

פעילות 1 הערכה עצמית



ערכת הדרכה לחיזוק הדימוי וההערכה העצמית

כתיבת התכנית: פרופ' מוריה גולן, דר' טוביה זקהם, סיגל ארוך, דוד איבגי, אלדד שאלתיאל, ענת וקנין-חנס, ימית זגורי

איך נוצרת התפיסה העצמית?

קיימת הסכמה שתינוק נולד ללא תפיסה עצמית. בגיל שישה-שבעה חודשים התינוק מתחיל לזהות את עצמו באופן נפרד מן הסביבה. בהתחלה ה"עצמי" הוא גופני לחלוטין, וככל שהילד גדל הוא מפתח תחושת זהות מורכבת יותר - פסיכולוגית, רוחנית. התפיסה העצמית שלנו היא תולדה של השיקופים שמתקבלים מן האחר - מתן תוקף לתחושות שלנו, תמיכה, התפעלות או ביקורת ושיפוט. הזהות היא תולדה של היחסים עם דמויות משמעותיות בחיינו - בהתחלה הורים, בגיל ההתבגרות חברת השווים, ובהמשך בני זוג, והיא מתרחשת דרך תהליך של הזדהות והפנמת אותם ערכים שמתאימים לנו (בשונה מריצוי). ההערכה העצמית של הפרט היא סובייקטיבית, מעוצבת מן הילדות והלאה. היא משתנה בתגובה לאינטראקציות עם הסביבה ובתגובה להצלחות וכישלונות בתחומים החשובים לנו בחיים: עבודה, משפחה, חברים, תחביבים, בריאות, מראה חיצוני ועוד.

ההערכה העצמית

נקבעת על ידי ההתאמה בין איך אני רואה את עצמי (הדימוי העצמי) ואיך אני רוצה לראות את עצמי (ה"אני" שמונחה על ידי הסטנדרטים התרבותיים, המשפחתיים והחברתיים). המידה בה אני רואה באור חיובי/שלילי את ההיבטים השונים של הדימוי העצמי.

הדימוי העצמי

הדימוי העצמי הינו מערכת של תכונות וערכים שהאדם מייחס לעצמו ומתנהג על פיהם. הדימוי העצמי מורכב מ-5 חלקים:

- 1. דמוי אישי** - תפיסת האדם את תכונות אישיותו: איך אני מעריך את האישיות שלי? כמה אני מחבב את עצמי? איזה אדם אני לדעתי? איך אני תופס את הקצב הפנימי שלי (אטי, מהיר)? מה אני חושב על הישגים שלי, על האופן שבו אני מתמודד עם קשיים ועם משימות התפתחותיות? מה אני חושב על היכולת שלי לחיות בשלום עם הדחפים שלי, עם התחושות הקשות שלי?
- 2. דמוי גופני** - איך אני תופס את הגופניות שלי, הפיזיות שלי, איך אני נראה?
- 3. דמוי מוסרי** - איך אני תופס את המוסריות שלי וההתנהגות שלי ביחס לנורמות המקובלות: מה אני חושב על עולם הערכים שלי? מה אני מאמין שאחרים חושבים עליי?
- 4. דמוי משפחתי** - תפיסת האדם בתוך המסגרת המשפחתית ויחס המשפחה אליו: איך אני רואה את מקומי ותפקידי במשפחה?

למנחה הקדמה

הפעילות תתמקד בקידום הערכה עצמית חיובית לביסוס הביטחון העצמי.

הערכה עצמית היא אוסף המחשבות והאמונות שיוצרות את האופן שבו אני מרגיש ביחס לעצמי.

מטרות:

- התלמיד יכיר את מרכיבי ההערכה העצמית
- התלמיד יתנסה בחוויות התורמות לחיזוק ההערכה העצמית
- התלמיד יכיר בגורמים המעכבים הערכה עצמית ודימוי גוף חיוביים

להכין מראש:

- דפים או בריסטולים לכל התלמידים, כלי כתיבה, צבעים
- נספח 1 כמספר התלמידים



ההתנהגויות ולומדים לחיות לא רק עם מה שיש לנו אלא גם עם מה שאין לנו.

יש כאלה המתמודדים עם חוסר הנוחות שקשור בפער הזה על ידי בריחה ממודעות עצמית, עד כי הם חיים ב"בועה", מה שלרוב מונע צמיחה והתפתחות רגשית.

בילדות ההערכה העצמית שלנו נבנית ומעוצבת על ידי הורינו. ככל שאנחנו מתבגרים, ההשפעה האישית שלנו על ההערכה העצמית גדלה הודות להכרה העצמית שלנו בהישגים שלנו, ביכולות, בעולם הערכים שלנו. <

5. דמוי חברתי - איך אני רואה את האינטראקציות החברתיות שלי עם הזולת? איך אני תופס את המעמד והתפקיד שלי בחברה?

