

טיפוח הערכה עצמית



ההערכה העצמית שלנו נקבעת בילדות המוקדמת ומתעצבת בגיל ההתבגרות. ניתן לשקם הערכה עצמית נמוכה גם בבגרותנו, כפי שיש לנו כלים ויכולת לפתח אצל ילדנו הערכה עצמית גבוהה מלכתחילה. תחקירנית תוכנית הראיונות הטלוויזיונית בהנחייתה של אודטה שוורץ, התקשרה ושאלה, על מה אדבר בפרק הראשון מתוך שלושה פרקים מתוכננים. "על הערכה עצמית," עניתי מיד.

בעיני רוחי עמדה דמותה של נטלי, נערה אינטליגנטית, תלמידה מצוינת וטובת מראה, בכיתה ח'. לו רק העריכה גם היא עצמה את עצמה כך. באחד מימי אחר הצהריים ראיתי את נטלי בחברת נער שלא הכרתי. היא נראתה עדינה כתמיד וחיוכה מקסים. הוא נראה מרושל בלבושו ונשמע בוטה בשפתו. הוא התהדר בסיגריה דולקת והיא ניסתה להתרחק מהעשן שנפלט מפיו היישר אל פניה. הוא נהנה מהמשחק הזה, היא הרבה פחות.

המראה הזה לא הניח לי. כשראיתי אותם שוב, והפעם בחיבוק ונשיקה, הבנתי שהנערה הצעירה לומדת את הפרק הלא נכון על קשר ועל זוגיות. התלבטתי איך להגיב, אם בכלל. ההתלבטות מה לומר לבני נוער במצב כזה, מורכבת. מצד אחד עומדים הקשר בינינו לבין בני הנוער, הקרבה והאכפתיות. מצד שני, חשוב לנו להבהיר את עמדתנו ו"לפקוח את עיניהם". האם עלינו לומר להם מה נכון בעינינו? ואם כן, איך ומתי? באחד הערבים, כאשר האור עדיין דלק במשרדי שבכפר הנוער שניהלתי, נטלי עמדה ברחבה שממול. היא התקרבה אל החלון כך

שאראה אותה ושלחה ברכת ערב טוב. שאלתי את עצמי, האם זהו הרגע לומר לה?

יצאתי מהמשרד, ניגשתי אליה ושאלתי אותה מה שלומה. החלפנו כמה משפטים ואז שאלתי אותה מיהו הנער שראיתי איתה.

"הוא לא לומד כאן," השיבה.

"איפה הוא לומד?"

"הוא לא לומד... העיפו אותו."

"ולמה הוא מבקר כאן?"

"הוא חבר שלי," אמרה בהתרגשות וזיהתה את העווית בפני.

"למה אתה מגיב ככה?" שאלה.

"אני מעריך אותך מאוד."

"אז למה הגבת ככה?"

"כי מגיע לך יותר," העזתי לומר.

"למה אתה מתכוון? אתה רומז שהוא פחות ממני?"

"את חכמה, יפה ורצינית ויש לך מוטיבציה גדולה להצליח."

השיחה עם נטלי נמשכה כמה דקות והסתיימה לאחר המשפטים הבאים:

"את יודעת, נטלי, איך אנחנו בוחרים את בן-הזוג שלנו?"

"איך?" שאלה ספק בעניין ספק במבוכה.

"לפי ההערכה שלנו את עצמנו," אמרתי. "אם ההערכה העצמית

שלנו נמוכה, נחפש בן-זוג בהתאם. אם נעריך את עצמנו הערכה גבוהה

ונראה בעצמנו אנשים איכותיים, נחפש בן-זוג איכותי."

"אז מה אתה אומר בעצם?"

הצעתי לנטלי להרהר בשיחתנו ובדברי האחרונים. "את חכמה מאוד.

אני בטוח שתביני למה התכוונתי."

ראיתי את הנער הזה רק עוד פעם אחת. נטלי המשיכה ללמוד,

להתפתח ולהצליח.

שנים אחר כך היא הגיעה לבקר.

"החבר שלי בשנתיים האחרונות ואני חיכינו שאסיים את התואר. אנחנו מתחתנים בעוד חודש וחשוב לי שתהיה בחתונה," הזמינה אותי. הבטחתי להגיע. אחר כך נפרדנו, לא לפני שהיא הוסיפה בחיוך, כמו רוצה להזכיר לי את השיחה שלנו יותר מעשר שנים לפני כן, "אגב, הוא מהנדס."

