

העמקת ההיכרות עם עצמי וחיזוק ההערכה העצמית

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 דומה, 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.

מפגש מס' 14: המסע אל ה"אני"

מהי זהותי? האם אני בזכות עצמי, או מושפע מהסביבה? מה טמון בי, ללא השפעת הסביבה?

מתי הזהות המתעצבת מול הזולת היא לתועלת רוחנית-מוסרית?

חומרים:

- דברי רבי מנחם מנדל מקוצק
- דפים
- צבעים

רמ"מ מקוצק:

אם אני אני כי אתה אתה
ואתה אתה כי אני אני
אז אני לא אני ואתה לא אתה.

אבל אם אני אני כי אני אני
ואתה אתה כי אתה אתה
אז אני אני ואתה אתה

מהלך

1. בכיתה תיערך שיחה על נקודות אלו:

א. כשאנו מתכננים "מסע אל האני", שמטרתו לעזור לנו להכיר טוב את עצמנו, מה ומי נפגוש במסע.

ב. כיצד יכולים מקומות אלו לעזור לנו להכיר את עצמנו?

ג. איזו "צידה" צריך לקחת ביציאה למסע זה?

ד. הרמ"מ שלל את גיבוש הזהות בהשפעת הזולת. היש תועלת בהתבוננות בזהותו של הזולת ובעקבות כך גיבוש זהות עצמית?

2. הכנת כרטיס ביקור אישי: מי אני!!

מפגש 15: להיות "מישהו אחר" - 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. ניתן כאן להתחבר לדברי הרבה מקוצק ביחידה הקודמת.

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 שהגירפה בעזרת גובהה יכולה לעשות, וישנם דברים שהיא איננה יכולה לעשות.
- הצב כל-כך איטי וזה מפריע לו..., אבל בזכות האיטיות שלו הוא יכול...;
3. כל אחד יבחר חיה שמזכירה לו את עצמו ויציין מה משותף.
4. ימצא את התכונות שאוהב אצל החיה ואת התכונות שאינו אוהב אצלה.
5. בזוגות – אחד יספר לשני על הבחירה והתכונות והחבר יגיד.

מפגש מס' 16: ה"אני" בעיני ובעיני אחרים

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 נעודד את הילדים להתייחס למסרים המשודרים להם, ולבדוק את מידת הסכמתם או אי-הסכמתם למסרים אלה.

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
המושב עליו אני יושב בבית הכנסת...;
החדר שלי...;
הסידור 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?
משהו חדש שלמדתי על עצמי

מפגש מס' 17: 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.

דברים פרק ל

(טו) רָאָה נִתְתִּי לְפָנֶיךָ הַיּוֹם אֵת הַחַיִּים וְאֵת הַטּוֹב וְאֵת הַמִּנּוֹת וְאֵת הָרָע...:

(יט) הַעֵיד תִּי בְכֶם הַיּוֹם אֵת הַשָּׁמַיִם וְאֵת הָאָרֶץ הַחַיִּים וְהַמִּנּוֹת נִתְתִּי לְפָנֶיךָ הַבְּרָכָה וְהַקְּלָלָה וּבְחִרְתָּ בְּחַיִּים לְמַעַן תִּחְיֶה אִתָּה וְזָרַעְךָ:

בדברים אלה מלמדנו משה רבנו ע"ה, על הבחירה העומדת בפני כל אדם. אין אדם (או ילד) שהוא טוב ("ילד טוב") או רע ("ילד רע"), כל אדם יכול לבחור בדרכו – לטוב או לרע. כפי שמפרש רמב"ן (פסוק טו): ראה נתתי לפניך היום - ... להגיד להם כי שני הדרכים בידם וברשותם ללכת באשר יחפצו בה ואין מונע ומעכב בידם לא מן התחטוניה ולא מן העליוניה.

