

## ”ליצור תחושת מסוגלות זה אפשרי” - כל יום אפשר להתחיל מחדש!

פעמים רבות אנשי חינוך פונים אלי עם תיאור של תלמידים שהדימוי העצמי השלילי ותפיסת המסוגלות הנמוכה מנהלת את עולמם הרגשי והתפקודי. וכן הורים המגיעים אלי לקליניקה מדווחים פעמים רבות שילדיהם אינם מעיזים לדבר בקהל וחוששים מילדים אחרים בבית הספר. תופעה זו מתרחבת בשנים האחרונות בעקבות ההתקשרות החברתית שנעשית מאחורי המסך וההורות הקרייריסטית שנוגסת בחיבור של הילד עם ההורה. אחד ממרכיבי הדימוי העצמי של ילדים הוא האופן בו הם תופסים את המסוגלות האישית שלהם, ואת המאפיינים שלהם בתחומים שונים החשובים להם. כגון: יכולת חברתית, מראה חיצוני, יכולת ספורטיבית, כישורי למידה, ועוד.

הדימוי העצמי הוא תחושת ערך של האדם. הדימוי העצמי משקף את המידה בה האדם מעריך את עצמו ומאמין במסוגלות שלו להיות משמעותי ובעל ערך (טרוימן, 2011). מדובר במערכת של תכונות והערכות שהאדם מייחס לעצמו ומתנהג לפיהן (טרביה ואבו-רביעה, 2020).

יש הרואים בדימוי עצמי תכונה אישית מולדת, דהיינו היא מובנת אצל האדם פנימה. את התכונה הזו מביא הפרט עמו אל סביבתו, כאשר היא כבר מגובשת ומעוצבת וכמעט ואינה מושפעת מההתנסות בסביבה (זועבי, 2012). לעומת זאת, חוקרים אחרים מתייחסים אל הדימוי העצמי כתכונה דינאמית המשתנה ומתפתחת לאורך חייו של האדם. הוא עשוי להשתנות בתקופות שונות של האדם ואף בתפקידים שונים באותה תקופת חיים (טרביה ואבו-רביעה, 2020). הוא מורכב מהיבטים רבים כגון: העצמי החברתי, העצמי האקדמי, העצמי הרגשי, העצמי המוסרי, העצמי המשפחתי והעצמי הפיזי. ההיבטים השונים מושפעים משינויים קוגניטיביים: עם התפתחותו הקוגניטיבית לאורך השנים, האדם מסוגל להבחין בחדות יתר בין התחומים השונים לגבי עצמו (טרוימן, 2011).

ילד עם דימוי עצמי נמוך יתאפיין בביקורת עצמית, בחשיבה פסימית ושלילית לגבי יכולתו להצליח. הערכת חסר ליכולותיו והישגיו במציאות, ולעיתים עצב, הסתגרות והימנעות מסיטואציות בהן הוא חושש שלא יצליח. חלק מהילדים מבטאים בקול רם את חששותיהם ואת תחושתם לגבי עצמם, וחלקם מתביישים ונמנעים מלשתף אחרים.

הסיבות לדימוי עצמי נמוך הן רבות. נפרט על חלקן:

טמפרמנט מולד – יש ילדים שמטבעם הם ביישנים וסגורים יותר, חששנים, בעלי ביטחון עצמי נמוך ומעדיפים סיטואציות מוכרות ובטוחות. גם אם ילדים כאלה יקבלו עידוד ותמיכה רבה מהוריהם, יישארו לעיתים בעלי מאפיינים של חששנות וחוסר ביטחון. סביבה תומכת ומעודדת יכולה כמובן לשפר מאוד טמפרמנט כזה, ולהוביל את הילד לבטוח בעצמו יותר. אך לא תוכל לשנותו באופן מוחלט.

סביבה משפחתית, חינוכית או חברתית ביקורתית - יש ילדים שחווים את סביבתם כביקורתית ו/או תובענית מאוד. הם מגיבים לכך בהפנמת הביקורת לתוכם, הפיכתה לחלק מאישיותם והפנייתה כלפי עצמם.

סביבה לימודית וחברתית תחרותית – ישנם ילדים שחשים שפעם אחרי פעם שאינם מצליחים בלימודים או שאינם מצליחים בבניית קשרים עם חברים כפי שהיו רוצים. ילדים אלו עלולים לחוש ייאוש כאשר הם רואים את הצלחותיהם ואת הישגיהם של בני גילם. בתגובה לכך, הם מאשימים את עצמם ומפתחים חשיבה שלילית לגבי יכולותיהם וביקורת עצמית קשה.

