



משרד החינוך

מערכת שידורים לאומית

חינוך גופני מקצוע מוגבר לבגרות 5 יח"ל

חלק א - אישיות - גישות באישיות

שם המורה: מיכל אור

מה נלמד היום / במה נעסוק

- המודל הטופוגרפי והמבני של פרויד
- הגישה האינדוידואלית של אדלר
- הגישה ההתפתחותית של אריקסון
- הגישה ההומנסטית של קארל רוג'רס

המודל המבני של פרויד

סרטון: המודל המבני של האישיות ע"פ פרויד

המודל המבני של פרויד

סתמי (איד) - במידה ולאדם יש דחף כלשהו, הסתמי מנסה להגיע לסיפוק מידי כדי למנוע כאב/ אי נעימות

האני (אגו) - מספק את צרכיו של האדם בדרך פשרה בין הדחפים לבין המציאות.

(אם לאדם יש דחף כלשהו האני "בודק" את המציאות ורואה אם אפשר לספק את הצורך, מתווך בין מה שאני רוצה לבין מה שמותר)

האני העליון (סופר אגו) מתפתח בסביבות גיל 5. מייצג את המוסר והמצפון את הרצוי ולא את המצוי.

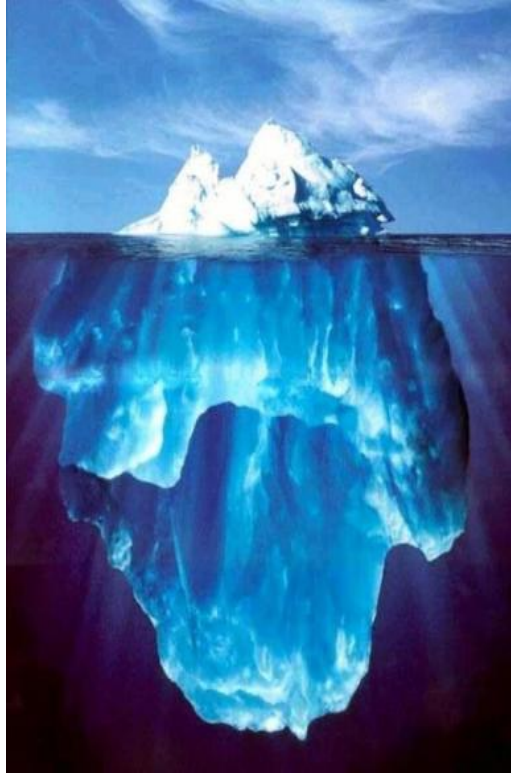
מה האישה תעשה? מה מניע אותה?

סרטון המחשת האיד

המודל הטופוגרפי

סרטון: המודל הטופוגרפי של האישיות ע"פ פרויד

המודל הטופוגרפי



מחשבות וזיכרונות הנמצאים בהישג ידינו, רגשות - **מודע**

סמוך למודע - דברים שאינם מודעים ברגע נתון אך יכולים לעלות למודעות ללא קושי (מילים שעומדות על קצה הלשון – כמו למשל שם של מקום (איך קוראים למורה שלכם בכיתה א')?)

לא מודע - כל מה שאינו בהכרה, זיכרונות, הרגשות, דחפים, דמיונות ורצונות שמעולם לא היו מודעים או שהיו מודחקים והורחקו מהתודעה.

כל אלה יוצאים בהיפנוזה, ניתוח חלומות, פליטת פה והתנהגויות מסוימות.

אלפרד
אדלר

הגישה
האינדוידואלית



כל אדם הוא ימ"ש :
יצירתי, ייחודי ובעל משאבים





וכימ"ש הוא צריך לשאוף אל
העתיד, לשאול את עצמו לאן אני
הולך? איך להגיע לשלמות להצלחה
ועליונות?
וכל זה תוך שיפור עצמי מירבי, ללא
שליטה באחר.

מאבק רגשי נחיתות לעליונות

המאבק של רגש הנחיתות נמשך כל החיים

1. תמיד ירגיש נחות לעומת המבוגרים הכל יכולים
(תחושה מהילדות)

2. תמיד לשאוף לעליונות והצלחה. זה צורך
בעצמאות שבא לפצות על תחושת הנחיתות שאני
לא שווה כמו כולם.

