



קוגניטיבי-אימון מטא

9 | MCT – הערכה עצמית

© Moritz & Woodward (12|21)

www.uke.de/mct

The use of the pictures in this module has been kindly permitted by artists and copyright holders, respectively. For details (artist, title), please refer to the end of this presentation.





הערכה עצמית: מה זה?

???





הערכה עצמית: מה זה?

- הערך שאנחנו מייחסים לעצמנו





הערכה עצמית: מה זה?

- הערך שאנחנו מייחסים לעצמנו
- ההערכה הסובייקטיבית של אדם את עצמו





הערכה עצמית: מה זה?

- הערך שאנחנו מייחסים לעצמנו
- ההערכה הסובייקטיבית של אדם את עצמו
- זה לא בהכרח קשור לאיך אנשים אחרים תופסים אותך





הערכה עצמית נמוכה יכולה להשפיע על הבריאות הנפשית שלנו

- אנשים המתמודדים עם מחלה נפשית לעיתים קרובות סובלים מהערכה עצמית נמוכה.
- הערכה עצמית נמוכה יכולה לתרום לבעיות פסיכולוגיות כמו:
 - ספק עצמי
 - פחד
 - תסמינים של דיכאון
 - בדידות



ההבדל בין הערכה עצמית מוגזמת והערכה עצמית בריאה

רבים מהסובלים מפסיכוזה (אבל לא כולם), מרגישים נרדפים או תחת לחץ. תחושות כאלה יכולות להוביל להערכה עצמית נמוכה. מצד שני, יש כאלו שמרגישים עליה בהערכה העצמית, אם הם מרגישים שיש להם ייעוד למטלה מיוחדת או שהם מאמינים שנבחרו למשימה חשובה.



זהירות: רעיונות מגלומניים (כמו האמונה שאני יותר חזק או יותר חשוב מאחרים) יכולים להגביר את תחושת הערך העצמי שלנו לזמן קצר, אבל הם לא קשורים להערכה עצמית "בריאה"!

- תחושות כאלו לא יחזיקו זמן רב
- ...והן לא מבוססות על המציאות ועל כוחות אמיתיים!



אבל...

- לכל האנשים יש כוחות אמיתיים, לעיתים קרובות הם רק מחכים להתגלות.
- אתם יכולים ואף כדאי שתהיו גאים בכוחות האלה!
- המודעות לכוחות אלו יוצרת את הבסיס להערכה העצמית שלכם.



מדוע אנו עושים זאת?

דאנשים רבים (אך לא כולם!) עם פסיכוזה סובלים מהערכה עצמית נמוכה, לרוב כתוצאה מחוויות בינאישיות שליליות. שיפור ההערכה העצמית ותסמינים דיכאוניים אחרים מגביר את היציבות הנפשית. ויכול גם לעזור בהפחתת התסמינים הפסיכוטיים.



מקורות להערכה עצמית

- הערכה עצמית אינה קבועה, אלא יכולה להופיע בצורות שונות במגוון תחומים בחייך (בדומה למדפים השונים בתמונה משמאל).





מקורות להערכה עצמית

- הערכה עצמית אינה קבועה, אלא יכולה להופיע בצורות שונות במגוון תחומים בחייך (בדומה למדפים השונים בתמונה משמאל).
- מה שמשנה הוא האם אנחנו מתמקדים רק בחולשות שלנו (= המדפים הריקים בארון) במקום לקחת בחשבון גם את היכולות והכוחות שלנו (= מדפים מלאים).





אנשים עם הערכה עצמית נמוכה...

- ...נוטים להתמקד ב"מדפים הריקים" שלהם, אבל ב"מדפים המלאים" של אחרים.



אנשים עם הערכה עצמית נמוכה...

- ...נוטים להתמקד ב"מדפים הריקים" שלהם, אבל ב"מדפים המלאים" של אחרים.
- ...נוטים לעשות הכללות שליליות כאשר הם שופטים את עצמם (למשל: "אני חסר ערך").



אנשים עם הערכה עצמית נמוכה...

- ...נוטים להתמקד ב"מדפים הריקים" שלהם, אבל ב"מדפים המלאים" של אחרים.
- ...נוטים לעשות הכללות שליליות כאשר הם שופטים את עצמם (למשל: "אני חסר ערך").
- ...לא מבדילים בין האדם בשלמותו לבין התנהגות (למשל: "אם לא הצלחתי בדבר אחד, סימן שאני כישלון").