ההערכה העצמית שלנו מורכבת משני חלקים: הבסיס, שנבנה מחוויות הילדות המוקדמת ובגיל ההתבגרות, דרך הקשר שלנו עם ההורים, דברים ששמענו מדמויות משמעותיות בחיינו ואופן ההתנהלות שלהן איתנו. החלק השני נבנה עם השנים מאופן ההתמודדות שלנו עם המצבים המאתגרים שפגשנו בדרך. כל חוויית הצלחה מעצימה את תחושת ההישג והביטחון, ואלה תורמים לפיתוח הערכה עצמית גבוהה. לאחורונה, יואב בני בן העשרים ושלוש ואני התקנו גגון לפרגולה שבחצר. יואב הוביל. הוא אחז במקדחה, ניגש לחזק את הבורג ללוח העץ, ואני באופן אוטומטי אמרתי "לא, לא". יואב הסתכל עלי ואמר: "זאת הפעם השלישית שאתה אומר לי 'לא, לא'. זה לא נעים לי." היכולת לעמוד מולי ולהתרעם על האמירות הלא מעודדות, מבטאת הערכה עצמית וביטחון. אינני גאה באופן ההתנהלות שלי שם... טעיתי. לא כך צריך לנהוג. הייתי צריך להתעניין בכוונתו ולא להכריז "לא, לא", באופן אוטומטי. אני מקווה שלא נהגתי כך כשהיה צעיר יותר בשעה שגיבש את ההערכה העצמית שלו.

האירוע הזה הזכיר לי את הסיפור של יונית. יונית שיתפה אותי בחוויה שנצרבה בה מילדותה. אימא שלה התקינה עבורה במחשב משחק שבו ניתן להתקדם בכמה דרכים ובקצב שונה. יונית אהבה את המשחק ונהנתה, ובכל זאת זנחה אותו, מתוך מחשבה שהיא לא מספיק טובה בו. בכל פעם שאימא של יונית עברה ליד המסך, היא העירה, "לא ככה, את לא עושה את זה כמו שצריך." לפעמים גם צעקה לעבר יונית, "את כל הזמן טועה! יש אפשרות אחרת, יותר טובה."

מובן שכהורים אנו יכולים לא פעם למצוא דרכים קצרות או טובות יותר מזו שתמצא ילדה בת שש. אז מה? עלינו לעודד את הילדים כשהם

מנסיים, לפרגן להם על ההישגים ועל ההתקדמות, להתעניין בסיבות שגרמו להם לפעול כפי שפעלו, ורק לאחר מכן לעודד אותם לבחון דרכים נוספות. כך נבטיח שהם ינסו למצוא אפשרויות נוספות מבלי שתיפגע ההערכה העצמית שלהם.

לפי תיאוריית ההתקשרות המוכרת של ג'ון בולבי, פסיכיאטר ילדים בריטי, הזמינות של דמות ראשונית בחיי התינוק והיענותה לאיתותים כמו בכי, קשר עין וחיוך, יעניקו לו ביטחון. אותו ביטחון שמספק לו **דפוס ההתקשרות הבטוחה**, יאפשר לו לצאת ולחקור את הסביבה ולהיות בטוח שבמקרה של איום או מצוקה, יש לו מקום בטוח להגיע אליו. במקרים שבהם הדמות המשמעותית – בדרך כלל האם – אינה זמינה או אינה רגישה למצוקותיו, הוא יפתח חוסר ביטחון ופחד בכל פעם שהדמות תתרחק ממנו. במקרים כאלה התינוק יירטע גם בהמשך מסיטואציות חדשות ומאנשים לא מוכרים. אי זמינות או חוסר רגישות של האם לאיתותיו של התינוק, פוגעים באמונה שלו במסוגלות להתמודד עם אתגרים באופן עצמאי.

בולבי קבע עוד שני דפוסים מלבד דפוס ההתקשרות הבטוחה. **הדפוס האמביוולנטי מתייחס** לדמות המטפלת, שלפעמים היא נמצאת וזמינה ולפעמים לא. התינוק במצב זה ירגיש שהוא לא מספיק חשוב, ובעת מצוקה הוא ישאף להיצמד לדמות המטפלת ולא ירפה. הדפוס השלישי הוא **דפוס ההתקשרות הלא בטוח**. במצב זה הדמות המטפלת מתעלמת מאיתותיו של התינוק, אינה זמינה ואינה מספקת לו הגנה. כשינסה להתקרב אליה, יחוש דחייה. אט אט יפסיק התינוק לסמוך על המטפלת העיקרית שלו ולחפש את קרבתה ואת הגנתה. הדפוס האמביוולנטי והדפוס הלא בטוח עלולים לעורר חרדה.

