

## העמקת ההיכרות עם עצמי וחיזוק ההערכה העצמית



### רציונל

מודעות עצמית היא דרך שבה אנחנו לומדים להכיר את עצמנו, את התחושות, המחשבות, התפיסות, הרגשות, ואת התגובות שלנו במצבים שונים שבהם אנו מתנסים. היכרות זו מגבירה את היכולת שלנו להבין את ההתנהגויות השונות שלנו ושל אחרים במצבים שונים.

לתפיסה של האדם את עצמו ישנה השפעה רבה על האופן שבו הוא מגיב ופועל, ועל האופן שבו הוא מפרש את ההתנסויות השונות שלו.

תפיסת העצמי מורכבת מאינטראקציה שבין האופן שבו אדם תופס את עצמו, האופן שבו הוא תופס את מה שהוא רוצה להיות, והאופן שבו הוא מאמין שהאחרים המשמעותיים תופסים אותו. הפערים השונים בין תפיסות אלו מרמזים על מידת שביעות הרצון שלו מעצמו, ומשפיעים על התפיסה החיובית או השלילית שהוא יפתח על עצמו.

לדמויות המשמעותיות בחיי הילד תפקיד משמעותי בעיצוב תפיסת העצמי. עם אחרים משמעותיים נמנים ההורים, המורים, מדריכים, חברים ואנשים אחרים. הצרכים הבסיסיים של ה"עצמי" בקבלת אישור חברתי, בהכרה בו ובאהבה אותו, הם המקנים לדמויות אלה את השפעתן. כך מתפתחת תפיסת ה"עצמי" בתהליך רצוף וממושך של התנסויות חברתיות המצטברות במרוצת החיים.

הפרט בונה את הערכת עצמו בקשר מעגלי תוך קבלת היזון חוזר. הדימוי החיובי שלו משפיע על התנהגותו החיובית, ההתנהגות החיובית זוכה להערכותיהם של ה"אחרים המשמעותיים" וזוכה לחיזוקים חיוביים. תגובת האחרים מחזקת את ה"דימוי העצמי" החיובי, וכך הלאה. כאשר הדימוי הוא שלילי נוצר תהליך דוסה, אך בכיוון ההפוך.

על-אף שתיארנו פה מעגל סגור, אין הוא סטטי ואפשר לשנותו.

במפגשים הבאים ננסה להעמיק את ההיכרות עם הייחודי שבכל אחד, נערער על קבלה אוטומטית של תפיסות האחרים אותנו, וכן נזהה אמונות בלתי רציונליות שאנו מאמצים לעצמנו והמשפיעות על תפיסת העצמי.

### מטרות

#### התלמידים:

1. יהיו מודעים כי ל"עצמי" פנים רבות.
2. יזהו את הייחודי שבהם, באמצעות תהליך ההשוואה עם האחרים, ויצהירו עליו.
3. יזהו אמונות בלתי רציונליות המשפיעות על תפיסת ה"עצמי".
4. יפתחו התייחסות שונה לאמונות האי-רציונליות המכלילות והתובעניות.
5. יזהו את הפער בין מה שחושבים עליהם לבין מה שהם חושבים על עצמם.
6. יאתרו את המייחד אותם, ויצהירו עליו.



שירה של המשוררת עדולה\* "היום אני אינני" הוא הזמנה אישית לכל אחד להצטרף לטיול מעניין בתוך ה"אני". לכל אחד שישתתף במסע זה מובטח למצוא בתוכו אוצרות נדירים. כל אחד בקצב שלו יגיע אל האוצר הטמון בו.

### חומרים:

- השיר "היום אני אינני"
- דפים
- צבעים

## ה י ם א ן י א י ן נ י \*

### עדולה



\* עדולה (1982)

1. התלמידים יעיינו בשירה של עדולה "היום אני אינני" ויביעו את התרשמותם ממנו. בשיר זה כלולים דימויים אחדים ומילים אחדות שאינם מוכרים למרבית הילדים, כגון: כורים, מחצבים.

2. בכיתה תיערך שיחה על נקודות אלו:

■ כשאנו מתכננים "מסע אל האני", שמטרתו לעזור לנו להכיר טוב את עצמנו, באילו מקומות כדאי לנו לבקר?

■ כיצד יכולים מקומות אלו לעזור לנו להכיר את עצמנו?

■ איזו "צידה" צריך לקחת ביציאה למסע זה?

3. העיון בשיר והשיחה שבעקבותיו ישמשו גירוי להכנת הזמנה ליציאה למסע האישי אל ה"אני". בשילוב של צבע וצורה יכין כל ילד הזמנה אישית ליציאה למסע אל ה"אני".

