

שיטות להתמודדות עם דחיינות

אמנות ה-Nudge





משרד החינוך

שיטות להתמודדות עם דחיינות

מה עושים?

למדו על השיטה באמצעות התוכן שבכרטיס.

דונו בקבוצה על דרכים נוספות ליישום השיטה.

הכינו פיצ' קצר, במשך כדקה, בו תנסו למכור את השיטה ל'כריש' - המנחה - ולשאר הקבוצה. התמקדו ביתרונות של השיטה בהתמודדות עם דחיינות, ובדרכים ליישום בפועל.

אמנות ה-Nudge

במה מדובר?



בעולם היברידי שמוצף בתוכן, ובתוך עומס המשימות שמוטלות עלינו, ה-Nudge הוא אחת הדרכים היעילות ביותר להניע אותנו לפעולה, באמצעות תזכורות ו"דחיפות קלות". Nudge היא התערבות ממוקדת המכוונת אנשים למסלול רצוי של התנהגות, תוך שמירה על זכות הבחירה של הפרט. כך למשל, הנחת פירות במיקום זמין ובולט בקפיטריה מעודדת אותנו לצורך מזון בריא יותר, וקבלת סמס יום לפני תור לרופא יגדיל את הסיכוי שנגיע למפגש. הדחיפות הקלות האלו יעזרו לנו לבצע את המשימות שלנו, ולהתמיד בביצוע של תהליכים ארוכים ומתמשכים.

איך זה יכול להיראות בפועל?



✓ **תזכורות עתידיות:** נתזמן לעצמנו בנייד או ביומן, בזמנים מועדים לדחיינות, תזכורות לביצוע המשימות שעומדות על הפרק.

✓ **רמז חזותי:** נציב חומרים הקשורים למשימה במקום גלוי - למשל, השארת רשימת המשימות באופן בולט על שולחן העבודה, או השארת המאמר שעלינו לקרוא, פתוח במחשב.

✓ **עזרה מהזולת:** נבקש מחברים או עמיתים לתזכר אותנו, ולשלוח לנו הודעות Nudge.

✓ **חיזוק ועידוד:** נשלח לעצמנו מיילים עתידיים, עם משפטי עידוד וחיזוק.

להרחבה נוספת:



קישור



שיטות להתמודדות עם דחיינות

הצבת דדליין





משרד החינוך

שיטות להתמודדות עם דחיינות

מה עושים?

למדו על השיטה באמצעות התוכן שבכרטיס.

דונו בקבוצה על דרכים נוספות ליישום השיטה.

הכינו פיצ' קצר, במשך כדקה, בו תנסו למכור את השיטה ל'כריש' - המנחה - ולשאר הקבוצה. התמקדו ביתרונות של השיטה בהתמודדות עם דחיינות, ובדרכים ליישום בפועל.

הצבת דדליין

במה מדובר?

אחד הכלים העוצמתיים ביותר כדי למקד אותנו במשימות שלנו, ולהניע אותנו לפעולה הוא הדדליין – הצבת מועד סיום למשימה. מחקרים רבים הראו שאנחנו נוטים יותר לבצע משימות שיש להן דדליין ברור, אפילו אם לא יהיו השלכות חמורות לכך שלא נעמוד בו. לכן, כדי לסייע לנו להתמודד עם דחיינות, נוכל להגדיר בעצמנו דדליין למשימות שלנו. בכך נגביר את תחושת הדחיפות של המשימה, ונחזק את השליטה העצמית על הביצוע שלה. חשוב לשים לב שהדדליין לא גורם להטיה של אופן ניהול המשימות שלנו, ולא מפנה אותנו באופן אוטומטי לביצוע משימות עם דדליין, על חשבון משימות חשובות ודחופות יותר.

איך זה יכול להיראות בפועל?

