

פעילות 7
העצמי
חיצוני וכנימי



אני מרגיש הכי
נחל עם עצמי

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

מטרות

- ⦿ התלמיד יעבור פעילות חווייתית אישית בהתבוננות על ה"עצמי" תוך הקפדה על חשיפה מתונה וזהירות מתאימה
- ⦿ התלמיד יתבונן על המרכיבים האישיים של ה"עצמי"
- ⦿ התלמיד ייחשף למרכיבי ה"עצמי" אצל חברו באווירה אוהדת

להכין מראש:

- ⦿ בבתי ספר בהם יש מורים לאומנות, מומלץ לשלבם בהכנת החומרים ובהנחיית פעילות הקפסולה
- ⦿ חומרים ליצירת הקפסולה - ראה **נספח 1** לתיאור חומרים נדרשים
- ⦿ פתקים לפי כל דוכן כמספר התלמידים בקבוצה/ מדבקות, הנחיות לכל תחנה, שלט לכל תחנה, מוסיקת רקע (לפי הפירוט ב**נספח 2**)
- ⦿ מגילות קלף קטנות, צבעים, גואש, דפים, כלי כתיבה, מסקנטייפ, גזרי עיתונים, מספריים, דבק

למנחה הקדמה

הזהות העצמית שלנו היא תולדה של היחסים עם הדמויות המשמעותיות בחיינו. חלק מן המידע שלנו מקורו בהיכרות שלנו עם עצמנו, ובעיקר ההיכרות הראשונית של האדם עם הגוף ככלי לתנועה וליצירת קשר עם העולם. המידע שיש לנו מתקבל גם הודות לתמונה שמשקפת לנו במראה הסביבתית (מה האחר אומר עלינו, איך הוא מגיב אלינו) ודרך היחסים עם הסביבה.

המידע הזה משתנה כל הזמן וניזון בכל רגע ורגע מן האינטראקציות שלנו עם הסביבה ועם עצמנו.

החיים האנושיים הם תהליך בלתי פוסק של התהוות ה"עצמי" ולא מהות קיומית קבועה ומתמשכת. אנחנו שונים זה מזה, ולכן אנחנו רואים את הדברים באופן שונה.

מומלץ לערוך פעילות זו על פני שני שיעורים רציפים.

"מי עומד מאחורי ומצדדי"

שבתהליך ההיטמעות בסביבה הם "מאבדים את עצמם". עלינו לשאול את עצמנו אם בתהליך ההסתגלות, רעיונות חיצוניים חברתיים חדרו את הגבולות הפנימיים שלנו ולעתים אפילו השתלטו על ה"אני" שלנו. האם איבדנו את הקשר עם תחושותינו ורצונותינו לטובת המסרים החברתיים? היכן נקודת האיזון בין ההסתמכות שלנו על רמזים חיצוניים כדי להעריך אם דבר כלשהו מקובל או מוערך חברתית ובין היכולת להסתמך על האמונות הפנימיות שלנו? כל אחד ואחד מאתנו הוא פרט שלם שמורכב מתכנים פנימיים, מעטפת חיצונית והשתקפות בעיני האחר. כל אחד מן הממדים הללו עובר שינויים במהלך הזמן.

לרובנו נדמה כי איננו חיים את החיים כפי שהיינו יכולים לחיות, ואנו מפתחים פנטזיה כי מאחורי החזות שאימצנו לעצמנו מסתתר "עצמי" אמיתי שונה לגמרי. חלקנו מטפחים את התשוקה להיות מפורסמים, אהובים ונערצים. בסתר לבנו אנו חשים שאילו רק נפטרנו מן העכבות שלנו היינו מפתחים את היכולות האמיתיות החבויות בנו, ואילו רק נפטרנו מן הקילוגרמים המיותרים היינו נראים כמו כוכבי הקולנוע. הפנטזיה הזאת מקבלת משנה תוקף כאשר אנחנו מתבוננים מן הצד באותם מעטים ש"עשו זאת". מסתבר כי רבים מהם לא חושבים שהם "עשו זאת".

