

# פעילות 6 כוחן של חילים

כיצד תקשורת בין-אישית משפיעה  
על ההערכה העצמית



ליזכרו, לא לשכוח  
עליהם

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

## רקע לבעילות

המשפחה שבה אנו גדלים משפיעה יותר מכול על ההערכה העצמית שלנו, במיוחד כאשר אנחנו צעירים מאוד.

לעתים קרובות ההערכה העצמית של ההורים משפיעה על ההערכה העצמית שלנו. ילד שהורה שלו מזלזל בעצמו, עשוי להפנים תחושת זלזול. כל אחד מאתנו נוצר בקרבו משפטי הערכה לצד משפטים שיפוטיים שנאמרו לו במרחב המשפחתי. קשה להיפטר מהם, ולעתים דברים שנאמרו בעבר מנהלים את ההווה שלנו משום שאנחנו תופסים אותם כאמת.

גורמים אחרים המשפיעים על ההערכה העצמית שלנו באמצעות תקשורת בין-אישית הם הקהילות שבהן אנו חיים - החברים, התנועה. התקשורת היא אמת המידה שבה שני אנשים מודדים זה את זה, אבל גם המכשיר שבעזרתו כל אחד משפיע על ההערכה העצמית של האחר. תקשורת חיובית מגבירה את תפיסת הערך העצמי שלנו, ואילו תקשורת שיפוטית מדכאת אותו.

הגורם המכריע המתרחש הן בקרב האדם פנימה והן ביחסיו עם הזולת, הוא דימוי ההערכה העצמית שלו שהוא נושא עמו. אדם אשר מכיר בערך עצמו מרגיש חיוני ומפגין ביטחון עצמי, ומכיוון שהוא מכיר בערכו שלו הוא מוכן להודות בערכו של הזולת ולכבדו. אדם אשר ההערכה העצמית שלו נמוכה, לעתים קרובות יאופיין בתקשורת הגנתית - יראה פסיבי או תוקפני ובעת קושי יימנע מעימות או ייסוג.

במידה מסוימת ההערכה העצמית של הפרט מושפעת מן הקבוצות והאנשים שאתם הוא מזדהה. יש אנשים שמתגאים בקשריהם עם אנשים מוצלחים. מבחינתם להיות "חבר של" משמעו להיות שייך לאותה קבוצת זהות. אבל לצד היכולת ליהנות מזוהר הזולת הם עשויים לחוש כאב או קנאה.

כשחברים טובים עולים עלינו בתחומים מרכזיים, לעתים אנחנו מתרחקים מהם כדי לשמור על ההערכה העצמית שלנו. כשהם עולים עלינו בתחומים שאינם חשובים להערכה העצמית שלנו, אנחנו גאים בהצלחתם ומסתופפים בצלה. <

## למנחה הקדמה

התקשורת בין בני האדם משפיעה באופן מהותי על הזהות העצמית, על הביטחון העצמי ועל ההערכה העצמית. התפיסה העצמית שלנו היא תולדה של השיקופים שמתקבלים מן האחר - מתן תוקף לתחושות שלנו, תמיכה, התפעלות או ביקורת ושיפוט. ההערכה העצמית של הפרט, מושפעת מן הקבוצות והאנשים שאיתם הוא מזדהה - משפחה, חברים וגורמים נוספים.