זיכרו...



בבית הספר תמיד נבחרתי אחרון לקבוצה בספורט; אני גרוע בזריקת כדור, אבל טוב בריקוד...

אני אוהב לבשל ואני מבין הרבה במוזיקה ופוליטיקה. אני מתעניין בספרים ובסרטים...

אני קשוב לאחרים, מאוד אמין, מסוגל לשמור על חברויות, ויודע לגרום לאחרים לצחוק

אני מובטל כרגע; נכשלתי במבחן האחרון.

אני מרוצה מהשיער שלי, ואני אוהב את העיניים שלי, אבל הייתי רוצה להיות גבוה יותר...



זיכרו...



בבית הספר תמיד נבחרתי אחרון
לקבוצה בספורט; אני גרוע בזריקת כדור,
אבל טוב בריקוד...

אני אוהב לבשל ואני מבין הרבה במוזיקה
ופוליטיקה. אני מתעניין בספרים
ובסרטים...

אני קשוב לאחרים, מאוד אמין, מסוגל
לשמור על חברויות, ויודע לגרום
לאחרים לצחוק

אני מובטל כרגע; נכשלתי במבחן
האחרון.

אני מרוצה מהשיער שלי, ואני אוהב
את העיניים שלי, אבל הייתי רוצה
להיות גבוה יותר...

באיזה מדף לא הסתכלת כבר זמן רב? איזה אוצרות נסתרים אולי נמצאים שם?



מה מאפיין אנשים עם הערכה עצמית גבוהה?



- קול: ???
- הבעות פנים/ מחוות: ???
- יציבה: ???



מה מאפיין אנשים עם הערכה עצמית גבוהה?

- קול: ברור, רהוט, בעצמה הנכונה
- הבעות פנים/ מחוות: קשר עין; הופעה בטוחה
- יציבה: זקופה

כמו בכל דבר: אל תגזימו (למשל: לנעוץ מבט באנשים אחרים, לקטוע אותם לעיתים קרובות, לפקד עליהם)





מאפיינים של הערכה עצמית גבוהה שאינם ניתנים לצפייה ישירה



???



מאפיינים של הערכה עצמית גבוהה שאינם ניתנים לצפייה ישירה



- בטוח ביכולת של עצמו.
- מקבל את הטעויות והכשלונות שלו (בלי הקטנת ערך עצמי).
- מסוגל להתבוננות עצמית, מוכן ללמוד (מהטעויות/מהכשלונות שלו).
- גישה חיובית כלפי עצמו, למשל: לשבח עצמו על הצלחה.



מימוש כוחות

למה לפעמים כל כך קשה לזהות את הכוחות שלנו?

- הנחה נפוצה: "אם אני אשבח את עצמי, אני אהפוך גאוותן".
- במהלך תקופה של מחלה חמורה, יכול להיות קשה לראות ולהראות את הכוחות שלך.



מימוש כוחות

החזרת "אוצרות אבודים":

- פשוט שאלו חברים או משפחה, בזכות איזה כוחות שלכם הם מעריכים אתכם.
- חישובו על סיטואציות קונקרטיות בהן תיפקדתם היטב ואולי קיבלתם מחמאה על כך (גם דברים קטנים נחשבים).
- ...רישמו את החוויות האלה ב"יומן-שמחה"*, כדי שתזכרו אותן בזמנים קשים.

* ב"יומן השמחה" שלך כתוב מדי יום רק היבטים חיוביים של היום



תרגול 1

מה את/ה אוהב/ת בעצמך?

במה את/ה טוב/ה?

חישבו על נקודת חוזק אחת עבור כל שאלה!



תרגול 2

- קומו ממקומותיכם ותנו לראש שלכם להיות שמוט כלפי מטה.
- הסתכלו למטה, תנו לכתפיים ולזרועות להתנדנד, כופפו מעט את הגב.



תרגול 2

- קומו ממקומותיכם ותנו לראש שלכם להיות שמוט כלפי מטה.
- הסתכלו למטה, תנו לכתפיים ולזרועות להתנדנד, כופפו מעט את הגב.
- לכו בתוך החדר כשאתם בתנוחה הזו!



