

## דימוי עצמי | אני מי שאני חושב ש... (כשעה וחצי)

שם הפעולה הקודמת- גבולות  
שם הפעולה הבאה- פיתוח עמוד שדרה | לחץ חברתי

### הקדמה למדריך.ה

בפעילות הקרובה נעסוק בתיאוריה בשם "האני במראה". לפי צ'רלס הורטון קולי, האדם אינו מה שהוא חושב על עצמו והוא אינו מה שאחרים חושבים שהוא; אלא האדם הוא מה שהוא תופס שאחרים חושבים שהוא. למשל: התלמיד חושב שהמורה לא אוהב אותו ושהוא חושב שהוא לא חכם. לכן מה שיתגבש אצל הילד זה שהוא לא חכם. יכול להיות שאם נשאל את המורה הוא דווקא יגיד שהוא חושב שהילד חכם מאוד, אבל זה לא מה שהוא שידר לילד.  
קולי מתאר את הדימוי העצמי כבנוי על 3 שלבים:

1. אנחנו מדמיינים את עצמנו: איך אנו נראים, התכונות שלנו והאישיות שלנו
2. אנחנו משתמשים בתגובות של אחרים כלפינו וכלפי גופנו על מנת לפרש לעצמנו כיצד אחרים רואים אותנו.
3. אנחנו מפתחים את הדימוי העצמי שלנו או התפיסה העצמית שלנו בהתבסס על הפרשנות שלנו לגבי תפיסת האחרים אותנו.

### מטרות

1. יצירת שיח על מקור הדימוי העצמי שלנו ושל החניכות. ים כשיח מקדם שיעזור להן.ם להבין ולהתפתח.
2. העלאת המודעות לנושא הזה, ולנטייתו הטבעית של האדם להיות מושפע מהסביבה, עשוי לעזור לחניכות. ים לפתח ביטחון עצמי ולהאמין בעצמן.ם יותר.
3. החניכים.ות יתנסו בלשתף אחד את השניה על הקשיים שיש בדימוי העצמי וינסו לשקף אחד לשניה את הטוב.

### מהלך

1. **מה נשמע? (10 דק')** + סבב כל אחד.ת מחברי הקבוצה אומרים מה שלומם ומשתפים בדבר שהם חושבים על עצמם, ולמה הם חושבים ככה.
2. **שמש אסוציאציות (15 דק')** ננסה להבין יחד עם הקבוצה איזה גורמים משפיעים על הדימוי העצמי שלנו. נכתוב על לוח/ בריסטול גדול- מה משפיע על הדימוי העצמי שלי? ננסה יחד איתם להעלות כמה שיותר נקודות שמשפיעות על הדימוי העצמי שלנו. לדוגמה- דמויות סמכותיות, חברים, כישרון שלנו, הצלחה/ כישלון בדברים, מציאת תחום שמעניין אותנו, המקום שבו נולדתי. לאחר שכתבנו את כל הדברים, נבקש מהקבוצה לדרג מהם 3 הדברים שהכי משפיעים על הדימוי העצמי שלנו. ממה שהחניכות.ים יגידו נפתח דיון בהמשך על הנושא.
3. **סימולציות (20 דק')** בנספחים כתובות מספר סימולציות שבאות לדמות את התיאוריה. בכל סימולציה ישתתפו שתי דמויות, האחת היא דמות שמשפיעה על הדימוי העצמי של השנייה. בסימולציות יהיה כתוב לדמות המשפיעה את מה שהיא חושבת על הדמות המושפעת, ואת מה שהיא מעבירה לדמות שהיא משפיעה עליה. לאחר מכן נבדוק האם יש פער בין מה שהועבר לדמות המושפעת לבין מה שהדמות המשפיעה באמת חושבת.

נזמין בכל פעם 2 חניכות.ים לשחק את הסימולציה ולאחר מכן נדון לגבי המתודה. חשוב לא לגלות לדמות המושפעת מה הדמות המשפיעה באמת חושבת עליה, כדי לבדוק אחר כך מה באמת נקלט.

#### 4. דיון (15 - 10 דקי')

- מה היה במתודה (שאלת הבנה וחיבור של כל החניכים לנושא)
- איזה גורם משפיע על הדימוי העצמי שלנו?
- משמש האסוציאציות בא לידי ביטוי בסימולציות?
- איזו סיטואציה הכי נגעה בכם? למה?
- נפנה לחניכות.ים ששיחקו את התלמיד, שחקנית הכדורגל והילד ונשאל:
  - איך הרגשתם?
  - אם זה היה במציאות, מה הייתם חושבים על עצמם אחרי השיחה?
- לאחר מכן נשאל את המורה, מאמן הכדורגל והאמא
  - מה לפי הסיטואציה באמת חשבתם על הילדים?
  - מה השפיע על מה שהתלמיד, שחקנית הכדורגל והילד חשבו על עצמם?
- שאלה לכל הקבוצה:
  - האם יש גם בקבוצת חברים אנשים שמשפיעים עלינו וגורמים לנו להרגיש אחרת ממה שהם חושבים באמת?
  - מישהו יכול לתת דוגמא?