הפנטזיה שיכולנו להיות מישהו אחר בתכלית מונעת מרבים מאתנו לממש את הפוטנציאל האמיתי החבוי בנו.

לחיות בשלום עם התסכול

פרויד טען שבבגרותנו עומדות לרשותנו דרכים להתמודד עם התסכולים שכפו עלינו המגבלות שלנו בהשגת כוח ואהבה. הוא קרא לזה עידון - סובלימציה. לאורך כל חייו האמין פרויד שהיכולת לחיות עם תסכול ולהפוך תשוקות שאינן בנות מימוש ליצירתיות תרבותית, היא תנאי מוקדם לבריאות נפשית. רמה מסוימת של תסכול היא בלתי נמנעת, ועל כולנו לפתח יכולת כלשהי של סובלימציה. הסבילות לתסכול חיונית לחוזק האופי ולבריאות הנפשית. בניית אופי חזק והיכולת להשקיע במטרות ארוכות טווח ולנהוג על פי ערכים מבוססים מנבאות במידה רבה את אושרו של האדם. החיפוש אחר סיפוקים מידיים, לעומת זאת, עלול להותיר אותנו מרוקנים ולא מסופקים.

ענף חדש יחסית בפסיכולוגיה קרוי "פסיכולוגיה חיובית", ובו מאזכרות תכונות חיוביות, כגון חוזקות, מידות טובות ויכולות, שעצם היכולת שלנו לזהות אותן בעצמנו תורמת לגיבוש הזהות שלנו ולהוספה לאושר האישי שלנו.

לאבד את עצמי

לאורך תהליך ההתבגרות עלינו ללמוד להסתגל לדרישות החברתיות, ולהטמיע לתוך אישיותנו את אלה הנראות לנו חשוב לציין שמידה מסוימת של תפקוד התואם נורמות חברתיות הוא מרכיב הכרחי של האישיות הבריאה. אבל הסכנה הטמונה בדבר היא העובדה שרבים וטובים מדווחים

אני בקפסולה

הפעילות במפגש זה תתמקד בהתבוננות על מרכיבי ה"אני" באמצעות קפסולה שקופה, שאליה כל תלמיד ייצוק מצד אחד את "האני הפנימי" שלו - מה מרכיב אותו, מה יש אצלו "בפנים", ומצד שני הוא יתייחס לממד החיצוני של הקפסולה - "המעטפת החיצונית שלי". במהלך הפעילות יתייחסו התלמידים למרכיבים ב"אני האידיאלי וכן לחלומות ולפחדים. בהמשך יקיימו חברי הקבוצה דיאלוג על "התדמית שלי" - איך אני נראה לאחרים, ושיח המכוון להרחבת נקודת המבט והתייחסות אל השונות בין הפרטים כתכונה שתורמת לעושר של העולם שלנו.

בדרכה זו הקפסולה אמורה ליצור חוויה כזאת המחזירה אל התלמיד את התכנים שאבדו או שהם בדרך ללכת לאיבוד. היא מתייחסת אל המעטפת בפרופורציות רלוונטיות, משקפת אותנו בעיני האחר, ובכך מעניקה לכל אחד מן המרכיבים פרופורציות חדשות - כל זאת בהתייחס לממד הזמן וההשתנות של איכויות אלו לאורך הזמן.

העבודה על ממדים אלו היא חווייתית. היא תאפשר לתלמיד קודם כול להכיר את עצמו, ומעצמו "לצאת" אל האחרים. החוויה תאפשר לו להתמודד עם שאלות, לחפש תשובות, לשאול שאלות, ולתת מקום לחלומות ולשאיפות. כל זאת בדרך מילולית ובדרך סמלית. הקפסולה יוצרת במידה כזו או אחרת ובאופן מוחשי אנטי-תזה לתפיסה התרבותית-חברתית שכנגדה למעשה יוצאת התכנית. התכנית אם כך יוצאת כנגד תפיסה תרבותית-חינוכית שמעודדת בין השאר:

