

דימוי עצמי וביטחון עצמי

הרב שי יהודאי

אוכלוסיית היעד: כיתות ז'–י"ב | מספר המשתתפים המומלץ: 20 | זמן: שני שיעורים
ציוד נדרש: מחשב, מקרן, מסך ורמקולים.

רציונל

לדימוי הגוף ולתפיסת העצמי תפקיד חשוב בהתפתחות האישית של האדם. הביטחון העצמי הוא אחד הכוחות התורמים לחוסן נפשי ולהתקדמות בחיים. אדם שביטחונו העצמי נמוך ואיננו מאמין בעצמו וביכולותיו, ישבר יותר בקלות כשיתקל באתגרים ובכשלונות ויטה להימנע מהתמודדות. חוסר העשייה והיעדר ההישגים – יעצמו את חוסר הביטחון וחוזר חלילה. בסדנה זו נעמוד על הכוח הטמון באמון בעצמנו, ונלמד שאחד הגורמים העיקריים להצלחת האדם הוא האמון שלו בעצמו.

מטרות

- לימוד על הכוח הטמון בחשיבה חיובית ובאמון בעצמנו וביכולותינו;
- פיתוח מודעות לכוחות שמניעים אותנו קדימה.

מהלך ההפעלה

נצפה בסרטון מסרטי בוגרי מגמות תקשורת של החמ"ד באתר מינהל החמ"ד, היחידה לחינוך לחיים במשפחה (התמודדות אמיצה עם החיים). הממחיש את הרעיון שאנו עוסקים בו.

שאלות לדין

← מה ראינו? – שאלה שתמיד ראוי לפתוח בה – היא מכניסה אותנו לעולמם של התלמידים. אומנם אנחנו באים 'מצוידים' בתפיסות ובתובנות שכבר התגבשו אצלנו, אך בשלב זה חשוב לנו במיוחד לשמוע מה התלמידים רואים ומבינים (ולא להשמיע להם את עמדותינו).

- מה הנקודה המרכזית שהסרטון מעלה?
- איזה משפט, רגע או תמונה בסרטון 'דיברו' אליכם במיוחד?
- מה נותן לנו תחושת ביטחון?
- מה נותן לנו כוח להאמין בעצמנו?

האם בהתבוננות במראה החיצוני של אדם אנו מסוגלים לעמוד על טיבו הפנימי (תכונות, יכולות)?

ניתן ללמוד עם התלמידים את אגרת רפ"ב או חלקים ממנה בליקוטי מוהר"ן- רבי נחמן מברסלב וכן פירושים שונים על המשנה במסכת אבות, פרק א' משנה ו' "הווה דן את כל האדם לכף זכות" – בהקשר לאדם עצמו.

סיכום

ראינו שהמחשבה החיובית של האדם על עצמו משפיעה לטובה על דימויו העצמי. מחשבות חיוביות תעזורנה לו לבנות דימוי עצמי חיובי, ודימוי זה ישפיע על התנהלותו בחברה ועל השדרים שישדר לסביבתו.