הדימוי העצמי כולל גם את התחושה שלי כלפי עצמי וגם את האמונות שיש לי ביחס לאיך אחרים רואים אותי. הכישלון או ההצלחה בתחומים החשובים לנו בחיים נקבעים על פי מידת החפיפה או הפער שבין הציפיות של האדם לבין ההישגים שלו. ככל שהפרט מתקשה להשיג את ה"סטנדרטים", ההערכה העצמית שלו נמוכה יותר.

איך משפיעה ההערכה העצמית על איכות חיינו?

כשהראייה שלנו את עצמנו חיובית, מאוזנת ותואמת את המציאות, קיימת סבירות גבוהה יותר שנפעל באופן מיטיב, נשיג חוויות טובות יותר, סביבה טובה יותר, מציאות טובה יותר ותחושת ביטחון עצמי.

אדם בעל הערכה עצמית חיובית יחוש חיוני וזורם, שופע מרץ וביטחון עצמי. מסתבר שככל שהאדם מכיר בערך עצמו, כך הוא מוכן להודות גם בערכו של הזולת ולכבדו. בעת קושי, אדם בעל הערכה עצמית חיובית יתייחס אל המשבר כאל מצב זמני שבמוקדם או במאוחר יוכל לצאת מתוכו שלם בנפשו. הוא אמנם יחוש אי נוחות, אך לא ירגיש צורך להסתיר את חולשתו.

אדם בעל הערכה עצמית נמוכה חש פגיע, פחות חיוני, מתנהל בהגנתיות ומתקשה לזרום. היעדר דימוי עצמי יציב והוקרה של ה"עצמי" יגרמו לכך שלעתים תכופות האדם יגדיר את עצמו על ידי פעולות ותגובות של הזולת, ובמצבי כישלון ייתכן שיתייאש מהר וייטה להימנע מהתמודדות עם הקשיים.

אנשים בעלי הערכה עצמית נמוכה מונחים על ידי אמונות שליליות כמו "לא מגיע לי" או "איני שווה", הם חושבים ומרגישים כך במודע או שלא במודע, ויוצרים לעצמם מציאות שבה הם חווים חוסר כלשהו. אנשים כאלה מונחים לעתים על ידי תחושות של אשמה, בושה וטינה, לפעמים אפילו פחד מוגזם - מציאות שמבטאת את ההערכה העצמית הנמוכה שהם רוחשים לעצמם, ושלעתים קרובות היא המחסום העיקרי בפני התפתחות וצמיחה אישית שלהם.

מפליא, אבל אצל רבים וטובים קיים פער בין הדימוי העצמי שלנו ובין איך שאנחנו חושבים שצריך להיות, אבל רובנו מתמודדים עם הפער, מודעים לחסרונות שלנו, משפרים חלק מן