- ⦿ תפיסה שטחית של המציאות
- ⦿ הבלטת החיצוניות על חשבון משאבים פנימיים
- ⦿ מילוי חסרים רגשיים על ידי רכישת אביזרים
- ⦿ עידוד המובן מאליו על חשבון העמקה וחקירה
- ⦿ תפיסה פשוטה על חשבון תפיסה מורכבת

לשם כך בחרנו בקפסולה שדרכה נעבוד על ארבעת הממדים:
 1. תכנים פנימיים 2. מעטפת חיצונית
 3. השתקפות אצל האחר 4. ממד הזמן

הקפסולה באמנות

אמנים מודרניים מצאו גם הם כי קפסולה פרטית יכולה להיות כלי ביטוי המגלה את תחושותיהם ומאוויהם הכמוסים, אך הם שומרים על "המפתח" והקוד להבנתם וכך הם נשארים חסויים.

דוגמאות:

ג'וזף קורנל: יצר קופסאות אוספים שבהן הניח צורות בעלות משמעות אישית. קופסאות אלה היו מעין דיוקן עצמי שעליו חזר מפעם לפעם.



מרסל דושאן: ימוזאון קופסה - דושאן יצר מחדש כמה מיצירותיו החשובות בהקטנה, ועיצב להן מארז.



רנה מגריט: השתמש בעולם החלומות כמקום שבו מצטרפים יחד המראות והסמלים המבטאים את עולמנו הפנימי וצייר אותם בסגנונו הסוראליסטי.



על מה חשוב שהמנחה יקפיד?

- ⦿ לעודד פתיחות לצד שמירה על גבולות ה"עצמי" והפרטיות - לשמור מפני חשיפה מוגזמת.
- ⦿ להשרות אווירה אוהדת, לשלול עמדה שיפוטית, להדגיש את הרבגוניות ולעודד אינדיבידואליות.
- ⦿ לכבד נטייה של תלמידים להימנע מהתעסקות חטטנית ומכאיבה. לרוב מדובר בצעירים רגישים שטרם הגיעו לבשלות הנדרשת לעיסוק מעמיק. יש לסייע להם לעקוף את הקושי ולגעת בתכנים שמתאימים להם.

עזרים	זמן מומלץ	מהלך הפעילות	נושא
	5 דקות	<p>המנחה ירחיב אודות הפעילות ואודות חשיבות העיסוק בנושא הדימוי העצמי והפן החיצוני והפנימי.</p> <p>הערה למנחה: מילות הקדמה מוצעות לתלמידים- בפעילות הקרובה נדבר על עצמנו, אני מזמינה אתכם להפעיל שיקול דעת, מה מתאים להעלות ולחשוף בפורום הכיתתי, מה תבחרו להעלות בלב ומה תבחרו לפתוח איתי אח"כ באופן אישי בפני חבר קרוב.</p>	פתיחה
בקבוק משקה מפלסטיק/קופסת קרטון, מסקנטייפ, מגילות קלף קטנות שעווה	20 דקות	<p>מכינים יחד עם התלמידים את הקפסולה. בנספחי הפעילות ניתן לראות שלוש הצעות להכנת הקפסולה.</p> <p>נספח 1</p>	יצירת הקפסולה
פתקים לפי כל דוכן כמספר התלמידים בקבוצה/מדבקות, הנחיות לכל תחנה, שלט לכל תחנה, מוסיקת רקע, מגילות קלף קטנות, כתיבה, מסקנטייפ, גזרי עיתונים, מספריים	30 דקות	<p>התלמידים יעברו באופן חופשי בין הדוכנים/תחנות. נספח 2</p> <p>התלמידים יאספו חומרים שיכניסו לקפסולה שלהם. בזמן המעבר והאיסוף ניתן להשמיע מוסיקת רקע.</p> <p>אביזר מייצג: כל תלמיד בוחר אביזר שמייצג אותו ומכניס לקפסולה.</p> <p>התחנות:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. התכונות שלי 2. הרגשות שלי 3. היכולות שלי 4. החוזקות שלי 5. המידות הטובות שלי 6. הקשיים שלי 7. ההנאות שלי 8. חלומות, תקוות ופחדים: על הדוכן יהיו מעין מגילות קלף קטנות שעליהן יוכל התלמיד לכתוב טקסטים על השאיפות, החלומות והרצונות הפרטיים שלו: <p>כל תלמיד יבחר מן החומר הקיים או שיכתוב מהן התקוות שלו ביחס לעצמו מבחינה אישית, חברתית ומשפחתית, וממה הוא חושש (גדילה, התבגרות, מיניות, מה יהיה בעתיד). מומלץ ליצור קפסולה פנימית אטומה שאליה יכניס התלמיד את הדברים הפרטיים/אישיים שלו שאינו רוצה להראות לכולם.</p>	מעבר בין דוכנים ליצירת קפסולת ה"עצמי"

