי, המשכתי ללמוד בעצמי והתקדמתי ללימודי התואר השני בחינוך.

בלימודים אלו חוויתי תחושת הצלחה, מסוגלות, עניין, סבלנות, הרבה כוח והגעתי להישגים ואף הצטיינות!

איך זה קרה? מה בדיוק השתנה?

ההבדל שעשה את ההבדל הוא שמצאתי את מתנת ה-NLP. תחום קסום ומופלא, פשוט ויעיל, שמשיג תוצאות באופן מהיר ומחזיק לאורך זמן ואף לחיים שלמים.

למדתי NLP בבר אילן והתמחיתי לדרגת מאסטר. גם שם סיימתי את לימודי בהצלחה רבה ובמבחנים יצאתי כמצטיין היחיד בכיתה. לא רק זה, אפילו התבקשתי (והסכמתי), להצטרף כאסיסטנט הוראה למרצת הקורס בשנה שלאחר סיום הלימודים.

איך עשיתי את זה? למדתי איך ללמוד!

למדתי איך להשתמש במוח שלי באופן שהוא מבין הכי טוב. למדתי איך להשתמש במוח שלי באופן שאחרים מבינים אותי הכי טוב. למדתי להתמודד עם מחשבות שליליות ולחשוב באופן חיובי. למדתי להשתמש בחדות החושים שלי ולהעיר את הכוחות והמשאבים שבי. למדתי להיות בתקשורת עם עצמי ועם הסובבים אותי. למדתי שמחשבה מייצרת מציאות, היא סיסמת מחץ, אך לא במקרה.

כפי שאני הצלחתי, גם אתם יכולים.

אני בטוח בזה!

כמוני, גם אחרים משתפים:

רוני (בת 17) - מספרת :

"בתהליך עם סתיו הצלחתי להגדיר את המטרות שלי. וממש לראות אותן.
 נפטרת מרגשות שליליים שרק גרמו לי ללחץ ולשכוח את כל מה שלמדתי.
 והצלחתי להישאר מפוקסת על המטרה."

אמא של יובל (בן 15) מספרת :

"יובל היה לא רגוע בכל מה שקשור למשימות ומבחנים, והיה לו קשה לתקשר
 ולהסביר את עצמו. זה התבטא בלימודים, בציונים ובעיות עם המורים וגם
 ריבים בבית. במפגשים עם סתיו הוא התחיל להירגע ולהיפתח וגם הצליח
 לדבר על הרגשות שלו יותר. גם המורים אומרים שיש השתפרות בהתנהגות
 בכיתה ובתקשורת שלו עם ילדים אחרים."

מיטל- (בת 22) משתפת :

"אחרי שכל השנים בתיכון ובית ספר הייתי בחרדות מכל מבחן והיו לי את כל
 ההקלות האפשריות, וכל פעם לקראת מבחן הייתי בטירוף וגם לא ממש עם
 ציונים מי יודע מה, בעבודה עם סתיו הצלחתי להרגיע את עצמי ולשנות את
 ההתייחסות למבחנים ולמדתי איך לשלוט במחשבות שלי. ועכשיו יש לי ציונים
 של 85 ואפילו 90."

איננים שינויים

8 טיפים לסובלים מחרדת בחינות ולסובבים אותם

הנחות יסוד אלה הן הנחות שחלקן ברורות לנו יותר ומובנות באופן אינטואיטיבי, ועל חלקן יש לחזור ולשנן עד שיהפכו כולן להנחות בסיס, ליסודות חזקים, לעמודי טווח שעליהם ניתן לבנות ולהערים יעדים, מטרות והישגים.

הנחות יסוד אלה יכולות לעזור ולהקל על מי שסובל מחרדת בחינות, אך גם יכולות לעזור לסובבים של מי שסובל מהחרדה. להקל על ההבנה ועל ההתמודדות, להיות חלק חיובי ומקדם בתהליך ולעזור ולתמוך באופן מיטבי:

1. המפה אינה השטח

כל אדם חווה את המציאות באופן שונה. שני אנשים יכולים להיות באותה הסיטואציה בדיוק אבל לחוש ולחוות אותה בצורה שונה לגמרי. דוגמא טובה לכך היא מבחנים. יש כאלו שמרגישים התרגשות קלה לקראת ביצוע מבחן, אך ההתרגשות גורמת להם לחוש ערניים, חדורי מטרה ומפוקסים על החומר לבחינה.

