

## הצגת עצמי



## רציונל

ה"עצמי" משמש מושג מפתח להבנת התנהגותו של האדם. כלולים בו יסודות של רגש הכרה, הנעה. הכוונה במושג זה להתייחסותו של האדם אל עצמו לגופו, לרגשותיו, ליכולתו למגבלותיו, להצלחותיו לכישלונותיו, למשאלותיו, לחרדותיו, וכד'.

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

ר' זושא, זמן קצר לפני מותו אמר:

"בעולם הבא לא ישאלו אותי: 'מדוע לא היית משה רבנו', אלא  
ישאלו אותי: 'מדוע לא היית זושא'."

על-פי "אור הגנוז" מאת מרטין בובר

פיתוח הזהות העצמית הוא תהליך מתמשך המתרחש באינטראקציה עם כמה משתנים. בתהליך נבדקים המסרים המועברים במשפחה, נערכות השוואות בין חברים מקבוצת הגיל, ונערך חיפוש אחרי דמויות שונות להזדהות.

חיפוש הזהות כולל גם חקירה של התפקידים השונים שאותם הוא ממלא במעגלי החיים השונים.

השאלות שייבדקו בתהליך זה יהיו:

- מהם התפקידים השונים שאנו ממלאים?
- כיצד מרגישים בתפקידים אלו?
- אילו תפקידים מבצעים טוב יותר ואילו – פחות?
- אילו יכולות נדרשות לתפקידים השונים?
- איך מתמודדים עם קבלה או אי-קבלה לתפקידים שונים? וכד'.

## מטרות

1. היכרות עם העולם הפנימי בהתייחס למרכיבים השונים הבונים את הזהות העצמית.
2. הכרת הייחודי שבכל אחד ואחת באמצעות תהליכי השוואה חברתית (אני לעומת אחרים).



## מפגש מס' 2 מי אני - פלקט אישי

מי אני - זו שאלה המורכבת משאלות רבות שאדם שואל את עצמו במצבים שונים. במפגש זה ננסה לאתר שאלות שונות שדרכן ניתן להתבונן בעצמי, וניתן להכיר את ה"עצמי" ואת האחר, שאלות שישמשו מתווה להצגת העצמי. הכרת העצמי איננו תהליך חד-פעמי. חוויות שונות ומצבי חיים שונים משפיעים על האופן שבו נתייחס לשאלות אלו.

מי אני?



## חומרים

- צבעים
- עיתונים
- מספריים
- דבק
- פלסטלינה, וכד'

## מהלך:

1. כל תלמיד יוזמן לרשום תחומים שונים המאפיינים בני אדם (מאפיינים אישיים, תכונות וצוד), שכאשר חוקרים אותם ושואלים עליהם ניתן לסייע לאדם להכיר את עצמו.
2. בקבוצה ילקטו התלמידים שאלות שתסייענה להיכרות עצמית, וירשמו אותן על גבי פלקט שייתלה על הלוח.
3. מתוך מגוון השאלות יבחרו התלמידים את אלה הנראות להם כמתאימות ביותר להציג את עצמם.
4. על סמך השאלות שייבחרו, יכין כל תלמיד פלקט אישי. ישנן דרכים מגוונות שבאמצעותן יכולים התלמידים להציג את עצמם על גבי הפלקט. נציג להלן כמה דוגמאות:
  - קולאז' של אפיונים אישיים.
  - קולאז' של תחביבים.
  - ציטוט משיר או משירים, שמתבטא בו מסר שמאמינים בו.
  - סמל שמייצג השקפה אישית.
  - פרסומת עצמית.
5. כל תלמיד יסיים את עבודתו בבית. הפלקטים יוצגו בכיתה, ויהוו מעין תעודת זהות אישית.



## מפגש מס' 3 בעיני עצמי ובהשוואה לאחרים - להיפגש מזווית אחרת

במפגש זה ניצור בדמיון על סנת להיפגש עם דמות דמיונית על-פי בחירתנו. ננהל אתה שיחה דמיונית על המשותף ועל השונה בינינו לבינה, על הדברים שאנו רוצים ללמוד ממנה, ועל אלה שהיינו יכולים להעניק לה.

### מהלך:

1. התלמידים יתבקשו להתפזר בחדר או לשבת בראש מורכן על השולחן.

2.

"עצמו את העיניים. היום אני רוצה לקחת אתכם לאחד ממחוזות הדמיון. חשבו על דמות שאתם אוהבים, שהיה לכם מעניין לפגוש אותה. זו יכולה להיות דמות מהעבר, אפילו דמות היסטורית, דמות מספר או מסרט, מכל תחום שתבחרו. כל דמות שתבחרו תוכל לבוא להיפגש אתכם במחוז הדמיון.

3.

כשתהיו מוכנים... נתחיל במפגש... סי זו הדמות שבה בחרתם כדי להיפגש? חשבו מה הביא אתכם היום לבחור בה?... במה מזכירה לכם דמות זו את עצמכם?... במה היא שונה מכם?... על איזה נושא, שעמו אתם מתמודדים, הייתם רוצים לקבל את חוות דעתה?... לאן הייתם לוקחים את הדמות לביקור?... ספרו או הראו לדמות בגאווה משהו על עצמכם, על ההצלחות שלכם... מה הייתם רוצים ללמוד מהדמות?... מה הייתם יכולים ללמד אותה?... לכשתרצו, היפרדו מהדמות וחזרו לכיתה. כשתחזרו, אבקש מכם לספר בכתב על המפגש שהיה לכם עם הדמות."

