

## רקע

הערכה עצמית היא אוסף המחשבות והאמונות שיוצרות את האופן שבו האדם מרגיש ביחס לעצמו. ההערכה העצמית מתבססת על הערכים החשובים לנו כבני אדם. ערכים משתנים עם הזמן, ולכן ההערכה העצמית היא למעשה דינמית ומשתנה עם ההקשר, הגיל, המגדר וההתפתחות האישית, החברתית והמשפחתית. מפגש זה יפגיש את התלמידים עם הבסיס להערכה העצמית שלהם ושל הזולת.

## מטרות

1. זיהוי הערכים עליהם נשענת הערכת האחר.
2. היכרות עם רכיבי ההערכה העצמית.
3. הכרה בכך שהערכת האחר והערכה עצמית הם מושגים דינמיים משתנים עם הזמן, הגיל וההקשר.
4. אבחנה בין דימוי עצמי נוכחי לבין דימוי עצמי רצוי.
5. הכרה בתרומתה של הצלחה ותפישת יכולת לדימוי העצמי.



עזרים להכנה מראש: תמונות של ידוענים, נספחים א' - ג', דפי A4, פתקים.

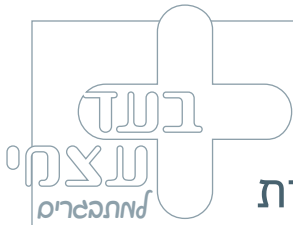


נושא	מהלך הפעילות
<p>1/ את מי אני מעריך ומדוע? 15 דק</p>	<p>המנחה תולה על הלוח תמונות של נשים/גברים ידוענים</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- חברי הקבוצה נשאלים: "מהן התכונות שאתם מעריכים בכל דמות?" (נספח א')</li> <li>- המנחה יוצר רשימת תכונות על הלוח, מפזר על הרצפה כרטיסיות שבהן מופיעים סוגי הדימוי: פיזי, משפחתי, חברתי, אישי וערכי-מוסרי (נספח ב'), ומסביר על מהות המונח תוך הדגמה אישית ביחס לכל רכיב.</li> <li>- המשתתפים מתבקשים להתחלק לזוגות. כל זוג בוחר תמונה של ידוען ומצמיד אותה לסוג הדימוי שהופך אותו לידוען.</li> <li><b>למשל: דוגמנית הידועה בזכות כמות האזכורים שלה בעיתון, וזאת כתוצאה מהנוכחות החברתית שלה או זמר ידוע בזכות כמות ההשמעות שלו ברדיו.</b></li> <li>- כל זוג מוסיף שם של ידוען (שאינו מופיע בתמונות), אשר ידוע הודות לדימוי שלצדו עומדים. <b>באופן זה מטמיעים את סוגי הדימוי העצמי. מנחה: בעוד 20 שנה, אתם חושבים שהדוגמנית תמשיך להיות ידוענית הודות למראה שלה? בעוד 10 שנה, בזכות מה הזמר הזה יעריך את עצמו (אם השירים שלו כבר לא יהיו כל כך פופולריים)?</b></li> <li>- האם גם אתם לעתים מרגישים מוצלחים מאוד ולעתים פחות? גם כשמדובר באותו האדם, באותו גיל, תפישת הביטחון העצמי עשויה להשתנות בהתאם למקום ולהקשר שבו נמצאים.</li> </ul> <p><b>מסקנה: ההערכה העצמית נשענת בכל פעם על משהו אחר. היא דינאמית ובמרבית המקרים ברת השפעה!</b></p>
<p>2/ דיון 10 דק</p>	<p>המנחה מנהל עם חברי הקבוצה דיון להרחבת תפישת המונח ההערכה עצמית ודימוי עצמי:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- מה דעתכם על המיון שיצרתם כאן?</li> <li>- מהי הקטגוריה הדומיננטית בכיתה, המכילה את כמות התכונות הגדולה ביותר? (סטטוס חברתי/כלכלי, מראה, התנהגות)</li> <li>- מהי הקטגוריה עם כמות התכונות הקטנה ביותר?</li> <li>- האם קיים הבדל בין בחירת הבנים לבחירת הבנות? (הבנת השפעה של המגדר על הבחירות ועל מה שעומד מאחוריהן)</li> </ul> <p><b>המנחה מסכם את הערכים שעומדים בבסיסה של הערכה חיובית ומדגיש כי מדובר במשתנה דינמי.</b></p>