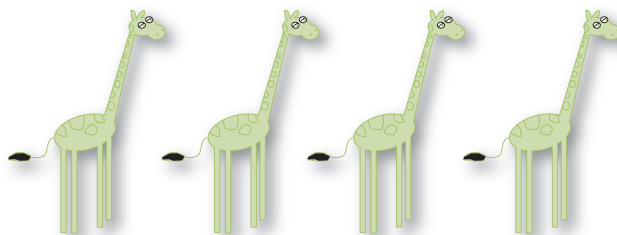
לפעמים זה מועיל ולפעמים זה מפריע

במסע שעובר הילד בהכרת ה"אני" שלו, הוא נפגש עם דמויות שונות. במפגש זה עוסק הילד בתהליך של השוואה חברתית. הוא משווה את מה שמייחד אותו עם מה שמייחד את האחרים שבסביבתו. השוואה זו מחדדת לעיתים את תחושת החסר, ואז עולות מחשבות בדבר הרצון להיות מישהו אחר. הדמיון וההומור הם כלים שבאמצעותם ניתן להשתעשע, להבין ולהשלים עם מה ש"אני" ועם מה ש"אני לא".

המשאלה להיות מישהו או משהו אחר מאופיינת בנטייה להעמיד את הדברים באור של שחור-לבן: משהו טוב מול משהו טוב פחות. לא תמיד התכונה שאין "לי" ואשר בה "אני" רוצה היא מועילה. להיות גדול או קטן, אמיץ או פחדן, זה לפעמים מועיל ולפעמים מפריע - תלוי בנסיבות. ננסה להבהיר ולמחיש רעיון זה בדרך ההגזמה והאבסורד, בשפת ההומור.

מהלך:

1. בסיעור מוחות יאתרו הילדים בכיתה תכונות המאפיינות חיות שונות.
2. התלמידים יבחרו מתוך מאגר התכונות שנרשמו על הלוח חיות אחדות, ויתארו בכתב תכונות חיוביות ותכונות שליליות שלהן.  
לדוגמה: ישנם דברים שהג'ירפה בעזרת גובהה יכולה לעשות, וישנם דברים שהיא איננה יכולה לעשות.  
הצב כל-כך איטי וזה מפריע לו... אבל בזכות האיטיות שלו הוא יכול...;
3. מורדילו, צייר הקריקטורות, הקדיש את אחד מספריו לג'ירפות. בהומור המאפיין אותו הוא מציג מצבים שונים שבהם באים לידי ביטוי יתרונות הגובה וחסרונותיו.
4. התלמידים יבחרו בחיה כלשהי ויתנסו ביצירת קריקטורות לתכונה האופיינית לה בהגזמה ובהומור.
5. מי שאוהב לצחוק ומרגיש בטוח בעצמו, ינסה ליצור קריקטורה על עצמו.







בפיתוח ה"עצמי" ישנה חשיבות רבה למה שהאחרים המשמעותיים (הורים, מורים, אחים, חברים) אומרים "עלי". התפיסה העצמית היא מעין ראי לתפיסת האחרים אותנו. לפעמים אנו מאמצים לעצמנו תפיסות המשודרות לנו על-ידי האחרים המשמעותיים, גם אם הן לא תמיד מספקות אותנו. במפגש זה נצודד את הילדים להתייחס למסרים המשודרים להם, ולבדוק את מידת הסכמתם או אי-הסכמתם למסרים אלה.

## מהלך:

### מה חושבים עלי האחרים?

1. באמצעות כתיבה יצירתית ושיחה במעגל יתייחסו הילדים למשפט זה: "חושבים עלי שאני...". אבל אני חושב על עצמי ש...".
2. באמצעות הומור ניתן להגזים בחשיבות שאנו מייחסים לתפיסות האחרים. התלמידים יוזמנו להפעיל את דמיונם ולהתייחס בהומור לשאלה: אילו הם היו יכולים לדבר, מה היו אומרים עלי?
  - הנעליים שלי...
  - החדר שלי...
  - הכריך שלי...
  - המיטה שלי...
  - ועוד...
3. התלמידים ישתפו את הקבוצה או המליאה (בכיתה) במשפטים שהם כתבו על עצמם בהומור.
4. התלמידים יוזמנו להביט בעצמם ובאווירה שנוצרה בכיתה בשיעור זה.
  - מה היה לכם מצחיק ולמה?
  - איזו הרגשה נוצרת כשצוחקים?
  - מה למדתי על עצמי מהדברים ש"אמרו עלי החפצים"?
  - איזו אווירה נוצרה בכיתה?





מפגש מס' 18 האם יש דבר כזה "ילד טוב", "ילד רע"?

ההנחה שמחזיקים בה ילדים ומבוגרים שקיים "ילד טוב" מול "ילד רע" מסולפת ובלתי הגיונית. התחושה שהילד תופס את עצמו כטוב או כרע, משפיעה על הדימוי העצמי שלו.