## מטרות

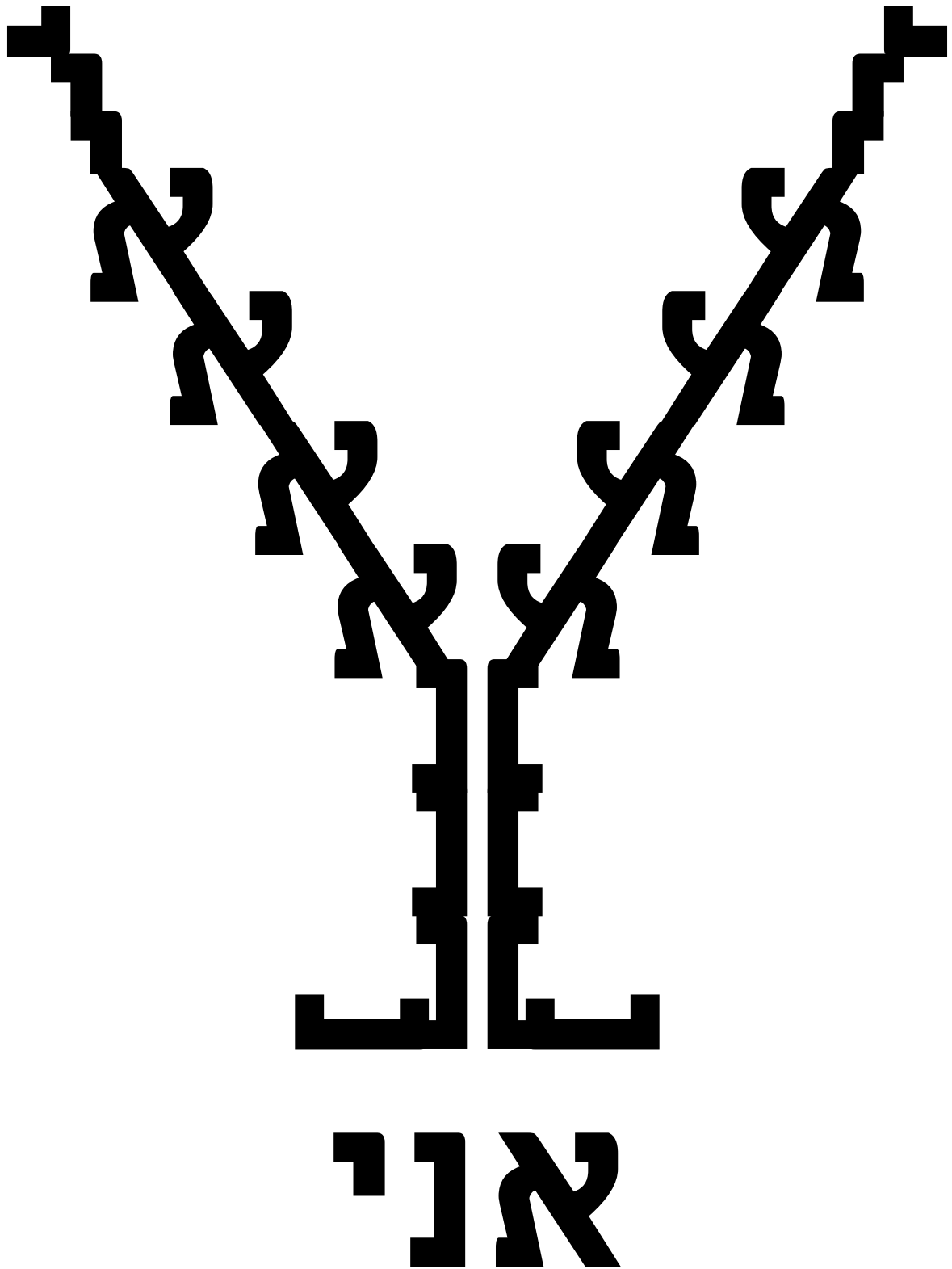
- ☞ התלמיד יכיר בשפה כיוצרת מציאות
- ☞ התלמיד יזהה את ההשפעות של התקשורת הבין-אישית (שיח משפחתי וחברתי) על ההערכה העצמית
- ☞ עידוד העצמה הדדית

## להכין מראש:

- ☞ בריסטולים לבנים כמספר התלמידים
- ☞ חמישה בריסטולים שחורים
- ☞ שבלונות של אותיות
- ☞ דפים לבנים, מכשירי כתיבה, לורדים וצבעים
- ☞ תמונות הילדות שהתלמידים הביאו
- ☞ פתקיות נדבקות
- ☞ כרטיסי אירוע לבוחרים את הפעילות לבוגרים