<p>חברי הקבוצה יוצרים "עוגה" של תכונות המרכיבות את ההערכה העצמית הנוכחית שלהם.</p> <p>1. כל משתתף בוחר 3-5 תכונות שגורמות לו להרגיש טוב עם עצמו. ניתן להיעזר ב- (נספח 1א) או להשתמש בתכונות עליהן יחשוב התלמיד בעצמו.</p> <p>2. כל משתתף מצייר עוגה של מרכיבי ההערכה עצמית שלו ומכניס את התכונות עליהן חשב, בהתאם למשקל שכל תכונה מקבלת היום בחייו (מבחינת הזמן, הפוקוס, האנרגיה שמשקיעים). תכונות חשובות יותר עבורו יתפסו יותר מקום, ואילו דברים פחות חשובים עבורו - יתפסו פחות מקום.</p> <p><b>דין בזוגות:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- מה הכנסת לכל חלק?</li> <li>- מה תופס הכי הרבה מקום?</li> <li>- איך התכונות שבחרת באות לידי ביטוי בחיים שלך?</li> <li>- למה התכונות האלו/התכונה העיקרית גורמת לך להרגיש טוב עם עצמך?</li> </ul> <p><b>הערה למנחה:</b> יש לאפשר למשתתפים להתחלק לזוגות/שלושות לפי ראות עיניהם בכדי שיעבדו עם מי שנוח להם.</p> <p><b>המנחה, במליאה: מה למדנו מהפעילות הזו?</b></p> <p>יש לתת לגיטימציה לשונות שבכיתה ושוב להדגיש שהדימוי העצמי הוא דינמי ומשתנה בהתאם לנסיבות. לבקש מהתלמידים להתייחס למה לומדים מהעוגה על חלוקת הזמן/האנרגיה שלהם היום? האם הקיים הוא גם המועדף על ידם או שהיו רוצים לשנות משהו?</p> <p><b>מסקנה:</b> דימוי עצמי הוא לא מולד -&gt; הוא נרכש.</p> <p><b>המנחה מחלק/מציג את רשימת החזקות שהוכחו כתורמות להערכה עצמית גבוהה, לרווחה רגשית ולאור (נספח 1א).</b></p> <p>הבחנה (בשתי מסגרות על הלוח) בין דימוי נוכחי ודימוי רצוי:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin: 10px 0;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0f2f1;"> <p><b>דימוי עצמי בעוד 10 שנים</b> יבוסס בעיקר על _____</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0f2f1;"> <p><b>דימוי עצמי נוכחי</b> מבוסס בעיקר על _____</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>- כל אחד יציין על פתק שלוש תכונות מרשימת החזקות, שמרכיבות את הדימוי העצמי הנוכחי שלו + תכונה אחת שלא מצוינת בנספח. <b>המנחה יציין כי הפתקים אישיים והמשתתפים לא יתבקשו להראותם לאחרים.</b></li> <li>- כל אחד יציין בדף מהו הדימוי הרצוי, מבין כל הכתוב ברשימת החזקות - מה הוא רוצה לבקש מהפיה כדי להתקרב לדימוי האידיאלי שלו.</li> </ul>	<p><b>3/</b> <b>מה תורם להערכה עצמית חיובית?</b></p> <p>30 דק' </p> <p><b>דימוי נוכחי ודימוי רצוי</b></p>
<p>להדגמת אופן תרומתה של ההצלחה לדימוי העצמי נפעיל משימה אקטיבית: נתחלק לשתי קבוצות. משימתה של כל קבוצה היא להעביר את חברי הקבוצה לצדו השני של החדר בלי שייגעו ברצפה. האמצעי היחידי שהם מקבלים לצורך כך הם שני כיסאות.</p> <p><b>פתרון:</b> שניים נעמדים על שני כיסאות, עוברים לכיסא השמאלי ומעבירים את הכיסא הימני לשמאלם. לאחר מכן עוברים לכיסא הימני ומעבירים כיסא נוסף. כשמגיעים לצד השני - זורקים את הכיסאות אלצדו שנשארו בגדה השנייה. כך מעבירים את כל האנשים מצדו האחד של החדר אל צדו האחר בלי לגעת ברצפה.</p> <p><b>המנחה, במליאה:</b> שואל את המנצחים - איך אתם מרגישים? אלו חזקות הפעלתם בכדי להצליח? שואל את השאר - אלו איכויות הייתם רוצים לפתח בעצמכם כדי שבפעם הבאה אתם תנצחו</p>	<p><b>4/</b> <b>איך הצלחה תורמת לדימוי עצמי</b></p> <p>10 דק' </p>

