

# קורס חרדת בחינות

מכון צייד המחשבות  
חיפה

## תרגיל - גבי

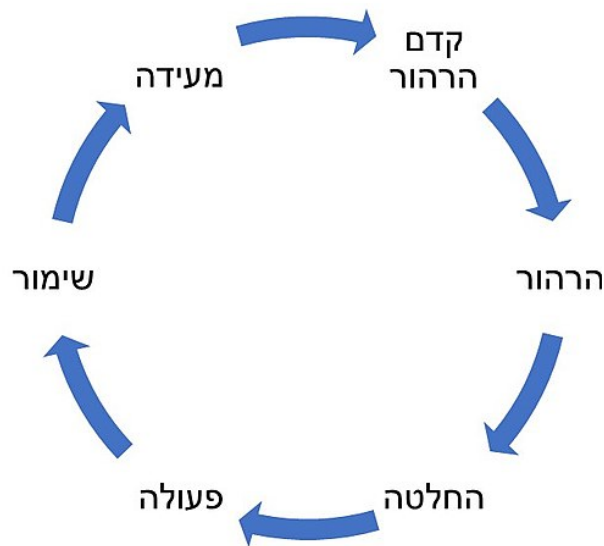
גבי מגיע לפגישה ביחד עם אביו במטרה להתגבר על חרדת המבחנים שלו. הוא נער בן 16, הצעיר מבין שלושה אחים במשפחת עולים מארגנטינה, אביו בעל חנות מכולת ואמו עקרת בית. אביו של גבי, רפאל, הינו גבר בעל שיעור קומה ונוכחות דומיננטית, הנוטה לענות בשם בני המשפחה האחרים ובמיוחד גבי. הוא מספר בדאגה כי בנו מתקשה מאוד השנה בכיתה י'א. ההורים לא יודעים כיצד להתמודד עם בנם, שדורש מהם משאבים רבים יותר בתחום הלימודי מאשר שני אחיו הבוגרים, שכיום משרתים ביחידות קרביות בצה"ל. האם מספרת כי מאז ומתמיד גבי התקשה מאוד בלימודים, אך עם המעבר לתיכון הקושי החריף, במיוחד במקצועות ריאליים. שני ההורים מתארים כי הם נמצאים עם בנם במאבק יומיומי סביב הכנת שיעורי בית והגעה לביה"ס.

מלבד הקושי הלימודי, רפאל מספר שבנו ילד חברותי ושמח, בעל תחומי עניין רבים (ריצה, כדורסל ופעילות בצופים). כשגבי נשאל על הנושא הלימודי, הוא מציין שבעבר המקצוע היה לו קל אבל כיום הוא מתקשה בו, וטוען שהוא כנראה אינו יושב מספיק לפני מבחנים. יחד עם זאת, הוא אומר, לא בטוח שהדבר היה עוזר לו, כי גם בפעמים בהם התחיל ללמוד יותר ברצינות ראה כי היה מקבל בלאקאווטים במבחנים (רפאל: "זה כי הוא יותר מדי עסוק בפלאפון שלו"). גבי תולה את תחילת הקושי בכיתה י', אז נכשל בשני מבחנים, מה שלדבריו "הוריד לו חשק". בעיה נוספת אותה מקשר גבי לעניין היא מעבר הדירה שאירע לאחרונה, העובדה כי הוא ללא חדר ונאלץ לעשות שיעורים בסלון הרועש.

ועכשיו התפנו לענות על התרגיל:

- קראו שוב את חומר הרקע.
- קחו מספר דקות, ונסו לחשוב על שאלות העמקה שהיו עוזרות לכם להבין טוב יותר את המקרה
- שימו דגש על היכולת לבצע אבחנה מבדלת
- אתם מוזמנים לדמיין את תשובותיו של גבי והוריו. אילו שאלות נוספות הייתם שאלות, בעקבות התשובות שקיבלתם?

