

## שיפור הדימוי העצמי אצל ילדים וגם מבוגרים

חלי ברק שטיין

במאמר אסביר מהו דימוי עצמי, כיצד הוא מתפתח. מה ההשפעות של דימוי עצמי נמוך וגבוה. ובעיקר, מה הדרכים המעשיות והיישומיות שניתן להפעיל כדי להגביר את הדימוי העצמי אצל ילדים, ואצל מבוגרים

כולנו היינו רוצים דימוי עצמי גבוה- לעצמנו וכך גם לאנשים החשובים לנו.

רוב ההורים רואים זאת כחלק מאחריותם החינוכית לעודד את הדימוי העצמי של ילדיהם. כך גם מורים רבים, רוצים לעשות את המיטב כדי לחזק את הדימוי העצמי של תלמידיהם.

אם כולם רוצים בדימוי עצמי גבוה, מדוע כל כך קשה להשיג אותו? מדוע חלק נכבד מהאנשים המבוגרים וגם הילדים מעידים על עצמם שיש להם דימוי עצמי נמוך מכפי שהיו רוצים? ... ומדוע חלק לא קטן מההורים והמורים מרגישים שלמרות רצונם הטוב הם לא מצליחים לעזור לילדים לשפר את בטחונם העצמי? ...כשהורה או מורה מרגיש שהוא לא מצליח לעזור לילד כפי שרצה- הדימוי העצמי שלו נפגע. ושוב חזרנו להתחלה- לקושי ולמורכבות של חיזוק הדימוי העצמי. לעצמך ולילדיך/תלמידיך.

במאמר שלפניכם אסביר מהו 'דימוי עצמי', כיצד הוא נוצר, מה משפיע עליו, מה המשמעויות בפועל של דימוי עצמי נמוך וגבוה. בהמשך אמליץ על דרכים אפשריות לחיזוק הדימוי העצמי. של הילדים, ובעקיפין גם של המבוגרים.

במאמר התבססתי על נסיוני החינוכי והקליני בעבודה רבת שנים עם ילדים, הורים ואנשי מערכת החינוך. נעזרתי בפרק בנושא מספרי 'תקשיבו לי רגע' (הוצאת אח, 2003) שעשה שימוש בתאוריות פסיכולוגיות וחינוכיות מרכזיות. וכמובן שהקשבתי גם לעצמי, ולדיאלוג שאני מנהלת עם הדימוי העצמי שלי, ושל אחרים... מקווה שהדברים יהיו רלוונטיים לכם כקוראים. המלצתי היא שתקחו מה שמתאים לכם, שיכול לתרום לכם, ולחזק את בטחונכם האישי...

## נתחיל בהגדרת 'העצמי':

מדובר 'בדימוי של העצמי', כיצד העצמי 'מרגיש' את עצמו.

העצמי אינו כמו כל איבר בגוף, כמו הלב או הריאות או כבד, ואין רואים אותו אף לא ברנטגן או בסורק משוכלל. ניתן להגדיר, ש'העצמי' הוא מבנה של הנפש. כמו שיש שלד, שעליו בונים בנין. כמו עמוד השדרה, שמחזיק את הגוף כך העצמי הוא 'השלד של הנפש', ועמוד השדרה שלה. בשפה של מחשבים אפשר לומר, שהעצמי הוא כמו Hard Disc אינסופי, שמכיל בתוכו את כל הידע שלך על עצמך. העצמי שלך הוא מה שאתה.

בתוך 'העצמי' יש את כל הידע של האדם על עצמו- איך נראה הגוף שלו (גבוה, רזה, ויפה) התכונות שלו (יכולת שירה, יצירתיות), החוזקות (חבנועהות, נכונות לעזור), החולשות (נטיה לכעס, ויתור כשקשה), האהבות והנטיות האישיות (אהבה לשירה, לקולנוע, לספורט). מה נעים לאדם (להרגיש רגוע) ומה שלא (להרגיש לחוץ). מה מפחיד אותו (כשלא מבין כלום), למה שמרגיש בתוכו (שמחה, עצב, קנאה, שנאה). הדעות שלו (פוליטית, חברתית, אישית), מה מעדיף (חברתם של אנשים מסוימים), ומה לא (אנשים מרגיזים וביקורתיים).

'בעצמי' יש את כל 'תוכנות' ההפעלה של האדם. הדרכים הייחודיות לו באמצעותן משיג את מטונו, האסטרטגיות שלו, הסגנון האישי שלו שמפעיל אותו. למשל, הדרכים שלו להשפיע על אחרים (בדרכי נועם, או במניפולציות) יש בו את כל הידע הנדרש כדי לטפל בבעיות (להתאפק, לכעוס, לוותר). יש בעצמי את היכולות לויסות רגשי. היכולת להרגעה עצמית, לעידוד עצמי.

יש 'בעצמי' נציגות פנימית (מופנמת) של כל הדמויות החשובות לאדם בחייו.

הנציגים הפנימיים הם דמויות, שקיימות באמת בחייו של האדם- הורים, אחים, בני זוג, ילדים, דמויות סמכות ועוד. וגם דמויות שהיו בעבר (אנשים שנפטרו או שעזבו) או דמויות דמיוניות מסרטים או ספרים (סופרמן למשל). דמויות משמעותיות אלו מופנמות לעולמו הפנימי של האדם, לעצמי שלו, וכך הוא מרגיש אותן 'מבפנים'. הוא 'מכניס לתוכו' את התכונות שלהם ואת הדעות שלהם, ואלו הפכים להיות 'קולות פנימיים' המשפיעים עליו מתוך העצמי שלו, כחלק מתוך עצמו.

לדוגמא, לילד יש אמא אמיתית, שמטפלת בו. בתוכו יש נציגות של אמא שהיא 'כמו' האמא האמיתית שלו. יש בתוכו 'כמו' אמא, שטובה ודואגת לו, וגם 'כמו' אמא שכוועסת ומעליבה אותו. בגלל ההפנמות הילד יכול לשמוע, ולהרגיש את אמא בתוכו גם כשהיא לא ממש לידו.

לאותו ילד יש עוד דמויות מופנמות, קולה של המורה, וקולו של כוכב הסדרה האהובה עליו. כולם משפיעים עליו מתוך 'העצמי' שלו. הם מלמדים אותו איך להגיב לעצמו.

כך למשל,

אם אמא תמיד אומרת לילד 'אל תבכה, יהיה בסדר', אז האמא המופנמת בתוך 'העצמי' גם

אומרת את זה. בעצם זה הילד עצמו, שאומר לעצמו בקולו הפנימי את הטקסט של אמא שלו: 'אל תבכה יהיה בסדר'. אמהאמא האמיתית היתה כועסת עליו, ואומרת: "למה אתה עושה שטויות?!" אז האמא המופנמת מתוכו היתה גם היא כועסת עליו, והוא היה 'יורד' על עצמו בדיבור פנימי כועס האומר: "איזה שטויות אתה עושה".

הדמויות המופנמות מלמדות את האדם איך להגיב לסובבים אותו. למשל, אם יחסיו של הילד עם אמו היו טובים, נעימים ותומכים אז תהיה לו בתוך העצמי הפנמה של 'יחסים טובים'. המודל של היחסים עם אמא ישפיעו על היחסים, שיבנה בהמשך חייו. אם הילד חווה הזנחה או פגיעה ביחסים הוא יפנים את התחושה הרעה לתוך 'העצמי'. בעתיד ייקשה עליו לתת אמון באנשים חדשים. מודל 'יחסי האוביקט' שלו, ייצוג מערכות היחסים שלו מופנם בתוך 'העצמי' ומשפיע על התנהלותו

התחושה אולי מוכרת לכם הקוראים, כשאתם מזהים שאתם מדברים 'כמו ההורים שלכם', או מגיבים למישהו חדש 'כמו שהתייחסו פעם אליכם?'. התחושה קיימת במיוחד מול הילדים, כשהקולות הפנימיים הקשורים לדמויות ההוריות מהעבר, 'מופעלים' מתוך העצמי בסיטואציה הדומה הזו בה אתה ההורה. גם אם נשבעתם לעצמכם שלעולם לא תדברו כמו אמא/אבא שלכם אתם מוצאים את עצמכם צועקים/מעליבים/ מדברים לא לענין בדיוק כמותם. המצבים הדומים של הלחץ מול הילדים 'מוציא מכם' את אותן תגובות מופנמות שלמדתם מההורים

נמשיך להגדרת המושג 'דימוי עצמי'.

ביום יום משתמשים במקביל למושג 'דימוי עצמי' במושגים כמו 'ערך עצמי', או 'בטחון עצמי'.

אומרים: 'יש לו דימוי עצמי גבוה', או 'יש לה בטחון עצמי נמוך'. מה כוונת הביטוי 'דימוי עצמי'?

'העצמי', כפי שהוסבר עד כה כולל את כל מאפייניו של האדם, בנוסף, לכל תכונה, הרגשה או דעה של האדם **מוצמדת תוית של ערך**. עד כמה הדבר טוב/ או רע, חיובי/שלילי. מאפיינים חיוביים, שווי ערך גורמים לעלית הדימוי/הערך/הבטחון העצמי. מאפיינים שליליים המקבלים תווית שלילית פוגעים בדימוי/הערך/הבטחון העצמי, וגורמים לו לרדת.

לדוגמא, ילד שהוא בישן. לא 'נפתח' בקלות בחברה, יש לו מעט חברים, ולוקח לו זמן להרגיש בטוח במקומות חברתיים חדשים. תחושת הערך העצמי נקבעת על פי התשובה לשאלה- האם ביישנות נחשבת תכונה טובה או רעה? ניתן לומר שאנשים ביישנים הם מופנמים, לומדים את הסביבה ובהדרגה משתלבים בתבונה בסביבה- ואז הדימוי העצמי יהיה בכיוון חיובי. ניתן לומר שביישנות היא חולשה, שפוגעת והורסת את החיים החברתיים ואז הדימוי העצמי יהיה שלילי. הכל תלוי בשיפוט ובערך שמייחסים לתכונה.

דוגמא נוספת: ילד מקנא באחותו הקטנה, ולפעמים אפילו שונא אותה. הקנאה והשנאה הם חלק מהעצמי שלו כי אלו רגשות השייכים לו. אם הילד, דרך תגובות הוריו ומוריו יחשוב שהקנאה

ושנאה הם רגשות רעים, סביר להניח שהדבר יפחית את הדימוי העצמי שלו. ירגיש שהוא 'ילד רע' בגלל הרגשות הגרועים שיש לו. תחושת הדימוי העצמי השלילית תגרום לו כנראה לקנא עוד יותר באחותו

אם לעומת זאת הילד יאמין, דרך תגובות הוריו ומוריו, שקנאה ושנאה הם רגשות טבעיים ובלתי נמנעים שכולם מרגישים מידי פעם, אזי ישמור על דימוי עצמי חיובי. ירגיש שהוא 'נורמאלי' ובסדר', ומתחושת הדימוי העצמי החיובית הזו ימצא כוחות להתמודד עם תחושותיו כלפי אחותו, ויצליח להרגיש כלפיה גם תחושות חיוביות.

(על השפעת רמות הדימוי העצמי השונות- בהמשך)

כלומר, אם האדם חושב על עצמו דברים טובים, מרגיש שווה ערך- הדבר יוביל לדימוי עצמי גבוה. כשהאדם מאמין שהוא טוב, שווה ויכול להצליח, אזי תחושת הערך והבטחון העצמי שלו גבוהים. באותו אופן, כשהאדם חושב על עצמו דברים שליליים, מעביר בקורת קשה על עצמו- הדבר מוביל לדימוי עצמי נמוך. כשהוא מרגיש חסר ערך, לא מאמין ביכולתו, אזי תחושת הערך והבטחון העצמי שלו נמוכים.

הדימוי והבטחון העצמי הם בעיקרם תחושה אישית.

לא תמיד התחושה מדויקת ומתבססת על נתונים אובייקטיביים במציאות, יותר נכון להגיד, שפעמים רבות היא לא מדויקת, ולא מתבססת על נתונים אמיתיים. לפעמים יש לאדם את כל הסיבות להרגיש דימוי עצמי גבוה, כי הוא מוכשר, מוצלח ושווה, אבל בלב בפנים הוא מרגיש רע עם עצמו. במקרה כזה לא יעזור לשכנע את האדם בהגיון שהוא מוצלח ושאמור להיות לו בטחון עצמי גבוה. התחושה חזקה מהנתונים.

לדוגמא, אנשים פרפקציוניסטים, שתמיד שואפים לשלמות נוטים לשפוט את עצמם בחומרה. כל טעות וכל פספוס נחווים ככשלון חמור, ולכן קשה להם לשמור על תחושה סובייקטיבית של הצלחה ודימוי עצמי גבוה, למרות שבפועל הצלחותיהם נאות למדי.

כמובן שלא מדובר בתחושות חד משמעיות וקיצוניות של 'בטחון עצמי' או חוסר בטחון עצמי, או של 'דימוי עצמי גבוה או נמוך'. מדובר בתחושות על רצף וסקלה של עוצמת הדימוי והערך העצמי. עד כמה הדימוי שלך גבוה או נמוך, עד כמה יש לך בטחון עצמי, עד כמה אתה מרגיש שווה.

אפשר לתרגל את בדיקת התחושה, לדמיין סקלה מאחד עד עשר. האחד מייצג חוסר בטחון מוחלט, ודימוי עצמי נמוך במיוחד, התחושה משתפרת לחוסר בטחון אך ברמה פחותה, ועוד פחות. המספר חמש מייצג תחושת בטחון בינונית, והמספרים שמעליו מייצגים רמות הולכות וגוברות של דימוי עצמי חיובי, ובטחון עצמי טוב. עד העשר שמייצג בטחון עצמי מלא ודימוי עצמי חיובי לגמרי.

האם תרצו לדרג את הדימוי העצמי שלכם? מהו המספר המתאים והמייצג את תחושת הדימוי העצמי והבטחון העצמי שלכם?

אם ניסיתם לבחון את תחושת הדימוי/בטחון עצמי שלכם אני משערת שגיליתם, שאין לכם תשובה אחת המסכמת את כלל תחושת הדימוי והבטחון העצמי שלכם. אולי חשבתם שבתחום אחד יש לכם יותר בטחון עצמי (למשל, דימוי עצמי גבוה בעבודה) ובתחום אחר יש לכם פחות בטחון עצמי (למשל, בהקשר לדימוי הגוף שלכם). אם כך הרגשתם, אזי צדקתם.

תחושות הדימוי והבטחון העצמי הן מורכבות ומשתנות.

כמו 'קוביה הונגרית' שפנים רבות לה, כך גם הדימוי העצמי.

יש לנו דימוי על עצמנו בכל תחום אפשרי. דימוי גוף, דימוי כספורטאי, דימוי בריאותי. דימוי שכלי, דימוי כתלמיד, דימוי בתחומי דעת שונים (בתחומים ריאליים, הומניים, אומנותיים ועוד). דימוי רגשי, דימוי חברתי, דמוי נשי/גברי, דימוי הורי, דימוי משפחתי. דימוי מקצועי, כאיש צוות, כמנהל. ועוד. לכל תחום, הדימוי העצמי שלו.

הדימוי העצמי גם משתנה עם הזמן, יש תקופות שהוא טוב יותר, ויש שפחות. גם הזמן והנסיבות משתנים. כך שלמרות שהיינו רוצים לחשוב שדימוי עצמי הוא דבר 'אחד פשוט', למעשה הוא חוויה מורכבת ומשתנה, שכדי להבין אותה צריך להכנס לדקויות ולעומק כדי להיות מדויקים.