מורכבות זו של האדם (והילד) של בעל מעשים, שמהם טובים ומהם רעים, באה לביטוי בדברי רמב"ם, (הלכות תשובה פרק ג הלכה ד) שפוסק:

צריך כל אדם שיראה עצמו כל השנה כולה כאילו חציו זכאי וחציו חייב, וכן כל העולם חציו זכאי וחציו חייב, חטא חטא אחד הרי הכריע את עצמו ואת כל העולם כולו לכף חובה וגרם לו השחתה, עשה מצוה אחת הרי הכריע את עצמו ואת כל העולם כולו לכף זכות וגרם לו ולהם תשועה והצלה. הרמב"ם מחייב את האדם לראות עצמו כמורכב, ולא כחז מימדי – אדם טוב ("ילד טוב"), או אדם רע ("ילד רע"). כבר מפסיקתו של הרמב"ם, ניתן להבין את המשמעות החינוכית של תפיסת מורכבות זו: יש ערך לכל מעשה של האדם. המעשה הטוב מכריע לטוב, ולהיפך.

ומכלל הן יכולים אנו לשמוע לאו: תפיסה של האדם (או הילד) כמוחלט לטוב או לרע, נובעת מכך שאין ערך למעשה. ילד "טוב", ימשיך להיות "טוב" גם אם יעשה מעשה שאינו טוב. וילד "רע" ימשיך להיות רע גם אם יעשה מעשים טובים. ואיה החינוך והאמונה בחופש הבחירה ובכוחה של תשובה? וכבר נבא על כך יחזקאל הנביא (פרק לג):

(י) וְאִתָּה בֶן אָדָם אָמַר אֵל בֵּית יִשְׂרָאֵל כִּי אֲמַרְתֶּם לְאִמֵּר כִּי פִשְׁעֵינוּ נָחַט אֲתִינוּ עָלֵינוּ וְכִם אֲנַחְנוּ נִמְקִים וְאִיךָ נִחְיֶה: (יא) אָמַר אֲלֵיהֶם חַי אֲנִי נְאֻם ה' אֱלֹקִים אִם אֶחְפֹּץ בְּמוֹת הַרְשָׁע כִּי אִם בְּשׁוּב הַרְשָׁע מִדְּרָכֹו וְחַיָּה שׁוּבוּ שׁוּבוּ מִדְּרָכֵיכֶם הַרְעִים וְלָמָּה תִּמְוֹתוּ בֵּית יִשְׂרָאֵל:

(יב) וְאִתָּה בֶן אָדָם אָמַר אֵל בְּנֵי עַמְךָ צְדָקַת הַצְדִּיק לֹא תִצְלִינוּ בְּיוֹם פִּשְׁעוֹ וְרִשְׁעַת הַרְשָׁע לֹא יִפְשָׁל בָּהּ בְּיוֹם שׁוּבוֹ מִרְשָׁעוֹ וְצְדִיק לֹא יִוָּכַל לְחַיֹּת בָּהּ בְּיוֹם חַטָּאתוֹ: (יג) בְּאִמְרֵי לְצְדִיק חַיָּה יִחְיֶה וְהוּא כְּטַח עַל צְדָקָתוֹ וְעֵשָׂה עֹנֵל כֹּל צְדָק תִּיו לֹא תִזְכָּרְנָה וּבְעֹנָלוֹ אֲשֶׁר עֵשָׂה בּוֹ מוֹת: (יד) וּבְאִמְרֵי לְרָשָׁע מוֹת תִּמְוֹת וְשָׁב מִחַטָּאתוֹ וְעֵשָׂה מִשְׁפָּט וְצְדָקָה: (טו) חֵב לֹא יִשָּׁב רָשָׁע גְּזֵלָה יִשְׁלַם בְּחֻקוֹת הַחַיִּים הַלֵּךְ לְבִלְתִּי עֲשׂוֹת עֹנֵל חַיָּה יִחְיֶה לֹא יָמוּת: (טז) כֹּל חַטָּאתוֹ אֲשֶׁר חָטָא לֹא תִזְכָּרְנָה לוֹ מִשְׁפָּט וְצְדָקָה עֵשָׂה חַיָּה יִחְיֶה:

יחזקאל מתאר את תפישתם השגויה של העם, שאין תשובה, ואם חטאו, אין להם תקנה, ומדגיש שאין "רשע מוחלט" או "צדיק מוחלט", לכל אדם יש אפשרות לבחור ולשנות את מעשיו, ובעקבותיהם את מעמדו ואת שכרו.