תרגיל

תזכרו בסיטואציה שהייתם בה פחות יודעים ,
פחות מבינים , פחות יכולים .

מתי זה קרה ? איפה ? מה זה עשה לך ?

מה חשבת ? מה הרגשת ?

כיצד פעלת ?

יאללה לשתף....

סדר הלידה במשפחה והקשרה לאישיות

סרטון: הקשר בין סדר הלידה והאישיות ע"פ אדלר

סדר הלידה במשפחה והקשרה לאישיות

דבר נוסף הקובע את האישיות ומעצב את סגנון החיים הוא סדר הלידה ומקומו של הילד במשפחה.

הבכור - נהנה מיתרונות של ילד יחיד הרגיל לבידוד ולעצמאות, שורד לבד ללא תלות באחרים.

האמצעי - שופע מרץ, תחרותי ובעל דחף הישג גבוה. סנדביץ לחוץ

הצעיר - נדחף לייאוש כי מנסה להשתוות לאחיו המיומנים.

ילד יחיד - ההורים מגנים עליו ומקדישים תשומת לב, ילד מפונק



אל תדאגי ילדה שלי אני אעשה
בשבילך הכל. אני מחליטה עליך!

יש לי תסביך נחיתות. אני לא יודעת
לעשות כלום. תלויה לגמרי בהוריי

אני לא רוצה שתחליטו עלי. אני יכול.
אני מודע לעצמי ואני יצור חברותי ואני יכול
להתמודד עם כל דבר.
אם לא אתמודד התסביך ישאר בי לנצח.
אתם לא מחליטים עלי.



איך להרגיש תחושת שייכות?
תחושת ערך- אני שווה, אני ייחודי
תחושת מועילות- יש בי כוח לתרום ולעזור
תחושת התייחסות אישית- אני לא נבלע בין כולם.
אני לא שקוף, אני קיים .



שאלות חזרה

1. מדוע ע"פ פרויד אדם שמדחיק דברים יהיה עייף כל הזמן?
2. במה שונה גישתו של פרויד מגישתו של אדלר?
3. מה מאפיין את הילד הבכור במשפחה ע"פ אדלר?

חינוך גופני מקצוע מוגבר לבגרות 5 יח'