עזרים	זמן מומלץ	מהלך הפעילות	נושא
בריטטולים לבנים כמספר התלמידים, חמישה בריטטולים שחורים, שבלונות של אותיות, דפים לבנים, מכשירי כתיבה, לורדים וצבעים	10 דקות	<p>כל תלמיד יקבל בריטטול שחור וממנו יגזור את אותיות שמו כמה פעמים (רצוי הרבה). ניתן להשתמש בשבלונות של אותיות או לכתוב ביד חופשית. לכל תלמיד יש ערמת אותיות שממנה הוא צריך ליצור קומפוזיציה חדשה. התלמיד ידביק את האותיות על דף לבן בצורה שונה ומעניינת, או יסדר את האותיות בצורה שחוזרת על עצמה ויוצרת אובייקט חדש. <b>דוגמא בנספח 1 למנחה: הצורות יעידו על האופי של מי שיצר אותן. יש שיחפשו לתת מסגרת, לקבץ, לרווח, לערום כאילו במקרה או ליצור דגם שחוזר על עצמו. גם ללא ניתוח פסיכולוגי, תלייתן של כל היצירות בשחור-לבן על הקיר מרשימה ואוצרת בתוכה מרכיבים אישיים וייחודיים (סדר לעומת כאוס, איפוק לעומת התבטאת חופשית, נוקשות לעומת ספונטניות והעיקר הנוכחות).</b></p>	<b>השם כתקשורת בין-אישית</b>
	10 דקות	<p>מה הרגשת בעבודה על השם שלך? מה אתה מרגיש כשאתה מסתכל על מה שיצא לך? איך אתה יכול להסביר את היצירה שלך? מה המשמעות של השם עבור אנשים? מה שמשמעות של השם שלך עבורך? איך אתה חושב שהשם שלך משפיע על האינטראקציה עם אחרים- רושם ראשוני שהשם יוצר? אם היית יכול לבחור כל שם אחר, איזה שם היית בוחר לעצמך ולמה?</p>	<b>דין במליאה</b>
תמונות, פתקים, מעטפות, כלי כתיבה	5 דקות 10 דקות 20 דקות	<p>1. המנחה ישאל את התלמידים: איך היה לעבור על אלבום הילדות שלכם? על פי מה בחרתם את התמונה? 2. המנחה ייקח את תמונות הילדות שהתלמידים הביאו בתחילת הפעילות ויפזר אותן על הרצפה. התלמידים מתבקשים לזהות את חבריהם לקבוצה. 3. כל תלמיד צריך להגיד משהו חיובי על עצמו בתקופה שבה צולמה התמונה. 4. אפשר להתחלק לזוגות, או שמתנדב מן המשתתפים ישב במרכז המעגל ויתאר במשך דקה מי הוא היום. התיאור צריך לכלול מגוון ערכים שהחברים יוכלו לבחור מתוכם משהו שהיו רוצים לאמץ לעצמם (נתונים תיאוריים, תכונות, כישורים, חולשות, תחביבים, הישגים). 5. כל אחד מן החברים האחרים יכתוב על פתק דבר אחד מתוך התיאור שמוצא חן בעיניו במיוחד אצל המתאר, יוסיף משפט שמחמיא לאותו אדם (החיזוק חייב להיות ספציפי) ויכניס למעטפה של אותו תלמיד. כל תלמיד יחזור לביתו עם התמונה והפתקים.</p>	<b>אפשרות 1 - פעילות תמונות</b>
כרטיסי אירוע, <b>נספח 2</b>	20 דקות 20 דקות	<p><b>כרטיסי אירוע</b> <b>הערה למנחה: התלמידים יכולים להביא סיפור משלהם במידה ומעוניינים בכך</b> כל קבוצה של שלושה-ארבעה תלמידים תקבל כרטיס אירוע עם שאלות להתייחסות. <b>נספח 2</b> &lt; במליאה: נציג מכל קבוצה משחק דמות שיש לה בעיה. &lt; קריין (נציג נוסף מהקבוצה) מתאר את התשובות לשאלות 1-3. &lt; יועץ (נציג נוסף מהקבוצה) מנהל דיאלוג עם הנציג ומציע לו פתרונות. &lt; אחד מן הקבוצה נותן לנציג את הסלוגן כמתנה. <b>למנחה: מצורף נספח 3 לשאלות לדין אחרי כל קבוצה.</b></p>	<b>אפשרות 2 - שיח תומך ומעצים (מתאים לבוגרים בלבד)</b>
<b>נספח 3</b>			