תרגול 2

- קומו ממקומותיכם ותנו לראש שלכם להיות שמוט כלפי מטה.
- הסתכלו למטה, תנו לכתפיים ולזרועות להתנדנד, כופפו מעט את הגב.
- לכו בתוך החדר כשאתם בתנוחה הזו!

איך זה מרגיש?



תרגול 2

- כעת תנו לכל החלק העליון של הגוף להשמט מטה בצורה רגועה ואז באיטיות רבה התחילו להתיישר, חוליה אחר חוליה. דמיינו כאילו מישהו מושך אתכם מעלה מקצוות השיער.



תרגול 2

- כעת תנו לכל החלק העליון של הגוף להשמט מטה בצורה רגועה ואז באיטיות רבה התחילו להתיישר, חוליה אחר חוליה. דמיינו כאילו מישהו מושך אתכם מעלה מקצוות השיער.
- לכו בתוך החדר כשאתם בתנוחה הזו!



תרגול 2

- כעת תנו לכל החלק העליון של הגוף להשמט מטה בצורה רגועה ואז באיטיות רבה התחילו להתיישר, חוליה אחר חוליה. דמיינו כאילו מישהו מושך אתכם מעלה מקצוות השיער.
- לכו בתוך החדר כשאתם בתנוחה הזו!

איך זה מרגיש?



תרגול 2

- אולי שמתם לב שהייתם הרבה יותר זקופים ובטוחים.
- עמידה איתנה ותנוחה זקופה לא רק מראות בטחון לאנשים אחרים, הן גם משפיעות בצורה חיובית על ההערכה העצמית שלנו.
- פיתוח של גישה פנימית חדשה עם תנוחת גוף נכונה: שפת גוף שמשדרת "אני בטוח" (תנוחה זקופה, קשר עין, קול ברור) מקדמת כוחות אמיתיים ובטחון עצמי אמיתי בתוכך.

מה שמתחיל ב"תנוחה" הופך לגישה האמיתית!



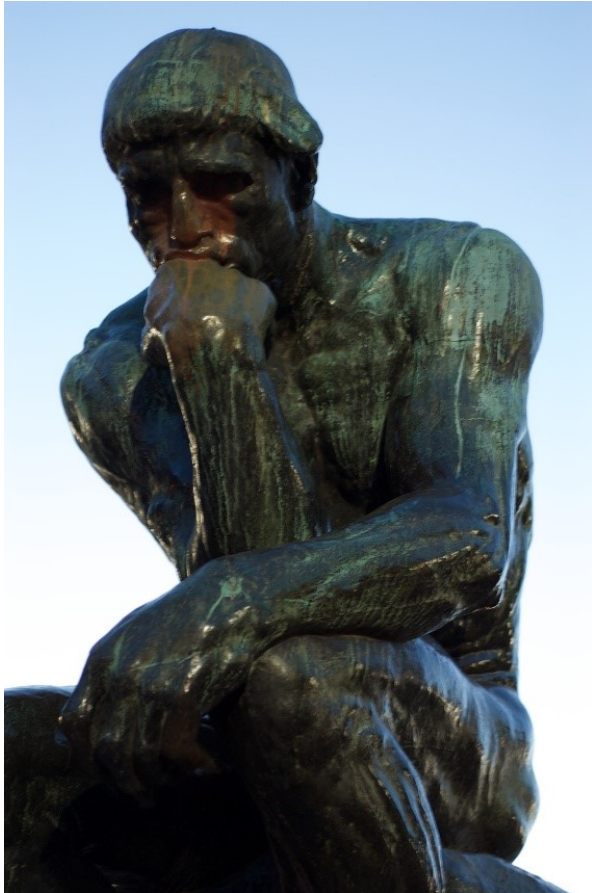
רומינציות: ללכת במעגלים, אבל לא לנוע קדימה



- אנשים רבים עם תסמינים פסיכולוגיים סובלים מ"רומינציות" אינסופיות, או "דגירה" על מחשבות שליליות.
- האם שמת לב אצלך לרומינציה?



