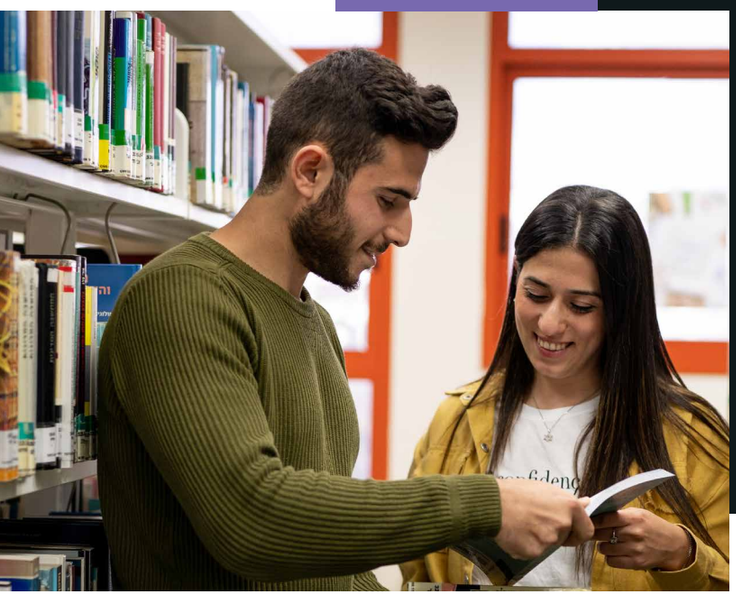
המכללה למינהל
המסלול האקדמי

דיקאנט הסטודנטים



איך מחזירים את תחושת השליטה **וממשיכים ללמוד?**

הטיפ השבועי מהדיקאנט

סטודנטים.ות יקרים.ות,
מצב אי הוודאות שנכפה עלינו לפתע, מגביר תחושות של חוסר שליטה וחוסר אונים. תחושות אלה מקשות מאוד על למידה, במיוחד, כאשר אנו זקוקים למוטיבציה גבוהה והתארגנות מיטבית, כי המסגרת של הלימודים בקמפוס התפרקה ואיננה, ואנחנו צריכים למסגר את עצמנו לבד.

איך ניתן להשיג קצת תחושה של שליטה בתוך מצב אי הוודאות?

1. חשוב מאוד לשמור על סדר יום מתוכנן - לקום וללכת לישון בשעות קבועות, ולא למרוח את כל היום במיטה, לקום, להתלבש, לסדר את המיטה, ולשמור על שגרת טיפוח אישי.

זה אולי נראה טיפשי אבל אלה הן פעולות שיחזיקו אתכם כדי שלא תגלשו לחוסר מעש שיביא לדיכאון וחרדות.

2. בנו לכם **שגרת לימודים** והיצמדו אליה. חשוב שתקצו שעות ללמידה מרחוק, ושעות לתרגולים או לקריאה וסיכום של חומרים. חשוב לדבוק בשגרת לימודים, אחרת אתם עלולים להימנע מהם ולדחות אותם, כי תשלו את עצמכם שיש לכם המון זמן ללמוד.

ואז, כשיסתיימו ימי הקורונה, תבינו שלא ניצלתם אותם בצורה מיטבית, לא למדתם מספיק כלום ותכנסו ללחץ.

3. כדאי **לחלק את הלמידה** לשני חלקי היום - בוקר ואחה"צ, ובניהם לעשות הפסקה עם פעילות שאתם אוהבים - להכין ארוחה טעימה, להאזין למוסיקה, לרקוד, לשחק עם חיית המחמד, לדבר עם משפחה או חברים, לקרוא ספר, לנגן להתעמל וכד'.

שימו לב שלא לעסוק בהפסקות בדברים עם פוטנציאל התמכרות גבוה - פרק אחד של הסדרה האהובה עליכם, עלול להוביל לבינג' של שעות וכד'.

4. הקצו זמן ל**חיזוק קשרים חברתיים** - שיחות מרחוק עם בני משפחה וחברים שומרות בדרך כלל על מצב רוח טוב ופרופורציות. יחד עם זאת שימו לב שאתם לא גולשים לשעות במדיה החברתית, שיכולה גם לדכא וגם לבזבז שעות ולא תקרב אתכם למטרות שלכם.

5. השתדלו **לעסוק בספורט** – הרשת מלאה בשיעורים שאפשר לעשות בבית - פלאנקים, סקווטים עם מזרון, תרגילים עם כסא, עם שולחן, עם קופסאות שימורים, אבל גם פעילות יותר אירובית- ריקוד, קפיצה בחבל ועוד.

מי שיכול, כדאי לצאת החוצה להליכה או ריצה. כל פעילות כזו מעלה את הריכוז וההרגשה הטובה שתורמים ללמידה אפקטיבית.

אם אתם מתלבטים בנוגע לאופן הלמידה אני מזמינה אתכם לפנות אליי בנושא.

כמו כן, אני מזמינה אתכם לשתף אותנו בטכנולוגיות ובטיפים להנגשת הלמידה מרחוק ובטיפים להתנהלות בזמן בידוד או סגר כדי שנוכל לשתף את הסטודנטים האחרים.

שמרו על עצמכם פיזית ונפשית!

שלכם,

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