

## עוד דרכים מעשיות לשיפור הדימוי העצמי

הדימוי העצמי הוא הדרך בה אנחנו רואים את עצמנו- לחיוב או לשלילה. דימוי עצמי גבוה מוביל לבטחון עצמי, ליכולת להשתמש בכוחות, להשיג מטרות, להצליח ולהיות מרוצים. כולם רוצים דימוי עצמי גבוה, הורים וילדים כאחד. איך ניתן להשיג אותו?

### **חשוב להאמין, שניתן להשפיע ולשפר את הדימוי העצמי בכל גיל ומצב**

הדימוי העצמי אינו דבר קבוע ומוחלט. הוא יכול לעלות ולרדת בהתאם לדברים שקורים לנו בחיים. הצלחות מעלות את הדימוי העצמי, וכשלונות מורידים אותו. תגובות הסביבה מאוד חשובות- פידבק חיובי וחיזוקים מעלים את הדימוי העצמי, ביקורת ואכזבה מורידים אותו. השוואה לאחרים משמעותית גם היא- אנחנו שופטים את עצמנו ואת הישגינו כטובים או רעים בהשוואה לאחרים. אם אנו גבוהים בהשוואה- הדימוי עולה, אם מופסדים- הדימוי יורד.

לדוגמא, לרונן יש כמה חברים טובים בכתה, אבל הוא לא מרגיש מקובל מספיק כי הוא משווה את עצמו 'למלך הכתה', ורוצה להיות כמוהו. כל עוד הוא לא המנהיג הוא לא מרגיש מצליח. באותו אופן מבוגרים רבים לא מרגישים עצמם מצליחים כספית בהשוואה לשכנים, לבני משפחה 'שעשו את זה', ובודאי שלא בהשוואה 'למצליחנים הגדולים' שהמדיה מפרסמת. למרות, שאפשר לומר כמעט בוודאות, שבהשוואה לרוב תושבי כדור הארץ, כל אדם בניו יורק יכול להרגיש עצמו כמצליחן רוב האנשים לא מרגישים כך.

**האתגר של ההורים ושל הילדים למצא את הקריטריונים ודמויות ההשוואה, שידרבו לשיפור ולהתקדמות בחיים, ולא יפגעו בדימוי העצמי תוך כדי.** כך למשל, אתה יכול להשוות את עצמך למישהו מעט יותר טוב ממך, לרצות להיות כמוהו, להציב לעצמך אתגר, ולהתאמץ להגיע אליו. בו בזמן חשוב שלא 'תרד על עצמך' שאתה עדיין לא מצליח כמוהו. זה ההבדל הדק בין השוואה מדרבנת שמחזקת את הדימוי, להשוואה מייאשת שפוגעת בו. למשל, אפשר לדרבן ילד להיות יותר אחראי בבית, ולהשוות אותו למישהו אחראי ממנו, למשל אח שלו. בו בזמן צריך לבדוק מה מקשה על הילד להיות אחראי, מה יעזור לו להשתפר, ומה מידת האחריות האפשרית לו שאליה שואפים. לעזור לו להשתפר תוך כדי שהוא מרגיש טוב עם עצמו, ולא מתוך תחושת אשמה שהוא מאכזב ומרגיז את ההורים.

### **מומלץ להורים:**

\* **שימו לב לקריטריונים** לפיהם אתם מחליטים אם הילדים ואתם 'טובים' או 'לא טובים מספיק'. הקפידו שהדרישות שלכם יהיו הגיוניות ולא פרפקציוניסטיות. כשהקריטריונים סבירים גם ילד ביישן יכול להרגיש דימוי חברתי טוב, וגם ילד שלא מגיע ראשון בספורט יכול שיהיה לו דימוי טוב על עצמו.

\* **שימו לב לא להיסחף לקריטריונים של המדיה**, שהם בלתי אפשריים ליישום בחיי היומיום. - ילדה לא חייבת להיות רזה כדוגמנית כדי שיהיה לה דימוי גוף טוב, ילד לא צריך להיות מבריק בלימודים כדי שיהיה לו דימוי עצמי לימודי טוב. הורה יכול לכעוס מידי פעם, ועדיין שיהיה לו דימוי טוב עם עצמו מול ילדיו.

\* **שימו לב למי אתם משווים את הילדים ואת עצמכם.** נסו לא להשוות את עצמכם תמיד למצטיינים, אל תשוו בין אחים. תנו לכל אדם למצא את הערך והדימוי הטוב שלו, בתור מה שהוא. כל אדם צריך לנסות להמשיך ולשפר את עצמו, ולחזק את החולשות שלו, אבל תוך כדי שהוא עושה זאת, הוא יכול להרגיש טוב עם עצמו. למשל, אם ילד לא מסודר במיוחד, הוא לא חייב להרגיש את עצמו רע ומאכזב בעיני הוריו. הוא צריך להתאמץ להיות יותר מסודר, אבל זה שהוא לא מסודר במיוחד לא אומר שאסור שיהיה לו דימוי עצמי מוצלח, גם אם אח שלו למשל מאוד מסודר. אח שלו צריך לעבוד על עצמו לכעוס

פחות. זה האתגר שלו. כל אדם עם העבודה שלו, וכל אדם זכאי לדימוי עצמי חיובי בהשוואה לעצמו, ולא רק לאחרים ולמוצלחים ממנו.