בעיות



רומינציות הן בעיות מכמה סיבות:

- המחשבות רצות במעגלים: הבעיות נמצאות אך אין הגעה לפתרון.
- יש פגיעה בהערכה עצמית, בגלל שאין תשומת לב או אפילו מודעות למחשבות ופעולות מועילות ויפות.
- בניגוד לחשיבה מוכוונת מטרה, ברומיניציה חוזרות שוב ושוב מחשבות על כשלון והאשמה עצמית.



מה לעשות?

הצעד הראשון והחשוב מכל הוא להכיר בכך שרומינציה היא בעיה ולא אסטרטגיה מועילה. רומינציה מובילה בבירור ליותר בעיות ולא לפתירה שלהן.

- המחשבות ברומינציה הן רק מחשבות... הן לא המציאות!
- נסו לזהות אותן, אבל אל תייחסו להן יותר מדי חשיבות.



תרגול נגד רומינציות מס' 1: חיפוש אחרי הפרדה פנימית



- חישובו מה קורה בתוכם מבלי להפריע לכך או להנמיך עצמכם ("אני אדיוט", אני לא יכול להפסיק את הרומינציות!"); "למה יש לי את הבעיה הזאת?"
 - צפו במחשבות כאילו היו רכבות היוצאות מהתחנה, עננים נוסעים בשמיים, או עלים נישאים ברוח.
- המחשבות הבעיתיות האלו לא חוזרות על עצמן שוב ושוב בגלל שהן נכונות, אלא בגלל שהן מפחידות אתכם. בגלל זה אתם חושבים עליהן בלי הפסקה.



תרגול נגד רומינציות מס' 2: הסחה גופנית

תרגול גופני

1. קומו מהמקום!
2. שימו את היד השמאלית על הכתף הימנית
3. שימו את היד הימנית על הכתף השמאלית
4. הרימו רגל אחת...
5. ...והחליפו אותה



תרגול נגד רומינציות מס' 2: הסחה גופנית

תרגול גופני

1. קומו מהמקום!
 2. שימו את היד השמאלית על הכתף הימנית
 3. שימו את היד הימנית על הכתף השמאלית
 4. הרימו רגל אחת...
 5. ...והחליפו אותה
- על מה אתם חושבים?



תרגול נגד רומינציות מס' 2: הסחה גופנית

תרגול גופני

1. קומו מהמקום!
2. שימו את היד השמאלית על הכתף הימנית
3. שימו את היד הימנית על הכתף השמאלית
4. הרימו רגל אחת...
5. ...והחליפו אותה

בגלל שאתם מרוכזים בתרגיל, זה עוזר "לשבור" את המעגל האינסופי של הרומינציה.



טיפים להגברת הערכה עצמית

- ספרו על המשאלות שלכם לאנשים אחרים.



טיפים להגברת הערכה עצמית

- ספרו על המשאלות שלכם לאנשים אחרים.
- נסו לדבר בקול רם וברור.



טיפים להגברת הערכה עצמית

- ספרו על המשאלות שלכם לאנשים אחרים.
- נסו לדבר בקול רם וברור.
- צרו קשר עין (נסו להתחיל בכך עם אנשים שאתם מכירים, ואז נסו גם עם זרים).



טיפים להגברת הערכה עצמית

- ספרו על המשאלות שלכם לאנשים אחרים.
- נסו לדבר בקול רם וברור.
- צרו קשר עין (נסו להתחיל בכך עם אנשים שאתם מכירים, ואז נסו גם עם זרים).
- עימדו זקופים: זיכרו את ההשפעה של תנוחה זקופה על ההערכה העצמית שלכם ועל הדרך בה אחרים רואים אתכם!



תרגול בית

טיפים כיצד להעריך את הדברים החיוביים שקורים לאורך היום:

- כאשר אתם עוזבים את הבית, קחו חופן של חפצים קטנים בכיס הימני שלכם (גולות, שעועית וכד')
- בכל פעם שמשהו חיובי קורה (למשל: לקבל חיוך מחבר, לנהל שיחה נעימה, לאכול ארוחה טעימה וכד'), העבירו חפץ אחד מהכיס הימני לכיס השמאלי.
- כאשר אתם חוזרים הביתה, הוציאו את החפצים שבכיס השמאלי, והיזכרו בדברים היפים שחוויתם במהלך היום.
- כאשר אתם עושים זאת, אתם עוקבים אחר כל הזכרונות החיוביים, היפים ונהנים מהרגע. למרבה הצער, לעיתים קרובות אנחנו לא שמים כלל לב לדברים הנעימים, ונותנים להם לחלוף במהירות רבה מדי.