לעומתם יש רבים להם החוויה שונה, לקראת מבחן מתקרר חושים תחושת לחץ, חשש ואפילו פחד, הרגשה שההתרגשות מוגזמת ואפילו משתקת, יש אי נוחות פיזית, והמחשבות מתפזרות ולא ממוקדות על החומר לבחינה ובכלל..

על כן יש לכבד, להבין ולהפנים כי כל אחד חווה את המציאות קצת אחרת. ולכל אחד מאתנו מפה שונה של הדברים שמעוצבת באופן שבו החושים שלנו קולטים. ההבנה הזו משחררת מעט ומעניקה הקלה, שכן אם כך, ניתן גם לקרוא את המפה בצורה אחרת, חדשה. ולשנות את האופן בו אנו חשים לגבי השטח וחושים את המציאות. לכן המפה אינה השטח.

עכשיו זה הזמן להתגבר על החשש ממבחנים ולהתחיל לממש את עצמך. ללמוד – ולהצליח!

2. בכל התנהגות קיימת כוונה חיובית

בכל התנהגות שלנו כיצורים אנושיים קיימת כוונה שהיא חיובית לנו עצמינו, שמטרתה הראשונית היא לקדם אותנו, לעזור לנו ואף להציל אותנו במקרים קיצוניים. כאשר המערכת הנורולוגית שלנו מקבלת מסרים, היא מובילה אותנו להתנהגות שאמורה להשיג לנו את התוצאה המיטבית ביותר, לאותו הרגע.

דוגמא שלרבים קל להזדהות איתה היא ילד שהתנהגותו מעצבנת בסיטואציה מסוימת. ראשית אין זה אומר שהוא "ילד מעצבן" אלא שהתנהגות בה הוא בוחר מעצבנת ושנית גם להתנהגות זו יש כוונה חיובית. לפעמים הכוונה הברורה לכולנו היא להשיג תשומת לב. לעיתים הכוונה החיובית היא ניסיון למאבק כוחות וקביעת עמדה. לפעמים כאשר הגבולות אינם ברורים מספיק הכוונה היא לבחון ולבדוק פשוט מה מותר ומה אסור?...

אולי זה נשמע לכם כרגע מוזר ואפילו לא הגיוני אבל גם לחרדת הבחינות יש כוונה חיובית. ואצל כל אחד היא שונה. אני בטוח שבאמצעות מחשבה ואולי מעט עזרה גם אתם יכולים לגלות מה הכוונה החיובית של חרדת הבחינה שלכם!

הבשורה הטובה במיוחד היא, שלאחר ההבנה, שמביאה איתה גם הרבה הקלה, מהי הכוונה החיובית שלך, ניתן לממש את הכוונה החיובית הזו בדרכים חדשות, שונות, שישרתו אותך באופן הרצוי, היעיל והמיטבי ביותר המתאים לך.

3. בכל סיטואציה קיימת לפחות 3 אפשרויות פזולה

כפי שכבר אמרתי בטיפ הקודם, לכל התנהגות קיימת כוונה חיובית וניתן לממש אותה בדרכים שונות, חדשות ויצירתיות. בדרך לכל מטרה ניתן לבחור לעשות צעד קדימה, לפנות ימינה או שמאלה, לפעמים לעמוד במקום ולפעמים אפילו אפשר להסתובב ולגלות שבילים נוספים בדרך להשגת המטרה.

הרעיון הוא ללמוד ולהפנים את צורת המחשבה הזו, שתמיד יש לפחות שלוש דרכי פעולה אפשריות ולהרגיל את המוח לפרוס בפנינו כמה שיותר שבילים, כמה שיותר אפשריות, כמה שיותר דרכי פעולה שיעזרו לנו לממש את הכוונה החיובית, להשיג את המטרות שלנו ולעשות זאת בדרך המתאימה ביותר, היעילה והאפקטיבית ביותר בשבילך.

גם בזמן מבחן או בלמידה לקראת המבחן, קיימות אפשרויות פעולה שונות. וניתן ללמוד איך ללמוד, ולגלות מה היא הדרך המתאימה לך בדיוק. באמצעות תרגול ואימון המוח וכמו כן חידוד ושיפור התקשורת הבין-אישית, כלומר השיח שלך עם עצמך, ניתן לפרוס את המפה, להציב את המטרה, ולראות את השבילים הרבים האפשריים, המובילים אליה, נפרשים לבחירתך וכך לבחור את הדרך הרצויה ביותר והמתאימה בדיוק לך.