<p><b>אפשרות 1:</b> תרגיל דמיוני של מפגש מחזור.</p> <p>- כל אחד מחברי הקבוצה מתאר היכן הוא נמצא, כיצד השתנתה ההערכה העצמית שלו ומה יש לו לומר מ"מרומי גילו" לנער שהוא היה.</p> <p><b>אפשרות 2:</b> תרגיל הזכרות במי שהיו לפני שנתיים. המשתתפים מתבקשים להיזכר באדם שהוא היה לפני שנתיים - באלו תחומים הרגיש פחות טוב מאשר היום, ומה הוא יכול לומר היום לילד שהוא היה לפני שנתיים?</p> <p><b>אפשרות 3:</b> המנחה מחלק פתקים למשתתפים, ומיידע אותם מראש שלא יתבקשו לשתף במה שכתבו. הוא מציין, כי בכל אחד מאיתנו יש את כל סוגי הדימויים, ומבקש מהמשתתפים לכתוב בפתק איזה סוג דימוי הכי בולט אצלם היום ואיזה סוג דימוי היו רוצים שיבלוט בעוד 15 שנה (כשהיו בני 30)?</p>	<p><b>/5</b> <b>השתנות</b> 10 דק' </p>
<p>מתחלקים לזוגות. <b>כל אחד אומר לבן זוגו כמה פעמים, לדעתו, הוא יכול לקפוץ על רגל אחת.</b></p> <p>בן הזוג כותב בפתק: <b>שם:</b> _____ <b>חושב שיכול לקפוץ</b> _____ <b>פעמים.</b> <b>בפועל הצליח:</b> _____</p> <p>האחד מבצע קפיצה על רגל אחת וכן זוגו כותב על פתק את כמות הקפיצות בפועל. מתחלפים.</p> <p>ברוב המקרים מצליחים לקפוץ יותר מכפי שחשבו בתחילה.</p> <p><b>מנחה: כמה משתתפים הצליחו לבצע יותר קפיצות ממה שהם חשבו שהם יכולים?</b></p> <p><b>מסקנה:</b> רובם. זה אומר שלרוב, ההערכה העצמית שלנו נמוכה מהיכולת שלנו בפועל.</p>	<p><b>/6</b> <b>מסר הביתה דרך הפעלה</b> 5 דק' </p>
<p>- חלוקת <b>דרכון אישי (נספח דג)</b> ובקשה להביא אותו למפגש האחרון בתכנית. יש להזכיר למשתתפים לשמור עליו, או לחילופין: להביא תיבה ולהציע שכולם יכניסו לתוכה את הדרכונים.</p> <p>- למפגש הבא: המשתתפים מתבקשים להביא עמם תמונות של דמויות נערצות מהפרסומות, ממגזינים, מהאינטרנט.</p>	<p><b>/7</b> <b>משימות לפעילות הבאה</b></p>





## נספח 1א' – 6 תכונות שמורכבות מ-24 חוזקות אנושיות

• מרבית התכונות המפורטות ברות רכישה ונלמדות

**חוכמה** יצירתיות, סקרנות, פתיחות, אהבת למידה, פרספקטיבה



**אומץ לב** גבורה, התמדה, יושר, חיוניות



**אנושיות** טוב לב, אהבה, אינטליגנציה חברתית



**צדק** עבודת צוות, הגינות, מנהיגות



חוזקות השייכות למתינות נמצאו כתורמות ביותר להסתגלות לכיתה א'

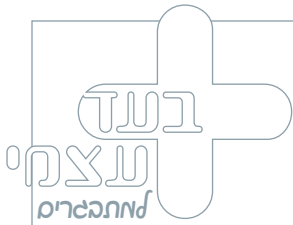
**מתינות** ויסות עצמי, סלחנות, צניעות, זהירות



**התעלות** הערכה ליופי, הכרת תודה, תקווה, הומור, רוחניות



- |  |  |
|--|--|
| 1. סקרנות והתעניינות בעולם                         | 14. אזרחות טובה, מילוי חובות, עבודת צוות   |
| 2. אהבת למידה                                      | 15. הגינות, חוש צדק, יושרה                 |
| 3. פתיחות  | 16. מנהיגות                                |
| 4. יצירתיות, מקוריות, כושר המצאה                   | 17. משמעת פנימית, הרגעה עצמית ושליטה עצמית |
| 5. פרספקטיבה, יכולת לראות את הדברים ממבט על./ממרחק | 18. חמלה, סלחנות                           |
| 6. העזה, אומץ                                      | 19. זהירות, שיקול דעת                      |
| 7. התמדה וסקדנות                                   | 20. ענוה, צניעות                           |
| 8. יושר, כנות                                      | 21. הכרת תודה                              |
| 9. חיוניות, מזג נוח, סבלנות                        | 22. תקווה, אופטימיות, חשיבה על העתיד       |
| 10. חברותיות, אכפתיות מהאחר                        | 23. רוחניות, אסתטיקה, אמונה דתית           |
| 11. אינטליגנציה חברתית, תקשורת בינאישית טובה       | 24. הומור                                  |
| 12. נדיבות, פרגון                                  | 25. התלהבות                                |
| 13. אהבה, נתינה                                    |  |



<b>יחסים</b>	<b>דימוי חברתי</b>
<b>מראה</b>	<b>דימוי פיזי</b>
<b>תחביבים</b>	<b>הישגים</b>
<b>משפחה</b>	<b>דימוי משפחתי</b>
<b>אישיות</b>	<b>דימוי ערכי</b>

נספח 1ג' - דרכון להערכה עצמית

שם ותמונה:

<p>בכדי לחזק את ההערכה העצמית שלי חשוב לי לזכור:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>אני מרגיש טוב ביחס לעצמי כאשר אני:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>חוזקות ידועות שלי:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
--	---	---