תחושת הערך נקבעת על פי שיפוטי החברה בתוכה אנו מתחנכים.

מהיותינו ילדים קטנים אנו קולטים מסרים מהסביבה מה נחשב טוב ומה רע, מה מוערך ומה דחוי. הסביבה היא בתחילתה ההורים, אחר כך המחנכים השונים (גננות, מורים). גם החברים, וכמובן גם המדיה (הספרות, הטלוויזיה והאינטרנט) קובעים את הסטנדרטים שלפיהם אנו שופטים את תכונותינו ואת עצמנו ונותנים להם ערך חיובי או שלילי.

תחושת הערך היא סובייקטיבית ומשתנה ממשפחה למשפחה.

למשל, יש משפחות בהן לציתנות יש ערך גבוה, ולכן ילד עצמאי מידי ייחשב בעייתית, הוא ירגיש שמשוהו אצלו לא בסדר כי הוא לא עומד בציפיות, ויקשה עליו להרגיש דימוי עצמי חיובי בגלל עצמאותו. לעומת זאת יש משפחות המעריכות מאוד יוזמה ודעה אוטונומית, וילד עצמאי שיגדל במשפחה כזו יהיה גאה ומרוצה מעצמאותו, והדימוי העצמי שלו יהיה גבוה.

תחושת הערך הסובייקטיבית משתנה גם בין תרבות לתרבות.

כך למשל, בתרבויות שמרניות מעריכים אנשים 'שהולכים בתלם', והם נחשבים מוצלחים ומקובלים. לעומת זאת בתרבויות מודרניות מעריכים אנשים 'יזמים, נועזים, שיוצאים מהריבוע', והם נחשבים מוצלחים ומוערכים. באותו אופן, ישנן תרבויות המעריכות נשים עם גוף מלא, זאת לעומת תרבות המערב המתלהבת מנשים רזות, ובזה לנשים שמנות. לפיכך אתה יכול להיות אדם 'אוטונומי' או 'ציתן' -תתקבל אחרת לפי התרבות בה אתה נמצא, וכנראה תרגיש דימוי עצמי גבוה ונמוך בהתאם. וכך גם לגבי דימוי הגוף בהקשר למשקלו, אם אתם רזים או מלאים- חשוב באיזו חברה אתים נמצאים, ולפיכך ייקבע דימוי הגוף שלכם.

המסרים התרבותיות משתנים גם ביחס לגברים ונשים, וביחס לציפיות מגילאים שונים.

לכן בגיל ההתבגרות למשל, פעמים רבות התנהגות מסוימת של המתבגרים (מרדנות למשל) נחשבת בעייתית בעיני ההורים והמורים, אך מאוד מוערכת בעיני בני הגיל והמדיה. לכן נוצר קונפליקט, מי יקבע את הדימוי העצמי- תרבות המבוגרים, או תרבות בני הגיל והמדיה.

אתה יכול להיות 'אותו אדם' ולהרגיש בעל דימוי עצמי גבוה במשפחה וחברה מסוימת, ובעל דימוי עצמי נמוך לפי ערכי משפחה וחברה אחרת.

לכל אדם יש בתוכו 'עצמי אידיאלי', חלק בעצמי שבו 'רשומים הכללים החברתיים' ועל פי דרישות העצמי האידיאלי אנו מנסים לכוון את עצמנו למקומות הטובים ולהמנע מהמקומות השליליים בעצמנו. לפי תכני העצמי האידיאלי אנו שופטים את עצמנו ומחליטים אם ניתן לעצמנו ערך עצמי גבוה או נמוך.

העצמי האידיאלי, כשמו כן הוא. הוא מכוון לסטנדרטים אידיאליים- מושלמים. תובע מהאדם להיות הכי מוצלח, הכי מוכשר והכי טוב לפי ציפיות הסביבה ממנו. באופן טבעי קשה לספק את תביעות העצמי האידיאלי, כי בחיים עצמם יש לאנשים חולשות, ויש טעויות.

לכן, קורה פעמים רבות שהדימוי העצמי נפגע בגלל נוקשות התביעות של העצמי האידיאלי.

היעד הוא להשיג 'עצמי מאוזן'- שציפיות החברה ישפיעו ויכוונו להגיע למקומות טובים, אך שתהיה גמישות של התחשבות בנסיבות ובחולשות אנוש. שאדם יוכל להרגיש בטחון וערך עצמי גם אם אינו מושלם אלא 'טוב מספיק'

לדוגמא: אם חריצות נחשבת תכונה שוות ערך, זה טוב שהעצמי האידיאלי ידרבן את האדם להתאמץ ולהיות חרוץ גם כשהוא חושש או עייף. בו בזמן, אם מידי פעם האדם לא מתנהג בצורה חרוצה, מוותר לעצמו, מפשל מעט- חשוב שלא יחרץ דינו כעצלן, אלא יילקחו הנסיבות בחשבון, כמות הארועים העצלים, והתיחסות לנורמה המצופה לגילו ולהיותו בן אדם

כך ניתן יהיה להרגיש דימוי עצמי טוב למדי גם אם אינך חרוץ מושלם אלא חרוץ למדי...

לדימוי עצמי גבוה או נמוך יש השפעות מרחיקות לכת על האדם.

על התיפקוד ההתנהגותי שלו, על תחושת הסיפוק הפנימית, על היכולת החברתית, על ויסות הכוחות והרגשות, על היכולת להצליח ולהתמודד עם כשלונות. על היכולת לממש את הפוטנציאל הפנימי שלך וגם להנות תוך כדי...

אדם עם בטחון עצמי גבוה מאמין בעצמו וביכולות שלו, יש לו תחושת מסוגלות עצמית גבוהה, לכן הוא מציב לעצמו יעדים ריאליים, מגייס כוחות גם כשקשה, וגם כשיש כשלונות. משקיע בשיפור עצמו, ובהתמודדות עם קשיים, ולכן גם מצליח. הוא מפרש מצבים בצורה חיובית שתפעל לטובתו, ומפעיל מעגל חיובי המזין את עצמו.

אדם עם בטחון עצמי נמוך, לא מאמין בעצמו וביכולות שלו, יש לו תחושת מסוגלות נמוכה, הוא מציב לעצמו יעדים גבוהים מידי שיכשילו אותו, או יעדים נמוכים מידי, למולם ימשיך להרגיש רע עם עצמו. הוא מוותר מהר מול כשלון, מאשים את עצמו ואת האחרים סביבו, מתקשה לגייס כוחות ולווסת את רגשותיו (מוצף בכעסים, חרדות, חווית לחצים) ולכן מצליח פחות. פרשנויותיו השליליות יוצרות אף הן מעגל סגור, הפעם שלילי וכנגדו.

לדוגמא, אדם עם דימוי עצמי חברתי נמוך חושב על עצמו שאף אחד לא אוהב אותו. כשייפגש עם אנשים, וגם אם יפנו אליו וירצו בחברתו, הוא יחשוב שבדאי פונים אליו כי אין מישהו אחר בסביבה, או שפונים אליו כי רוצים לפגוע בו. הפרשנויות השליליות הנובעות מהדימוי העצמי הנמוך, יובילו אותו כנראה לתגובות מסוגרות או לא נעימות, האנשים יגיבו בהתאם ויתרחקו, והאדם יחשוב לעצמו: "ידעתי, אף אחד לא אוהב אותי". הארוע יחזק אצלו את הדימוי השלילי ויעמיק אותו.

אדם עם דימוי חברתי גבוה יודע שהוא מסתדר בחברה, שאנשים מחבבים אותו, והוא אותם. כשיפגוש אנשים ייפתח לקראתם בחיוך, ויזמין לעצמו בתגובה התנהגות מחייכת חזרה. גם אם ייתקל בקשיים חברתיים, הוא יאמין בכוחו, ישקיע ביחסים, יתאמץ לשפר דברים, וברוב המקרים גם יצליח. כך יוכל לומר לעצמו: "ידעתי שאנשים מחבבים אותי, ואני מסתדר איתם". גם הוא מחזק במו ידיו ופרשנויותיו את הדימוי העצמי שלו, הפעם לכיוון החיובי.

דמוי עצמי גבוה הוא ברור יציב, רציף, ומאורגן.

הוא מסוגל להחזיק בתוכו את כל החוויות, שהאדם עוברת בחייו, גם את הקשיים והכשלונות. למשל, אם אדם יודע על עצמו, שהוא חכם, אז גם אם ייכשל בבחינה מסוימת ימשיך להרגיש חכם. הכשלון משתלב בהצלחותהחוכמה שלו, ודבר לא מתקלקל. הדמוי העצמי הנמוך הוא בעייתי בהיותו מפורק, מבולבל, ולכן החוויות 'נוזלות ממנו' החוצה. האדם לא יודע אם הוא חכם או לא, וכל חוויה מטלטלת אותו, והוא מרגיש אחרת. תחושה מעוררת חרדה בפני עצמה.

ידועים הסיפורים על אנשים שזכו בסכום כסף גדול בפיס, או זכו להצלחה אומנותית מפתיעה והתפרסמו בן לילה. לכאורה הם היו אמורים להיות המאושרים באדם, ובכל זאת רבים הדיווחים על התמוטטות שלהם. אחת ההשערות לכך היא שהדימוי העצמי שלהם לא הצליח להתמודד עם הפער שנוצר, אפילו אם הוא חיובי. התרגלות לראות את עצמך בדרך מסוימת, ברמה כלכלית כזו או אחרת, ברמת הצלחה כזו אחרת, וכל חריגה קיצונית ממנה מאיימת על רצף העצמי, וגורמת למתחים וחרדות המאיימים על האדם.

בדימוי עצמי גבוה החלקים היפים והפחות יפים משתלבים ביחד.

אדם יכול להיות חכם, נדיב, יצירתי, ובו בזמן אותו אדם יכול להיות עצבני, קנאי, קמצן ונקמן לפעמים. קשה לעיתים להאמין שאותם ניגודים ומורכבויות קיימים באותו אדם, אך הדבר אכן קיים. אישיות האדם מורכבת, תכניה מורכבים ולעיתים סותרים, וכך גם הדימוי העצמי.

כשהדימוי העצמי גבוה הוא אינטגרטיבי, והאדם מסוגל 'להחזיק' בתוכו את החלקים הטובים והפחות טובים שלו. לקבל שכולם חלק ממנו, ועדיין להרגיש טוב עם עצמו. הוא יודע שזה אנושי שיש בתוך כל אדם חלקים טובים יותר ופחות, שיש נסיבות בהן החלקים הטובים בולטים, ויש חלקים שהחלקים הבעייתיים יותר בולטים. האדם אמור לנסות להשתפר, אך כל חלקיו הם חלק ממנו. הוא מסוגל לכן להפוך אותם לשלם אחד טוב, שהוא הדימוי העצמי שלו.

כשהדימוי העצמי נמוך האדם רוצה להיות כל הזמן טוב, וכשיש ביטוי לחלקים הבעייתיים (כשהוא כועס, מקנא, נכנס לחרדה) הוא מרגיש שכל תחושת העצמי שלו 'מתפרקת'. הוא מרגיש רע, וחסר ערך, אשם, חרד, ומתמוטט בתחושת הרס פנימית. האדם חייב להרגיש 'טוב מושלם' כמו באגדות בהן יש נסיכה יפה, ומכשפה רעה. אין אפשרות לשלב ולהאמין שבתוך כל אדם יש את הטוב והרע ביחד. הפיצול הזה המאפיין דימוי עצמי נמוך מקשה להתמודד ביעילות עם החלקים הפחות נעימים שיש בכל אדם.

למשל, כשחבר שלך מצליח יותר ממך, טבעי שתקנא, טבעי שתרצה גם. כשמישהו פוגע בך טבעי שתיעלב. טבעי גם שתכעס לפעמים וגם שתיכנס לחרדה. האם תוכל לחיות גם עם החלקים הפחות נעימים הללו בתוך עצמך, ועדיין להרגיש בסדר? כדי לענות על השאלה חשוב לבחון מרכיב נוסף של הדימוי העצמי.

עד כמה הדימוי העצמי אמיתי או מזויף.

כשהאדם חי בשלום עם כל חלקי העצמי שלו, ומסוגל להחזיק תחושת דימוי עצמי טוב גם עם חלקיו השליליים אז הוא מסוגל להראות לעצמו ולעולם את העצמי האמיתי שלו- על הטוב והרע שלו. מרשה לעצמו לכעוס מידי פעם, ועדיין להרגיש בסדר. אדם עם עצמי אמיתי מתחשב



באחרים, ולוקח בחשבון את הצרכים והרצונות שלהם, ועדיין מוצא דרך להיות 'הוא עצמו' בלי לזייף ובלי להדחיק חלקים ממנו. לא קל למצוא את השילוב הזה, אך הוא אפשרי

כך למשל, לומר למי שמרגיז אותך את שעל ליבר, לבטא את הכעס אבל לא בצורה מעליבה ומשפילה אלא בדרך אסרטיבית. או למשל, אם התפרצת ופגעת במישהו, לקחת אחריות, להודות בכעס שלך ולהתנצל. לעסוק בתחומים המתאימים לך גם אם אחרים לא מרוצים (לצייר גם אם אחרים רוצים שתעסוק במחשבים). כך פועל אדם עם עצמי אמיתי.

כשהאדם מתפקד על פי עצמי מזויף הוא משתדל לפגוש בתוכו רק את החלקים היפים שלו, ומתעלם מהחלקים השליליים. מנסה להרגיש ולתפקד כאילו החלקים השליליים אינם קיימים.

אדם כזה תמיד תמיד נחמד, מתחשב, מוותר, נעים, מפרגן, משתף פעולה. מחביא חלקים פחות יפים שלו, על מנת להראות כל הזמן יפה בעיני עצמו ובעיני הזולת.

לכאורה זה נשמע אולי פתרון מוצלח- להיות כל הזמן יפה ונחמד לעצמך ולאחרים. הבעיה היא שהחלקים הפחות נעימים בעצמי חייבים לבוא לידי ביטוי. וגם אם מנסים לקבור אותם עשרות אמות בתוך האדמה תחת מעטי אשמה ובושה הם ימצאו דרך לפרוץ ולהתבטא.

כך למשל, אצל אנשים עם 'עצמי מזויף' התוקפנות פורצת בדרך עקיפה של 'תוקפנות פסיבית', ציניות, עוקצנות. פעמים רבות עם אנשים צבועים, שאומרים כלפי חוץ דברים אחרים מכפי שהם בפועל מתנהגים (אומרים 'אני אף פעם לא מקנא', ובפועל לא מסוגלים לפרגן). פעמים רבות הם סובלים מרגשות אשם וחרדות כל פעם שהם פוגשים באופן בלתי נמנע בחלקים לא נעימים שלהם, כשהם כועסים למשל. ופעמים רבות הנסיון לשמור על מעטה הזיוף גובה את מחירו באנרגיות הרבות שמושקעות במעשה ההסוואה, שלאדם לא נותרות אנרגיות לדברים אחרים- הוא עייף, מצומצם ולא מצליח למצות את הפוטנציאל שלו ולחוות סיפוק. הפספוס הוא מצב עגום לכל הדעות.

כדוגמא אפשר לתת ילדים שכל ילדותם הם צייתנים לגמרי לציפיות ודרישות המבוגרים מהם. לכאורה- הכל טוב. אבל כשמגיע גיל ההתבגרות והם אמורים להתחיל לבנות זהות משלהם, הם אבודים, אינם יודעים למצוא את העצמי שלהם, מה הם רוצים, ומה טוב להם, כי כל חייהם 'גדלו כמו שתיל לכיוון האור של ציפיות אחרים מהם', ואיבדו את עמוד השדרה של העצמי שלהם.