4. התלמידים יכתבו בכתובה יוצרת על "מפגש דמיוני עם דמות מעניינת".

5. התלמידים ישבו במעגל. תלמידים שירצו בכך, יציגו את הדמות שאתה נפגשו מבלי לפרט את תוכן המפגש.

6. המורה תבחר נושא לשיחה. כגון:

■ "איך מתמודדים עם כישלון"

■ "כיצד מטפלים במריבות הרבות שיש בין ילדים בכיתה"

■ "כיצד אני מרחיב את מעגל האחריות שלי" וכד'.

בשיחה יתייחסו התלמידים לנושא לא כפי שהם מסתכלים עליו, אלא כפי שהם משערים שהדמות שבחרו הייתה מתייחסת אליו.

7. התלמידים ישוחחו על החוויה שעברו. מה הם למדו מעצמם דרך המפגש עם הדמות. איך הם הרגישו "להיכנס לראשה" של הדמות ולשחק אותה.

כדאי להדגיש בפני התלמידים עד כמה אפשר ללמוד על עצמנו כשאנו מפעילים את הדמיון.



לתלמידים יש אפשרות לבחור בתפקידים שונים, לימודיים וחברתיים. במקרים רבים מוצעים בכיתה תפקידים כמו: חברות במועצת התלמידים, חברות בוועד הכיתה, רכז פעילות, תפקיד בהצגה וכד'. במפגש זה יושם דגש על הבהרת הקשר בין כישורים, נטיות, העדפות - בין תכונות - לבין התפקיד שבו הם בוחרים.

### מהלך:

1. התלמידים יערכו רשימה של תפקידים שונים בבית-הספר, כגון: יו"ר מועצת התלמידים, תורן, חונך, חבר במשמרות הזה"ב, מגשר שלום, חבר בוועדות שונות (ספורט, תרבות, עיתון, ועד כיתה וכד').
2. בזוגות או בקבוצות יבחרו התלמידים שלושה תפקידים, וירשמו את תיאור התפקיד. אילו כישורים נדרשים למלא אותו? אילו נטיות-העדפות מיוחסות לתלמידים הבוחרים אותו?
3. כל קבוצה תנסח מודעות דרושים עבור תפקיד אחד שתבחר. המודעה תכלול את תיאור התפקיד ותיאור התכונות והכישורים הנדרשים כדי למלא אותו.  
מודעות הדרושים יוצגו במליאה.
4. כל תלמיד יבחר במודעה של תפקיד שמעניין אותו, ויפרט את הסיבות לבחירה, תוך התייחסות לתכונותיו, לכשריו ולנטיותיו והתאמתם לתפקיד.  
לחלופין ניתן לנסח מכתב המציג מועמדות לתפקיד.







## מפגש מס' 5 פער בין רצון לקבל תפקיד לבין אי-קבלתו

לעיתים קיים פער בין הנטייה והיכולת לבין הרצון והאפשרות במציאות. ישנם תפקידים שאני רוצה למלא אך אינני יכול, ישנו תפקיד שאני יכול למלא אך אינני אוהב אותו. ישנו תפקיד שאני נוטה אליו ומרגיש שיכולתי למלא, אך אחרים לא בחרו בו. הפער בין הרצון לקבל תפקיד לאי-קבלתו מעורר אכזבה ותסכול, ודורש לעיתים התאוששות והתמודדות עם המצב החדש. חשוב להעשיר את רפרטואר החלופות להתמודדות עם הקונפליקט הנוצר במצבים אלו.

### מהלך:

1. התלמידים יעינו באירועים הבאים.

#### אירוע א'

בבית-הספר נערך מבחן לאיתור כישרונות צעירים, כדי לבחור משתתפים להופעה בטקס יום העצמאות.

התלמידים המצויינים התבקשו להכין קטע למבחן.

הבוחנים בחרו את אביאל ולא את אלדד. אלדד הרגיש מתוסכל ופגוע, ולא הבין כיצד ייתכן שבחרו רק אחד מהם.

כיצד יכול אלדד להתמודד עם המצב החדש?

#### אירוע ב'

משתתפת בקבוצת ספורט תחרותית אוהבת מאוד את העיסוק במקצוע זה, אך היא שחקנית ספסל.

התלמידה מתוסכלת מאוד מן המצב, ומתלבטת בין עזיבת הקבוצה לבין המשך האימונים וההתמודדות על מקומה.

מה היא אומרת לעצמה בכל רגע של התלבטות?

מהן החלופות העומדות בפניה לצורך התמודדות עם מצבה?

### 2. דיון

■ כמה נובע הקונפליקט של הילדים באירועים השונים?

■ אילו חלופות להתמודדות עומדות לרשות ילדים אלה?

3. התלמידים יחברו אירועים שקיים בהם קונפליקט בין הרצונות לבין היכולות, או בין הרצונות לבין ההתרחשות במציאות, ויציעו דרכים שונות להתמודדות עמו.