באמצעות תשומת לב לחלקים השונים שמתעוררים בנו בסיטואציה מסוימת כדוגמת מבחן, למשל החלק בי שחושש, החלק שמתרגש, החלק בי שהתכונן למבחן והחלק שמרגיש "לא יודע" (בטוח יש עוד חלקים..). וגיוס החלק היצירתי שקיים בכולנו, ניתן לברר ולגלות כי לכל אחד מהם יהיו כמה הצעות, שבילים אפשריים, דרכי פעולה שנוכל לבחור בהן.

ככל שנתרגל את השיח הזה עם עצמינו יותר, נרגיל גם את המוח שלנו לעשות זאת מהר יותר ויותר ולפרוס בפנינו לפחות שלוש דרכי פעולה בכל סיטואציה כך שיובילו אותנו עוד צעד לקראת המטרה.

דבר זה מביא אותי להנחת היסוד הבאה:

4. תוצאה = משואה, אין כיסלון

זה משפט שאולי עלול מעט להרגיז. בטח כשמדברים על מבחנים, הרי ציון נכשל הוא ציון נכשל, אך יש להביט בעניין מזווית קצת שונה. כל נסיון מלמד אותנו משהו. כל חוויה משאירה אחריה שובל של למידות ומסקנות. וגם ההבנה מה לא עובד בשבילי ומה לא מתאים לי היא למידה חשובה.

סיפור קצר:

מספרים שלממציא הנודע תומס אדיסון היו אינספור ניסיונות ומאבקים עם המתחרים עד שהצליח להמציא את נורת החשמל. על הניסיונות האלה הוא אמר: "לא נכשלתי 10,000 פעמים, רק מצאתי 10,000 דרכים שלא עובדות".

ממציאים דגולים רבים, כמוהו, מספרים כי היו להם ניסיונות רבים עד שהצליחו להגשים את המטרה המיוחלת, אך מכל ניסיון למדו, הסיקו מסקנות והתייחסו לניסיון הפחות מוצלח כמשוב. רק כך ניתן ללמוד ולהתקדם אל עבר הדרך הנכונה ואל עבר המטרה.

לדוגמא גם במבחן בו קיבלתי ציון נכשל של נאמר 43. ניתן להסתכל על זה באופן בו, כן ידעתי 43% מהחומר ואפשר להתרכז ולטפל רק ב57% הנותרים ולא בכל החומר מחדש. ניתן להתבונן באופן בו התכוננתי לקראת המבחן ולבדוק מה עבד בשבילי יותר ומה עזר לי ללמוד טוב יותר ומה עבד בשבילי פחות. אפשר לבדוק מה עוזר לי בזמן מבחן וביצוע משימה להיות מרוכז וממוקד ומה בכל זאת עזר לי לענות ולהצליח ב43 האחוזים הנכונים. כמובן יש עוד למידות רבות ומסקנות שונות ומפתיעות שניתן להסיק כאשר מתייחסים לכל תוצאה כמשוב להתפתחות והתקדמות אל עבר המטרה. אם לאדיסון זה עבד אז גם לך זה יכול לעבוד ואפילו לשפר את האחוזים...

5. האנרגיה לראות לאיפה שתשומת הלב מופנית

אם כבר אמרתי שהמפה אינה השטח, ושכל אחד תופס את המציאות קצת אחרת על ידי החושים שלו. אז קל להבין שמה שמעיר את החושים שלנו, ונתפס בחושים שלנו, זה מה שתשומת הלב שלנו מופנית אליו. נאמר, כשתכננתי לקנות רכב חדש וכבר החלטתי מבין הדגמים השונים באיזה אבחר, פתאום, באופן מפתיע, או שבעצם לא כל כך מפתיע.. התחלתי לראות את הרכב הזה נוסע על הכביש וחונה בכל פינה. אפילו בצבע שתכננתי לקנות. מוכר לכם?
 או
 כשבשמחה רבה, חברה טובה, אחות, או דודה מודיעה שהיא בהריון או שנולד

אח קטן, אחיין או בן דוד, ופתאום אתם רואים ופוגשים עוד נשים בהריון, אימהות עם עגלה או תינוקות וילדים קטנים.

זה לא במקרה, זה מפני שתשומת הלב שלכם ממוקדת בדבר הזה והאנרגיה זורמת לאותו הכיוון. אם כך, אפשר לבחור לאן לכוון את תשומת הלב ובכך למשוך עוד ועוד אנרגיה באותו הכיוון. אל המטרה. ניתן ללמוד מה דרוש לך בזמן התכוננות למבחן ובמהלך הבחינה עצמה, ואילו משאבים, יכולות וכוחות שיש בך יעזרו לך לעבור את זה באופן המיטבי לך ולאמן את תשומת הלב אל המשאבים האלו. האנרגיה תזרום באותו הכיוון ותעזור לך לחוות את המצב באופן שאליו בחרת לשם לב.