אליס מילר בספרה 'הדרמה של הילד המחונן' (1992) מפרט על התהליך העגום הזה.

לא קל לבנות 'עצמי אמיתי', לשלב באינטגרציה את החלקים הטובים שלך עם הפחות מושלמים, אך השאיפה לכך אמורה 'לתת כיוון'. גם להורים ומורים בתהליכי החינוך שלהם עם ילדים, וכל אדם בדיבור הפנימי שלו עם עצמו- לנסות לבנות לך עצמי אמיתי ודימוי עצמי טוב למדי.

ושבו, כמו בכל שלבי הדיון בדימוי העצמי, גם כאן מדובר במידה של אמיתיות וזיוף העצמי. גם כאן מדובר על רצף בין זיוף מוחלט ומחיקת העצמי, ובין עצמי אמיתי לכלל כל הסוואות. כמובן ששני הקצוות לא מומלצות, והחיפוש הוא אחרי מידה מאוזנת 'של אמצע'.

אדם עם בטחון עצמי גבוה לא תמיד מאושר, אלא יצירתי גמיש ופתוח לעולם.

האדם מעלה רעיונות, מנסה דברים חדשים, ומוכן לקבל ביקורת. לא מאהבת כשלונות אלא מיכולת לחיות עם ביקורת. דיבור פנימי של אדם עם דימוי עצמי נמוך אומר לו: "מה הכי גרוע שיקרה? יגידו לי שפישלתי או שטעיתי? זה לא נורא כי אני ממילא יודעת את זה ע עצמי. יגידו לי שאני מעצבנת, לא כולם יאהבו אותי, יעליבו אותי, זה לא יהיה נעים אבל זה לא ישבור אותי. מקסימום אכנס קצת ללחץ אבל אצליח להרגיע את עצמי". יש באדם חמלהלעצמו כשהוא נכשל או לא מושלם. זה הפוך מבעלי הדימוי הנמוך, שכל פגיעה קלה יכולה לפרק אותם, וכל בעיה נדמית להם קטסטרופה סופנית.

אדם עם בטחון עצמי טוב מרגיש שיש לו כיוון בחיים, ויש לו כוח להתאמץ כדי להשיג חיים טובים. כשהדימוי העצמי נמוך האדם חש ריקנות ויאוש. אינו יודע 'איך למלא את עצמו'. דואג להיות עסוק מאוד כדי לא להרגיש את הריקנות בפנים. כלפי חוץ יש פעילות ואולי אף הצלחה, אך בתוכו האדם מתוסכל ולא מרוצה. מצב לא רצוי לכל הדעות.

כדי להבין כיצד ניתן לשפר את הדימוי העצמי, חשוב להכיר את שלבי ההתפתחות של הדימוי העצמי בינקות, בילדות ובגיל ההתבגרות. כדי לעשות זאת 'הזמנתי לכאן' את עיד בן ה-16, שיסביר בגוף ראשון יחיד, את תחושות הדימוי העצמי שלו בהיותו תינוק, ואת נועה בת ה-17 שתסביר על הדימוי שלה בהיותה ילדה ומתבגרת. עיד ונועה יתארו את תחושותיהם כאילו הם נמצאים בפועל בכל אחד מגילאי ההתפתחות שלו, ובו בזמן מסוגלים לבטא את עצמם בשפה והגיון של מבוגר. נשמע מבלבל? תוך כדי הקריאה הסגנון יתבהר.

**\*תאור שלבי התפתחות הדימוי העצמי מתבסס על פרק בנושא בספרי 'תקשיבו לי רגע!' שאלות של מבוגרים- תשובות של ילדים', הוצאת אח 2003**

עידן בן השש עשרה מתאר את שלבי התפתחות הדימוי העצמי שלו:

"תנו לי לספר לכם איך מתפתח העצמי שלי לאורך השנים. תנו לי להסביר לכם מה אתם (הורים ומורים) יכולים לעשות בכל גיל כדי לחזק את הדימוי והבטחון העצמי שלי."

בטחון עצמי מתפתח דרך תגובות הסביבה אלי.

לאורך כל הילדות שלי היו אנשים, שהראו לי כמה אני שווה. בהתחלה היו אלו אמא ואמא, כמובן. אמא מחייכת? אני טוב, העולם טוב. אמא כועסת ודוחה אותי? אני רע, העולם רע. אחר כך הצטרפו הגננת והמורה, ובדרך נוספו גם האחים והאחיות שלי, וכמובן החברים. בעיניים של כל אחד מהם ראיתי את הערך שלי. מהתגובות של כל אחד למדתי כמה אני שווה. אהבו אותי, והיו מרוצים ממני? הדימוי שלי עולה. ביקרו אותי, דחו אותי? הדימוי יורד.

גם ההצלחות והכשלונות שלי משפיעים על הדימוי העצמי שלי.

כל יום אני עושה כל מיני דברים, ורואה אם הצלחתי או לא. הצלחתי? הדימוי שלי עולה, נכשלתי? הדימוי יורד. איך אני יודע אם הצלחתי או לא?

אני משווה את ההישגים שלי לאנשים אחרים, ולפי זה מחליט אם אני שווה או לא. במיוחד אני משווה את עצמי לאחים או לחברים שלי. הייתי יותר טוב מהם? הדימוי שלי עולה, הייתי פחות? הדימוי יורד.

אני גם משווה את עצמי לציפיות ממני. זוכרים את 'העצמי האידיאלי', שדיברתי עליו מקודם? אם אני משווה את עצמי לאידיאלי, ויוצא 'פחות' אז הדימוי העצמי שלי צונח. לא משנה כמה מחמאות אני מקבל, זה כמו 'בור ללא תחתית'. המחמאות נעלמות, ואני נשאר ריק וחסר בטחון. אם אני עומד בציפיות של עצמי, אני מרגיש נהדר, מלא בטחון ודימוי חיובי. זה לא, שהדמוי העצמי שלי עולה ויורד כל רגע כמו נדנדה אבל הוא מושפע מאוד מהתגובות אלי.

במיוחד חשובות לי התגובות שלכם, ההורים שלי. היסודות לבניין העצמי שלי נחפרים כשאני תינוק, וילד קטן. אתם הכי קרובים והכי משמעותיים לי בגיל הצעיר הזה. הכל כמעט תלוי בכם. אם תבנו לי יסודות יציבים אוכל להקים עליהם דימוי עצמי בטוח ומרדים. אם היסודות יהיו רעועים, ניתן יהיה לשפר את המצב בהמשך אבל משהו ייפגע.

, ידעתם את זה? ידעתם איזו אחריות ענקית מוטלת עליכם? ידעתם, שבידיים שלכם לחרוץ את גורל העצמי שלי לבטחון אולסבל?! אל תיבהלו, אל תאבדו את הבטחון! זה לא כל כך קשה לבנות לי דימוי עצמי טוב. אני אעזור לכם.

נתחיל בתולדות העצמי שלי בשנת חיי הראשונה-

נולדתי, ויש לי בגוף גרעין קטן של 'עצמי'. עדיין אין לי מושג מי אני, מי ומה נמצא מסביבי. רוב הזמן אני מרגיש דברים באמצעות החושים שלי. אני שומע, קצת רואה, זז, מגיב לאור, למגע, לתנועות. הרבה אני מרגיש רעב, צמא, קורחום. כולי מרוכז בתחושות הנעימות והכואבות, שמציפות את כולי. כל מה שאני רוצה זה שיהיה לי נעים, ושלא יהיה לי רע. זה כל עולמי. זו תמצית העצמי שלי בתחילת חיי

אני אוסף מפורק, ולא עקבי של תחושות בגוף, שבאות והולכות, ושוב באות. אני לא ממש מבין או שולט בהן. זה דומה אולי להרגשה שלכם, כשמסך הטלוויזיה קופץ, והשלט משתולל וכל רגע מחליף במהירות תמונות. התמונות רצות וזזות כל כך מהר, שאתם לא מבינים כלום. הכל מפורק, הכל מפוזר, ואין שום דבר, שיחזיק את התמונות ואתכם ביחד. ככה אני מרגיש עם התחושות שלי. די מבהיל, תודו.

מה שקורה הלאה זה, שלתוך התחושות החזקות, והלא ברורות שלי נכנס 'משהו', שעושה לי טוב. בהתחלה אין למשהו הזה שם או צורה אבל אני מרגיש היטב את הטוב, שבא ממנו. יש למשהו הזה מגע רך ונעים, ויוצא ממנו חלבום וטעים, שמגרש את הרעב, ואת הכאב. המשהו הזה מחבק אותי, ומדבר אלי בקול נעים ומרגיע, וגם זה עושה נעים, ומרחיק את הרע. אם יש רעש חזק, שמבהיל אותי, המשהו מעלים אותו. אם אני עייפה המשהו עוזר לי להרדם.

אין לי מושג מה זה המשהו הזה, ומאיפה הוא מגיע. לפעמים אני מרגיש, שאני המצאתי אותו, ואני שולט עליו. כל פעם שאני צריך אותו, אני בוכה, והמשהו הזה מגיע, ומרגיע אותי. זה כמו קסם נעים, ושמשרה בטחון. רק שבועות אחר כך אני שם לב, שלמשהו הזה יש צורה, ריח, צליל ומגע קבועים.

אני מתחיל לדעת, שהמשהו הזה הוא 'אמא'. אני מרגיש, שאמא זה טוב, היא הרי עושה לי טוב.

בחודשים הראשונים של החיים שלי בכלל לא ברור לי איפה אני נגמר, ואיפה אמא מתחילה. יותר נכון להגיד, שאני מרגיש, שאמא ואני הם אותו דבר. אנחנו מתחילים ונגמרים אותו דבר. אני רוצה, והיא נותנת, ותמיד זה קורה ביחד בדיוק איך שאני רוצה. בגלל זה אני חושב, שאמא היא הממשך שלי. העצמי שלי זה אני ואמא ביחד, כמו אדם אחד. היא חלק ממני, ששומרת עלי.

זה ממש טוב, שיש לי את אמא, ששומרת עלי. בתור תינוק, שרק נולד אני לא ממש מוצלח בלש מור על עצמי לבדי. אין לי בתוך עצמי מספיק כוח, לדעת מי אני, ומה אני צריכה לעשות בעולם הגדול והמפחיד הזה. אין לי כוחות להסתדר עם הרעשים, התנועות והכאבים, שהעולם זורק עלי. אם לא היה לי את המשהו הזה, שידאג לי, ויטפל בבעיות שלי בשבילי, אז היה לי ממש רע. אולי אפילו הייתי מתפרק ונעלמת. איזה מזל, שהמשהו הזה קיים בתוכי, ושומר על עצמי.

הבעיה מתחילה, כשמידי פעם אמא לא ממש עושה בשבילי בדיוק את מה שאני צריך ממנה. פתאום אני צריך לחכות לה עד שהיא מביאה לי את השד שלה, שאשתה ממנו. פתאום אני בוכה, ואמא לא מבינה מיד ובדיוק מה אני רוצה ממנה. הכשלונות של אמא מפחידים אותי כי בלי העזר שלה אני לא מסתדרת.

בגלל הכשלונות של אמא לספק אותי בדיוק אני מתחילה לחשוד, שאמא היא אולי לא חלק ממני אלא משהו שונה ונפרד. הרי אם אמא הייתה בדיוק אני אז היא היתה עושה בדיוק מה שאני רוצה כי הרצון שלי הוא הרצון שלה, ואנחנו אותו דבר. אם אמא נכשלת, ולא ממש עושה בדיוק כמו שאני רוצה, אז היא כנראה אחרת, ושונה ממני. אני לא יושב ומנתח את אמא במחשבות שלי, כי מחשבות בגיל כמה חודשים זה לא ממש החלק החזק שלי.

איך אני יודע? אני פשוט מרגיש. לאט לאט אני מרגיש, שהגוף שלי הוא שלי, ושונה משל אמא. אני מרגיש, שאני מרים יד, והיא לא. אני מרגיש, שאני בוכה, והיא לא. אני מסתכל טוב טוב על אמא, מרחיק את עצמי, מהחיבוק שלה ובאמתרואה, שהיא ואני נפרדים. היא שם, ואני פה.

אוי ואבוי, יש לי עצמי משלי!!! בהתחלה זה ממש מפחיד כל העניין הזה של עצמי נפרד. אם אמא לא איתי אז אני לבד, ואם אני לבד, אז מי ישמור עלי מכל העולם הגדול והמפחיד הזה? למזלי אמא לא ממש נעלמת לי בגלל, שהיא נפרדת ממני. אמא נשארת לידי, וממשיכה לשמור עלי מהעולם סביבי.

למזלי, אמא משאילה לי את העצמי החזק שלה כדי לעזור לי. העצמי החדש שלי הרי רק נולד, והוא עדיין לא כל כך חזק ומוצלח כמו זה של אמא. למזלי אמא ממשיכה להחליש לי את איומי העולם כדי שלא יהיה חזק ומסוכן מידי בשבילי. ממש מזלי, כי אחרת העצמי שלי בטוח היה מתפרק.

מה שאמא עוד עושה זה, לעזור לי להבין מה אני מרגישה בתוך עצמי. אני הרי חדשה בכל העניין הזה של להבין מה שקורה לי. אמא יותר מנוסה אז היא נמצאת שם בשבילי. אמא נותנת הד לרגשות ולחוויות שלי עם העיניים והגוף המילים שלה. בזכות זה אני מתחיל להבין, ש'משהו קורה לי', משהו עובר עלי בתוך הנפש שלי, משהו, שהוא שלי, משהו שהוא אני עצמי. למשל, דפקתי את הראש בקיר, וכואב לי. אמא מסתכלת עלי בעצב, ואני יודע, שרע לי. אם אכלתי משהו טעים, אמא מסתכלת עלי בשמחה, ואני יודע, שאני מאושרת. אמא אומרת במילים "אתה עייף חמודי" ואפילו, שאני לא מבין את כל המילים שלה, אני יודע, שהרגשתי משהו משלי. אמא כבר זיהתה אותו בשבילי. בהתחלה אין לי שמות ברורים לרגשות של עצמי, אבל אני יודעת בבי רור שהם חלק ממני, ומיוחדים רק לי. הרגשות שלי הם אני עצמי.

בזכות אמא אני מתחיל לקבל בטחון בעצמי. אמא רגועה ושומרת עלי, אמא נותנת לי כל מה שאני צריכה. אמא טובה, אני טובה, והעולם סביבי טוב. אני קשור לאמא, אני בוטח באמא, ובזכותה אני מפתח אמון גם בעצמי, ובעולם סביבי. כשאמא לצידי שום דבר רע לא יכול לקרות לי. הבטחון שלי רק גובר כשאחרי אמא מצטרף גם אבא למעגל המגנים עלי והמיטיבים איתי. עם אבא ואמא לצידי, העולם מחייך אלי, ואני מתחזק ומסתכן להכיר אותו.

כשאני רגוע, ובטוח בעצמי אני אמיץ להסתכל סביבי, ולהבין מה קורה איתי.

לאט לאט אני לומד מה אני מרגיש, ולמה אני מרגיש. למשל, שכשאני רעבה אז כואב לי, וכשאני עייף אז רע לי. אני מתחיל לשחק במחשבות שלי, ולדמיין דברים. למשל, אני רואה את בקבוק החלב ריק, ואני מתחיל להבין, שבקבוק ריק יכול להיות מלא. לכן שווה לי לצרוח, שיביאו לי בקבוק מלא, כשהוא ריק.