עזרים	זמן מומלץ	מהלך הפעילות	נושא
דפים, כלי כתיבה נספח 4	10 דקות	<p>המנחה יעבור על כל כרטיסיית מקרה עם המסרים מהמשפחה (נספח 4), יציג שני מסרים שהדמות שומעת במרחב המשפחתי ויבקש מהתלמידים לזהות, האם המסר מעצים או מחליש?</p> <p>המנחה יקיים דיון: <b>איך כל מסר משפיע על ההתמודדות עם הבעיה? מה יכול לעזור לדמות להתמודד עם הבעיה שלה? איך הדמות צריכה להתייחס למסר? (לקבל, להתייחס במינון מתאים, לבקש שינוי וכו'...)</b></p> <p><b>למנחה: חשוב להדגיש שבכל בית קיימים מסרים מעורבים ואין טוב ללא רע. כמו בכל דבר בעולם, כך גם במשפחה.</b></p>	<p><b>מסרים מעצימים ומחלישים במרחב המשפחתי</b></p>
	5 דקות	<p>◀ לכל אחד יש פגם כלשהו. ההתייחסות לפגמים שונה בקרב בנים ובנות ומשתנה בגילים השונים.</p> <p>◀ כולנו מפנטזים שיקרה נס והפגמים שלנו ייעלמו. בפועל, אנחנו משנים התנהגויות שאינן מיטיבות וחלקים שניתנים לשינוי, ומתיידדים עם אלה שלא ניתנים לשינוי. הגורם המשמעותי הוא איך משתחררים מן הכבלים של תקשורת בין-אישית שלילית.</p> <p>◀ השיח החברתי משפיע על ההתייחסות שלנו לעצמנו, לחלקים האהודים ולאלו שפחות אהודים. כולנו מעצבים את כולנו, ולכן אנחנו מחויבים לאחריות בתקשורת בין-אישית.</p>	<p><b>סיכום</b></p>
		<p>לקראת הפעילות הבאה יש לבקש מהתלמידים להביא איתם אביזרים, מיניאטורות, קלפים עם מסרים מעניינים, שירים, קטעי עיתון שמייצגים דברים שחשובים להם בעצמם וכן תמונה עדכנית שלהם.</p>	<p><b>משימת בית לתלמידים לקראת הפעילות הבאה</b></p>



א. "שמי דינה. כולם מתייחסים אליי כאל טובת לב ומלאכית. נמאס לי להיות הילדה הטובה אבל אני מפחדת שאם לא אהיה, אז לא יאהבו אותי".

1. מה מרגישה דינה?
2. איך ההרגשה שלה משפיעה על ההתנהגות שלה?
3. איך ההרגשה שלה משפיעה על היחסים שלה עם הסביבה?
4. איך אתם מציעים לדינה להתמודד עם הבעיה?
5. חברו עבור דינה סלוגן של חשיבה חיובית.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ב. "שמי מאיה. אני יותר גבוהה מחברותיי. אני שונה מהן. מרגישה גדולה. אני סובלת מזה. אני מתעניינת בדברים שלא מעניינים אותן, ומנסה להסתיר את גופי ולא לבלוט".

1. מה מרגישה מאיה?

2. איך ההרגשה שלה משפיעה על ההתנהגות שלה?

3. איך ההרגשה שלה משפיעה על היחסים שלה עם הסביבה?

4. איך אתם מציעים למאיה להתמודד עם הבעיה?

5. חברו עבור מאיה סלוגן של חשיבה חיובית.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ג. "שמי עופר. אף אחד לא יודע אבל לאחרונה בעקבות משבר במשפחה, **בורח לי פיפי בלילה.**

- 1. מה מרגיש עופר?
- 2. איך ההרגשה שלו משפיעה על ההתנהגות שלו?
- 3. איך ההרגשה שלו משפיעה על היחסים שלו עם הסביבה?
- 4. איך אתם מציעים לעופר להתמודד עם הבעיה?
- 5. חברו עבור עופר סלוגן של חשיבה חיובית.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



ד. "שמי רמי. אני שמן. אני לא משחק עם הילדים כדורגל בהפסקה. אני מסתובב ליד הקיוסק. אחי מקניט אותי ולועג לי. ההורים שלי כל הזמן מבקשים שאוכל פחות ואתעלם מכך שאני לא שבע."

1. מה מרגיש רמי?
2. איך ההרגשה שלו משפיעה על ההתנהגות שלו?
3. איך ההרגשה שלו משפיעה על היחסים שלו עם הסביבה?
4. איך אתם מציעים לרמי להתמודד עם הבעיה (הוא שונא ספורט ושונא להיות רעב)?
5. חברו עבור רמי סלוגן של חשיבה חיובית.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ה. "שמי צילי. לפני שנתיים גילו לי סוכרת. אני חייבת לבדוק את הדם שלי שלוש פעמים ביום, וכשצריך - להזריק לעצמי אינסולין. אני מעדיפה לא לצאת לטיולים עם הכיתה כי קשה לי להתגבר על החשיפה לממתקים. אני גם דואגת שמא אשכח את האינסולין ואתקע בלי. הילדים לא יודעים מה בדיוק יש לי ואני מעדיפה שלא ירחמו עליי. אני שקטה ומופנמת".

1. מה מרגישה צילי?

