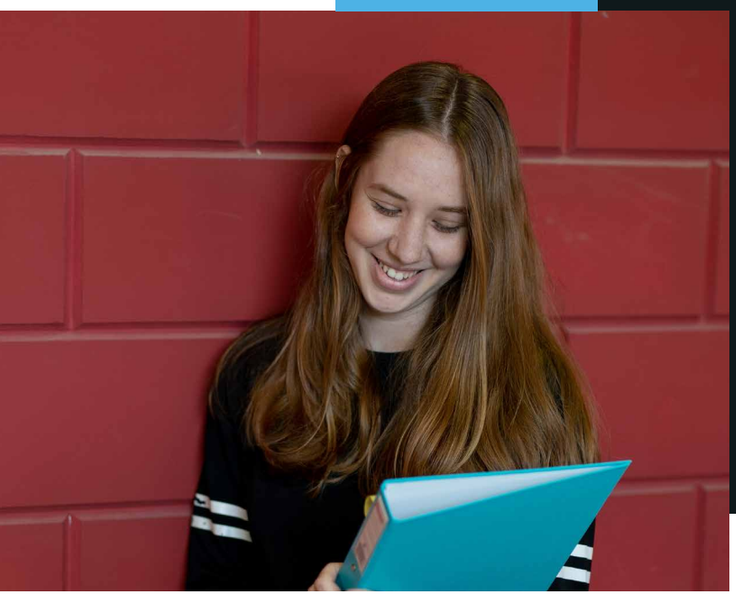
המכללה למינהל
המסלול האקדמי
דיקאנט הסטודנטים



על המלחמה בדחיינות בימי קורונה

הטיפ השבועי מהדיקאנט

סטודנטיות יקרות, סטודנטים יקרים,
והיום- מלחמה בדחיינות!
רבים מכם מספרים לי שהאתגר הגדול ביותר בלמידה מרחוק הוא אתחול הלמידה, כלומר, להושיב את עצמך ללמוד.

למה אנחנו דוחים את הלמידה?

אנחנו דוחים דברים שמאיימים עלינו באופן כלשהו, כי אנחנו תופסים אותם כארוכים ובלתי נגמרים, משעממים, לא מובנים, קשים וכד'.

מדברים כאלה אנחנו נמנעים, ומעדיפים לעסוק בדברים שיתנו לנו סיפוק והנאה: צפייה בטלוויזיה, גלישה ברשת בכלל או ברשתות החברתיות בפרט, משחק, שיחה עם חבר וכד'.
לפעמים המשימה שלפנינו נראית כל כך מאיימת שאנחנו אפילו מעדיפים לעשות מטלות משמימות אחרות כמו להדיח כלים, לנקות פאנלים וכד' רק בשביל להימנע ממנה...

הרבה פעמים אנחנו גם מוצאים סיבות ממש טובות למה לדחות משימה זו או אחרת (למשל, חייב עכשיו לעשות משהו שקשור לעבודה אחרת יפטרו אותי, חייב עכשיו לשלם חשבון אחרת אשכח ואקבל קנס וכד').

זה בסדר וזה אנושי, עד שהדחיינות מתחילה לפגוע בנו גם רגשית וגם מעשית: פעמים רבות אנחנו כועסים ומאוכזבים מעצמנו בגלל שאנחנו דוחים את מה שאנחנו יודעים שחשוב לעשות עכשיו.

וחוץ מזה, זוכרים שבסופו של דבר, ימי הקורונה יסתיימו ותצטרכו לחזור ללימודים? אתם לא תרצו להיות בתחושת צער והחמצה על כך שלא ניצלתם את הזמן כדי להתקדם בלמידה, ובטח שלא תרצו להיות בלחץ כי לא השלמתם את כל מה שהיה צריך.

אז איך נלחמים בדחיינות?

1. עובדים לפי לוח זמנים - תרגמו את הכוונות הטובות שלכם לשבת ללמוד, ללוח זמנים מפורט (יומי או שבועי), בו תכתבו לכל יום - באיזו שעה תתחילו ללמוד, מה תלמדו, ומתי סיימו.
תלו את הלוח מול העיניים, זו תהיה הצהרת כוונות והסכם שלכם-עם עצמכם. גם אם לא תצליחו לעשות כל מה שתכננתם ב-100% עדיף שתעשו משהו מאשר שלא תעשו כלום.

2. מכינים את המוח ללמידה (זה נקרא הטרמה) - נניח שקבעתם לעצמכם בלו"ז שתתחילו ללמוד בשעה 10:30. כשקמים (נגיד ב-9:00) מדליקים את המחשב, פותחים את השיעור שמתכננים ללמוד, וכן את המחברת. בודקים מה נושא השיעור, וכותבים במחברת את הנושא והתאריך ואת שם המרצה. זה יקל עליכם להתחיל כשתגיע שעת הלמידה שתכננתם לכם.

3. מחלקים את הלמידה ל"ביסים קטנים" שתוכלו לבלוע - הכי כדאי (ומוכח כאפקטיבי) לעבוד בשיטת פומודורו - 25 דקות של למידה, 5 דקות של מנוחה, 25 דקות של למידה 5 דקות מנוחה וחוזר חלילה. כשאתם מתכננים לשבת ללמוד, אל תחשבו על 3 שעות, חשבו על 25 דקות.

רק 25 דקות? כל אחד יכול לעשות את זה, זה לא נורא. סיימו את 25 הדקות הראשונות, צאו להפסקה, ואז חשבו רק על 25 הדקות הבאות (ולא על השעתיים וחצי שנותרו). זה תרגיל מחשבתי ומי שמצליח לאמן את המוח שלו ולבצע אותו - יצליח לנצל את הזמן בצורה מיטבית וללמוד הרבה יותר בזמן שהקצבתם לעצמכם. נשמע קצת פרדוקסאלי - אבל זה באמת עובד!

בהפסקות - תנו לעצמכם פרס קטן על המאמץ שהשקעתם בלמידה, ועשו דברים שממלאים לכם את המצברים - האזינו למוסיקה, שחקו עם חיית המחמד שלכם, נגנו, רקדו, שוחחו שיחה קצרה וכד'.

4. למידה מרחוק עם חברים - פגישה מקוונת קבועה עם חבר אחד או יותר יוצרת עוגן ש"מכריח" אתכם לעבוד סביבו. כשלומדים עם חבר.ה יש מחויבות הדדית וסיכוי גבוה יותר שבאמת תלמדו. זה גם מקל על תחושות של בידוד וחוסר אונים. עוד על למידה יחד מרחוק- בטיפים הבאים.

לסקרנים:

• Pomodoro - יש המון אפליקציות פומודורו, סרטוני פומודורו, מחקרי פומודורו ברשת - אתם מוזמנים לחקור בעצמכם אם מעניין אתכם.

• הרצאה מדליקה על דחיינות של טים אורבן (כתוביות בעברית)
https://www.youtube.com/watch?v=arj7oStGLkU
רק לא לקחת באופן גורף את המסקנה הסופית שלו.

שלכם,

יהודית נשרי מקוב
וצוות דיקאנט הסטודנטים והמרכז לנגישות אקדמית
לפניות: lemida@colman.ac.il