מטרת הפעילות לאפשר לכל ילד לפתח תפיסה מורכבת של עצמו, כמי שיש בו צדדים טובים פחות וצדדים טובים, ולקבל את עצמו ככזה. מכלול התכונות וההתנהגויות מרכיב את העצמי שלו.

ספרות הילדים מרבה לעסוק בסוגיה זו. "הילד הרע", "ידידי טנטן", "פרא אדמדם", הם דוגמאות בודדות לשירים העוסקים בקונפליקט הקיים בכל אחד בין ה"ילד הטוב" וה"ילד הרע" שבתוכו. בעיבוד היצירות הספרותיות מומלץ להיעזר בגישה של דבורה קובובי\*\*\*\*.

בשלושה שירים אלה מביע הילד את רצונו להיות טוב, מושלם. הוא מודע לקונפליקט הנובע מהתנהגותו.

הילד ה"רע" בשירה של לאה גולדברג יודע שלפעמים הוא טוב ולפעמים הוא מציק ומרגיז בלי כל הסבר, ואז הוא זוכה מהמבוגר לכינוי "ילד רע". למרות רצונו להיות טוב, הוא מודע לחוסר יכולתו להיות תמיד הילד הטוב. בתמימותו הוא מסביר למבוגר, שלמעשה, קיימים בתוכו שני אנשים: אחד טוב ואחד רע.

הוא מאמין שכשיגדל ייפתר הקונפליקט.

האמנם?



חומרים:

- השיר "הילד הרע".\*

מהלך:

1. התלמידים יעינו בשירה של לאה גולדברג ה"ילד הרע".
2. לאחר העיון תיערך בכיתה שיחה על השיר.
  - מה מרגיש ומה חושב הילד על עצמו?
  - מדוע חושב הילד שהוא רע?
  - מה חושבים עליו האחרים?
  - איזה פתרון מוצא הילד לבעיה שלו?
  - האם ניתן להיות רק "ילד רע" או רק "ילד טוב".
3. מי שחושב שיש דבר כזה "ילד טוב" או "ילד רע", משליך ממעשה רע או טוב על האישיות

\* גולדברג לאה (1971).

\*\* ילן שטקליס, מרים (1960).

\*\*\* אפרת שולה (1973).

\*\*\*\* קובובי ד' (1970), שילה א' (1996).

כולה, וחושב מחשבה שגויה ובלתי הגיונית.

הילדים יציעו הצעות כיצד לשנות את המינוחים: "ילד רע" ו"ילד טוב".

4. בסבב בקבוצות יתייחסו הילדים למשפטים אלה:

■ "לפעמים אני עושה מעשים רעים..."

■ "לפעמים אני עושה מעשים טובים..."

■ "ולפעמים אני עושה מעשים שבעיניי הם בסדר גמור אבל לאחרים יש עליהם ביקורת..."

## הילד הָרַע \*

לאה גולדברג

---

\* גולדברג, לי (1971)

החיפוש אחרי "מה שאני לא" (לו הייתי), הכרת הדברים שבהם הילד איננו מושלם, בדיקת ה"עצמי" מול האחרים באמצעות השוואה חברתית ("מה הם חושבים עלי...") – סומלץ להמשיך את החיפוש בחזרה של היחיד אל עצמו ולאתר את הייחוד הטמון בו.

"כי לכל אחד

גם לילד

יש בפנים אוצרות עלומים

-----  
 ובוודאי נעלה מחצבים נדירים"

(עדולה)

## מהלך:

1. התלמידים מוזמנים לנוע מהחיפוש בחוץ אל החיפוש בפנים. מבין בני משפחתי, הייתי שמח לו יכולתי להיות... **אבל אני - אני!** מכל האנשים והילדים שאני מכיר הייתי שמח להידמות ל... והסיבות לכך הן...  
**"אבל אני - אני"**  
**ומזל שאני - אני!**
2. חפשו סיבות, מצבים, או דברים שיש בכם, רבים ככל האפשר, שבגללם בסופו של דבר - טוב שאתה - אתה! וטוב שאת - את!
3. התלמידים יקראו את שירו של ע' הלל: הלל "מזל שאני אני".\*
4. כל תלמיד יקבל דף עם המסקנה המובאת בשיר, ויאיר אותה בדרכו.

"חָבֵל שֶאֱנִי - אֲנִי

חָבֵל אֲבֵל גַּם סָזֵל

לו הִיִּיתִי אֲנִי - אֲנִי

אֲז אֲנִי לֹא הִיִּיתִי כָּלֵל

סָזֵל שֶאֱנִי - אֲנִי!"



\* הלל ע' (תש"ל).



מזל שאני אני \*

ע' הלל



---

\* הלל ע' (תש"ל).