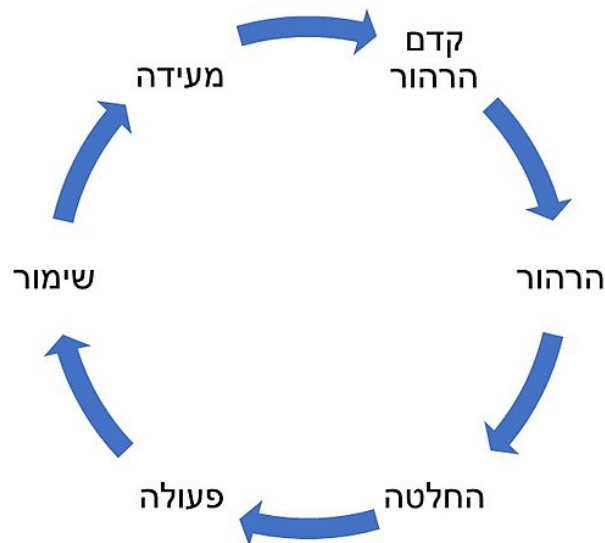
## תרגיל זיהוי שלבי מוטיבציה



עדי בת 8, היא הבת הרביעית במשפחה בת ארבעה ילדים, ולה אח תאום. הוריה מדווחים כי הם מודאגים מבעיית הרטבה חריפה ממנה היא סובלת מזה כשלוש שנים. הבעיה החלה עם כניסתה לגן עירייה (גן חובה) שם עדי סבל ממקרי בריונות. כיום, היא עשוי לפספס מספר פעמים בשבוע, לרוב במהלך השינה אך לעיתים גם כשהיא צופה בטלוויזיה או משחק במחשב במשך שעות ארוכות.

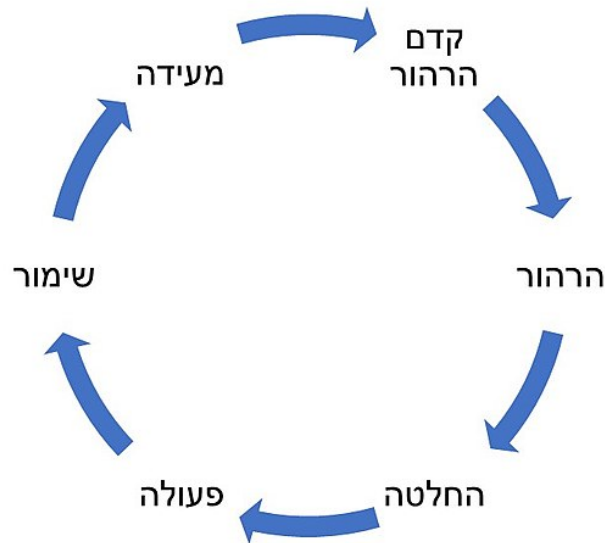
במהלך השיחה, ההורים מתארים בדאגה כי הם היו אצל רופאים רבים ששללו בעיה רפואית. עדי עצמה מבוישת ומצומצמת במהלך רוב המפגש, כמעט ואינה מגיבה כשנשאלת ישירות וניכר כי נושא השיחה מביך אותה. גם בפגישה מאוחרת יותר, שנעשת בנוכחות אביה בלבד, היא נשארת מסוגרת, ומציינת כי היא לא מבינה למה הגיעה וכי הכל נמצא תחת שליטה.

באיזה שלב מוטיבציוני נמצאת עדי?



אסף, בן 34, הינו אב לשני ילדים, בני 7 ו-2. הוא מגיע לפגישה נסער, ומספר כי שוב פעם התפרץ על ילדיו בזמן ארוחת הערב. "רציתי להוריד להם סטירה ברגע שהם התחילו לשחק עם האוכל, אני לא מבין למה זה קורה לי". הוא ממשיך ומתאר את תסכולו מהעובדה כי כעסים אלו תוקפים אותו רק מול הילדים ואינם מופיעים באינטראקציה שלו עם זוגתו או בעבודה, שם הוא "קר רוח והחלטי, אף פעם לא ראו אותי מתעצבן שם". בעזרת זוגתו, אסף ניסה להבין את מקור העצבים ("לא ברור לי מה מדליק אותי"), לצאת להירגע ולהשאיר את הילדים עם האם, ואפילו לתרגל מדיטציה יומית ("זה עבד בדיוק שלושה ימים"). הוא מציג תסכול וייאוש רבים ואומר שהוא לא יודע מה יקרה אם הדברים לא ישתפרו בקרוב.

באיזה שלב מוטיבציוני נמצא אסף?



שלו, בן 15, הינו הבן הצעיר של שני רופאים. בפגישה הבהולה עימם, מספרים ההורים כי שלו נלחץ ממצבים, בעיקר מבחנים, ולאחרונה סיפר להם כי הוא מרגיש שאינו מצליח בחיים, דבר שהלחיץ אותם מאוד. לדבריהם, במהלך השנה האחרונה הוא השתנה מילד שמח וחברותי לנער לחוץ החרד לעתידו.