גישות נוספות באישיות

שם המורה : מיכל אור

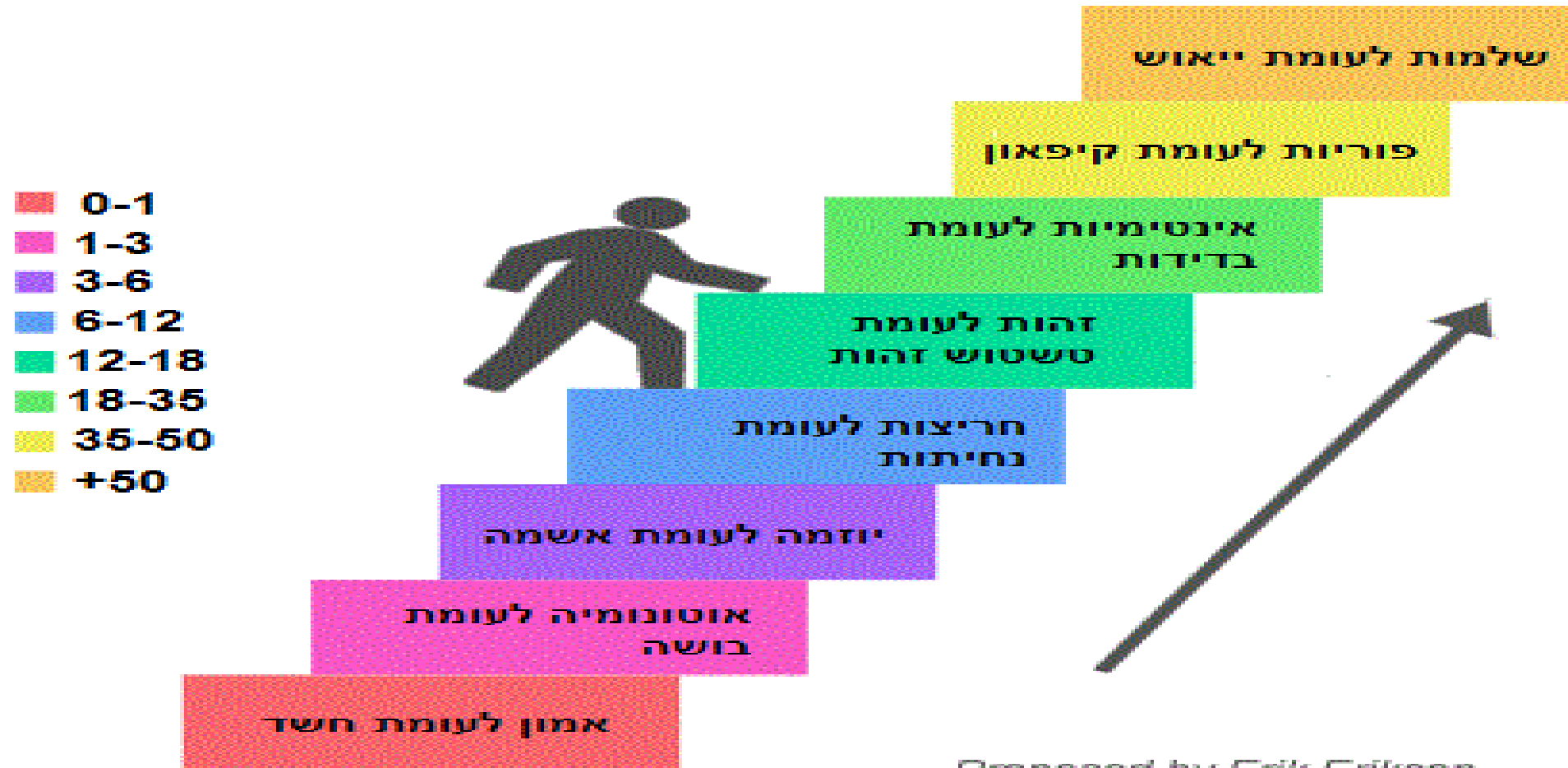


אריקסון

כל החיים אנחנו
משתנים

הגישה
ההתפתחותית-
פסיכו-חברתית

שלבי ההתפתחות הפסיכו-סוציאלית



סרטון: שלבי ההתפתחות של אריקסון

סרטון: שלבי ההתפתחות ע"פ אריקסון



”אנחנו חושבים שאנחנו מקשיבים
אבל רק לעיתים רחוקות אנחנו מקשיבים
עם הבנה אמיתית ואמפתיה אמיתית.
**אך הקשבה, מהסוג המיוחד הזה, היא אחד
הכוחות החזקים ביותר לשינוי.**”
קרל רוג'רס, אבי הגישה ההומניסטית בפסיכולוגיה