- ✓ **דדליין מדורג:** נחלק משימה גדולה לתתי משימות, ונגדיר מועדי סיום ברורים לשלבי הביניים.
- ✓ **התחייבות חיצונית:** נשתף חברים, קולגות או מנהלים ביעד שהצבנו לעצמנו. הידיעה שיש מישהו אחר שמצפה מאיתנו לעמוד ביעד, תגביר את המחויבות לביצוע.
- ✓ **דדליין גלוי:** נרשום את הדדליין במקום בולט: על לוח גדול או בפתק על מסך המחשב, כדי לחזק את המוטיבציה לעמידה בדדליין.
- ✓ **דדליין עם מחיר:** נקבע קנס או סנקציה קטנה אם לא נעמוד בדדליין. באתר [stickk](https://www.stickk.com) ניתן למצוא פלטפורמה דיגיטלית, ליצירת התחייבות וסנקציה כלכלית לחוסר עמידה ביעדים.

להרחבה נוספת:



קישור



שיטות להתמודדות עם דחיינות

תגמול עצמי





שיטות להתמודדות עם דחיינות

מה עושים?

למדו על השיטה באמצעות התוכן שבכרטיס.

דונו בקבוצה על דרכים נוספות ליישום השיטה.

הכינו פיצ' קצר, במשך כדקה, בו תנסו למכור את השיטה ל'כריש' - המנחה - ולשאר הקבוצה. התמקדו ביתרונות של השיטה בהתמודדות עם דחיינות, ובדרכים ליישום בפועל.

תגמול עצמי

במה מדובר?

תגמול עצמי הוא כלי רב-עוצמה להתמודדות עם דחיינות, משום שהוא יוצר קשר חיובי בין ביצוע משימות לחוויות מהנות. אחד הגורמים הפנימיים המובילים לדחיינות הן התחושות הלא נעימות שהמשימות שאנחנו דוחים גורמות לנו להרגיש: שעמום, חשש, מתח ועוד. התגמול על ביצוע המשימה מייצר תחושות חיוביות, שמחזקות את המוטיבציה הפנימית, ומניעות לביצוע המשימה, ללא דיחוי.

התגמול יכול לבוא בדרכים שונות ומגוונות, כמו אוכל מפנק, טיול קצר ואפילו זמן חופשי לשיטוט בנייד - כל מה שיעזור לנו להפוך את המשימות ממעמסה לחוויה מתגמלת ומספקת.

איך זה יכול להיראות בפועל?

- ✓ **בנק תגמולים:** נייצר מאגר קטן של תגמולים אישיים (למשל: כוס קפה מפנקת, צפייה בפרק בסדרה, 10 דקות משחק בנייד) - ונבחר אחד לאחר השלמת כל משימה.
- ✓ **Business & Pleasure:** נשלב בין התגמול וביצוע המשימה המאתגרת: נעבוד בבית קפה מפנק, נפעיל ברקע מוזיקה מיוחדת או נפנק את עצמנו בכיבוד מושקע שילווה את העבודה.
- ✓ **חוגגים הצלחות:** נציין את סיום המשימה בטקס קטן, באופן פרטי או ציבורי - אותו אפשר גם לשתף ברשתות חברתיות, ונניצר תגמול חיובי-חברתי לביצוע המשימה.
- ✓ **משחקי התגמול:** נמשחק את התהליך, ונעניק לעצמנו נקודות ופרסים על ביצוע משימות - אפשר גם לשתף חברים וליצור תחרויות. האתר [Habitcha](https://www.habitcha.com) הוא פלטפורמה למשחק ביצוע משימות.

להרחבה נוספת:



קישור



שיטות להתמודדות עם דחיינות אופטימיות





משרד החינוך

שיטות להתמודדות עם דחיינות

מה עושים?



למדו על השיטה באמצעות התוכן שבכרטיס.



דונו בקבוצה על דרכים נוספות ליישום השיטה.



הכינו פיצ' קצר, במשך כדקה, בו תנסו למכור את השיטה ל'כריש' - המנחה - ולשאר הקבוצה. התמקדו ביתרונות של השיטה בהתמודדות עם דחיינות, ובדרכים ליישום בפועל.



אופטימיות

במה מדובר?



אופטימיות היא היכולת להכיר במצב הקיים, כפי שהוא באמת - ולהאמין ביכולת לשנות אותו לטובה. מחקרים הראו כי אימוץ גישה אופטימית משפיע לטובה על היבטים שונים בחיים: הבריאות הפיזית והנפשית, מערכות היחסים - וגם על היכולת לנהל משימות.