**\*אמרו שוב ושוב לעצמכם ולילדיכם- שאדם יכול להרגיש טוב עם עצמו גם אם הוא לא מושלם** אף אחד לא מושלם, ומותר שלאדם יהיו חולשות ועדיין יהיה לו דימוי עצמי טוב. בדימוי עצמי גבוה החלקים היפים והפחות יפים של האדם משתלבים יחד- אתה גם נחמד וחכם ונדיב, ובמצבים אחרים יכול להיות עצבני וקטנוני, וקמצן. האדם הוא יצור מורכב, ואם מבינים זאת, ניתן לפעול לחזק את החלקים החלשים לטובת החזקים. לפתח 'עצמי אמיתי'- טוב ולא מושלם, אותו אפשר להראות לסביבה, וגם לעצמך ולהרגיש מרוצה ממנו. האלטרנטיבה השלילית היא לפתח 'עצמי מזויף'- לשדר כלפי חוץ שהכל יפה ומוצלח, ובפנים להרגיש רע עם עצמך. לאורך זמן ושנים קשה להחזיק את הפער, ומצוקות נפשיות רבות נובעות מכך.

**תפקיד החינוך הוא לחזק את החלקים החלשים אצל הילד בעזרת החלקים החזקים שלו** ישנם הורים שמתלוננים וסובלים שנים מחולשות של הילדים שלהם. אומרים שוב ושוב לילד ולעצמם שהוא עצבני, לא מתחשב, מפונק, לא חברותי ועוד. התלונות החוזרות מלבות את התסכול והאכזבה, פוגעות בדימוי העצמי של הילד (שמרגיש עצמו ילד רע ומאכזב) ובדימוי העצמי של ההורה (שמרגיש עצמו הורה רע ומאכזב). אין בהן שום תועלת!!!

**מומלץ להורים לזהות מה דורש שיפור אצל הילד, ולתרגל אותו כדי שיתחזק:** כך למשל, ילד שמתעצבן מהר, צריך ללמד אותו בסבלנות כיצד לכווס פחות, פחות חזק ופחות זמן. לא לומר לו "שוב אתה כועס, מה יהיה איתך?!", אלא לתרגל אותו כיצד להפחית מעשית את הכעס שמציף אותו. למשל, למצא יחד איתו פעילות מרגיעה כשהוא כועס (להכות באגרופן, לצייר, ללכת למחשב), למצא דרכים להפחית את הנזק של הכעס (לא לקלל או לשבור, אלא ללכת לחדר להרגע). למצוא 'דיבור פנימי'- דברים שהילד יכול להגיד לעצמו ויעזרו לו להרגע (למשל- "אני כועס, ואני יודע איך להרגע") חשוב במיוחד לא לכווס על הילד כשהוא כועס. ראשית, כי אז גם ההורה 'נופל בחולשה שלו' ומגיב בכעס למצב מתסכל, ובכך הוא מודל שלילי לילד. שנית, כי כשההורה כועס הוא לא פועל בהגיון, ולכן לא ממש יכול לעזור לילד לצאת מהכעס שלו. וחשוב במיוחד- כשההורה כועס הילד נפגע והדימוי העצמי שלו יורד, מה שמגביר את הסערה הרגשית שלו, ומקשה את הרגעתה.

מותר לילד להיות כועס לפעמים, הוא לא צריך להסתיר או להרגיש אשם מכך. הוא יכול להודות בכעס להתנצל אם הגזים, ולהמשיך לנסות לשפר את המצב. כך לגבי שאר חולשות האנוש- קנאה, עלבון, חוסר בטחון, או כל דבר פחות ממושלם שיש לנו, שהוא חלק מאיתנו 'ואיתו צריך לנצח'!

כשניגשים לחולשות בגישה ענינית, ועובדים דרך תרגול לשפר אותן- רואים תוצאות. לא מיד, לוקח זמן לדברים להשתפר, אבל במהלך הילדות וגיל ההתבגרות אפשר לעזור לילדים להיות יותר אחראים, יותר מסודרים, יותר מתחשבים בזולת, ועוד דברים שלדעת ההורים דורשים שיפור. באותו אופן גם ההורים אמורים לפעול להמשיך לשפר את עצמם, ולהרגיש בטחון עצמי טוב תוך כדי.

**כשהילד מבין שאפשר לשפר דברים דרך מודעות ותרגול, הדימוי העצמי שלו משתפר. כשההורה מאמין בעצמו שהוא יכול לעזור לילד שלו להשתפר, הדימוי העצמי שלו משתפר.**

למתעניינים בנושא הדימוי העצמי מומלץ לקרא מאמר מורחב בנושא באתר שלי.

בינתיים - שיהיה בהצלחה, ובהנאה...  
ממני, חלי ברק- שטיין

פסיכולוגית חינוכית מומחית. יועצת להורים, משפחות וזוגות.  
מחברת הספרים: 'בגובה העיניים', 'תקשיבו לי רגע', 'כשהילדים יוצאים  
מהבית'

[www.helibarak.com](http://www.helibarak.com)  
[helibarak1@gmail.com](mailto:helibarak1@gmail.com)