אני מסתכל סביבי, ומתחיל להבין מה גורם לדברים לקרות. למשל, אני מתחיל להבין, שכשאני בוכה או צוחק אז באים אלי. אני אפילו מצליח לכוון טוב יותר את ההתנהגות שלי כדי להשיג את מה שאני רוצה. למשל, שאמא תבוא אלי כיצחקתי או בכיתי אליה.

לפעמים אמא לא מיד מבינה אותי, לפעמים היא מפספסת. אבל דוקא בגלל זה אני מתחזק. אני חייב להתאמץ, ולמצוא דרכים, שיעזרו לאמא להבין אותי. מרוב מאמץ אני משתפר. העצמי שלי מתחזק, ויש בו כבר הרבה יותר כוחות משלי מאשר קודם. זה ממש חשוב כי במזל טוב אני מגיע לגיל שנה.

העצמי שלי כבר בוגר, ומלא כוחות בהשוואה לאיך שהייתי כשנולדתי. אני כבר יודע, שאני נפרד מאחרים, ויש לי עצמי משלי. אני כבר יודע קצת על הרגשות שלי, וקצת על הדברים שקורים

לי עם אחרים, במיוחד עם אמא ואבא. אני אפילו יודע את השם שלי, ומגיבה בהתלהבות כשקוראים לי.

אני עוד לא מבין הכל, אבל תודו, שבשנה אחת התקדמתי המון. דמיינו לכם מה עוד אשיג לעצמי בשנים הבאות. אני בהחלט מתפעל מעצמי, וגם מאוד מאוד מודה לכם ההורים שלי.

אני מודה לכם, הורי, על כל הטוב, שעשיתם בשבילי בשנה הראשונה-

אני מודה לכם, שאתם אנשים חזקים ומוצלחים, שנותנים לי להרגיש את הכוח שלכם, ששומר עלי. אני מודה לכם שנתתם לי בהשאלה את כוחות העצמי שלכם עד, ששלי יתחזקו. ויסתתם אותי, הרגעתם אותי, החלשתם לי את העולמכשהיה לי חזק מידי. אני מודה לכם, שהייתם בשבילי כ'מור שני', כשהעור העצמי שלי עוד היה דק מידי, ולא מסוגל לשמור עלי. אני מודה לכם, שנתתם לי סביבה רגועה ומתאימה לכוחות שלי. אני אסיר תודה לכם על כך, שסיפקתם לי את כל צרכי ברגישות כמו שהייתי צריך. האכלתם אותי כשהייתי רעב, והתאפקתם לא לדחוף לי אוכל כשבא לכם, ואני לא רציתי. אני מודה לכם, שלא תמיד הצלחתם לתת לי בדיוק מה שרציתי, כי מהכשלונות הקטנים שלכם הצלחתם להתחזק ולמדתי להסביר את עצמי לעולם. והכי תודה על כך, שבינינו עיניי שלכם ראתי את עצמי, יפה ואהוב. בזכותכם ידעתי, שאני קיים בעולם, שהוא טוב בשבילי, ושאפשר לתת בו אמון. תודה רבה לכם, כי בלעדכם לא הייתי מצליחלבנות לי את יסודות העצמי שלי.

אני נשמע כמו בנאום בר-מצווה, מודה לכם על כל הטוב שעשיתם בשבילי. כנראה, שזה בגלל, שאפילו שאני רק בן שנה, גודל הכרת התודה שלי לפחות בן שלוש-עשרה שנים. אז תמשיכו בעבודה הטובה, אני צריך אתכם גם בשנים הבאות. תעקבו אחרי, יש לי עוד הרבה לספר לכם על עצמי.

אני עובר לתולדות העצמי שלי בין גיל שנה לשנתיים-

תסלחו לי, שאני מתרגש כל כך, אבל באיזור גיל שנה קורה לי שינוי מדהים. אני מתחיל ללכת. אני נעמד זקוף, וזז בכוחות עצמי בלי, שאני צריך את אמא לידי. איזה הישג! מזמן כבר הבנתי, שאני ואמא נפרדים, אבל עכשיו אני מבין משהוחדש ומדהים-אני ממש חזק וחשוב!!! אני יכול לזוז! אני יכול לעשות המון דברים לבד! אני יכול לדחוף, לקחת, להגיע, להשיג! אני גדול! אני ממש כל יכול! הבטחון העצמי שלי גדל כמו על שמרים, כמו בלון, שמתנפח במהירות למימדיםענקיים. אין כמוני!!! אני מרגיש, שעם ההליכה נולד העצמי הזז והעצמי שלי, ואני מאוד מבסוטה ממנו.

הבקשה שלי מכם, שתעזרו לי להרגיש גדול וחזק. אל תשברו לי את התחושה הנהדרת. להפך, תתפעלו ממני כאילו אני הפלא הכי נפלא בעולם. זה מאוד חשוב לי, זה יעזור לי לבנות בטחון חזק בעצמי. זה יעזור לי לסמוך על עצמי, ועלהכוחות שלי. ככה אתחזק ואהיה יותר עצמאי, שזה מה שהכי חשוב לי בגילי.

אני רוצה להדגיש לכם איך כל מאבקי העצמאות שלי אתכם הם בעצם דרך שלי לחזק את העצמי שלי. למשל, כשאני אומר לכם כל הזמן 'לא' אני מתרגל דרך זה את הרצון העצמי שלי. כשאני מתווכח אתכם על כל דבר, כשאני עושה 'דוקא', כשאני יוזמ תעלולים, ואפילו מתלכלך כל כך - כל אלו דרכים להכיר את עצמי, ואת הכוח שלי.

איך אדע, שאני זה לא אתם?! ברור, אני חייב להיות הפוך מכם. להרגיש את עצמי דרך ההתנגדות לכם. אם לא אאבק בכם, איך אדע מי אני, ומה אני רוצה? מצטער, שלא כל כך נוח לכם עם המלחמות שלי. אולי אם תדעו, שזה למטרה טובה של חיזוקי העצמי, תסבלו פחות. אולי אפילו תעזרו לי - תתנו לי להתלכלך, להתווכח, לריב, ואפילו קצת לשגע אתכם. תנו לי להיות עצמאי, ולגלות את עצמי. תהיו חזקים מולי גם כשקשה. אל תישברו לי, כי אז אבהל וארגיש, שאני רע, והורס הורים. זה יקלקל לי את הדימוי העצמי, לא רוצה! רוצה לחשוב על דברים טובים ולא רעים. בואו תשמעו מה עוד קורה לי בין גיל שנה ושנתיים.

אני מתחיל לדבר. יש!!! עוד שינוי מדהים שלי!!! היכולת לדבר הופכת אותי להרבה יותר ברור לעצמי, ולאחרים. המילים עוזרות לי לספר לעצמי ולאחרים על מה, שקורה לי. עם המילים אני יכול להגיד מה אני רוצה, ובדרך גם להבין בעצמי מה אני רוצה. למשל, אני אומר, "עידן רוצה אוטו", וככה אני מספר לי ולאחרים על סיפור האהבה שלי למכוניות.

חשוב שתדעו, שבשבילי זה הישג מאוד חשוב להיות מסוגל לדבר על עצמי. הסיפורים שלי בהתחלה קצרים, ואולי אפילו מבולבלים ולא מדויקים. אבל הם שלי, והם חלק מעצמי, זה מה, שחשוב לי. למשל, אני אומרת "בובה כועס", ואני מספר בתקציר מרוכז איך אני חושב, שהבובה כועסת עלי, ואני מפחד. בתוך הסיפור הזה שלי יש את התחלת ההבנה שלי, שאנשים וגם בובות יכולים לכעוס עלי, ושזה מפחיד אותי. אולי לכם זה נשמע ברור מאילו, אבל מבחינתי זו תגלית ענקית, אולי תזלזלו.

לאט לאט אני מפסיק להגיד 'עידן רוצה' ומתחיל לומר 'אני רוצה'. מגיל שנתיים ומעלה אני מסוגלת להבין, ש'עידן' זהו 'אני'. זה סימן, שממש התחיל.



קדמתי בלהבין, שיש לי עצמי משלי. רוצים עוד סימן? תשימו לב, שבאותה תקופה אמתשימו או תי מול ראי, למשל עם כתם אדום על האף, אני מיד אשים לב, שמשהו מוזר קורה, ואנסה להורי ד את האדום מהאף שלי, ולא מהראי. אם הייתם עושים לי אותו תרגיל מול הראי לפני גיל שנה, לא הייתי שם לב לאדום על אפי, מקסימום הייתי נוגע באדום שעל האף בראי. מה זה אומר? או, זה אומר המון! זה אומר, שאני כבר יודע לזהות את עצמי בראי כי אני יודע איך אני נראה. אם מ שהו מוזר קורה בפנים שלי, אני מיד מרגיש.

חשוב לי להיות 'אותו אני' לאורך זמן. חשוב לי להיות 'קבוע', ולהרגיש, שהעצמי שלי אותו דבר לאורך זמן, ובמצבים שונים.. אני עידן בבקר, ובצהריים ובערב. אני עידן עם הבגדים הכחולים וגם עם הלבנים. אני עידן כשאני כועס וגם כשאני צוחק. אני אותו עידן תמיד. זה הגיל, שבו אני מבין את הרעיון, שדברים בעולם קבועים, ולא כל מה שנעלם לי מהעיניים נעלם באמת מהעולם. ההבנה החדשה והמדויימה הזו עוזרת לי לארגן גם את עצמי ב אופן קבוע. זה מרגיע מאוד.

לצערי, הרגיעה עוברת מהר מאוד.

לקראת גיל שנתיים מתחילה לי בעיה. זוכרים, שסיפרתי לכם כמה מעולה הרגשתי עם עצמי ב איזור גיל שנה בגלל, כשהתחלתי ללכת ולדבר בכוחות עצמי?! חשבתי שאני מלך העולם. כל ינו ל. זאת היתה הרגשה נפלאה אבל לצערי, משהו התחיל להרוס אותה.

שמתי לב, שאני לא מסוגל לעשות הכל כמו שחשבתי. לפעמים דברים לא הצליחו לי כמו שרציתי . לפעמים הסתכלתי סביב, וקלטתי, שהמבוגרים גדולים וחזקים ממני. הרגשתי עצוב ומבוהל- יכול להיות שאני חלש ומוגבל, ולא כל כך חזק וכל יכול כמו שחשבתי על עצמי?! משהו נסדק בב טחון העצמי שלי.

פתאום אין לי מושג כמה כוח יש לי, וכמה בטחון יש לי בעצמי. הרגשות שלי מתחילים להשתנות מקצה לקצה. רגע אני מרגישה חזק, ורוצה לעשות הכל לבד, ורגע אני נבהל בלי בטחון, ונצמד ל אמא או אבא, שיעשו הכל בשבילי. תחושות הבטחון והחולשה לא מצליחים לחיות בשלום בתוכי, כל אחד מהם מנסה לנצח ולהבריח את השני. זה לא טוב בשבילי, אני מרגיש רע ומבולבל עם ע צמי. אני לא יודע מה אני-

טובה או רעה? חזקה או חלשה? מה הפלא שמרוב בלבולאני נכנסת לדכאון. פויה של הרגשה. א ני רוצה להפסיק להרגיש אותה!!!

אני רוצה, שלפחות אתם תישארו רגועים ובטוחים בעצמכם כדי, שתוכלו להרגיע אותי. אני בטוח משגע אתכם עם ההתרחקויות וההתקרבויות המבלבלות שלי. אני בטוח קשה לכם עם הכעסים החזקים, והדכאוניות שלי. ובכל זאת, צריך להיות לכם מספיק בטחון עצמי כהורים כדי לא להתפרק ממני. אתם צריכים להרגיע אותי, ולא להתבלבל ולכעוס כמוני. אתם צריכים לשמור לי על האמון והבטחון בעצמי ובעולם. במיוחד אתם צריכים לתת לי הרגשה טובה, שעם כלהבעיות שלי אתם עדיין הכי אוהבים אותי בעולם. אני מקווה, שזה באמת מה שאתם מרגישים. ככה לא יהיה לכם קשה להראות לי את זה בעיניים, במילים גם בחיבוקים. הכל הולך, העיקר, שדרככם אמשך להרגיש, שאני 'ילד טוב'.

זה חשוב במיוחד כי בגיל הזה אני מתחיל לדעת יותר מי אני. 'אני חמוד', 'אני יפה', 'אני רוצה'. בדרך כלל אני חוזר על מה, שאתם ההורים אומרים עלי. אני מאמין לכם, ולמד מכם על עצמי. לכן חשוב, שתגידו לי הרבה מחמאות ופירגונים, כדי שאכניס אותם לתוכי, וא חשוב על עצמי דברים טובים. זה יחזק לי את הדימוי העצמי, זוכרים?

די! אני לא רוצה להיות יותר בן שנתיים, זה לא נעים, ולא בטוח שם! אני רוצה לעבור מהר מהר מהר לגיל שלוש, שם הרבה יותר רגוע וחזק לי עם עצמי. תבואו איתי?

נועה ממשיכה ומספרת לכם על עצמה בגן, בין גיל שלוש לשבע בערך.

למזלי, באיזור גיל שלוש הטוב והרע שלי, החזק והחלש שלי מתחילים להתייחד בתוכי. אני פחות מתנדנדת ביניהם, ולכן יותר רגוע לי. אני גם מדברת הרבה יותר טוב, משתלטת על עצמי יותר טוב, וכבר מבינה הרבה יותר טוב את עצמי ואתהעולם. השיפור הוא ענקי, העצמי שלי נהיה יותר חזק, מאורגן ושקט. מה הפלא, אני כבר גדולה, ואפילו הולכת לגן לבדי.

כשאני נכנסת לגן, ופוגשת שם את הגננת וילדים אחרים, קורים לי דברים מעניינים עם עצמי. אני לומדת הרבה על הגוף שלי. על איך אני נראית, וכמה אני חזקה. אם שואלים אותי על עצמי אני כבר יכולה להגיד איך אני נראית. אני מסתכלת בראי, ויודעת, שיש לי שיער חום מתולתל, ועיניים גדולות אני גם יודעת להגיד יותר ברור מה אני אוהבת ומה לא. למשל בתוכניות של הטלוויזיה, אני מאוד מגובשת, ויודע חד משמעית איזו תוכנית הכי יפה בעיניי. שרק ינסולשכנע אותי אחרת. אני יודעת יותר טוב!

אני גם שמה לב אם אני מצליחה לעשות מה שהכללים והחוקים דורשים ממני. בגן מלמדים אותי מה נכון וטוב לעשות, ומה רע. למשל, אני יודעת, שאסור להרביץ. אז אם אני מרביצה, אני יודע

ת, שאני רעה, והדימוי העצמי שלי יורד. אם אני מצליחה להתאפק, ולדבר 'יפה' אז אני טובה, והדימוי העצמי שלי חוגג. אני רוצה לציית לכללים כדי שאתם והגננת תותי תאהבו אותי.

זה הגיל, שאני מתחילה לבדוק כמה אני שווה. אני שמה לב אם אני מצליחה להשחיל חרוזים, ואז אני שמחה. או אם אני לא מצליחה לקפוץ בין החישוקים, ואז אני עצובה. אני מסתכלת סביבי, לראות מי טוב יותר ממני, ומי פחות. אני שמה לב, שדודי רץ מהר יותר ממני, וזה עושה לי עצו בפנים. אבל אני מציירת יותר טוב מענת, וזה דווקא עושה לי שמח בתוכי. הדימוי העצמי שלי מתחזק אם אני מרגישה, שהצלחתי, ונחלש אם אני מרגישה, ששנכשלתי. ההרגשה הטובה והרע שלי לא תמיד קשורה לכמה באמת הייתי מוצלחת או לא. היא קשורה יותר לאיך הגיבו אלי, בשמחה ועידוד או בכעס ואכזבה.