תרגול בית

טיפים כיצד להעריך את הדברים החיוביים שקורים לאורך היום:

- כאשר אתם עוזבים את הבית, קחו חופן של חפצים קטנים בכיס הימני שלכם (גולות, שעועית וכד')
- בכל פעם שמשהו חיובי קורה (למשל: לקבל חיוך מחבר, לנהל שיחה נעימה, לאכול ארוחה טעימה וכד'), העבירו חפץ אחד מהכיס הימני לכיס השמאלי.
- כאשר אתם חוזרים הביתה, הוציאו את החפצים שבכיס השמאלי, והיזכרו בדברים היפים שחוויתם במהלך היום.
- כאשר אתם עושים זאת, אתם עוקבים אחר כל הזכרונות החיוביים, היפים ונהנים מהרגע. למרבה הצער, לעיתים קרובות אנחנו לא שמים כלל לב לדברים הנעימים, ונותנים להם לחלוף במהירות רבה מדי.

האם אתם מכירים דרכים אחרות להנות ולזכור דברים נחמדים לאורך היום?



יישום בחיי היום-יום

מטרות הלימוד:

- הערכה עצמית היא הערך שאדם נותן לעצמו.
- היו מודעים לכוחות שלכם בתחומים שונים בחיים, ונסו לשפר את ההערכה העצמית על ידי שימוש באסטרטגיות שתרגלנו.
- חפשו כוחות נשכחים ("האוצרות הנסתרים") על ידי שתשאלו אחרים או על ידי כתיבה מדי יום ב"יומן שמחה".
- היו קשובים לרגעים חיוביים שקורים לאורך היום!



מה הקשר של זה לפסיכوزה?

ואנשים רבים (אך לא כולם!) עם פסיכوزה הם בעלי הערכה עצמית נמוכה ובעלי דפוסי מחשבה שליליים (למשל נטייה למהרהר), מה שיכול להפחית עוד יותר את ההערכה העצמית שלהם.



מה הקשר של זה לפסיכوزה?

ואנשים רבים (אך לא כולם!) עם פסיכוזזה הם בעלי הערכה עצמית נמוכה ובעלי דפוסי מחשבה שליליים (למשל נטייה למהרהר), מה שיכול להפחית עוד יותר את ההערכה העצמית שלהם.

דוגמא: הארי מקבל הערכה גרועה בבחינה סופית בסוף האימונים

הערכה: בהתחלה הוא מטיל ספק בעצמו כעובד, אך יותר ויותר הוא גם לא מעריך את עצמו כאדם. הוא מרגיש מדוכא ובספק עם עצמוג

אבל: חברים עוזרים להארי בימים שלאחר מכן בכך שהם מבהירים לו שהמבחן אינו מעריך אותו כאדם אלא

הוא תמונת מצב של הביצועים שלו רק באחד מתחומים רבים. הוא לא צריך לקחת את התוצאות בקלילות, אך חשוב גם לזכור את חוזקותיו (בעבודה כמו גם בתחומים אחרים) ולא להיות קשה מדי עם עצמו.

חשוב: גם אם אתם חווים כישלון, לעולם אל תתעלמו מהדברים שהולכים טוב בחייכם



תודה על תשומת הלב!

למאמנים:

נא חלק גליונות עבודה. הציגו את האפליקציה שלנו COGITO (הורד ללא תשלום).



www.uke.de/mct_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Images Money	flickr	Money from around the world	CC	banknotes/Geldscheine
DonkeyHotey	flickr	Stop Sign	CC	stop sign/Stoppschild
Michael Fielitz	flickr	Neues Regal	CC	bookshelf/Bücherregal
Steve Wilson	flickr	Business Woman	CC	businesswoman/Geschäftsfrau
Steve Wilson	flickr	Smiling businessman	CC	portrait of a smiling man/Portrait eines lächelnden Mannes
Denver Vender	flickr	Old Jewelry Box	CC	old jewelry box/Alter Schmuckkasten
Beatrice Murch	flickr	El pensador	CC	the thinker/Der Denker
gianni del buffalo	flickr	Ancona, Marche, Italy - Clouds 4	CC	clouded sky/Wolkenhimmel