

ניהול עצמי מיטבי באקדמיה / ד"ר כרמית פריש

ניהול עצמי טוב דורש שימוש יעיל בתפקודים ניהוליים (executive functions) כמו מיקוד קשב, התמודדות עם פזיזות, ויסות רגשות חזקים, גיוס מוטיבציה, תכנון ובקרה. מיומנויות אלה מאפשרות להתמקד במה שחשוב לקדם, לתכנן קדימה, לזכור לפעול לפי התוכניות למרות פיתויים ו/או תסכולים בדרך וכך להוביל את עצמנו לתוצאות הכי טובות שרצויות לנו.

אבל... לא כולם מצליחים לעשות זאת. אם לא למדתם מיומנויות ניהול עצמי עד היום, אם המטלות שהייתם רגילים להתמודד איתם היו הרבה פחות תובעניות מאשר באקדמיה, או אם יש לכם עיכוב נוירולוגי בהתפתחות התפקודים הניהוליים הנגרם בהפרעת קשב ופעלתנות יתר, תוכלו להיעזר בהצעות הבאות:

1. שימו לב מה גורם לכם להסחת דעת בזמן השיעורים והתרגול בבית

האם אלו דברים שאתם שומעים? רואים? מריחים? האם אלו רעב או עייפות? או אולי המדיה שזמינה לכם? הרחיקו את הפיתויים בהתאם. דאגו לשעות שינה מספקות ולזמני אכילה מסודרים. כבו את הנתונים בנייד לשעה-שעתיים (העולם ימשיך להתקיים!), ודאגו לסביבת למידה שקטה (מרחוק), או בחרו את המיקום שלכם בכיתה בהתאם

2. האם יש לכם קושי לשבת לאורך זמן?

שתפו את המרצה! בקשו רשות לצאת 1-2 פעמים במהלך הרצאה להתרעננות קצרה, עברו לעמידה במיקום שאינו מפריע לחבריכם לכיתה, או בחרו ללמידה מרחוק כיסא משרדי שמאפשר תזוזה. תתפלאו, אבל מציאת הדרך שנכונה לכם לענות על הצורך בתזוזה יכולה אפילו לשפר את הריכוז שלכם במהלך השיעור!

3. האם אתם נוטים לשכוח לבצע מטלות?

כדאי מאוד לעבור בשבועיים הראשונים לסמסטר על הסילבוסים של הקורסים שאתם לוקחים, ולבדוק את הדרישות שלהם, המטלה או המבחן הסופיים ואת מטלות הביניים. השתמשו ביומן (דיגיטאלי או נייר, מהסוג שעובד לכם) כדי לסמן תאריכי הגשה, מרקרו והוסיפו תזכורות 2-3 ימים לפני ההגשה. כך לא תגיעו לרגע האחרון.

4. תכנון טוב הוא מפתח חשוב להצלחתכם

קראתם את הסעיף הקודם וסימנתם את כל תאריכי ההגשה ו... מתי תתחילו לבצע...? לא כדאי להסתפק באמירה ש"שבוע הבא". השבועות ירדפו זה את זה והסמסטר ייגמר, ואתם עלולים למצוא את עצמיכם בלחץ. אחת לשבוע כדאי לבדוק מה הזמנים האפשריים לביצוע כל מטלה (יום ושעה), ולכתוב לעצמיכם. לא הספקתם? זה קורה גם למרצים שלכם... אבל, חשוב שתסמנו את משבצת הזמן האפשרית הבאה.

5. האם אתם נוטים לדחיינות?

טוב, אתם לא לבד... קשה להתגייס לביצוע מטלות אקדמיות, ומיוחד אם זה תחום חדש ו/או התרגיל נראה מסובך, וממש יותר מהנה לפטפט עם החברה בדירה. אז מה עושים? בנוסף לתזכורות מאוד עוזר לחלק את מטלת הלמידה למספר סעיפים, לבצע כל פעם רק אחד קטן, ולפנק את עצמיכם אח"כ בפעילות שאתם אוהבים. גם למידה בזוגות או חבורות מאוד מקלה על החברותיים שבניכם, ואף יכולה להעניק תחושת משמעות ותרומה לאחרים. נסו את זה!

6. האם לקראת המבחנים אתם מרגישים מוצפים?

הצפה קוגניטיבית יכולה מאוד לבלבל, וגם לשתף ולהעלות תסמינים של חרדה. אבל... אם תארגנו טוב את המידע תראו שתצליחו לפרק את המפלצת מנשקה... נסו לארגן את המידע שמציף אתכם. אם זה למשל חומר בנושא מסוים, בדקו מה תהיה הדרך הכי יעילה להבליט עבורכם את המידע החשוב- האם חלוקת החומר לתתי נושאים? ארגון בטבלה? שימוש במרקרים זוהרים?

מטרת ההצעות במסמך זה הן להקל עליכם את הלמידה, אבל זכרו שהן כלליות בלבד. אם למרות הכתוב כאן תחוו קושי, מומלץ לפנות [למרכז יח"ס](#) לצורך ייעוץ מותאם אישית. בהצלחה רבה!