למען האמת אני תלויה בכם כדי לדעת אם אני שווה או לא. אני עוד לא כל כך יודעת בעצמי אם אני בסדר או לא, לכן אני תלויה כל כך בשיפוט שלכם. למשל, אם אמא אומרת לי: "נועה, את ילדה מתוקה" אז אני יודעת מהחיוך שלה, שאני מתוקה, שזה טוב, והדימוי העצמי שלי גדל. אותו דבר לצערי קורה הפוך. אמא אומרת: "נועה, למה לא נזהרת, תראי איך שברת את הכוס!". אני יודעת מהכעס של אמא, שאני ילדה לא זהירה, שזה רע, והדימוי העצמי שלי מתכווץ מבושה. אותו דבר עם אבא או הגננת, שאומרים לי: "נועה, תפסיקי להיות ילדה מרגיזה כזאת". אני יודעת, שאני מרגיזה, שזה רע, והדימוי שלי מתפורר.

אתם יודעים כמה המילים שלכן חזקות ומשפיעות על הדימוי העצמי שלי? אתם יודעים, שהדימוי שלי בידיים שלהם, לרומם אותו או לרסק? אני קטנה, ואין לי עדיין יכולת להתווכח אתכם, או לחשוב אחרת מכם. מה שאתם חושבים עלי, זה מה שאני מבחינתי. ככה, פשוט וחד משמעי. תחשבו עלי טוב, ארגיש טוב, תחשבו עלי רע, ארגיש רע.

הרבה פעמים אתם פוגעים בדימוי העצמי שלי מבלי להתכוון. יש לכם רצון עז לחנך אותי ולשפר אותי כדי שאצליח, ויהיה לי הכי טוב בחיים. בגלל זה אתם כל הזמן מעירים לי על שגיאות וטעויות שלי. אני מבינה, שזה התפקיד שלכם כהורים, הבעיה מתחילה, כשאתם מגזימים. מרוב רצון לשפר אותי אתם רוב הזמן מעבירים עלי בקורת, ומעט מידי אומרים עלי מילים טובות. את הרע, שבי אתם מדגישים כי הוא מפריע לכם. אל הטוב שבי אתם לא שמים לב. אולי הוא ברור מאליו בעיניכם. כל כך הרבה פעמים אתם אומרים לי מה אני 'לא', ואיך אני לא בסדר, וכל כך מעט פעמים אתם אומרים לי מה אני 'כן', ואיך אני ממש בסדר. זה נורא מרגיז!!!

הכי גרוע זה, שהבקורת שלכם חודרת לתוכי, וממשיכה לרדוף אותי בתוכי מתוך העצמי שלי. זוכרים, שסיפרתי לכם מקודם על העצמי האידיאלי שלי, זה שמחזיק בתוכי את כל ציפיות המבוגריים ממני? רציתי לספר לכם, שיש בו מיןבית משפט פנימי כזה, ששופט אותי. קוראים לו 'מצפון'. אם גם גזר הדין שלו, שאני טובה, אז הפרס שלי הוא הרגשה עצמית טובה, ודימוי עצמי גבוה. אם אני רעה, מגיע לי עונש של רגשות אשם, ודימוי עצמי גרוע.

מי שמדריך את הבית משפט הפנימי שלי, וכותב לו את החוקים והעונשים זה אתם! לכן אם תשפטו אותי בדרך הקלה, המבינה והמתחשבת, אז גם שופטי העצמי בתוכי יהיו מיטיבים כלפי, ויחמלו עלי גם כשעשה טעויות. אם תהיוקשים, ומחמירים עלי, אז שופטי העצמי שלי ייחקו אתכם, וירדפו אחרי מתוכי בלי לתת לי כמעט אף פעם להיות מרוצה מעצמי. זה גורל אכזר. אולי אתם מכירים אותו. אולי אתם רודפים את חולשותי כי בילדות שלכם העבירו בקורת קשה על חולשותיכם, ואתם לא מכירים גישה אחרת. תמיד אתם מקטרים על סבא וסבתא 'שאף פעם לא אומרים מילה טובה, ולא מעריכים כלום'. הייתם מאמינים, שאתם עושים לי אותו דבר?!

למה אתם חושבים, שביקורת מתמדת עלי תיתן לי כוח ובטחון עצמי?! למה אתם לא מבינים, ש הביקורת מחלישה אותי? היא מלמדת אותי, שאני רעה, ולא מספיק מצליחה. הכי גרוע, אני מאזבזבת את ההורים שלי. אם זה ככה אזבטוח שאני גרועה, ולא שווה כלום. אני מרגישה כל כך גרוע עם עצמי.

זה מה שרציתם בשבילי? ברור שלא, אתם רציתם שאלמד מההערות שלכם, ואשתפר. אז תדעו, שלהיות 'סיירת גילוי פגמים שלי' זאת בדיוק הדרך לפגום בבטחון שלי, ואת זה אתם הרי לא רוצים. אז קדימה, תשנו את הגישה, נמאס לילסבול מהעניין!

אתם יכולים להעיר לי, ולבקר אותי, אבל בגישה ענינית, ולא כל הזמן. למשל, התעצבנתי והרבצתי לאחותי הקטנה. ברור שעשיתי משהו רע. עכשיו תלוי איך תגיבו. אתם יכולים להתנפל עלי במילים מרביצות, ולהגיד: "נמאס כברממך! כמה פעמים אמרנו לך לא להרביץ? למה את לא יכולה לאהוב את אחותך כמו כל ילד נורמאלי?!" די ברור, שאם אני ילדה 'לא נורמאלית' הדימוי העצמי שלי ירגיש מאוד רע. אז בואו ננסה גישה אחרת. אתם יכולים להגיד לי בשקט: "אסור להרביץ, אפילו אם את כועסת. בואי תספרי לנו מה קרה...". ככה אדע, שההתנהגות שלי לא היתה בסדר, אבל לא ארגיש כל כך רע עם עצמי.

אתם מכירים את הגישה, שאומרת: 'את בסדר אפילו אם כרגע ההתנהגות שלך לא בסדר?' אני רוצה, שתפעילו אותה עלי. אני רוצה, שתלמדו אותי, שלכל בן אדם מותר קצת לטעות, ועדיין להיות 'בסדר'. אף בן אדם הוא לא כל ה זמן טוב. אתם בטוח יודעים את זה כבר בגילכם, לא? אני בגיל של הגן עוד לא יודעת לשמור על

פרופורציות אז מבחינתי, אם אתם מגיבים כאילו כל טעות וחולשה שלי עושה אותי רע, אני מאמינה לכם. הבעיה היא, שזה דופק לי את הסיכילהרגיש טוב עם עצמי כי הרי מתי שהוא תמיד אעשה מהו 'רע'. זה מה, שאתם רוצים בשבילי? אני מקווה שלא!

אולי אתם רוצים את המתכון הבטוח לחיזוק הבטחון העצמי שלי? בבקשה! מקסימום מחמאות, מינימום ביקורת, מקסימום מילים מחזקות, ומינימום מילים שופטות ופוגעות. מקסימום ללמד או תי לפרגן לעצמי, ומינימום ללמד אותילרדת על עצמי. תחשבו טוב טוב לפני כל ביקורת שלכם על י אם הפגיעה בדימוי שלי שוה את המטרה שלכם, לשפר אותי. תגידו את הביקורת בעדינות, ובצורה, שאוכל להפיק ממנה משהו. אל תפציצו אותי בכעס נוראי עלי, שממילא שום דברעניני לא נלמד ממנו חוץ מהידיעה, שאני נוראה ואיומה. הבנתם? אני מקווה, שכן כי אני מתבגרת, ותיכף ננסת לכתה א'. המעבר מהגן לכתה א' לא קל. אני צריכה בטחון עצמי חזק, והורים תומכים לידי. אני מקווה, שאתם בשליסומוכנים.

העצמי שלי הולך לבית ספר יסודי...

בבית ספר נוסף מרכיב מרכזי שמשפיע על הדימוי העצמי שלי, ציונים! מודדים אותי, וכל הזמן אומרים לי כמה אני שווה- 60, 80, או 100. המורים בודקים כמה טוב אני קוראית, כמה יפה אני כותבת, וכמה מהר אני פותרת חשבון. אמא ואבא מציצים לתוך המחברות שלי, ובודקים כמה אני מסודרת, וכמה אני חכמה ומוצלחה. אומרים לי אם אני חרוצה או עצלנית, אם אני מתקדמת מהר מספיק או לא. משווים אותי לאחים שלי, לחברים שלי, לילדים של החברים שלההורים שלי, ולאייך שההורים שלי היו פעם. אני חייבת לעמוד בדרישות כי בית ספר כידוע זה דבר חשוב. בית ספר מכין לחיים אז אסור לי לפשל. אני חייבת להיות נהדרת אחרת אני לא שווה כלום. אתם קולטים איזה לחץ ענק זה עלהבטחון העצמי שלי?

אני צריכה לעמוד בציפיות של ההורים והמורים ממני, וגם בציפיות שלי מעצמי. אני הרי לא טפשה, אני מספיק גדולה להבין בעצמי כמה חשוב להיות טוב ומצליח בעולם הזה. ולו רק בגלל, שההורים שלי אוהבים אותי יותר כשאנימצליחה, וקשה להם עם החולשות שלי. זה די מעיק, אני מודה.

בגיל בית ספר אני צריכה להצליח להרגיש טוב עם עצמי בהמון תחומים בבת אחת הדימוי העצמי שלי מתרחב מאוד בשנים האלה, והוא כולל עכשיו את עצמי בבית, בבית ספר ובלימודים, עם החביבים שלי, ועם החברים שלי (עליהסתקראו בפרוט בשאלה על החברים). העצמי שלי מתרחב כי עכשיו אני חשופה להמון חוויות מגוונות, וגם כי אני מסוגל לחשוב על עצמי יותר לעומק. אם תבקשו אותי לספר על עצמי אני אדע להגיד המון דברים. לא רק איך אני נר

אית, ומהאני אוהבת (כמו בגן) אלא גם תכונות, כשרונות ורגשות שלי, ואפילו קצת שאיפות לע תיד שלי. זה מצוין, חוץ מזה, שאני מגלה, שאני לא מושלמת. יש דברים, שאני טובה בהם, ויש כאלו, שבהם אני חלשה ומאכזבת. זה מאוד כואב, ולכן אני משקיעה מאמץ רב להצליח כמה שיותר, ולהכשל כמה שפחות. לא תמיד מצליח לי, ולכן לפעמים יש לי בעיה עם הדימוי העצמי שלי.

אולי אתם יכולים לעזור לי עם הבטחון העצמי שלי בבית ספר? יש לי כמה רעיונות. קודם כל תמי שיכו לעשות בשבילי מה, שעשיתם עד היום מאז, שהייתי תינוקת. תשמרו עלי מקשיים גדולים מ ידי בחיים שלי (למשל, מורים, שאני לא יכולה להתמודד אתם לבד), תעזרו לי להתארגן עם עצמי (לוחות זמנים זה צד חלש שלי). תעזרו לי להרגיש תקווה, וסיכוי להצלחה גם כשאני מיואשת). ו הכי חשוב, תתמכו בי, ותתנו לי להרגיש, שאני טובה ושווה גם אם לא השגתי 100% ממה שהיית י צריך. תשחררו אותי מהצורך להיות פרפקציוניסטית, כי אז אף פעם לא אהיה מרוצה מעצמי. ל א יזיק אם תיתנו לי דוגמא אישית, ותהיו קצת כאלו בעצמכם. אני הרבה מסתכלת עליכם, וכדאי, שתהיו מודל מוצלח ללמוד ממנו. תשימו היטב לב לעצמכם כי אני בעקבותיכם.

תשמעו ממני, תעבדו חזק על הדימוי העצמי שלי כשאני בבית ספר יסודי. למה זה כל כך חשוב? כי בשער מחכה לי גיל ההתבגרות, שהוא ממש ממש לא פשוט לדימוי העצמי שלי. חשוב שאגי ע לגיל ההתבגרות כמה שיותר חזקה כדי שאוכל לעמוד בהצלחה בסערותיו. ואם עד עכשיו אתם הייתם הכי חשובים, עכשיו מצטרפים החברים, והטלויזיה והאינטרנט, וסערות ההורמונים...

רוצים לשמוע עוד? קדימה, בואו ניכנס לגיל ההתבגרות, הגיע הזמן!!!

הדימוי העצמי שלי בגיל ההתבגרות-

גיל ההתבגרות זה סיפור! אתם בטח יודעים איך בגיל הזה הכל משתנה אצלי בבת אחת. הגוף מ תחיל לגדול, ההורמונים משתוללים, ויש כל מיני דחפים מיניים שמעוררים אותי פתאום. אני עסו קה מאוד בחברים שלי, ובנסיון להיות מקובלת, ושייכת אליהם. גם המחשבה שלי משתנה, והיא נ היית עמוקה, ביקורתית ואפילו מופשטת. אין לי מגבלות. אני יכולה לחשוב על עצמי, על העתיד , ועל כל נושא שבעולם, שאני רוצה. ואני רוצה! אני רוצה להבין הכל, לשלוט בהכל, ולהסדר בע ולם הגדול בכוחות עצמי. אני כבר גדולה, לא?! חשוב לי להיות עצמאית, ולהחליט בעצמי.

בגיל ההתבגרות המשימה הכי חשובה שלי היא לברוא מחדש את עצמי, בעצמי. למצוא מי אני, ומה הזהות המיוחדת שלי. עד עכשיו, העצמי שלי היה קצת שלי, והרבה שלכם ובדמותכם. את ם ההורים, וגם המורים די עיצבתם אותי, שהתאים לכם. אתם אמרתם לי מה נכון, ובאיזה כיו ון ללכת, אתם אמרתם לי מה טוב ומה רע. אני הייתי ילדה טובה, והאמנתי לכם. הכנסתי לתוך ע צמי את רוב מה שאמרתם לי עלי. זה עשה לי לא מעט בעיות.

הרבה ממה, שרציתם שאהיה לא ממש התאים לי. למשל, אני רציתי להתעסק בספורט, ואתם אמתם שחשבון יותר חשוב. רציתי, שתהיו מרוצים ממני, אז גדלתי בתחום החשבון, והספורט נשאר בצל כי לא רציתם בו בשבילי. הרבהפעמים הרגשתי אשמה ואפילו כועסת כשלא יכולתי לעשות מה שמתאים לי. בגיל הצעיר לא היתה לי הרבה ברירה, אתם הייתם האלהים שלי, ולא ידעתי איך להתנגד לכם, אפילו אם רציתי.

בגיל ההתבגרות הכל משתנה. אני מזיזה אתכם הצידה, ומנסה להכניס לעצמי שלי רק מה, שאני מחליטה עליו. אז מה אם אתם חושבים, שלימודים זה הכי חשוב?! אני לא חושבת ככה, אז אני מחליטה על עצמי, ולא לומדת. אז מהאם אתם חושבים, שפירסינג זה מגעיל? לדעתי זה מקסים, ואני מחליטה על הגוף שלי, ועושה לי חירור. אותו דבר אני מחליטה אם טוב לי לעשן, איך להתלבש, איך לדבר ולחשוב, ואיך באופן כללי להיות. בתחילת גיל ההתבגרות אני לאמכירה עדיין את העצמי החדש שלי. אני אפילו די מבולבלת ומבוהלת מכל השינויים החדים, שעוברים עלי. אבל זה לא מרתיע אותי! אני כל כך רוצה להיות בוגרת וחזקה. אני רוצה לבנות לי חיים נהדרים ומושלמים.