#### 5. הפסקה במידת הצורך ( 10-5 דקי')

6. **הגדרת המושג (10 דקי')** שואלים את החניכים, מי חושב שהוא יכול להבין משפט מסובך? שמים את ההגדרה בפונט גדול על הרצפה (אפשר גם להקרין) ומבקשים מאחד החניכים לקרוא. לאחר מכן מקריאים עוד פעמיים עד שיהיה יותר ברור למה הכוונה.

**"האדם אינו מה שהוא חושב על עצמו, והוא אינו מה שאחרים חושבים שהוא, אלא האדם**

**הוא מה שהוא תופס שאנשים חושבים שהוא"** (צ'רלס הורטון קולי)

ההגדרה מאוד מבלבלת ולכן חשוב שהמדריכה ת. יסכם ותסביר במילים שלה. סיכום מדריכה: יש לנו כאן הגדרה מסוימת לאיך נוצר דימוי עצמי. פילוסוף מעניין בשם קולי הסביר שאנשים הם טיפוסים חברתיים ולכן גם הדימוי העצמי שלהם נבנה על ידי הסביבה. בעצם כוונתו היא שאנחנו כל כך מושפעים מהסביבה שאנחנו ממש ניזונים ממנה. אנחנו חושבים לעצמנו מה אנשים חושבים עלינו וכך אנחנו בונים את עצמנו.

- כמה פעמים יצא לכם לחשוב על עצמכם משהו לא טוב בגלל הערה קטנה שקיבלתם? כמה זה חילחל? כמה זה עיצב אתכם?

למשל, מורה שרוצה לעזור לילד ללמוד ומבינה שקשה לו. היא רוצה שהוא ילמד יותר ממה שהוא לומד עכשיו ובשביל לדרבן אותו, היא אומרת לו שהוא לא מספיק משקיע בלימודים ולא טורח לתרגל בבית.

מה הילד מבין מזה?

האם הילד קולט ממנה שיש לו פוטנציאל?

האם הוא חושב שהמורה מאמינה בו?

לפי ההגדרה, משתמע שהתלמיד מבין מהמורה שהוא כנראה עצלן כי אינו מספיק משקיע בלימודים וכך הוא מתחיל לעצב את עצמו כילד עצלן שלא לומד ולכן לא מצליח. למה? כי אם המורה אומרת היא כנראה יודעת. זה מה שנקרא "האדם הוא מה שהוא תופס שאנשים חושבים שהוא".

**7. סיכום (5-10)**

- סבב עם מה אני יוצאת? מחשבה, תובנה, שאלה

**8. פינה אישית (15 דק')** חניכה מביאה נושא מעולם התוכן שלו/ה ומעבירה פעילות או פרזנטציה

לקבוצה (אפשר גם להנחות דיון בקבוצה) במשך 15 דק'. לאחר סבב ראשון של הקבוצה, אפשר לתת נושא לפינה אישית- סוגיות חברתיות, אקטואליה, מוזיקה, וכו'.

**עזרים**

★ לוח/ בריסטול גדול לשמש האסוציאציות

★ נספח א'

★ הגדרה כתובה בגדול

1. **מורה ותלמיד:** התלמיד נכשל במבחן והמורה לחוצה מאוד מהמשך שנת הלימודים שלו בבית הספר. היא מזמנת אותו לשיחה כדי לדון בדרכים שבה הם ביחד יפעלו להצלחתו של התלמיד.

**המורה-** חוששת מאוד ולא בטוחה אם התלמיד יצליח, אך משדרת לו שהיא מאמינה בו, שהוא חכם ושהוא יכול להצליח. על המורה לגרום לתלמיד להבין שהוא צריך עזרה בלימודים ולשדר לו שהיא מאמינה בו ושזה שהוא נכשל לא אומר שהוא לא חכם.

2. **שחקנית כדורגל ומאמן:** הילדה היא שחקנית כדורגל מבטיחה. היא מגיעה לאימונים ומשחקים באופן קבוע, והמאמן רואה בה פוטנציאל גדול. הילדה אחרי משחק מצוין, הבקיעה גול ובישלה גול אחד, אך גם פספסה 2 בעיטות חשובות. המאמן לוקח אותה לשיחה לאחר המשחק.

**המאמן-** הוא רואה בילדה כישרון גדול ופוטנציאל להצלחה, אך מתמקד רק בדברים הפחות טובים שעשתה. הוא מנסה לדחוף אותה להצלחה ולכן חושב שעליו לשפר את כל מה שהיא עשתה לא טוב. הוא לא מראה לילדה את ההערכה והכישרון שהוא רואה בה.

3. **אמא וילד:** הילד נוהג בחוסר אחריות פעם אחר פעם- שוכח את דלת הבית פתוחה, שוכח להוציא את אחותו מהגן, שוכח להביא ציוד לבית הספר.

**אמא-** מדברת עם הילד, ואומרת לו שהוא חייב לקחת את עצמו בידים. היא נותנת לו דוגמאות שבהן הוא לא היה אחראי כדי שיראה את הדפוס. מזכירה לו שהוא ילד גדול ומה היא מצפה ממנו. האמא מאוד מאמינה בילד וחושבת שהוא באמת יכול להיות אחראי ולכן מראה לו את כל המעידות שלו כדי שיצליח להשתפר ויתחיל לחשוב על עצמו כאחראי.