מחקר מקיף מצא שאנשים אופטימיים יסבלו פחות מדחיינות. הנטייה לברוח ממשימות ולהמנע מלבצע אותן, נובעת בין היתר מחוסר יכולת לזהות את התוצאות החיוביות שלהן בעתיד. אופטימיות מקשרת בין הפעולות הנוכחיות להשלכות העתידיות שלהן, וכך מתחזקת המוטיבציה לביצוע המשימות, ללא דחייה.

איך זה יכול להיראות בפועל?



✓ **הצלחות קטנות:** נתבונן בהצלחות והישגים שונים אליהם הגענו בחיים, ובכך נחזק את האמונה ביכולת להתקדם, להשתפר ולשנות לטובה.

✓ **Growth Mindset:** נאמץ גישה בריאה של תודעה צומחת, כזו שמאמינה שניתן לשכלל מיומנויות ותכונות באמצעות למידה והתפתחות, ומכירה ביכולת ללמוד מכישלונות, להתפתח ולצמוח.

✓ **דיבור חיובי:** נשתמש במושגים חיוביים ביחס לעצמנו והתהליכים שאנו עוברים: במקום 'כישלונות' נדבר על 'אתגרים', וכשנתאר את התחומים בהם אנחנו לא מצליחים נוסיף את המילה 'עדיין'.

✓ **פעילות גופנית:** מחקרים שונים הראו כי פעילות גופנית קבועה משפיעה לטובה על התחושות והרגשות שלנו, ומחזקת את האופטימיות והגישה החיובית לחיים.

להרחבה נוספת:



קישור



שיטות להתמודדות עם דחיינות

רגל בדלת





משרד הבריאות

שיטות להתמודדות עם דחיינות

מה עושים?



למדו על השיטה באמצעות התוכן שבכרטיס.



דונו בקבוצה על דרכים נוספות ליישום השיטה.



הכינו פיצ' קצר, במשך כדקה, בו תנסו למכור את השיטה ל'כריש' - המנחה - ולשאר הקבוצה. התמקדו ביתרונות של השיטה בהתמודדות עם דחיינות, ובדרכים ליישום בפועל.



רגל בדלת

במה מדובר?



אחד ההסברים לדחיינות מתמקד בהיבטים הפיזיולוגיים של התופעה. חוקרים תיארו דחיינות כמצב בו המוח חש מאויים מפני המשימה, אותה אנחנו לא מעוניינים חוששים לבצע, ומגיב בקיפאון ובריחה מהתמודדות.

חיזוק המשמעת העצמית והמוטיבציה לא בהכרח יעזור, ויצירת תחושת אשמה ו'שיימינג' עצמי על חוסר התפקוד רק יגבירו את המתח והאיום. הפתרון עשוי להיות ביצוע של פעולה קטנה ופשוטה, מתוך המשימה הרחבה העומדת לפתחנו. אם נאמן את המוח, ונניצר לו חוויית הצלחה ביחס למשימה, נוכל לפתוח את הדלת ולשחרר את החסימות, ולהמשיך בביצוע המשימה.

איך זה יכול להיראות בפועל?



✓ **פרוסות קטנות:** נפרק את המשימה הגדולה לפעולות קטנטנות, שיקדמו את ביצוע המשימה.

✓ **Baby Steps:** נבחר פעולה קטנה ופשוטה לביצוע, וממנה נתחיל: עלינו להכין מצגת? ניצור קובץ

✓ **ריק,** נבחר כותרת ונשמור; מתקשים למלא טפסים מעייפים? נפתח אותם במסך במחשב.

✓ **דיבור עצמי:** נאמר לעצמו בקול: 'אין שום דבר לא בסדר איתי - אני לא מצליח להשתחרר ולבצע

✓ את המשימה, כי המערכות שלי מגינות עלי'. כך נחזק את האמון שלנו ביכולת להתמודד ולהצליח.

✓ **מדיטציה ומיינדפולנס:** תרגול קבוע יסייע בוויסות הרגשות וחיזוק השלווה הפנימית, ויאפשר

להתמודד עם אתגרי החיים, מבלי לפגוע באופטימיות.

להרחבה נוספת:



קישור