אני יודעת חד משמעית, שאני לא רוצה להיות כמוכם! לכן אני כל כך מתנגדת לכם, ומתווכחת אתכם על כל דבר. יותר קל לי לדעת איך אני לא רוצה להיות, כמוכם. יותר קשה לי לדעת אני כן רוצה להיות. את זה ייקח לי כנראה המוןזמן עוד לגלות. כרגע יש לי התחלה של רעיונות, אבל זה עוד לא מגובש עדיין. למשל, אני רוצה לעבוד במקצוע מרתק, שמרוויחים בו המון כסף. אני רוצה הבלות המון, ולהיות תמיד שמחה. אני עוד לא יודעת כמה ילדים יהיו לי, ואיפה נגור, אני ובעלי. אבל אני בטוחה, שהחיים שלי יהיו יותר מוצלחים משלכם!!!

הרבה פעמים אני משנה את הדעות שלי אבל בכל רגע הדעות שלי חד משמעיות ונכונות. לשמחתי, ולצערכם יש לי דעות על כל נושא בעולם. על בית ספר (דפוק) על המדינה שלנו (ממש דפוקה) על אהבה (כיף) על סמים (לא מגלה) ועלילכם (בטוח, שלא מגלה) ועוד ועוד ועוד. הדעות שלי נותנות לי כוח, שאני יודעת ומבינה את העולם כמו גדולה. דווקא בגלל, שבתוכי אני לפעמים מרגישה בלי כיוון, חשוב לי להפגין כלפי חוץ, וגם לעצמי כמה אני יודעת בדיוק הכל. זאתמין הגנה כזאת על העצמי שלי, שלא ייתפרק לי מרוב שינויים ובלבולים.

תבינו, אני מנסה להרכיב מחדש את הפאזל של העצמי שלי. זה קשה, כי אם בגיל צעיר העצמי שלי היה פאזל של 100 חלקים, אז עכשיו העצמי גדל לפאזל של 1500 חלקים, ואפילו יותר. לא קל לבנות אותו כי אפילו אין לי תמונה סופית, של איך החיים שלי צריכים להראות. לפעמים חסרים לי חלקים, ולפעמים מגיעה רוח סערה (אתם, החברים)

, ומפזרת לי באכזריות את מה שעמלתי לחבר. לפעמים אני ממש מתפרקת, ושאלות קשות אופות אותי. מה אני? ילדה אומבוגרת, טובה או רעה, חתיכה או מכוערת, שווה או אפס? שעות אני יכול להתפלסוף ולנתח את עצמי, זה כל כך מעייף וקשה, אבל אני לא יכול להמנע מזה. אני חייבת לדעת איפה אני מתחילה ואיפה נגמרת.

אני בודקת כל הזמן את הקצוות שלי, ולכן לוקחת סיכונים, ועושה לפעמים שטויות. אני מחפשת נאשיות את הגבול ביני לבין הסובבים אותי. מצד אחד אני רוצה להיות קרובה לאנשים כדי לא להרגיש לבד כי זאת הרגשה נוראה. מצד שני אני לא רוצה, שיחדרו לתוכי ויחליטו על העצמי שלי, כי אז אני נבלעת ונעלמת מעצמי, וגם זה נורא. אני רוצה, שיהיה מספיק מרחב ביני לאחרים, שאפשר לי להיות אני עצמי אבל גם שיתאפשר לי להיפגש עם אנשים, להשפיע ולהיות מושפעת מהם. נשמע מסובך? טוב, הזהרתי אתכם, שבגיל ההתבגרות אני מתפלספת כל הזמן.."

ניפרד ממילותיה של נועה, ונחזור למילותי שלי, חלי ברק שטיין.

אין ספק שדימוי עצמי מתחזק מהצלחות, מפידבקים חיוביים, מעידוד ותמיכה. אלו עוזרים לאדם להאמין בעצמו, להציב לעצמו יעדים ריאליים, לפעול באקטיביות להשגתם, ואכן להצליח.

דימוי עצמי נפגע מכשלונות, מביקורת של אחרים כלפיך, ושל עצמך כלפי עצמך. מתגובות שמנתחות את אישיותך הבעייתית (אתה עצלן/אגואיסט/ כעסן ועוד) ולא מאמינות ביכולת שלך. כתוצאה מכך האדם מתקשה להציב לעצמו יעדים ריאליים, מוותר או חולם על הצלחות לא מציאותיות, מוותר, מתייאש ולא מצליח.

### **כיצד ניתן לשפר בטחון עצמי של ילדים- המלצות מעשיות:**

אחלק את ההמלצות המעשיות לשני סוגים:

סוג אחד: המלצות הקשורות לדיבור הפנימי של האדם- דברים שאתה יכול לומר לעצמך כדי לחזק את הדימוי העצמי של הילד

סוג שני: המלצות הקשורות לעשייה- דברים שכדאי לעשות כדי לחזק את הדימוי העצמי של הילד

### **המלצות הקשורות לדיבור הפנימי של ההורה/מורה:**



### \*בניית דיבור פנימי חיובי אצל הילד, וגם אצל ההורה/מורה

לכל אחד מאיתנו יש כידוע דיבור פנימי, דברים שאנחנו אומרים לעצמנו. מחשבות ופרשנויות שיש לנו על העולם סביבנו ועל עצמינו. הדימוי העצמי הוא בעצמו סוג של דיבור פנימי. דברים שאתה אומר לעצמך על עצמך- דיבור עצמי חיובי מבטא ומחזק דימוי עצמי חיובי ('אני טובה', 'אני אסתדר'...), ודיבור פנימי שלילי מבטא ומחזק דימוי עצמי שלילי ('שוב פישלתי', 'אני אף פעם לא אצליח'...)

אלברט אליס (2005) טען בתאוריה הקוגניטיבית- התנהגותית שלו (REBT) שהדיבור הפנימי והאמונות של האדם הן הקובעות את תחושותיו, ובעצם גם את הדימוי העצמי שלו.

ככל שהאדם מחזיק אמונות פנימיות יותר נוקשות של 'צריך' (להיות מושלם, להיות מוצלח, שכולם יאהבו אותך, אף פעם לא להכשל). אמונות תובעניות ולא רציונליות אלו יובילו באופן בלתי נמנע לכעס כלפי העולם וכלפי עצמך, למחשבות של הנמכה עצמית (אני לא שווה), למחשבות קטסטרופה (אני אף פעם לא אצליח, הכל ממש גרוע אצלי) ולחוסר יכולת לשאת תסכול (מחשבות של 'אני לא יכול יותר'). מחשבות אלו יפגעו בדימוי העצמי.

לדברי אליס על האדם. לזהות מתי 'הוא נופל' לרגשות סוערים של כעס/יאוש/אשמה, מה הוא אומר לעצמו באופן אוטומטי. לזהות את האמונות הלא רציונליות הפועלות ברמה לא מודעת להתווכח עם המחשבות הלא רציונליות, ולבנות לעצמו מערכת של אמונות רציונליות שתחזקנה אותו בזמני לחץ ותעזרנה לו להאמין בעצמו, ובכוח שלו להתמודד עם הדברים.

דיבור פנימי שכזה מחזק את הדימוי העצמי

(פרוט על התאוריה של אליס במאמר בנושא באתר שלי [www.hebpsy.net/barak](http://www.hebpsy.net/barak))

### **ההמלצה היא:**

\*להכין לעצמך 'משפטי מגן', שישמשו כאנטיביוטיקה במצבי לחץ וסיכון לדימוי העצמי.

משפטים שיעזרו לך להמשיך להאמין בעצמך וביכולת שלך גם כשקשה. בעזרת משפטים אלו ניתן יהיה לשמור על תחושת ערך טובה, ועל כוחות התמודדות.

את המשפטים הללו האדם אמור לנסח לעצמו כך שיהיו אמינים ויצליחו לעודד ולהעצים אותו.

כך למשל, אדם יכול לומר לעצמו:

"אני לא מושלם, אבל אני בסדר"

"דברים לא מסתדרים כמו שרציתי, אבל אני מסתדר"

"הוא כועס עלי, זה לא נעים, אבל זה לא ממוטט אותי"

"יש לי כוח להתמודד גם כשקשה"

יתכן וקריאת המשפטים כפי שהם מנוסחים לעיל, מרגישה לכם שטחית, כמו סיסמאות פלקטיות. ובכל זאת, כשהאדם מכין לעצמו 'בתפירה עצמית' את המשפטים ששומרים ומחזקים את הדימוי העצמי שלו- הם אפקטיביים ומשמעותיים.

לשם כך תצטרכו לחשוב על ניסוח משפטים לעצמכם- תרגיל מאתגר בפני עצמו.

חישובו על מצבים בחינוך הילדים בהם אתם מאבדים מהדימוי העצמי החיובי שלכם. מרגישים שטעיתם, פגעתם, התייאשתם, כעסתם, ואתם מחפשים מה לומר לעצמכם כדי לחזור לכוחותיכם. לחזק את עצמכם.

ההנחה היא כשהורים ומורים יצליחו לשמור על הדימוי העצמי החיובי שלהם גם במצבי קושי, הם יוכלו להיות יעילים יותר בתגובות לילדים, ויוכלו גם לעזור לילדים לבנות לעצמם דיבור פנימי חיובי ומחזק.

#### \* לעזור לילדים לפתח דיבור פנימי חיובי כלפי עצמם:

באותה הדרך שהאדם מכין לעצמו דיבור פנימי מחזק כך הוא מכוון את הילדים לבנות לעצמם דיבור פנימי חיובי ומחזק:

ראשית, מזהה יחד איתם מתי קשה להם, מה הם אומרים לעצמם שפוגע בדימוי העצמי שלהם

"אני כשלון"

"אף פעם לא אצליח"

"אף אחד לא אוהב אותי"

"דברים אף פעם לא יסתדרו"

"כולם כועסים עלי"

שנית, מחפש יחד איתם מה הם יכולים להגיד לעצמם שיעזור להם להתחזק, ולהאמין בעצמם:

"זה קשה, אבל אני מסוגל"

"פעמים קודמות הצלחתי, אז גם עכשיו"

" עוד קצת מאמץ, ודברים יסתדרו"

" אני משתדל ומה שאני עושה זה טוב"

" יש חברים שאוהבים אותי"

גם עם ילדים, ואולי במיוחד עם ילדים חשוב למצוא את המשפטים שהילד יוכל להאמין בהם, שבאמת ייחזקו אותו. לא להסתפק במשפטים כלליים כמו 'תתאמץ ותצליח' או 'תתאפק- תספור עד עשר', או 'תתעלם ואל תתרגז'. כי משפטים אלו לא יעילים.

חשוב שהמשפטים ייוסחו בגוף ראשון, שהילד פונה לעצמו במקומות שקשה לו. מאמין בעצמו, ובכך מחזק את הדימוי והמסוגלות העצמית שלו.

חיפוש המשפטים הפנימיים המחזקים הוא תהליך, מתבצע בדיאלוג ולקוח זמן. מבוגר רגיש וסבלני יכול ללוות את הילד בתהליך. עצם חיפוש הדיבור הפנימי המחזק הוא תהליך שמעצים את הדימוי העצמי

(פרוט בנושא 'דיאלוג רגשי עם ילדים במאמר בנושא באתר שלי )

### **חיזוק האמונה בכוחו של הילד**

בהמלצה הקודמת דיברתי על חיזוק האמונה של האדם בעצמו, ושל הילד בעצמו.

בהמלצה הנוכחית אתמקד בחיזוק האמונה של המבוגר בכוחו של הילד. בלי אמונה כזו לא ניתן לחזק את הילד ולעזור לו בבניית דימוי עצמי טוב. גם אם מנסים לזייף ולומר לילד 'מהשפה לחוץ: "אתה טוב!", "אני מאמין בך" הילד יקלוט שהמסר לא אמין, ולכן לא יתחזק ממנו.

פעמים רבות קשה להורים ומורים להאמין בכוחם של ילדים. המבוגרים מתפקדים 'כסיירת חיפוש פגמים', רגישים וחרדים לכל חולשה של הילד, ומרגישים פעמים רבות שהחולשות חזקות מהכוחות. אם הילד עצבני, או עצלן, או אגוצנטרי, כועס בקלות, לא חבנועה מספיק, או כל חולשת אנוש אחרת, המבוגר משתכנע שהילד בבעיה, ומתקשה להאמין שלמרות הכל הילד חזק ומוכשר, ויצליח (עם עזרה כמובן) למצא את מקומו ולבטא את כוחותיו.

כשילדים נקלעים לבעיה ומגיבים ללחץ ברגרסיה (בוכים, צועקים, מאבדים את העשתונות, מאשימים, מכחישים את החלק שלהם, תוקפים, הורסים) בודאי שקשה מאוד למבוגרים להאמין בכוחות של הילד הלא מתפקד שלפניהם.

### **האמונה בכוחו של הילד פועלת באפקט מעגלי 'כנבואה שמגשימה את עצמה':**

כשמאמינים בילד, גם כשקשה לו, וגם כשהוא לא מושלם, האמונה גורמת להשקיע בו, לעזור לו, לא לוותר גם שקשה, ובכך גדל הסיכוי להצלחה שמצדיקה את האמונה בו.

כך למשל, כשילד יש קושי בלימודים, אבל מוריו מאמינים שהוא מסוגל, הם משקיעים בו, עונים לו בסבלנות על שאלותיו, תומכים ומכוונים אותו. הילד מתחזק מהתמיכה ומההכוונה, מצבו משתפר, מה שמצדיק מעגלית את האמונה בו.

באותו אופן, רק בכיוון השלילי פועלת חוסר האמונה. מורה אומר: "הילד עצלן, ולא מסוגל להתאמץ". בגלל אמונה זו המורה מגיב בקוצר רוח וכעס על קשיים של הילד להתארגן וללמוד, הילד נחלש מהכעס עליו, הלחץ מקשה עליו עוד יותר להתארגן, הוא מגיב בכעס והתנגדות, וכתוצאה מכך אכן נמנע מהתמודדות ומתנהג כמו שניבאו לו וכפי שלמד להאמין על עצמו, כעצלן.

תאורית הנ.ל.פ (NLP- neuro linguistic program) (Andreas, 1996) ממליצה על מספר אמונות יסוד, שניתן לאמץ אותן לדיבור הפנימי, והן עוזרות לגייס אמונה בכוחות של עצמך, וגם של הילד.

### **מדובר בסוגסטיות, אמירות פנימיות המאמינות בכוחות של האדם:**

**- "לכל אדם יש את המשאבים הנדרשים לאתגר ההתפתחותי הבא"-**

הכוחות קיימים גם אם לפעמים אינם נראים לעין. לפי הנחה זו ניתן לשים לב לכוחות והישגים ולא רק לחולשות. ניתן לזהות משאבים נגישים לשימוש

**"לכל התנהגות, גם שלילית יש מוטיבציה עם כוונה חיובית"**

ניתן לפי הנחה זו לעשות 'הגדרה מחדש' של התנהגות. לחפש את המוטיבציה הלא מודעת שלה (למשל, חיפוש תשומת לב) ולחפש דרכים אחרות להשיג את המוטיבציה החיובית בהתנהגות חיובית

**"לכל התנהגות (פנימית וחיצונית) ולכל סימפטום יכול להיות שימוש ומשמעות בהקשר אחר."**

למשל, אנשים עם חשיבה שלילית יכולים להיות עירניים ולזהות סכנות מתעוררות. רגישות יכולה להיות בעייתית בהקשר אחד, וטובה באחר. ילד עם בעיות משמעת יכול לגייס את הגישה העצמאית שלו לטובת עצמו ואחרים במצבים בהם נדרשת יוזמה 'וחשיבה מחוץ לקופסא'.