מתנגדי תיאוריית ההתקשרות מזהירים מהרמזים לאשמת ההורים בכלל והאם בפרט, בקשיים של ילדיהם. אלה תומכים בתיאוריית המזג המגיעה מתחום הפיזיולוגיה. לטענתם, מערכת עצבים פעילה מדי מעוררת עצבנות וחרדה ואין לכך קשר כלל עם הדמויות המטפלות. כמו ברבים מהמקרים, ההשפעה הגדולה ביותר על התינוק נובעת כנראה

מיחסי הגומלין בין שתי התיאוריות. כלומר, רמת הקשר והזמינות של הדמות המטפלת, ימתנו או יעצימו את המזג שאיתו נולד התינוק. רופא הילדים והפסיכואנליטיקאי דונלד ויניקוט, שטבע את המושג "אם טובה דיה", דיבר על החיבור בין הטיפול לטמפרמנט (המזג).

כיצד נוכל אנחנו, ההורים, לסייע בעיצוב הערכה עצמית גבוהה של ילדינו?

◆ העבירו לילד מסרים חיוביים על התנהגותו. "את אוכלת נהדר ליד השולחן", "אתה עובד יפה עם החוברת שסבתא קנתה לך", "אתה בוחר את הבגדים שלך ממש בטעם", "איזה יופי שהצלחת להרכיב את הפאזל".

◆ ספרו לילד כמה הנוכחות שלו בחייכם משמחת אתכם ומעשירה את עולמכם. ספרו לו בכל פעם מחדש כמה מאושרים אתם שזכיתם בו.

◆ חוויות חיוביות, כאלה שיש בהן הצלחה, עונג, קרבה וביטחון, ילמדו את הילד להבין שהוא בעל ערך ומשמעות הן בעיני עצמו והן בעיני הסביבה.

◆ העירו לילד על מעשה שלילי שעשה, אבל אל תצמידו לו תכונה שלילית. הגדירו את המעשה: "לקחת ליורם את המשחק בכוח והוא בוכה", ולא "איזה ילד רע אתה".

◆ ככל שיפגוש דמויות משמעותיות חמות, מקבלות ומעריכות, כך יעלה הערך העצמי של הילד.

◆ אמצו את כלל המח"ם – מחמאה, חיוך ומגע (חיבוק) בכל יום. בסוף היום העמוס שלכם, שאלו את עצמכם: האם הבטתי בעיניו של ילדי וחייכתי? האם החמאתי לו היום על נושא כלשהו? האם חיבקתי אותו חיבוק חם ואוהב לפחות פעם אחת? אם לא, עשו זאת בטרם ילך לישון. אם כבר הלך לישון, דאגו ל"מנה כפולה" ביום הבא.

ההערכה העצמית של רועי נמוכה. הוא חושש שחבריו יתנתקו ממנו ולכן מסכים לכל בקשה או הצעה שלהם. הוריו, שמנסים לגונן עליו ולעזור לו לעמוד על שלו, פנו לייעוץ ולעזרה. להפתעתם, הצלחת הטיפול ברועי התחילה דווקא בניתוח התפתחות ההערכה העצמית שלהם עצמם. כדי להתייחס לבעיה בהערכה העצמית של ילד, יש לבדוק עד כמה הוריו אוהבים את עצמם כפי שהם.

במקרים רבים, כששואלים מבוגר ששיקם את ההערכה העצמית שלו מה היה יכול למנוע את ההערכה העצמית הנמוכה שחש בילדותו, הוא עונה: "אילו שמעתי מאבא שלי שהוא מעריך אותי", או "אם רק ההורים היו אומרים לי מדי פעם שהם גאים בי". בדרך כלל היעדר ביטויי הערכה מלווה באמירות והיגדים שהם ביקורת מתמשכת. לאלה ישנה תרומה מכרעת בפיתוח הערכה עצמית נמוכה אצל הילד.

לדעת חוקרים רבים, להערכה ולמסרים חיוביים שילדים מקבלים מהוריהם, תהיה תרומה גדולה יותר יחסית לתרומתם של הישגים או בייקטיביים.

כשהיו בנותי בבית הספר היסודי, הן חזרו בסוף מחצית השנה או בסוף השנה עם תעודה ביד. "היום לא צריך להדליק אור בבית", נהגתי להכריז. "התעודות מפיצות מספיק אור." כששואלים אותן היום מה הן זוכרות מיום קבלת התעודה, הן זוכרות פחות את ההישג ויותר את המסרים החיוביים וההערכה.