6. לכולם יש את כל המשאבים

אם כבר הזכרתי בטיפ הקודם את המשאבים שבך, אז הנחת היסוד הבאה היא שלכולם יש את כל המשאבים. בכל אחד קיימים חלקים שמחים ושמחים פחות, בכל אחד קיימים חלקים יצירתיים. בתוך כל אחד מאתנו קיים משאב של כוח שמניע אותנו קדימה וחלק שמעלה שאלות-לעיתים ספקות, וגם חלק שמבקר ולפעמים אפילו חוסך לנו טעויות.

בכל אדם יש את כל המשאבים בכדי להתמודד עם חיי היום יום והמטלות הפשוטות לצורך הקיום וגם יש את כל המשאבים בכדי להשיג מטרות, יעדים ואפילו חלומות. מתוך הנחת היסוד הברורה הזאת ניתן לצאת לעבודה ותהליך של הגשמת כל מטרה. ניתן לברר ולבדוק אילו משאבים זמינים לנו ואנו משתמשים בהם בקלות. ובאילו משאבים אנו משתמשים פחות ויכולים להיות יעילים לנו להשגת המטרה. ניתן ללמוד איך לזהות את המשאבים האלו וכמובן איך לזמן אותם ולהתחבר אליהם בשעת הצורך ובכלל ביום יום.

לדוגמא כשתיזכר בסיטואציה בה היית עם בטחון והרגשת נוח. כל סיטואציה שעולה עכשיו בדמיון.. אפילו סתם רגע נחמד. תגלה שגם אם רק לרגע אחד וגם אם אפילו מדובר בשבריר שנייה. הרי היה בך המשאב של הביטחון

והמשאב של הנוחות. ואם הם קיימים ונמצאים בך אז, אז ניתן לעורר אותם ולהשתמש בהם גם עכשיו, בסיטואציות ומצבים אחרים.

תארו לכם איך יהיה ללמוד למבחן ולעשות אותו כשאתם מחוברים למשאבים האלו שלכם. כשאתם בטוחים ונוחים. ואלו רק חלק מהמשאבים, יש עוד רבים. ולכולם יש את כל המשאבים..

7. כל מטרה ניתן להאק למשימות

וכשאני אומר כל מטרה אני ממש מתכוון לזה, מפעולה פשוטה כמו צחצוח שיניים- לזהות את המברשת שלי שבכלי, לקחת את המברשת, לקחת את המשחה, לשים משחה על המברשת, להרטיב.. וכן הלאה, ועד לפעולה מורכבת כמו, כתיבת ספר וחלוקת העבודה והכתיבה, מפרק לפרק, מעמוד לעמוד ומפסקה לפסקה.

ניתן אפילו לפרק למשימות קטנות עוד יותר. ככל שהמשימות קטנות יותר והמטרה מחולקת באופן ברור יותר, קל יותר לגשת לכל משימה כמטרה קטנה ולבסוף להשיג את המטרה הגדולה.

נוסף לכך, כפי שאמרתי, ניתן להמשיך ולפרק כל מטרה עוד ועוד ואף להגיע אל הרמה הניירולוגית, הרמה המוחית, ולהבין את האופן בו המוח שלנו מפרק כל משימה, פעולה, ואיך הוא ניגש לכל מטרה, כמו שהזכרתי בהתחלה, אפילו לצחצוח שיניים יש אסטרטגיה ניירולוגית.

וכמובן גם ללמידה יש אסטרטגיה. יש את דרכי הפעולה והלמידה בפועל ויש את האסטרטגיה הניירולוגית ללמידה. גם היא שונה מאדם לאדם. ובירור האסטרטגיה האישית שלך והמתאימה ביותר לך, בכדי להניב תוצאות והישגים רצויים ולהשגת המטרה, היא כלי חשוב ויעיל מאוד.

ניתן ללמוד איך ללמוד. ואיך ובאיזה אופן המוח שלך הכי אוהב לעשות את זה. באיזה אופן הוא מבין הכי טוב ואיך הוא גם יודע לשמור לאורך זמן. בירור

ואימון אסטרטגית הפעולה המתאימה לך ושימוש באסטרטגיה הנוירולוגית
 האישית שלך עוזר לחלק את המטרה למשימות ולהשיג כל מטרה.