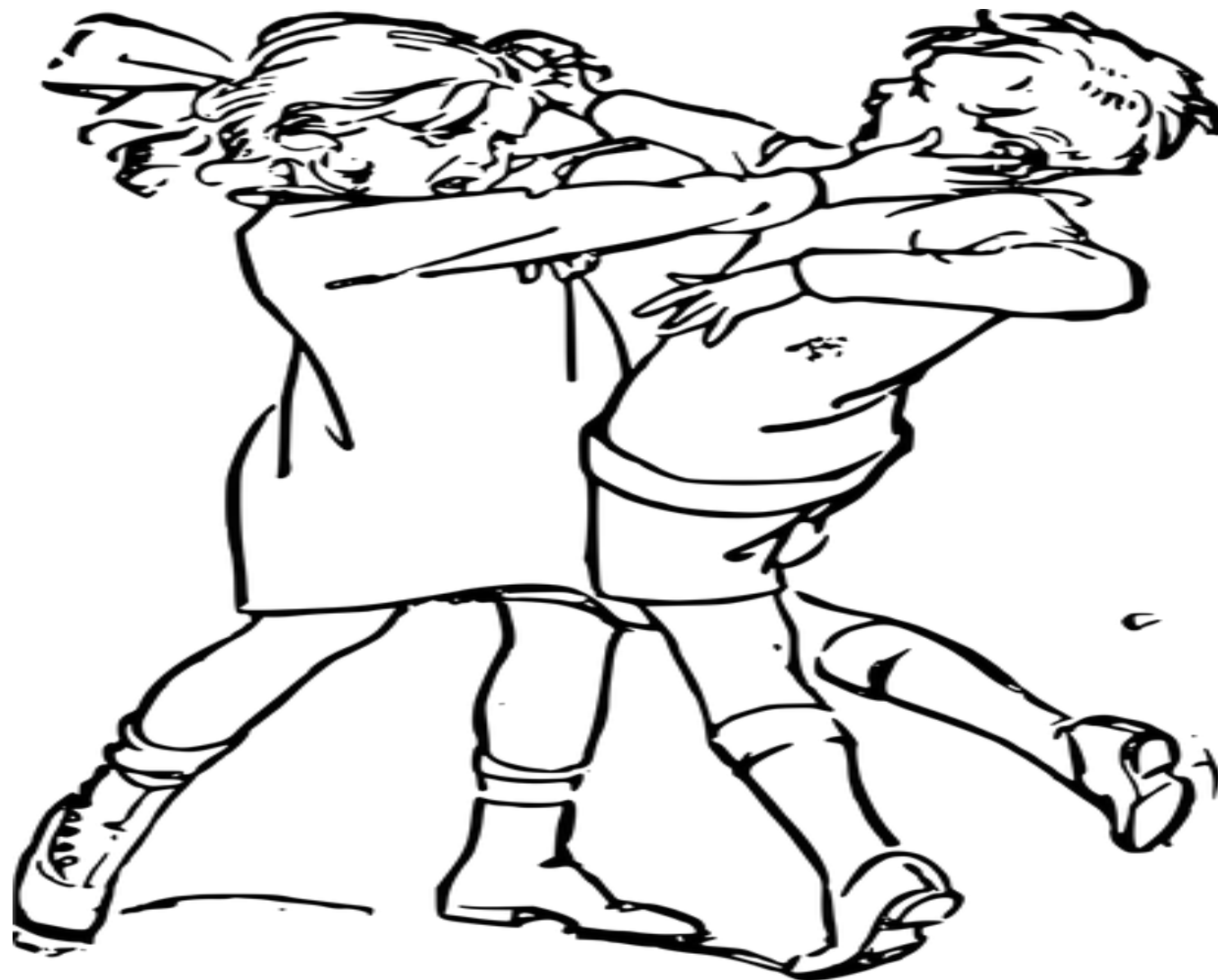


הקשבה = שינוי



האדם הוא יצור טוב מטבעו,
שולט בגורלו
מכוון ומקדם את חייו
לקראת הגשמה עצמית

אני הכי אנושית



ההורים צריכים
לומר: אני מבינה
את הכעס שלך
כלפי אחותך אבל
התנהגות כזאת
לא באה בחשבון!

אני בסה"כ זקוק
לאהבה, כדי שאוכל
להרגיש הערכה
עצמית גבוהה. בגלל
זה אני מרביץ

כל אדם תופס את העולם באופן ייחודי, לכן שני בני האדם עשויים לחוות את אותה האירוע באופן שונה זה מזה, עשויים להגיב באופן שונה לחלוטין ועשויים לפרשו באופן שונה



אוף אם רק היה
לי אופנוע כבד
היתי יכולה
לנסוע מהר.
המעבר הזה לא
נוח ..

האם אפשר לראות את
הסיטואציה הזאת באור
אחר, חיובי?

עצמיות :
כאשר אני מקבל את עצמי כפי שאני, אני יכול
להשתנות !!!!

המציאות = עולם הניסיונות

אם אוהבים אותי על תנאי אני עלול לפתח יחס
חיובי כלפי עצמי רק אם אני צייתן

פשוט תאהבו אותי, תקשיבו לי ותבינו
אותי ואז אני אגשים את עצמי

נו מה יש לך
היום? תני
בראש



היום אין לי כוח

שלושה אפיונים של יחסים בין
אישיים בין מדריכים למודרכים

1. מודעות –
שהמאמן יהיה
מודע
להתנהגותו
2. קבלה – לקבל
את המודרכים
כפי שהם
3. הבנה – להבין
את עולמם
הפנימי של
המודרכים

שאלות חזרה

1. מהי השיטה של אריקסון בנוגע להתפתחות האדם?
2. איך מגיעים להגשמה עצמית ע"פ רוג'רס?



משרד החינוך

תודה שצפיתם בשיעור