במהלך המפגש עם שלו הוא מספר כי הוא אינו יודע כיצד להתמודד עם העומס הלימודי הרב (זו שנתו הראשונה בבגרות), וכי הוא אינו רואה איך הוא מגיע לרמה האקדמית של שני אחיו "כוכבי-העל". הוא אומר כי היה רוצה להצליח ולעיתים אף מרגיש כי הוא מסוגל, אך מהר מאוד הוא נסוג אחורה והחששות מורידים אותו למטה.

באיזה שלב מוטיבציוני נמצא שלו?

# תרגיל אישי - מוטיבציה

האתגר:

---

---

סיבות בעד שינוי:

.1

---

.2

---

.3

---

סיבות נגד שינוי:

.1

---

.2

---

.3

---

התנהגויות שבוצעו \ תוכננו:

.1

---

.2

---

.3

---

.4

---

רמת המוטיבציה שלי (ולמה אני חושב שהיא אכן הרמה שלי):

---

---

## סולם חרדת בחינות

סמנו את הציון המתאים לכם ביותר לגבי כל היגד. חישובו על המבחנים בהם הכי חשוב לכם להצליח:

כמעט תמיד	לעתים קרובות	לעתים רחוקות	כמעט אף פעם לא	
4	3	2	1	1. אני מרגיש רגוע ובטוח בעצמי בזמן מבחן
4	3	2	1	2. כאשר אני נבחן אני חש שקט ואי נוחות
4	3	2	1	3. המחשבות על הציון שאני חייב להשיג עוברות בראשי במשך כל זמן המבחן
4	3	2	1	4. בעת מבחנים אני מוצא את עצמי מהרהר בשאלה אם אי פעם אצליח לסיים את לימודי
4	3	2	1	5. ככל שאני עובד קשה יותר בעת בחינה, קשה לי יותר לבצע אינטגרציה של החומר
4	3	2	1	6. מחשבות על כשלון עוברות בראשי במשך כל זמן המבחן
4	3	2	1	7. אני מרגיש מאד לא רגוע בעת ביצוע מבחן חשוב
4	3	2	1	8. אני מאד מתרגש לפני מבחן אפילו אם אני מוכן היטב
4	3	2	1	9. אני מתחיל לחוש מאד לא בנוח רגע לפני קבלת תוצאות המבחן
4	3	2	1	10. אני מאד מתוח בזמן בחינות
4	3	2	1	11. הייתי רוצה מאד שבחינות לא יטרידו אותי כל כך
4	3	2	1	12. אני מתוח כל כך בזמן ביצוע מבחן חשוב עד שיש לי כאבי בטן
4	3	2	1	13. אני חש כאילו אני מכשיל את עצמי בזמן ביצוע מבחנים חשובים
4	3	2	1	14. אני דואג מאד לפני מבחנים חשובים
4	3	2	1	15. בזמן בחינות אני מוצא את עצמי מהרהר בהשלכות האפשריות של כשלון במבחן
4	3	2	1	16. כאשר אני נבחן במבחן חשוב, אני חש שליבי הולם בתזה
4	3	2	1	17. בזמן בחינה אני מוצא את עצמי מהרהר האם אני מתאים בכלל ללימודים
4	3	2	1	18. החשש מפני אי הצלחה מפריע לי להתרכז במבחנים
4	3	2	1	19. אני מאד עצבני בעת ביצוע מבחן חשוב
4	3	2	1	20. בעת מבחן אני מרבה להרהר בעתידי המקצועי במידה ואכשל

**בהצלחה!!!**

# טופס פידבק

אילו תסמינים חדשים גיליתי על עצמי?

מחשבות מעכבות (על הבחינה, על חשיבותה או השלכותיה):

1. \_\_\_\_\_ מספור: \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_ מספור: \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_ מספור: \_\_\_\_\_

מחשבות מרגיעות:

1. \_\_\_\_\_ מספור: \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_ מספור: \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_ מספור: \_\_\_\_\_

רגשות:

1. \_\_\_\_\_ מספור: \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_ מספור: \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_ מספור: \_\_\_\_\_

תחושות:

1. \_\_\_\_\_ מספור: \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_ מספור: \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_ מספור: \_\_\_\_\_







## ניטור התנהגויות בטוחות

לכמה ירדה החרדה? (0-100)	מה עשיתי (=התנהגות בטוחה)	מה חשבתי?	רמת חרדה (0-100)	אירוע (זמן ומקום)

# מסמך תכנון המדרג

מחשבה מעוררת חרדה: \_\_\_\_\_

סיטואציות בסיס מעוררות חרדה:

סיטואציה ספציפית	רמת חרדה
	10
	10
	9
	9
	8
	8
	7
	7
	6
	6
	5

	5
	4
	4
	3
	3
	2
	2
	1
	1