מודל הורי של או דימוי עצמי שלילי או של חוסר ביטחון – באופן טבעי ילדים מחקים את ההתנהגות ההורית ומתנהגים לפי המודל ההורי אותו הם הפנימו. הילדים מפנימים בצורה לא מודעת את המודל ההורי ויש למודל השלכה על תחום העצמי שלהם. הילדים מתבוננים על ההורים ועל המבוגרים המשמעותיים בחייהם כדמיות לחיקוי. הם בודקים את תגובותיהם ואת פעולותיהם בכל התחומים בחיים. כאשר ההורים הם בעלי דימוי עצמי שלילי או חסרי ביטחון, הילדים יעתיקו את התנהגותם ויתנהגו גם כן כך.

### כיצד ניתן לטפל בדימוי עצמי שלילי ובביטחון עצמי נמוך?

ראשית לכל, ההבנה והתפיסה שלמבוגר יש השפעה רבה על הדימוי העצמי ועל הביטחון של הילד, **מהווה נקודת פתיחה לשינוי**.

שנית, העובדה שלילד יש מקום בטוח ותומך משלו, וישנו קשר עם דמות מכילה ומעצימה לאורך זמן, מחזקים באופן ניכר את הדימוי העצמי של הילד. יש לזכור כי מדובר בתהליך שצריך עבורו סבלנות, השקעה וזמן. כשמנסים לעזור לילד, צריך לזכור שהילד מקבל מעין "מראה" למי שהוא דרך המבוגר המשמעותי ההורה או המחנכים.

כלומר, הילד רואה דרך העיניים של ההורה כיצד זה מרגיש להיות איתו בחדר, לשחק ולדבר איתו, מה ההורה נהנה לעשות במחיצתו ואיך ההורה מעריך את יכולותיו ואת

תכונותיו. לכן, להורה ולמחנך יש השפעה עצומה על הדימוי העצמי ועל הביטחון העצמי של הילד.

פעולות להגברת תחושת המסוגלות והביטחון העצמי :

- שיקוף והדהוד של החוזקות שהילד מביא לידי ביטוי. חשוב לשים לב לביטוי מדויק של יכולת ולא מחמאה שטחית וכוללנית. לדוגמא: "היום ראיתי את המאמץ שלך והתכונן בסידור החדר", ההדגשה על התכונן והמאמץ עוזרת לילד להבין שזה חוזקה שלו.
- חיבור לתחומי העניין של הילד. כשאנו מתחברים לעולמו של הילד בנושאים המעניינים אותו, גורמים לכך שהוא יבין שהוא מעניין, שיש לו מה לתת, ושהוא משמעותי. בנוסף לכך, הוא קולט שהשיח עמו מעניין.
- יצירת זמן איכות עם הילד. נשמע נדוש אך יש כאן משמעות כפולה. לזמן איכות יש ערך ביצירת הקשר עם הילד ובהעמקתו. ובנוסף לכך, הילד לומד על קשרים ועל חיברות. כיום, בעקבות תרבות המסכים, ילדים לא חווים קשרים חברתיים כבעבר, והיזומות החברתיות הן לא ספונטניות. לכן החיבור והתקשורת עם ההורה מלמדים אותו להתנהל בתוך קשר חברתי, וכך הילד לומד על עצמו על תכונותיו החיוביות. זוהי החוויה המאפשרת התנסות בקשר מיטבי ובהגברת הביטחון של הילד מול עצמו והעולם.

ביבליוגרפיה :

זועבי, ח' (2012). **זהות תרבותית, דימוי עצמי ומוטיבציה ללמידה של סטודנטים למכינה קדם אקדמית**. מחקר שנערך בהמלצת ועדת המחקר הבין-מכללתית במכון מופ"ת ובתמיכת האגף להכשרת עובדי הוראה במשרד החינוך. מכללת סכנין להכשרת עובדי הוראה.

טרביה, א' ואבו-רביעה ס' (2020). **כשירות חברתית, תחושת בדידות ודימוי עצמי בקרב מתבגרות ומתבגרים ערבים עם לקות קריאה, סחיש – סוגיות בחינוך מיוחד ובשילוב, 30, עמ' 70-96.**

רבקה אלקובי, דוקטורנטית לחינוך ופסיכולוגיה א.בן גוריון, יועצת חינוכית, מומחית תחום בטיפול בטראומה וחרדה, פיתוח פדגוגי משרד החינוך.

טרוימן, ד' (2011). דימוי עצמי ושביעות רצון מעבודה בקרב נשים וגברים בעלי לקות אינטלקטואלית בתעסוקה מוגנת. (עבודת גמר המוגשת כחלק מהדרישות לקבלת התואר מוסמך), אוניברסיטת בן גוריון בנגב, באר שבע, ישראל.