נושא	מהלך הפעילות	זמן מומלץ	עזרים
יצירת המעטפת החיצונית	בעזרת חומרים שונים כל תלמיד ייצור את המעטפת החיצונית של הקפסולה שמייצגת אותו. הפיזיות שלי: מבנה פנים, מבנה גוף כללי, גובה, משקל, שיער, ידיים, רגליים, פה, עיניים, שיעור. סגנון הלבוש שלי: אופנתי, הדור, זרוק, חשוף, צבעוני, חדגוני, זהיר/פשוט הבעת הפנים שלי: מגוון פרצופים. תדמית כללית: איך אני נראה בעיני האחרים.	20 דקות	גרי עיתונים, צבעים, גואש, דפים, מדבקות, כלי כתיבה, מספרים, דבק
השתקפות אצל האחר	חלוקה לזוגות - כל אחד מבני הזוג מציין משהו אחד שאהב בעבודה של השני ומראיין את בן זוגו: שאלות על מרכיבים מעניינים, מה משקף את החלקים החיוביים שלך? מה המשמעות של הצבעים שבחרת? על מה התלבטת כשהכנסת? מה כל חלק מסמל? כל תלמיד יכול לציין משהו חיובי על בן זוגו שהיה מכניס והוא לא הכניס.	20 דקות	
דין	המנחה ישאל שאלות מנחות לדין ולתלמידים תינתן בחירה חופשית על אילו שאלות לענות ועל אילו לא: 1. איך הייתה לכם חוויית היצירה? 2. איך הייתה העבודה בזוגות? 3. איך היה לכם לראות את מה שיצא ולשמוע את בן הזוג משקף את זה? 4. איך היה לשתף את בן הזוג? מה למדתם מתוך הפעילות שאתם לוקחים הלאה? 5. מה דומה ומה שונה אצלנו? 6. האם יש פערים בין המעטפת החיצונית והפנימית? 7. האם המעטפת הפנימית משדרת משהו שונה מהחיצונית? שים לב! חשוב להישאר בשאלות המוצעות מעלה ולא לגלוש לדוגמאות (למשל: "הילדים אומרים עליך ש..."). רק מי שבחר לענות יענה.	20 דקות	
סיכום בקבוצה	מי שירצה ישתף את הקבוצה בדבר אחד שהוא למד על עצמו בזמן הכנת הקפסולה, ובדבר אחד שהוא למד על חברו.	10 דקות	
	המנחה יציע לתלמידים, להכניס לקפסולה תמונה עדכנית שלהם ולכתוב את התאריך ואת גילם. המנחה יציע לתלמידים לחזור לקפסולה עוד זמן מה ולבחון האם יש דברים שהיו משנים. הערה למנחה: מומלץ להדגיש, כי העבודות כפי שהן היום לא יהיו זהות אם היינו מבקשים מהם לעשותן בעוד שנה או לפני שנה. הדימוי העצמי הוא דינמי.	10 דקות	

הכנת הקפסולה

להכין מראש:

1. שני חצאים תחתונים של בקבוקי משקה מפלסטיק תחובים זה בזה.
2. בקבוק משקה אחד חתוך לאורכו ומודבק בצד אחד בעזרת סרט הדבקה שימשמש כציר.
3. קופסת קרטון (של נעליים וכו', לפריטים האישיים).
4. שעווה, פלסטלינה, עיסת נייר וכו'.
5. מגזינים, סרטי הדבקה, עטים, מספריים, דפים, קופסאות קטנות, מגילות קלף קטנות.
6. החניכים יתבקשו להביא אביזרים שיש להם משמעות עבורם: מיניאטורות, פסלונים, קמעות ותמונות חשובות.