2. איך ההרגשה שלה משפיעה על ההתנהגות שלה?

3. איך ההרגשה שלה משפיעה על היחסים שלה עם הסביבה?

4. איך אתם מציעים לצילי להתמודד עם הבעיה?

5. חברו עבור צילי סלוגן של חשיבה חיובית.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ו. "שמי דני. הפנים שלי מלאים פצעי בגרות. אני מתבייש במראה הפנים שלי. הלכתי להמון קוסמטיקאיות ואני מתמיד בלקיחת הטיפול התרופתי שנתן לי רופא העור, ועדיין אני מרגיש שהמצב ממש מדכא אותי. התחושה שלי שעד שזה ישתפר אני אאבד את כל החברים שלי, שלא נדבר על זה שאין סיכוי שהבנות יסתכלו עליי ככה".

1. מה מרגיש דני?

2. איך ההרגשה שלו משפיעה על ההתנהגות שלו?

3. איך ההרגשה שלו משפיעה על היחסים שלו עם הסביבה?

4. איך אתם מציעים לדני להתמודד עם הבעיה?

5. חברו עבור דני סלוגן של חשיבה חיובית.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## שאלות לדין אחרי כל מקרה:

1. מה שיעור הבנים או הבנות שיש להם פגם כלשהו? (קטן או גדול, סמוי או גלוי?) - כמעט 100%.
2. האם יש הבדל בין בנים ובנות בהתייחסות לבעיות השונות שהוצגו? להדגיש הבדלי מגדר לצד עידוד לשונות.
3. האם הבעיות הנ"ל גם מעניקות יתרונות לבעליהן? התמודדות עם קשיים היא חלק מן החיים והיא מאמנת את "שריר ההתמודדות", דבר שיכול לעזור בהמשך החיים.
4. האם ההשפעה של הבעיה על ההתנהלות משתנה עם הגיל?
5. האם גיל ההתבגרות משפיע על תפיסת הבעיה - מחמיר או מקל?

א. "שמי דינה. כולם מתייחסים אליי כאל טובת לב ומלאכית. נמאס לי להיות הילדה הטובה אבל אני מפחדת שאם לא אהיה, אז לא יאהבו אותי".

1. מה מרגישה דינה?
  2. איך ההרגשה שלה משפיעה על ההתנהגות שלה?
  3. איך ההרגשה שלה משפיעה על היחסים שלה עם הסביבה?
  4. איך אתם מציעים לדינה להתמודד עם הבעיה?
  5. חברו עבור דינה סלוגן של חשיבה חיובית.
- אבא של דינה, חוזר ואומר לה: את הילדה הטובה והמקסימה שלי, ככה אני אוהב אותך!!!
  - אחיה הגדול של דינה אומר לה: את צריכה לעשות מה שאת מרגישה, גם אם לפעמים לא תהיי מושלמת אנחנו נאהב אותך.

ב. "שמי מאיה. אני יותר גבוהה מחברותיי. אני שונה מהן. מרגישה גדולה. אני סובלת מזה. אני מתעניינת בדברים שלא מעניינים אותן, ומנסה להסתיר את גופי ולא לבלוט".

1. מה מרגישה מאיה?
  2. איך ההרגשה שלה משפיעה על ההתנהגות שלה?
  3. איך ההרגשה שלה משפיעה על היחסים שלה עם הסביבה?
  4. איך אתם מציעים למאיה להתמודד עם הבעיה?
  5. חברו עבור מאיה סלוגן של חשיבה חיובית.
- אמה של מאיה תמיד אומרת לה שהלואי והיא הייתה גבוהה כמוה, היא מרשימה והנוכחות שלה משמעותית, בגלל זה תמיד תהיה לה השפעה על חבריה.
  - אחותה הגדולה, בעלת גובה ממוצע, קוראת לה ג'רפה וצוחקת עליה שהיא לא יכולה אף פעם לקחת ממנה בגדים.

ג. "שמי עופר. אף אחד לא יודע אבל לאחרונה בעקבות משבר במשפחה, בורח לי פיפי בלילה.