8. מכל אחד ניתן לעשות מודל

זהו אחד הטיפים החשובים ביותר. ההפנמה וההבנה של המשפט הפשוט,
 והנכון הזה. הנחת היסוד הזו מביאה איתה חוכמה רבה והסתכלות חדשה על
 מצבים שונים ועל עצמך.

כפי שכבר סיכמנו לכל אדם דרכי פעולה שונות, דרכי חשיבה שונות, חלוקה
 שונה של המטרה למשימות ובכל אדם יש את כל המשאבים. אם כך, כל אדם
 עושה משהו באופן מוצלח. כל דבר שהוא. וכל הצלחה כזו ניתן לבדוק ולבחון
 ממש כמו בזכוכית מגדלת ולברר איך? כי זו השאלה החשובה.

רובנו יודעים מה אנחנו רוצים. ואפילו מצליחים לפעמים להגדיר את המטרה,
 בקלות יחסית, אבל אז, מגיעה השאלה, איך? איך עושים את זה? איך מגיעים
 אל המטרה? וזו השאלה החשובה! כי המה לפעמים פחות חשוב.. (מטרות
 לפעמים מתחלפות או משתנות, לרוב כשמשיגים מטרה מגיעה מטרה
 חדשה), והשאלה איך? היא זו שעושה את השינוי. היא זו שעוזרת לזהות את
 ההבדל שעושה את ההבדל.

כל אדם יכול להיזכר ברגע או מצב בו הוא היה במיטבו. רגע בו הרגשת
 מחובר למשאבים הנכונים שלך וביצעת משימה כלשהי באופן מוצלח. או חווית
 סיטואציה באופן שהיית מרוצה מעצמך. ואני בטוח שכבר חשבת על מקרה
 אחד או שניים.. ניתן לקחת רגע כזה ולברר מה היה שם? איך עשית טוב את
 מה שעשית?

ניתן לבנות מודל מהסיטואציה הזו ולהעתיק את המודל למקומות אחרים בהם
 הוא יכול לשרת אותך. גם מבחינת המודל הנוירולוגי של אותה הסיטואציה.
 כלומר, ניתן לברר איך המוח פעל באותה סיטואציה בה היית במיטבך
 ולהתאמן ולגייס את אותם ערוצים נוירולוגיים גם בסיטואציות נוספות.

כמובן ניתן לבנות מודל גם מאנשים מוצלחים אחרים. לדגום ממש את דרכי הפעולה שלהם, דרכי החשיבה, איך הם עושים את מה שהם עושים כל כך טוב? להסתכל בזכוכית המגדלת ולבנות מודל של התנהגות מוצלחת או דרך לביצוע משימה כמו מבחן, או למידה, ולהעתיק את המודל אלינו. גם האנשים הגאונים, המצליחנים הגדולים של דורנו עובדים על פי מודלים. החברות והארגונים המוכרים בעולם לומדים חוקרים ומבררים בחיפוש אחר מודלים מוצלחים.

הרעיון הוא לזהות את המודל, לברר וללמוד את חלקיו, להעתיק אותו למצב הרצוי ולהוסיף יצירתיות. כי מכל אדם ניתן לעשות מודל.

מסקרן מה המודל שלך להצלחה?..

תרגילים נוספים

כלים להתגברות על חרדת בחינות שכל אחד יכול לתרגל בבית -

לאחר שעברנו על הנחות היסוד והתחלנו להניע את גלגלי השיניים לקראת תהליך ושינוי, לאחר שכבר הפנמתם את 8 האמונות החשובות האלו והנחתם יסודות יציבים לבנייה, אציע לכם מספר תרגילים פשוטים שכל אחד יכול לבצע בעצמו ;

1. עוגן המשאב

תרגיל זה מתבסס על הנחת היסוד כי "לכולם יש את כל המשאבים".

יצירת עוגן של משאב שיכול לעזור, לקדם ולהביא איתו עוד משאבים ויכולות יכול לעזור בסיטואציות בהן רוצים להתנהג באופן מיטבי, כמו בזמן מבחן או למידה. עוגן של משאב מאפשר לעורר ולזמן את המשאב הרצוי והמתאים בזמן שבו זקוקים לו ולהתחבר אליו באופן שלם.