**"אין כשלון אלא רק פידבק"**

אם שומרים על גישה סקרנית אפשר ללמוד מכל כשלון את המסר, את הפידבק שהוא נותן לך כדי לכוון את עצמך להתמודדות הבאה

**"קשיים ובעיות הם חלק נורמאלי מההתפתחות, לאו דוקא בעיה, וכך יש להתיחס אליהם"**

על פי מחשבה זו, כשעולה קושי צריך להתיחס אליו עניינית, ולחפש דרכים להתמודד איתו. לא להבהל ממנו, לא לחוות אותו ככשלון, ולא לפגוע בדימוי העצמי בגלל עצם קיומו.

אם מבוגרים, הורים ומורים יוכלו לאמץ אמונה זו בכוחות של עצמם ושל אחרים. לפרש מצבים דרך הפילטר של ראייה מציאותית זו, יוכלו 'לבזבז' פחות כוחות על חרדות וכעסות, ולגייס יותר כוחות להתמודדות עצמה. הדימוי העצמי שלהם/שלנו, ובתהליך מקביל גם של הילד יתחזק כי גם בעיות ייחשבו כחלק רגיל מהחיים ולא כגורם להרס של הדימוי העצמי.

ואם נחזור לגישת 'הנבואה המגשימה את עצמה' - עדיף תמיד להאמין באפשרות שיש כוחות ולפעול על פי הנחה זו, מאשר לפעול מהנחה חרדתית שאין כוחות. עדיף לבחון את המציאות ולחפש את הכוחות, תוך התייחסות אמינה גם לקשיים, כי כך מתחזקים. האמונה מחזקת את הדימוי העצמי ואת תחושת המסוגלות, והם בתורם מחזקים את ההישגים. זה מוכח.

**במילים של ילדים, ימליץ ניב בן השש**

**עשרה:** "אל תדעו כל כך מהר מה טובומה מתאים בשבילי. תנו לי עצמאות, ומרחב מספיק לגלו ת את עצמי, אבל אל תעזבו אותי. במקום להיות אלומת אור, שמראה את הכיוון הנכון, תהיו אלו מתחושי, שבתוכה אוכל לגלות את הכיוון, שמתאים לי. האור שלי אולי יהיה חלש ומקוטע בהתחלה, אבל הוא יתחזק אם ייתנו לי זמן ומרחב. הבנתם? וגם אם לא, תיכנסו איתי קצת לאי הידיעה

והבלבול של הגיל שלי, זה יעזור לכם להבין אותי. ומעל לכל, תאמינו בי ובכם, שלא נלך לאיבוד, ויחד נמצא את הדרך, שמתאימה לי בחיים. אתם מצאתם את שלכם, אז למה לא אני?"

### המלצות הקשורות לעשייה :

#### \*לתת כמה שיותר חיזוקים, ופידבקים חיוביים –

חשוב לומר 'מילה טובה' על הצלחות, וגם על מאמצים. כשמפרגנים לילדו על הדברים הטובים שיש לו, ונותנים לו להרגיש טוב ומוצלח גם אם אינו מושלם- הדבר מעלה את הדימוי העצמי .

כפי שציינתי בסעיף הקודם, למבוגרים יש נטיה להתמקד בשלילי ולהתייחס מעט מידי לחיובי. לעיתים מותשים מעיסוק בבעיות, לעיתים לא שמים לב שצריך ואפשר לומר מילה טובה. לפעמים לא יודעים לתת חיזוק, כי גם בעצמם לא מרבים לקבל חיזוקים.

גישה זו מורגשת כשמבוגרים מרבים להעיר לילדים ולהעביר ביקורת על מה שלא תקין, וממעטים יחסית להחמיא או לחזק ילדים, כי רוב תשומת הלב הולכת לקשיים

לדוגמא: גם ילד שלא מסדר באופן קבוע את החדר שלו, מסדר אותו מידי פעם. הורים רבות לא מחזקים על כך. המחשבה היא שאין על מה לחזק כי הילד בסך הכל עושה 'מה שצריך'. אבל למעשה, אם הילד שומע כל הזמן כמה הוא לא בסדר, הוא נחלש בדימוי העצמי שלו ומאמין בדברים הרעים שאומרים עליו. ממקום חלש כזה קטן הסיכוי שירבה לסדר את החדר. אם לעומת זאת אפשר יהיה לראות גם את הפעמים שהילד כן משתדל, וכן מצליח. לתת חיזוק 'ראיתי שהתאמצת, 'ראיתי שסידרת- יופי!' אז הדימוי העצמי ישתפר, הילד יתחיל להאמין שהוא מסוגל, ותדירות הפעמים שיתאמץ ויצליח- תגבר. זה מוכח.

לדוגמא- הילד לא רוצה להתקלח. הוא נאבק, ממציא תירוצים, דוחה את הקץ, מתעמת, מתיש את ההורה. בסוף הוא נכנס להתקלח. האם נשמע לכם תמוה לחזק אותו על כך? לומר לו, ובלתי ציניות : "ראיתי כמה לא רציתי להתקלח, אבל בסוף הלכת- יופי". כך גם לגבי ילד שלא רוצה ללמוד, ומראה זאת בכל דרך אפשרית. הוא מפריע, לא מכין שיעורים, מזלזל. ובכל זאת- מידי פעם הוא כן מנסה, ומשתדל. את הרגעים החיוביים הללו צריך לחזק- לומר: "שמתי לב שהיום השתדלת, זה טוב"

**מאפייני חיזוק מוצלח הם:** הוא קצר, עניני, ממוקד, מתאר את ההתנהגות החיובית, או את המאמץ והכוונה הטובה. מסמן אותם, נותן להם הכרה, נותן לילד פידבק-היזון חוזר, שהתנהגותו מוערכת וטובה.

מילים המשתלבות היטב בחיזוקים הן "ראיתי ש...", "שמתי לב ש...", "זה טוב..."

"אתה מוצלח ב...", "פעלת היטב ב..."

חיזוקים פחות מוצלחים הם אלו המתארים תכונות אישיות, ומחמיאים כללית לילד ללא קשר להתנהגות, תכונה או כוונה ספציפית. "אתה מקסים...", "אני מתה עליך...", "כיף איתך...". חיזוק המנוסח כך הינו פחות יעיל כי הוא לא מלמד את הילד מה התכונות או ההתנהגויות המוערכות והטובות אצלו, ולכן ההשפעה על הדימוי העצמי נמוכה יותר.

כמובן, שמומלץ להרבות גם במחמאות כאלו, אך ערכן כחיזוק ישיר לדימוי- נמוך יותר.

בנוסף, כשברגע אחד מחמיאים לילד באופן גורף ("אתה מקסים"/"אני גאה בך") וברגע אחר תוקפים אותו באופן גורף ("אתה בלתי נסבל"/"אני לא יכולה אתך יותר") הוא עלול להתבלבל- מה בעצם חושבים עלי, מה בעצם אני אמור לחשוב על עצמי. לכן עדיף לתת חיזוקים וגם ביקורת על התנהגויות וכוונות ספציפיות.

### **\* לתת פידבקים אמינים בעיני הילד-**

לעיתים אנחנו מחמיאים לילדים או מחזקים אותם בצורה שלא מתאימה לתפיסה שלהם את עצמם, ולכן הם לא מגיבים לכך בחיוב. למשל, הילד מרגיש שהוא לא מספיק יפה, ואנחנו חוזרים ואומרים לו כמה הוא יפה ומקסים. כוונתנו כהורים/מורים חיובית- אנחנו רוצים לעודד אותו, לחזק את הבטחון העצמי שלו. אבל כל עוד הילד לא מאמין בכך שהוא יפה, החיזוק שלנו לא ישפיע. הילד יאמין לנו לטווח קצר, או לא יאמין לו בכלל, וירגיש שמזייפים לו. לפעמים הוא גם יגיד את זה להורים/מורים, והם יישארו מתוסכלים ואף כועסים "איך הוא לא נהנה מהמחמאות שלנו" יחשבו שהוא עושה 'דוקא', או שמשהו ממש בעייתי אצלו. בסופו של תהליך, הכוונה הטובה של נתינת החיזוק לא תתממש למטרה הרצויה של חיזוק הדימוי העצמי אלא תיצור יותר מתח ופגיעה בדימוי. ההורים ירגישו שהם לא היו בסדר, וכך גם הילד- ירגיש שאיכזב את הוריו, שכועסים עליו, ויחשוב על עצמו דברים רעים- גם שהוא לא יפה, וגם שהוא 'ילד מרגיז'.

ההמלצה במקרים כאלו הם להקשיב לילד ולהתאים את החיזוקים אליו. לא 'לשפוך' עליו מחמאות וחיזוקים שחשובים לנו, אלא לומר את החיזוקים בדרך שתהיה אמינה בעיניו ותשפיע עליו.

למשל, אם הילד חושב שהוא לא יפה. אפשר להמשיך להגיד לו שבעינינו הוא מאוד יפה. אבל לשאול אותו: למה הוא חושב שהוא לא יפה, או- מה לא יפה אצלו. ואז להסביר לו שיש כל מיני סוגי יופי, שלהרגיש יפה זו חוויה אישית- סוביקטיבית. לומר, שפעמים רבות האדם עצמו שופט

את עצמו בחומרה וחושב שהוא לא יפה, אבל שבעיני אחרים הוא מאוד יפה. אפשר לעבור איתו על עיתונים ולבדוק יחד מי יפה ומי לא בעיניו.

אחרי שהילד ירגיש שמקבלים את דעתו, שהוא לא יפה, ולא מתעלמים או מנסים לשכנע אותו אחרת. בדרך כלל עצם ההתייחסות העניינית לנושא, הדיאלוג עליו, 'פותר את הדלת' לומר את הפידבק האמין- שאפילו שהוא לא חושב שהוא יפה, אנחנו ועוד אחרים חושבים אחרת. אפשר לתת דוגמאות, ולהזמין אותו להאמין שיש הרבה אנשים שחושבים כך.

אותו עקרון עובד לגבי ילד שטוען שהוא לא מוכשר בנושא מסוים, וצריך בסבלנות להקשיב לתחושה שלו. **לאשר אותה, לומר שמאמינים לו**, אבל לפתח שיחה שתוביל אותו לראות את כשרונו בדרך חיובית יותר. לומר את דעתכם, להביא נימוקים שמחזקים את דעתכם, ולסמוך עליו שייקח מדבריכם את מה שמתאים לו. בלי ללחוץ בכוח שיסכים.

פעמים רבות, כשנתקלים בילד עם דימוי נמוך על עצמו, במיוחד אם הוא אומר בקול רם את חולשותיו ("אני אפס", "אף אחד לא אוהב אותי") קשה למבוגרים לשאת את סבלו, ומנסים במהירות לשכנע אותו להרגיש אחרת. נותנים הרבה מחמאות ודוחקים בילד לשנות את דעתו על עצמו. זה לא אמין, ולא יעיל. השיטה שוב צריכה להיות לדבר על הדברים- להבין את דעתו, לקבל שיש לו חלקים שליליים בדימוי העצמי שלו, לא להבהל, ולהוביל אותו בסבלנות לדעה יותר חיובית על עצמו- לדימוי עצמי שכולל גם חלקים שליליים וגם חיוביים.

לפעמים אפשר להשתמש בדבריו של הילד, בצורה לא שגרתית שתעצים אותו: למשל, הילד אומר שאין לו חברים ואחרי שבררת מה כוונתו אפשר לומר: "בשביל ילד בלי חברים אתה מאוד מקובל, כל הזמן מתקשרים אליך...". או אם אומר שלא מוכשר בלימודים אפשר לומר "בתור מי שלא מוכשר בלימודים יש לך ציונים ממש טובים"

התגובה מעט צינית וצריך להשמר שהטון לא יישמע מלגלג, אלא מכבד את תפיסת הילד, ומעודד אותו לראות את עצמו בדרך אחרת.

(פרוט על שיטה זו ניתן לקרא בפרק בנושא 'דיאלוג לפתרון בעיות')

בספרי 'בגובה העיניים- לדבר עם ילדים, 1999, הוצאת אח)

**המאבק של המבוגרים במתן החיזוקים הוא להשאר רלוונטיים לילד.** שימשיך להקשיב לדעתם, ולהחשיב אותה רלוונטית כי היא אמינה ומתאימה לו. בגיל צעיר זו פחות בעיה, כי ילדים נוטים להאמין יותר לדברי המבוגרים, אך מגיל ההתבגרות ואילך הבעיה גוברת.



כדי שמתבגר יקשיב לך כמבוגר, יתחשב בפידבק שלך 'ויכניס אותך' לדימוי העצמי שלו, אתה צריך להיות רלוונטי- להוכיח שאתה 'מבין ענין', מקשיב, מתחשב בדברים שאומרים לך, ולא רק נואם חינוכית את הדעות והערכים שלך.

גם מתבגרים רוצים להתחזק מההורים והמורים שלהם, אך כפי שהוסבר בקטע על שלבי ההתפתחות התהליך מורכב יותר, ודורש מהמבוגרים יותר רגישות והעמקה בתגובות שלהם.

### **\* להפחית ביקורת, ולומר אותה בדרך פחות הרסנית-**

אי אפשר להמנע לגמרי מביקורת, פעמים רבות היא בלתי נמנעת. אך יש לשאוף לומר את הביקורת במילים ברורות, ממוקדות בהתנהגות עליה מעבירים ביקורת. לתאר מה ההתנהגות שלא מרוצים ממנה, ולכוון לשינוי חיובי. צריך לשים לב במתן הביקורת להפחית את הכעס, ההשפלה ("אתה סתם אפס"), לא לומר אבחנות אישיותיות סופניות ("אתה סתם אגואיסט" ולהמנע מהכללות מוגזמות ("אף פעם לא אכפת לך..."). ביקורת מהסוג הזה אינה יעילה, אינה מובילה לשינוי. בנוסף, היא פוגעת מאוד בדימוי העצמי.

לדוגמא: אפשר לומר לילד: "אני מאוד כועס, שאתה לא מקשיב לי"

עדיף לא לומר: "נמאס לי ממך שאתה אף פעם לא מקשיב לי"

אפשר לומר לילד: "אתה חייב להתחיל לבצע את החובות שלך בבית"

עדיף לא לומר: "אף פעם אי אפשר לסמוך עליך, אתה חושב רק על עצמך!"

כשאומרים לילד ביקורת ממוקדת, מכוונים אותו לשיפור הרצוי- להקשיב יותר, לבצע חובות.

כשהביקורת מוכללת ומעליבה, הילד נשאר עם החוויה של הפגיעה בדימוי העצמי, הוא נעלב, מסתגר ומגן על עצמו, מתעלם מהנאמר, מכחיש, ומקטין בכך את הסיכוי לשינוי.

מאוד חשוב לשים לב לשימוש בביקורת, להתאמץ ולומר אותה בצורה עניינית ומקדמת.