(למחנך, לחידוד הדברים: ישעיהו הנביא (פרק מה) מנבא: (ו) לְמַעַן יִדְעוּ מִמְּזִרְחַ שְׁמֵשׁ וּמִמְעַרְבָּהּ כִּי אָפֶס בְּלִעְדֵי אֲנִי ה' וְאִין עוֹד: (ז) יוֹצֵר אֹר וּבוֹרָא ח' שֶׁךְ ע' שָׁה שְׁלוֹם וּבוֹרָא רַע אֲנִי ה' ע' שָׁה כֹּל אֱלֹה: נבואה זו המהוה בסיס לברכת "יוצר אור" שתקנו אנשי כנסת הגדולה (ברכות יא.-): ומתארת את אמונת האחדות, חולקת על תפיסת העולם האלילית של ריבוי רשויות: אלוהי האור ואלוהי החשך, אלוהי הטוב ואלוהי הרע. תפיסה אלילית כזו, מצדיקה גם את מוחלטותו של האדם: אדם טוב או אדם רע. לעומת זאת, מציג ישעיהו הנביא את תפיסת התורה והנבואה, שהטוב והרע (והאור והחשך, ובעצם העולם על כל ניגודיו) – הם בריאה מרובה של בורא אחד ויחיד. התורה מתארת בבראשית את האדם כנברא בצלם אלוהים, ומשמעות זו, שהאדם (המורכב) שולט במעשיו, ובוחר בטוב או ברע. כאשר אין אלוהים אחרים לטוב ואלוהים אחרים לרע (ובעצם אין "אלהים אחרים"), גם האדם אינו "טוב" או רע". כאשר ה' אחד עושה שלום ובורא רע, גם האדם שנברא בצלמו, יכול לעשות טוב או רע.)

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 ה"עצמי" שלו.

ספרות הילדים מרבה לעסוק בסוגיה זו. "הילד הרע"¹, "ידידי טנטן"², "פרא אדמדם"³, הם דוגמאות בודדות לשירים העוסקים בקונפליקט הקיים בכל אחד בין ה"ילד הטוב" וה"ילד הרע" שבתוכו. בעיבוד היצירות הספרותיות מומלץ להיעזר בגישתה של דבורה קובובי.⁴

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 יפתר הקונפליקט. האמנם?

חומרים:

השיר "הילד הרע".¹

מהלך:

1. התלמידים יעיינו 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 כולה, וחושב מחשבה שגויה ובלתי הגיונית.
4. הילדים יציעו הצעות כיצד לשנות את המינוחים: "ילד רע" ו"ילד טוב".
 - 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 הרע / לאה גולדברג

1 גולדברג לאה (1971).

2 ילן שטקליס, מרים (1960).

3 אפרת שולה (1973)

4 קובובי די (1970), שילה אי (1996).

מפגש מס' 18: "מזל שאני אני"

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...") – מומלץ להמשיך את החיפוש בחזרה של היחיד אל עצמו ולאתר את הייחוד הטמון בו.

"כי לכל אחד

גם לילד

יש בפנים אוצרות עלומים

ובודאי 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".⁵
4. כל תלמיד יקבל דף עם המסקנה המובאת בשיר, ויאיר אותה בדרכו.

"חבל שאני - אני"

חבל אבל גם מזל

לו הייתי אני – אני

אז אני לא הייתי כלל

מזל שאני – אני!"

מזל שאני אני / ע' הלל

⁵ הלל ע' (תש"ל).