[בעמוד הבא תמצא את התרגיל]

חשוב על תכונה, יכולת, משאב שהיית רוצה שיהיה זמין ונגיש לך בשעת מבחן. כל משאב- רוגע, שלווה, מוטיבציה, אומץ, שימחה, כוח רצון, ביטחון עצמי.. כל משאב חיובי שיכול לשרת אותך ולעזור לך לעבור את החוויה באופן מוצלח. לאחר שבחרת משאב היזכר בסיטואציה בה היית מלא במשאב הזה. לדוגמא רגע בו היית בטוח בעצמך או מקרה בו היית ממש רגוע ושליו. היזכר בסיטואציה כאילו היא קורית ממש עכשיו ברגע זה. קח רגע להתבונן בה. אילו צבעים יש שם? אילו צלילים? איזה משפטים עוברים בראש ברגע ההוא? איך התחושה להיות מלא במשאב הזה? אולי אפילו יש ריח בזיכרון הזה?

כשאתה חש שאתה ממש מחובר לחוויה הזאת ומרגיש אותה עכשיו. ממש בשיא, לחץ בשתי אצבעות את תנוך האוזן לחיצה קצרה ושחרר. שחרר הכל, נער את היד, את הראש ושחרר כל מחשבה. עכשיו רק לחץ שוב את אותה הלחיצה בדיוק, בתנוך האוזן, ושים לב איך אותו המשאב מיד מציף אותך. איך אותה הסיטואציה עולה וצפה בזיכרון.

בכל זמן, מקום ופעם שתרצה להיזכר ולהתחבר למשאב הזה הוא יהיה זמין לך בלחיצה קטנה.

2. תרגיל נשימה וצבע להורדת מתח ושליטה בגוף

תרגיל זה משתמש בנשימה ככוח אדיר המאפשר להתחבר אל הגוף, להרגיע את המחשבה ולחזק את התקשורת עם התת-מודע.

ידוע כי נשימה משנה ומשפיעה על שיחרור חומרים שונים במוח המשפיעים על התחושה בגוף. כמו כן מחקרים רבים מצביעים על השפעתם של צבעים על מצב-הרוח, המחשבה והתחושה הפיסית. תרגיל זה משלב את שני האלמנטים החזקים האלו, נשימה וצבע, ומאפשר להתחבר לעצמך, להוריד מתח וחרדה ולהחזיר את תחושת השליטה בגוף.

"שב באופן נוח ושקט ונשום נשימות עמוקות ומלאות. להכניס מהאף ולהוציא דרך הפה. בחר צבע שמרגיע אותך. בכל נשימה תרגיש רגוע יותר ויותר. התחל לשים לב אל כפות הרגליים שלך. כוון את הנשימה ואת הצבע אליהן. לאחר חמש נשימות עבור אל הברכיים. לאחר עוד חמש נשימות מרגיעות, המשך אל אזור האגן.

תרגיש איך עם כל חמש נשימות הגוף והמחשבה נרגעים והצבע מציף אותך. משם עבור אל הבטן. המשך לעלות אל כיוון החזה. המשך לעוד חמש נשימות אל הגרון. ומשם אל הראש. לאחר שעברת בכל התחנות, הנח לצבע ולתחושת השחרור והרוגע לזרום בכל הגוף. מהראש אל כפות הרגליים ואל כל תא ותא בגוף."

* מומלץ לעשות את תרגיל הנשימה פעמיים ביום (בבוקר ולפני השינה) כך שבשעת הצורך תספיק נשימת-צבע אחת בכל תחנה, בכדי להחזיר את השליטה בגוף ולהציף את תחושת הרוגע והשלווה.

תזונה, חרדות ולקויות למידה

(כולל 5 טיפים)

מחקרים רבים כבר מראים ומוכיחים את השפעת התזונה על הגוף, המוח, הנפש וההתנהגות. המחקרים מראים ששינוי תזונתי יכול להקל מאוד על הסימפטומים השונים ולשפר את התפקוד היומיומי.

המחקרים מצאו שאנשים הסובלים מחרדות ואנשים עם הפרעות קשב וריכוז ולקויות למידה, עשויים לסבול מתפקוד ירוד של הנוירורנסמיטור- דופמין וכמו כן, עלה חשד גם לבעיה בנוירורנסמיטורים אחרים כגון נוראפינפרין וסרוטונין.

נוסף לכך, מחסור בוויטמינים, מינרלים וחומצות שומן חיוניות אובחנו בקרב אנשים הסובלים מהפרעות אלו.

בשל כל אלו, יש לשלב במקביל לתהליך ההנחיה הטיפולי, שינוי תזונתי ואף מומלץ להיוועץ באיש מקצוע, בכדי לבנות תפריט המותאם אישית לצרכיו והעדפותיו של הילד.