### **\* לעזור לילד בהתארגנות – להציב יעדים ריאליים, להגדיר מדדים להצלחה**

דימוי עצמי מתחזק כאמור מהצלחות, ונחלש מכשלונות. אם נוכל לעזור לילד להצליח יותר, נסייע לו בכך להגביר את תחושת הערך והבטחון העצמי שלו.

פעמים רבות מבוגרים מסתפקים בתפקיד הקל של להגיד לילד מה צריך להיות, ואיך הוא צריך להתנהג. זה לא מספיק. זה כמו שתיתן לילד קטן כתובת של רחוב בעיר אחרת, ותצפה ממנו להגיע אליה בלי לתת לו מפה או עזרים אחרים שהכרחיים כדי למצוא את הרחוב. לא פלא

שהוא ייכשל במשימה. פעמים רבות כשהילד לא מצליח להצליח או לעמוד בציפיות ממנו כועסים עליו, וזה בפני עצמו מגביר את הלחץ והפגיעה בדימוי.

### תפקיד המבוגרים לעזור לילד בצורה אקטיבית להשיג את מטרותו, ולהצליח.

עזרה מעשית שכזו קשורה לעזרה בהגדרת היעדים אותם רוצים להשיג- ההורים והילד, ובהגדרת המדדים להצלחה. במילים אחרות- להגדיר מה רוצים, ואיך יודעים כשמצליחים להשיג את הדבר שרוצים.

למשל: הילד אומר באופן כללי 'אני רוצה להצליח בלימודים'. זהו הגדרה מעורפלת מידי, שקשה להבין ממנה איך נראית ההצלחה בלימודים. לכן גם קשה לדעת אם הושגה ההצלחה או לא. האם ציון של 70 מספיק או צריך יותר?...כשההורים/מורים עוזרים לעצמם, וגם לילד להגדיר מהי אותה ההצלחה, הדרך אליה נהיית ברורה יותר. למשל, לומר במקרה לעיל: "היעד הוא להשיג ציונים מ-80 ומעלה". יעד המוגדר כך, ברור, התנהגותי וניתן למדידה, ניתן יותר בקלות להשגה, וגם אם לא- המצב ברור וניתן להחליט איך ממשיכים הלאה.

אם הילד קיבל שמונים ומעלה- מרוצים, מרגישים טוב עם הדימוי עצמי בגלל ההצלחה. ומשם ממשיכים- או ליעד דומה של ציוני 80 או ליעד אחר של ציון גבוה יותר למשל.

אם הילד קיבל פחות משמונים- 'עושים חושבים', מנסים להבין מה קרה, מה חסר, מה יכול לעזור לילד לשפר את הציונים. נשארים עם אותו יעד או מורידים קצת את רמתו (אולי לציוני 75), ומתחילים לפעול להשגת היעד. במקרה הזה, גם אם הילד לא השיג את היעד, עדיין הוא יכול לשמור על דימוי עצמי טוב, בגלל שהוא מאמין שהוא מסוגל להתמודד טוב יותר עם המצב בפעם הבאה. בעזרת המבוגרים, ובעזרת עצמו.

כדי שיעד יהיה אפקטיבי ומדבר, וכדי שניתן יהיה להצליח בו- חשוב שהיעד יהיה מותאם וריאלי לכוחותיו של הילד. לא יעד גבוה מידי, ולא נמוך מידי. יעדים גבוהים או נמוכים מידי מבטאים דימוי עצמי נמוך. בעזרת יעד גבוה מידי, גרנדיוזי מידי האדם מנסה להעצים את עצמו בעצם המשאלה (אני אהיה כוכב קולנוע מפורסם). בעזרת יעד נמוך מידי האדם מנסה להגן על עצמו מכשלון (מספיק לי רק לעבור את המבחן, לא משנה הציון).

יעד ריאלי הוא יעד שמבטא את הפוטנציאל של הילד, שבמאמץ סביר הוא יכול להשיג אותו, להצליח ולהרגיש סיפוק מעצם ההתמודדות והמאמץ.

כיצד יודעים מתי יעד הוא ריאלי או נמוך או גבוה מידי? המדדים אינם אובייקטיביים, וצריך ללמוד אותם דרך ניסוי וטעיה. להעריך את יכולת הילד, לא רק לימודית אלא גם חברתית ורגשית, ולנסות להציב יעדים 'קצת מעל למצב הקיים'. כך בהשתפרות הדרגתית, כל פעם עוד קצת, ניתן להגיע בהדרגה ליעדים גבוהים, למימוש העצמי ולבניית דימוי עצמי טוב.

### **מלבד הגדרת היעד, המבוגרים אמורים לעזור לילד להתארגן בדרך הטובה ביותר להשגתו**

כפי שנאמר, הדרך להצלחה ולדימוי העצמי הטוב היא הדרגתית. צריך לדעת להתארגן, למצא את הדרכים הטובות ביותר שיעזרו להצליח. ללמוד מיומנויות, ללמוד מטעויות, לנהל זמן, לדעת במי להעזר. ללמוד שיטות יעילות להגיע ליעד שרוצים.

אצל רוב הילדים וגם אצל רוב המבוגרים נדרשת עזרה בתחום ההתארגנות. ועם זאת הורים ומורים רבים חושבים שאם רק יגידו לילדים להתארגן, זה יקרה מעצמו.

כך למשל, ילד שלא מצליח להתארגן עם הכנת שיעורי הבית, או שהוא נוטה להתפרץ מול תסכול, או שהוא מאחר תמיד. לא מספיק להעיר לו, לא מספיק להגדיר איך רוצים שהדברים ייראו אלא צריך להדריך אותו. לתת לו עצות, לעודד אותו לנסות, לתמוך בו כשקשה, להיות איתו כשהוא מנסה. זו המהות של חינוך, לעזור לילד בתהליכי הלמידה שלו, בכל תחום, גם בדרך להצלחה.

ילד, וגם מבוגר שחושב על עצמו שהוא מסוגל להתמודד עם קשיים, מסוגל לקבל עזרה, ללמוד מנסיון, ולהצליח, הוא אדם עם דימוי עצמי טוב. הדימוי הזה יעזור לו גם הוא להצליח.

### **\* לעזור לילד לגייס כוחות להצלחה**

כשמוגדר היעד חשוב לגייס כוחות להשיג אותו. לזהות ולהפעיל את המשאבים הנדרשים כדי להגיע ליעד. מדובר בכוחות שכלייים (ידע, הבנה, זכרון, אסטרטגיות למידה ועוד). כוחות יצירתיים (העלאת רעיונות), כוחות פיזיים (כושר גופני, מהירות), כוחות נפשיים (עמידה בתסכולים, תפקוד במצבי לחץ, ניהול כעסים וחרדות ועוד) כוחות חברתיים (יכולת לעבוד בשיתוף פעולה, יכולת להתחרות ועוד). גם היכולת לשמור על דימוי עצמי חיובי במצבי קושי הוא כוח ומשאב אישי שיכול כאמור לעזור להשיג יעדים בהצלחה.

קורה לעיתים שילדים, וגם מבוגרים לא מאמינים שהם מסוגלים להצליח. לא חשים מספיק אמונה במסוגלות שלהם. חוששים שאין להם כוחות מספיקים ולכן נוטים להתייאש ולוותר.

תפקיד ההורה/מורה הוא לעזור לילד לגייס את הכוחות שלו, שיעבדו לטובתו.

שימוש בחיזוקים, כפי שפורט לעיל תמיד יכול לעזור. עידוד-"את/ה יכול", "אני מאמין בך"

### **על פי הנ.ל.פ ישנן מספר שיטות לגייס כוחות:**

שיטה אחת: להזמין את הילד להיזכר, או להזכיר לו מצבים בעבר בהם היו לו כוחות:

"זוכר שבשנה שעבר נלחצת מהלימודים ובסוף התאמצת והצלחת, סימן שאתה יכול...".

או "זוכרת ששבוע שעבר כעסת כל כך וחשבת שהכעס אף פעם לא יעבור, אבל בסוף נרגעת...".  
השיטה מאמינה בכך שאם הילד נזכר במצבים בהם היו לו כוחות הוא יוכל לגייס אותם גם בהווה, למצבים בהם אינו מרגיש שיש לו כיום כוחות. הוא יוכל להעביר את הכוחות מהעבר להווה ולעתיד.

שיטה נוספת: אם הילד ממשיך להרגיש שאין לו כוחות, אפשר לשאול אותו אם יש מישהו שהוא מכיר, ילד אחר או אפילו דמות מהטלוויזיה, שיש לה את הכוחות שהוא מחפש. אפשר להזמין אותו לנסות לחקות את ההתנהגות של הדמות הזו, להתנהג כאילו יש לו את המשאב שחסר, ולראות איך זה משפיע. פעמים רבות אפילו כשמנסים להעמיד פנים בהתחלה, בהמשך הכוח הפוך להיות חלק משלך.

למשל, להתנהג עם חברים 'כאילו' אתה מרגיש משוחרר, בטוח בעצמך, ולא דואג מה יגידו עליך. כמו שאתה רואה את החבר שלך עושה. לנסות קצת, ולראות איך זה מרגיש. לפעמים זה עובד.

מבחינת *you fake it until you make it*

אלו רק מספר רעיונות, אבל כל גישה שיכולה לחזק, לתת אמונה בכוח, יכולה לעזור.

**להאמין שגם אם כוח מסוים אינו פעיל באופן טבעי, אפשר לאמן אותו, ולהתחזק.**

כמו שרירי הגוף, שניתן לחזקם דרך אימון, כך גם כוחות ומשאבים ניתנים לחיזוק דרך התנסות.

כך למשל, אם אתה ביישן מטבעך אפשר לתרגל ולחזק את הבטחון החברתי, אם אתה לא מאורגן מטבעך ניתן ללמוד אסטרטגיות, לתרגל אותן ולהתחזק

תפקיד ההורים והמורים אינו להצביע שוב ושוב על החולשה ("אתה לא מאורגן") אלא להתמקד שוב ושוב בחיזוק הכוחות. זו מהות התהליך החינוכי.

**אותן ההמלצות לחיזוק הדימוי העצמי של ילדים רלוונטיות גם למבוגרים.**

הרבה כוח נדרש ממבוגרים כדי לחזק את הדימוי העצמי של הילדים, לעיתים לא נשאר להם מספיק לעצמם. המבוגר עצמו נשאר מרוקן, לא מחוזק בדימוי העצמי שלו, ולאורך זמן חסר את הכוחות להמשיך ולחזק את הילדים. התיסכולים, הקשיים והכשלונות מחלישים את המבוגר, ולא נותר לו לתת לאחרים. והרי אדם לא יכול לתת לאחר אלא את מה שיש לו לתת לעצמו.

לכן חשוב לי לסיים את דברי בהתייחסות למבוגרים, אלינו, לעצמו.

כשאתה מבוגר, ובעצמך הורה או מורה- לעיתים אתה בר מזל, ובני הזוג, חברים טובים, ואף ילדיך מבצעים את התפקיד של מחזקי הדימוי העצמי שלך- נותנים פידבקים חיוביים (חיבוק, מילה טובה), נותנים אמון (לא מוותרים עליך גם כשקשה), עוזרים לך

להצליח דרך ההצלחה שלהם. והרי בלי ילד שמתגמל אותך באהבה ובהצלחה שלו- איך תרגיש הורה טוב, או מורה טוב? זה קשה...

פעמים רבות אין לך מבוגרים או ילדים משמעותיים שמחויבים לחזק אותך. או שזו תקופה בה הם לא פנויים לחזק אותך, למשל ילדים ברוב הגילאים אך בגיל ההתבגרות במיוחד, או חברים שעסוקים בחייהם, או אנשים בעבודה שנאבקים את מלחמות החיים שלהם.

במקרה הזה, אתה נותר עם עצמך. אתה יכול לבחור להרגיש ממורמר ומתוסכל שלא מחזקים ומעודדים אותך, לכעוס על הנסיבות והאילוצים, ועל כל מה שלא מתנהל כמו שצריך.

לעומת זאת אתה יכול לבחור לעזור לעצמך. להיות בעצמך זה שמחזק את עצמך, מעצים את כוחותיך, ומכוון את עצמך להצלחות ולסיפוק שאתה רוצה.

ההמלצה שלי כמובן, היא לעזור לעצמך. לפעול ממיקוד שליטה פנימי, מאמונה שאתה מסוגל להשפיע על הדימוי העצמי וההתנהלות שלך. לא לחכות לאחרים ולכעוס כשאינם 'עובדים בשבילך' אלא לעבוד ביעילות לטובת הדימוי העצמי שלך.

### המלצות למבוגר הרוצה לחזק את הדימוי העצמי שלו בעצמו

אתמצת את ההמלצות שנתתי לגבי ילדים, קראו אותן שוב, ויישמו אותן לעצמכם:

\* השתמשו בדיבור פנימי חיובי כלפי עצמכם- הפחיתו תובענות עצמית, אשמה, וחרדה

\* חזקו את האמון שלכם בעצמכם, גם במצבי קושי

\* הרבו לתת לעצמכם חיזוקים עצמיים

\* תנו לעצמכם חיזוקים שאתם מאמינים בהם

\* הפחיתו ביקורת קטלנית ולא יעילה כלפי עצמכם

\* הגדירו לעצמכם יעדים ריאליים, ברורים ומדידים להצלחה

\* חפשו את הדרכים שיעזרו לכם להתארגן ולהגיע להצלחה

\* גייסו משאבים , מתוך עצמכם , ותוך קבלת עזרה מאחרים בדרך להצלחה.

כמובן שאלו רק המלצות כלליות, ואת התוכן הספציפי שלהן יכתוב כל אחד לעצמו, על פי רצונותיו, מצבו בחיים, כוחותיו, ואמונתו בעצמו.

לסיום, הייתי רוצה לאחל לכולנו

שיהיה לכולנו דימוי עצמי חיובי מספיק. שנחשוב על עצמנו דברים טובים מספיק שנוכל להנות ולהרגיש סיפוק מהצלחותינו, ולעודד ולחזק את עצמנו במצבי קושי בלתי נמנעים. שנדע שגם אם אנחנו לא מושלמים, וכך אכן אנחנו- לא מושלמים, עדיין אנחנו טובים, ויפים, ושווים את כל הטוב שניצור לעצמנו.

המילים מעט לריות אך הכוונה מאוד מעשית

בהצלחה לכולנו,

חלי ברק שטיין - פסיכולוגית חינוכית מומחית  
מחברת הספרים - כשהילדים יוצאים מהבית | תקשיבו לי רגע | בגובה העיניים  
052-35525511

[helibarak1@gmail.com](mailto:helibarak1@gmail.com)

[www.helibarak.com](http://www.helibarak.com)

בבליוגרפיה:

- ברק, חלי (2003) **תקשיבו לי רגע! שאלות של הורים- תשובות של ילדים**. הוצאת אח
- ברק, חלי (1999) **בגובה העיניים- לדבר עם ילדים**. הוצאת אח
- בולס, כ (2000) **צילו של אוביקט**, הוצאת דביר
- ד"ר בולסטד, ריצ'רד (2002), **מודל תרפיה חדש (Resolve)**, הוצאת אח
- ביילי, רוי (1997), **יעוץ באמצעות Nlp**, הוצאת אח
- מילר, אליס (1992) **הדרמה של הילד המחונן**, הוצאת דביר
- שטרן, דניאל (1997) **יומנו של תינוק**, הוצאת מודן
- Andreas, Steve (Editor) (1996) NLP: The New Technology of Achievement HarperCollins Publishers*
- Ellis, A (2005) **Rational Emotive Behavior Therapy: A Therapist's Guide (2nd Edition)**, with Catharine MacLaren. Impact Publishers