יצירת קפסולת ה"עצמי"

הקפסולה יכולה בעצם להיות כל מיכל או תיבה. חשוב שהגודל של כלי הקיבול יהיה אחיד אצל כולם. החזות הכללית המשותפת תכיל עולמות שונים בפנים ובהמשך גם תיצור מעטפת שונה. על הקפסולה להיות גדולה דיה כדי להכיל מיניאטורות, פתקים, מגילות, קמעות. הקפסולה תהיה בעלת צורה סתמית שאינה מרמזת על דמות כלשהי או מין כלשהו, ואפשר יהיה לפתוח ולסגור אותה.

הצעה 1: בקבוק משקה מפלסטיק הגזור לאורכו בסכין חיתוך. את שני החלקים מחברים שוב בעזרת "ציר" העשוי נייר דבק. בתוך הבקבוק ניתן לעצב תאים וקומות, לכסות חלקים מסוימים ולהשאיר חלקים אחרים שקופים.

הצעה 2: קופסת נעליים תשמש ארון ניצב והמכסה שלה ייפתח כדלת. כדאי ליישר את אחת הפאות שבמכסה ולחברה שוב כ"ציר" לקופסה בעזרת נייר דבק. בתוך הקופסה ייבנו תאים ומחיצות, ובהם יונחו ויודבקו המרכיבים השונים. את הקפסולות האלה ניתן לעצב לצורה של דמות בעזרת תוספות חיצוניות, או להצמיד אותן זו לזו לבניית קיר או מבנה, או לתלות במקבץ על הקיר.

הצעה 3: שני חצאים תחתונים של בקבוקי משקה מפלסטיק תחובים זה בזה.

עוד יש להכין: מגזינים, סרטי הדבקה, עטים, מספריים, דפים, קופסאות קטנות, מגילות קלף.

קפסולות מילוי - אביזרים שמהם ניצור את ה"עצמי" שלנו.

כל פריט ייבנה כיצירה קטנה בפני עצמה המבטאת רעיון. הפריטים יונחו בתוך הקפסולה על פי חשיבותם. את הפריטים ניתן ליצור בחומרים רכים: שעווה, פלסטלינה, עיסת נייר וכדומה, מחומרים ממוחזרים או להשתמש בחפצים אישיים מן המוכן. כמו כן ניתן להוסיף כיתוב.

הכוונה אינה שהקפסולה תהיה מיכל שהכול נזרק לתוכו בערבוביה, אלא ליצור יצירה תלת-ממדית שהיא קומפוזיציה של הרעיונות והתחושות.

דוכנים

התכונות שלי:

פטפטן, רציני, נפגע בקלות, סבלן, ערמומי, בטוח בעצמי, ביישן, ותרן, רגשן, גלוי לב, סלחן, עקשן.

הרגשות שלי:

הבעות פנים שונות, דמעות, חיוכים, פחדים, אשמה, כעס, קנאה.

היכולות שלי:

מנהיג, מתמיד, חזק, גמיש, קל תנועה.

החוזקות שלי:

סקרנות, אהבת למידה, חשיבה ביקורתית, המצאתיות - מקוריות, אינטליגנציה חברתית, ראייה בפרספקטיבה, אומץ, התמדה, יושר וכנות, טוב לב ונדיבות, היכולת להיות נאהב, אזרחות טובה, הגינות, מנהיגות, שליטה עצמית, שיקול דעת, ענווה וצניעות, הערכה ליופי, הכרת תודה, אופטימיות ותקווה, רוחניות, סלחנות וחמלה, עליזות והומור, מרץ, חכמה, ידע, אומץ, אהבה, אנושיות, צדק, מתינות וריסון, רוחניות.

הקשיים שלי:

לקויות למידה, סרבול תנועתי, קשיי התבטאות, פחדים, תבוסתנות, תחושת איום.

ההנאות שלי:

תנועה