יחד עם זאת, אתן לכם **מספר טיפים תזונתיים שניתן ליישם כבר עכשיו** ויהיו מועילים ותומכים שינוי התנהגותי. בעקרון יש לשמור על שלוש נקודות חשובות -

✓ איזון רמות הסוכר

חוסר איזון ברמות הסוכר מוביל לתנודות חדות במצב הרוח ולמערכת עצבים לא מאוזנת.

✓ איזון חומצות שומן חיוניות

ישנם הרבה מחקרים המראים כי חומצות שומן מסוימות משפיעות על מצב הרוח והתקפי החרדה.

✓ הוספת מזון עשיר בוויטמינים ומינרלים

התומכים במערכת העצבים.

עכשיו זה הזמן להתגבר על החשש ממבחנים ולהתחיל לממש את עצמך. ללמוד – ולהצליח!

איכסם לתכונה תושכת חיונית :

1. חומצות שומן חיוניות

הגדילו את צריכת חומצות השומן החיוניות חומצות שומן מסוג אומגה 3 ואומגה 6 נחשבות לחיוניות לגוף, כיוון שהוא לא מסוגל לייצר אותן בעצמו ואנחנו חייבים לקבל אותן מהמזון. חומצות השומן האלה הופכות בגוף לחומרים דמויי הורמונים שאחראים לתפקידים שונים. חומצות שומן מסוג אומגה 3 חיוניות גם לפעילות התקינה של המוח. מחקרים מהשנים האחרונות מצאו שלילדים רבים שסובלים מחרדות, מהפרעות קשב וריכוז ומלקויות למידה, יש רמות נמוכות יותר של חומצות שומן חיוניות אלו, ושהמסלולים שהן עוברות בגוף שונים מהרגיל.

מחקר משנת 2006 מצא קשר בין ריכוזים נמוכים של אומגה 3 אצל ילדים לבין בעיות התנהגות. כמו כן מצא שילדים שקיבלו תוספים של חומצות השומן שחסרו להם הראו שיפור ניכר בהתנהגותם.

אומגה 3: מעטפת תא העצב, כמו מעטפת של כל תאי הגוף, עשויה מרקמה שומנית. רמת המעבירות של אותה רקמה קובעת את איכות התקשורת של פנים התא עם חוץ התא.

שיפור המעבירות של מעטפת העצב במעבר בין התאים (המעבר הסינפטי). מונע חוסר איזון בתשדורות הנירוטרנסמיטורים (דופאמין, סרוטונין, גלוטאמט וכו') ובכך מונע תסמונות נירופסיכיאטריות. ההשפעה המיידית ביותר מתבטאת בשיפור מצב הרוח, הרגעה, מניעה והקלה של התקפי חרדה ומניעת דכאון. השפעות ארוכות טווח יותר כרוכות בהקלה ומניעה של טיקים והתנהגות אובססיבית, ושיפור וחיידוד הזיכרון ויכולת ההתמקדות.

*אני ממליץ אפילו להשתמש בתוסף מזון ממקור צימחי של אומגה 3 (ניתן להשיג בכל בית טבע או בית מרקחת).

2. פחמימות

החליפו את הפחמימות הריקות והקמח הלבן בפחמימות מורכבות פחמימות מורכבות מכילות סרוטונין, נויורטרנסמיטר שיש לו השפעה מרגיעה על המוח. אכלו דגנים מלאים בכל ארוחה, כמו אורז מלא או שיבולת שועל.

3. ויטמין B לסוגיו

וודאו שאתם צורכים כמות מספקת של ויטמינים מקבוצה B על ידי הגדלת כמות שמרי הבירה, האורז המלא והירקות העליים בתזונה שלכם.

4. מינרלים

הכניסו לתזונה מינרלים: סידן ומגנזיום מרגיעים את הגוף. מקורות טובים למינרלים אלה הם אצות ים, ירקות עליים (למעט תרד), פולי סויה, אגוזים, מולסה, דג הסלמון (אלתית), צדפות, סרדינים (עם העצמות), ברוקולי ויוגורט לא ממותק המכיל "חיידקים טובים".

5. רגישויות ואלרגיות

נוסף לאלו חשוב לבדוק גם אלרגיות ורגישויות. רבים מהסובלים מחרדות, לקויות למידה והפרעות קשב וריכוז מתגלים כבעלי רגישויות ואלרגיות למזונות שונים. על כן יש לבדוק רגישות למזונות כמו: חיטה, סויה, תירס, מוצרי חלב, צדפות, אגוזי מלך ובוטנים, ולתוספי מזון כגון; צבעי מאכל

וחומרים משמרים. רגישויות למזונות אלו דווחו כמחמירות סימפטומים של לקויות למידה וחרדות.