עזרים	זמן מומלץ	מהלך הפעילות	נושא
כרטיסיות בשני צבעים שונים, לורדים	10 דקות 15 דקות	<p>כל תלמיד יבחר דמות אחת שהוא מעריץ/מעריך (חבר משפחה/ מפורסם - מישהו שלא נמצא בחדר) וירשום על כרטיסיות 4 תכונות שהוא מעריך בדמות. התלמידים יפזרו את כל הכרטיסיות על הרצפה וביחד ינסו לחלק את הכרטיסיות לקבוצות על פי תכונות דומות.</p> <p>הערה למנחה: ניתן לחלק לבנים ולבנות כרטיסיות בצבעים שונים על מנת לשים לב לשונות המגדרית.</p>	ביטוי הערכה
	15 דקות	<p>המנחה יסכם את הערכים שעומדים בבסיסה של הערכה חיובית:</p> <p>הערה למנחה: בדיון, שימו לב למיפוי הכיתתי:</p> <p>מה אתם חושבים על המיון שייצרתם פה? מהי הקטגוריה הדומיננטית בכיתה, בה יש הכי הרבה תכונות? (סטטוס חברתי, סטטוס כלכלי, מראה, התנהגות...) מהי הקטגוריה בה יש הכי פחות תכונות? האם יש הבדל בין הבחירה של הבנים והבחירה של הבנות? הבנת השפעת המגדר על הבחירות האם יש קווים משותפים בכיתה? מהי השונות שקיימת בכיתה?</p>	דיון
בריסטול/ דפים לכל תלמיד, כלי כתיבה, נספח 1 לכל זוג/לכל תלמיד	30 דקות 20 דקות	<p>התלמידים ייצרו "עוגה" של מרכיבי ההערכה העצמית. כל תלמיד יבחר 3-5 תכונות שתורמות לו להרגשה הטובה שלו עם עצמו. ניתן להיעזר בנספח 1 או להשתמש בתכונות עליהם התלמיד יחשוב לבד. כל תלמיד יצייר עוגה של מרכיבי ההערכה עצמית שלו ויכניס את התכונות עליהם חשב, בהתאם למשקל שכל תכונה מקבלת, כאשר תכונות חשובות יותר עבורו יתפסו יותר מקום ודברים חשובים פחות עבורו, יתפסו פחות מקום.</p> <p>דיון בזוגות: מה הכנסת לכל חלק? מה תופס הכי הרבה מקום? איך התכונות שבחרת באות לידי ביטוי בחיים שלך? למה התכונות האלו/התכונה העיקרית גורמת לך להרגיש טוב עם עצמך?</p> <p>הערה למנחה: יש לאפשר לתלמידים להתחלק לזוגות/שלושות על פי ראות עיניהם על מנת שיעבדו עם מי שנוח להם. יש לתת לגיטימציה לשונות בכיתה ולהדגיש שהדימוי העצמי הוא דינאמי ומשתנה בהתאם לנסיבות. לבק מהתלמידים להתייחס לתכונות כפי שהן היום.</p>	מה תורם להערכה עצמית? מה גורם לי להרגיש טוב עם עצמי?
	10 דקות	<p>איך הרגשתם כשניסיתם לחשוב על תכונות שגורמות לכם להרגיש טוב עם עצמכם? מה גרמה לכם להרגיש ההתעסקות בתכונות חיוביות? למה היית נותן הכי הרבה מקום לפני שנה/ שנתיים? יש אירועים מעצימים ומחלישים את הדימוי העצמי, לדוגמא, אני חושב שתכונה בולטת בי היא הצטיינות בלימודים ואני נכשל במבחן, האם זה מוכר לכם?</p>	דיון במליאה
קטע קריאה נספח 2	10 דקות	<p>ההערכה עצמית משתנה כפונקציה של גורמים רבים. הדימוי העצמי משתנה לאורך הזמן, אפילו במהלך היום והוא אינו תכונה מולדת. ניתן להקריא: מילה על חסרונות- דליים סדוקים- נספח 2</p>	סיכום
	15 דקות	<p>תרגיל דמיוני של מפגש מחזור בעוד עשר שנים. כל אחד יתאר היכן הוא נמצא, איך השתנתה ההערכה העצמית שלו ומה יש לו לומר מ"מרומי גילו" לנער שהיה.</p>	השתנות (אופציונלי)
		<p>התלמידים יתבקשו להביא למפגש הבא, תמונות של דמויות נערצות בחייהם מעיתונים, מגזינים, אינטרנט.</p>	משימות לפעילות הבאה

להלן רשימת 24 חוזקות שהוכחו מחקרית כמיטיבות:

1. סקרנות והתעניינות בעולם
2. אהבת למידה
3. שיפוט - ראש פתוח
4. כושר המצאה, מקוריות
5. חברותיות
6. פרספקטיבה
7. יכולת לקיחת נקודת מבט של אחרים
8. התמדה, התעקשות, שקדנות
9. יושר, אמיתיות, כנות
10. טוב לב, נדיבות, פרגון
11. היכולת לאהוב ולאפשר להיות נאהבים
12. אזרחות טובה, מילוי חובות, עבודת צוות, נאמנות
13. הגינות, חוש צדק
14. מנהיגות
15. שליטה עצמית
16. זהירות, שיקול דעת
17. ענווה, צניעות
18. שאיפה למצוינות
19. הכרת תודה
20. תקווה, אופטימיות, חשיבה על העתיד
21. רוחניות, תחושת מטרה, אמונה דתית
22. סלחנות וחמלה
23. הומור
24. התלהבות

חילה על חסרונות - דליים סדוקים

אישה סינית באה בימים נשאה על צווארה אסל שבשני צדיו היו תלויים דליים גדולים. באחד הדליים היה סדק ואילו השני היה מושלם והגיע תמיד מלא ליעדו. בסוף הדרך הארוכה מן המעיין לבית האישה, הגיע הדלי הסדוק ריק בחציו. במשך שנתיים תמימות הביאה האישה, מדי יום ביומו, דלי וחצי מים לביתה. הדלי המושלם היה כמובן גאה בהישגים שלו, אך הדלי הסדוק, המסכן, התבייש במומו והיה אומלל כיוון שהצליח לבצע רק מחצית מתפקידו. לאחר שנתיים של מה שנראה ככישלון מר, הוא פנה לאישה ליד המעיין ואמר לה: "אני מתבייש שהסדק שבי גורם למים לדלוף לאורך הדרך הביתה". האישה הזקנה חייכה ואמרה: "האם שמת לב שיש פרחים בצד שלך של השביל ואילו בצד של הדלי השני אין? המום שלך מוכר וידוע לי, ולכן שתלתי פרחים יפים אלה כדי לקשט בהם את השולחן. לולא היית כמו שאתה, לא היה היופי הזה מעשיר את הבית".

לכל אחד מאתנו מום מיוחד, אך הסדקים והמומים שלנו הם שעושים את החיים יחדיו מעניינים ומספקים כל כך.