



חוסן מול בחינות • קלפי CBT

10 קלפים להדפסה • לשימוש בקליניקה, בבית הספר ובקבוצות



רעיון לשימוש: קוראים את המחשבה הלא רציונלית ושואלים: "יש לך מחשבה דומה?" משווים למחשבה הרציונלית, והמטופל כותב גרסה משלו. לפני מבחנים אפשר לתת קלף טיפ אחד לבית.

להדפסה: A4, נייר עבה (200-250 גרם), 9 קלפים בעמוד. גוזרים לאורך הקווים המקווקווים. גב לקלפים (לא חובה) בעמוד האחרון: מדפיסים בצד השני, היפוך לאורך הצד הארוך.

איריס זנזורי • הסודות להצלחה שלך

עוד קלפים, משחקים וכלים חינוכיים:
www.yoursuccesstoolbox.com



חוסן מול בחינות · CBT



זיכרון במבחן

מחשבה לא רציונלית: 'אני בטוח אשכח הכל במבחן.'

מחשבה רציונלית: 'הכנתי את עצמי. השאלות במבחן יעזרו לי לשלוף את החומר מהזיכרון.'

✦ yoursuccesstoolbox.com ✦

חוסן מול בחינות · CBT



פרפקציוניזם

מחשבה לא רציונלית: 'אני חייב/ת לקבל 100 או שכלום לא שווה.'

מחשבה רציונלית: 'אני שואפ/ת להצליח, וכל ציון עובר הוא הישג חשוב.'

✦ yoursuccesstoolbox.com ✦

חוסן מול בחינות · CBT



מחשבה לא רציונלית

מחשבה לא רציונלית: 'אם אכשל בבחינה, זה אומר שאני כישלון מוחלט.'

מחשבה רציונלית: 'הציון שלי משקף ביצוע בבחינה, לא את הערך שלי כאדם.'

✦ yoursuccesstoolbox.com ✦

חוסן מול בחינות · CBT



נשימות בליץ

טיפ מעשי: תרגול 'בליץ נשימות': לפני תחילת הבחינה, קחו 5 נשימות עמוקות ואיטיות להפעלת המערכת המרגיעה בגוף.

✦ yoursuccesstoolbox.com ✦

חוסן מול בחינות · CBT



השוואה חברתית

מחשבה לא רציונלית: 'כולם יודעים את החומר טוב יותר ממני.'

מחשבה רציונלית: 'אני מתמקד/ת רק בדף שלי. הידע של אחרים לא רלוונטי להצלחה שלי.'

✦ yoursuccesstoolbox.com ✦

חוסן מול בחינות · CBT



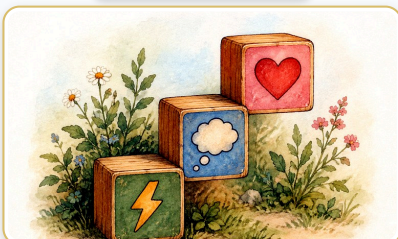
מיינדפולנס לחרדה

מחשבה לא רציונלית: 'אני לא יכול/ה לסבול את החרדה הזו.'

מחשבה רציונלית: 'זו תחושה לא נוחה אך זמנית. אני יכול/ה לנשום דרכה ולהמשיך.'

✦ yoursuccesstoolbox.com ✦

חוסן מול בחינות · CBT



מודל A-B-C

טיפ מעשי: זהו את האירוע, האמונה הלא רציונלית, והחליפו אותה באמונה רציונלית ומרגיעה.

✦ yoursuccesstoolbox.com ✦

חוסן מול בחינות · CBT



Brain Dump

טיפ מעשי: פריקת דאגות: כתבו על טיוטה את כל הדאגות שצצות בראשכם כדי לשחרר מקום בזיכרון העבודה.

✦ yoursuccesstoolbox.com ✦

חוסן מול בחינות · CBT



אסטרטגיה במבחן

טיפ מעשי: תכנון אסטרטגיה: זהו את השאלות הקלות ביותר והתחילו איתן כדי לבנות ביטחון עצמי בתחילת המבחן.

✦ yoursuccesstoolbox.com ✦



הפסקה ומיקוד

**טיפ מעשי: אם החרדה מציפה,
עצרו ל-10 שניות, שתו מים, מתחו
את הצוואר ואפסו את המיקוד.**



קלפים טיפוליים

הסודות להצלחה שלך



yoursuccesstoolbox.com



קלפים טיפוליים

הסודות להצלחה שלך



yoursuccesstoolbox.com



קלפים טיפוליים

הסודות להצלחה שלך



yoursuccesstoolbox.com



קלפים טיפוליים

הסודות להצלחה שלך



yoursuccesstoolbox.com



קלפים טיפוליים

הסודות להצלחה שלך



yoursuccesstoolbox.com



קלפים טיפוליים

הסודות להצלחה שלך



yoursuccesstoolbox.com



קלפים טיפוליים

הסודות להצלחה שלך



yoursuccesstoolbox.com



קלפים טיפוליים

הסודות להצלחה שלך



yoursuccesstoolbox.com



קלפים טיפוליים

הסודות להצלחה שלך



yoursuccesstoolbox.com