באופן כללי, יש לשמור על תזונה מאוזנת ולהוסיף לתפריט צריכה של:

- דגנים מלאים: שיבולת שועל, שעורה, גריסים, שיפון, אורז מלא לסוגיו, פסטה מאורז, אטריות אורז, קינואה, כוסמת, טפיוקה, אמרנט, דוחן.
- קטניות: עדשים בכל הצבעים, שעועית יבשה מכל הצבעים והסוגים (לבנה, אדומה, שחורה, מאש, אזוקי, לוביה), גרגרי חומוס, אפונה יבשה. זרעי פשתן טחונים, שמן מזרעי פשתן, זרעי צ'יה, נבט חיטה, רגלת הגינה, אגוזי מלך (אם לא ידועה אלרגיה) שקדים, גרעיני דלעת, גרעיני חמניות, שומשום.
- עלים ירוקים: חסות, עלי בייבי, עלי תרד, עשבי תבלין ועוד.
- ירקות מצליבים: כרוב לבן, כרוב סגול, כרובית, ברוקולי, לפת, כרוב ניצנים, קולורבי, צנון, צנונית, רוקט, אורוגולה.
- דגי ים: (רצוי ממקור ידוע ואיכותי) בקלה, סול, טונה, האליבוט, סלמון, מקרל, רוטבראש, הרינג, סרדינים.
- פירות בעלי מדד גליקמי נמוך יחסית: תפוח, אגס, אשכולית, פירות יער, אפרסק, שזיף, משמש.

* מומלץ לאכול ארוחות קטנות ותכופות, כל 3-4 שעות. ולהיוועץ בתזונאי בכדי להתאים ולבנות תפריט מותאם אישית.

לסיכום

עכשיו, לאחר שקראתם את המדריך, קיבלתם ידע מועיל, הפנמתם הנחות חשובות, ועוררתם את תת המודע להתחלה של תהליך ושינוי, אני מזמין אתכם להמשיך ולהשלים את התהליך ביחד איתי ולהשיג את המטרה שלכם. להפטר מחרדת הבחינות, לקבל כלים להתמודדות וללמוד אסטרטגיות ללמידה המותאמות רק לך.

על התהליך

התהליך בנוי מטכניקות שונות ומודלים רבים המבוססים, ברובם, על שיחה ומשתמשים ביצירתיות, ביכולת הטיבעית שלנו לדמיין וביכולת שלנו לבנות חזון ולראות את המטרה בעתיד.

היכולת של כל אחד לראות את העתיד ולהביא אותו לכאן, אל ההווה.

התהליך הוא קצר מועד, כלומר מעט פגישות, ובזמן מוגדר של בערך שלושה חודשים.

גם לטפל בבעיה, בחרדות ובקשיים הרגשיים **וגם** ללמוד כלים להתמודדות ואסטרטגיות ללמידה

טיפול בבעיה + מתן כלים להתמודדות + הוראה מתקנת ואסטרטגיות ללמידה

אז מה עושים בתהליך?

התהליך בנוי מ- 3 שלבים:

שלב 1 - היכרות, יצירת זמינות רגשית, הגדרת מטרה וחזון אישי, חיבור למשאבים וליכולות הפנימיים, ניקוי רגשות שליליים וניקוי החרדה.

שלב 2 - אבחון אסטרטגיית למידה נויורולוגית, הקניית כלים ואסטרטגיות למידה, הוראה מתקנת- ללמוד איך ללמוד, כלים להתמודדות בשעת לחץ וחרדה, שינוי אמונות מגבילות.

שלב 3 - בניית השביל לפריצת הדרך, חיבור וחיזוק המשאבים לתמונה העתידית הרצויה, ביטול מכשולים עתידיים, שימוש בדמיון מודרך, סיכום התהליך והעצמה.

בשל השיתוף וחיזוק השיח עם התת-מודע בתהליך, וגיוס הכוחות הפנימיים להשגת היעד והמטרה, השינוי נעשה באופן רציף ומתמשך גם לאחר סיום המפגשים. ועל כן גם נשמר לאורך זמן ואף למשך חיים שלמים.

התקשרו כבר עכשיו ונקבץ פגישת ייעוץ אלף התחייבות!

התקשרו אלי:

סניו : 054-2470730