1. מה מרגיש עופר?
  2. איך ההרגשה שלו משפיעה על ההתנהגות שלו?
  3. איך ההרגשה שלו משפיעה על היחסים שלו עם הסביבה?
  4. איך אתם מציעים לעופר להתמודד עם הבעיה?
  5. חברו עבור עופר סלוגן של חשיבה חיובית.
- אמו של עופר כל בוקר, בעודה מחליפה את המצעים שלו, מזכירה לו שהוא ילד גדול ועליו לשלוט בעצמו.
  - אביו של עופר, מספר לו שגם לו המשבר המשפחתי קשה, אצלו זה מתבטא בקושי לישון בלילה, הוא מצוין כי הוא בטוח שעופר יצליח להתגבר על המשבר וישמח לשוחח איתו על כך עוד.

ד. "שמי רמי. אני שמן. אני לא משחק עם הילדים כדורגל בהפסקה. אני מסתובב ליד הקיוסק. אחי מקניט אותי ולועג לי. ההורים שלי כל הזמן מבקשים שאוכל פחות ואתעלם מכך שאני לא שבע".

1. מה מרגיש רמי?

2. איך ההרגשה שלו משפיעה על ההתנהגות שלו?

3. איך ההרגשה שלו משפיעה על היחסים שלו עם הסביבה?

4. איך אתם מציעים לרמי להתמודד עם הבעיה (הוא שונא ספורט ושונא להיות רעב)?

5. חברו עבור רמי סלוגן של חשיבה חיובית.

· הריו של רמי אומרים לו "אתה חייב ללמוד לשלוט בעצמך ולא לאכול בלי הפסקה, זה ממש מוגזם ואנחנו לא רוצים שילעגו לך כי אתה שמן".

· דודה של רמי אומרת לו שהיא מבינה את הקושי שלו לאכול פחות, גם היא שונאת להיות רעבה. בנוסף, היא מבקשת ממנו לבחור פעילות שיאהב לעשות ומתחייבת ללוות אותו לפעילות הזו, פעמיים בשבוע.

ה. "שמי צילי. לפני שנתיים גילו לי סוכרת. אני חייבת לבדוק את הדם שלי שלוש פעמים ביום, וכשצריך - להזריק לעצמי אינסולין. אני מעדיפה לא לצאת לטיולים עם הכיתה כי קשה לי להתגבר על החשיפה לממתקים. אני גם דואגת שמא אשכח את האינסולין ואתקע בלי. הילדים לא יודעים מה בדיוק יש לי ואני מעדיפה שלא ירחמו עליי. אני שקטה ומופנמת".

1. מה מרגישה צילי?

2. איך ההרגשה שלה משפיעה על ההתנהגות שלה?

3. איך ההרגשה שלה משפיעה על היחסים שלה עם הסביבה?

4. איך אתם מציעים לצילי להתמודד עם הבעיה?

5. חברו עבור צילי סלוגן של חשיבה חיובית.

· אחותה הצעירה של צילי אומרת לה שהיא אוהבת אותה מאד ובגלל שהיא חולה, עדיף לה להישאר בבית כדי שלא תיפגע.

· אמה של צילי מזכירה לה שהיא ילדה אחראית וחזקה, מתמודדת בגבורה עם מחלתה ותזכור תמיד לקחת את התרופות שלה. כמו שהיא אחראית מספיק לקחת את התרופות שלה, כך תהיה אחראית להימנע מממתקים ואולי היא יכולה להציג לילדים חלופה מעניינת?

ו. "שמי דני. הפנים שלי מלאים פצעי בגרות. אני מתבייש במראה הפנים שלי. הלכתי להמון קוסמטיקאיות ואני מתמיד בלקיחת הטיפול התרופתי שנתן לי רופא העור, ועדיין אני מרגיש שהמצב ממש מדכא אותי. התחושה שלי שעד שזה ישתפר אני אאבד את כל החברים שלי, שלא נדבר על זה שאין סיכוי שהבנות יסתכלו עליי ככה".

1. מה מרגיש דני?

2. איך ההרגשה שלו משפיעה על ההתנהגות שלו?

3. איך ההרגשה שלו משפיעה על היחסים שלו עם הסביבה?

4. איך אתם מציעים לדני להתמודד עם הבעיה?

5. חברו עבור דני סלוגן של חשיבה חיובית.

- אביו של דני, מתבדח איתו שעליו למצוא מישהי שמראה חיצוני לא משפיע עליה כי הוא באמת נראה לא מדהים כרגע, למרות שזה יעבור.
- אחותו הגדולה של דני מזכירה לו שגם לשניים מחבריו המצב היה דומה וזה עבר להם וגם מספרת לו על חברות לכיתה שגם אצלן המצב דומה והיא ממש לא מתכוונת להפסיק להיות חברה שלהן בגלל זה.