**דימוי עצמי בילדים**

התפתחות הדימוי העצמי היא תהליך הנמשך לאורך כל החיים. התפיסה העצמית שלנו משתנה בהתאם לתחושת ההערכה העצמית והביטחון העצמי, והתחושה שאנו יכולים לסמוך על עצמנו. ילד קטן לא יודע איך לבנות את תחושת העצמיות שלו ולכן פונה לאחרים כדי למצוא תמיכה וחיזוקים.

בתחילה מטפחים ההורים את הדימוי העצמי של הילד, ואח"כ אחים, חברים, מורים, מדריכים - להם חלק חשוב בעיצוב תחושות הילד כלפי עצמו. למורים ומדריכים חלק משמעותי בפאזל, מפני שדרכם לומד הילד לא רק על יכולתו, כי אם גם על מיקומו יחסית לבני גילו.

הילד מגבש תפיסה עצמית על סמך המסרים ששולח לעצמו, המסרים שמקבל מאחרים, והפרשנות שנותן לכך.ילד המקבל משוב חיובי מפתח בטחון עצמי ומטפח את תפיסת העצמיות שלו.

ילד המקבל משוב הנוטה להיות שלילי, מפתח תפיסת עצמיות שהיא גרועה, ובשלב מסוים כבר אינו מסוגל לתת פרשנות חיובית למסרים חיצוניים, אפילו אם הכוונה הייתה חיובית. ילד כזה גם יפתח דפוסים של העברת מסרים שליליים לעצמו.

ילד עם דימוי עצמי נמוך מפגין גישה תבוסתנית רוב הזמן. **הוא נמנע ממצבים מעוררי חרדה, מזלזל ביכולתו, מרגיש שאחרים אינם מעריכים אותו, מאשים אחרים בחולשותיו, מושפע בקלות מאחרים, נוטה להתגונן, בעל סף תסכול נמוך ומרגיש חסר אונים**.

**הדרך היעילה לתיקון דימוי עצמי נמוך היא לשנות את מערכת האמונות של הילד כלפי עצמו. כדי להגיע לשינוי זה, אנשים בחיי הילד צריכים לשנות את מערכת האמונות שלהם כלפי הילד.**
שבחים הם הכלי החשוב ביותר העומד לרשות ההורים והמורים כדי לסייע לילד לפתח דימוי עצמי חיובי.
בתחילה, יכולים השבחים להראות מלאכותיים, ולעתים יתנהג בהתרסה כדי להוכיח שהשבחים אינם מוצדקים. אך חשוב, להרעיף שפע של שבחים אמיתיים על הילד.

**יש 'לתפוס את הילד כשהוא טוב' – למצוא הזדמנויות בהן הילד מתנהג טוב, ולנצל אותם כדי להביע הערכה לילד.**
תרגיל מעניין הוא לבדוק את חשבון הדימוי העצמי של הילד כדי לוודא שיתרת הזכות בו גדולה מיתרת החובה. ניתן לעשות זאת על-ידי בדיקת מספר ה'משיכות' שניתנות לילד על-ידי משוב שלילי, ולהקפיד על הפקדות של שבחים, עידוד, הכרה ותשומת לב חיובית.

כשהמבוגרים משתמשים במגוון שבחים, הילד יודע שהם אמיתיים.

**ציפיות מציאותיות מצד ההורים, המורים והילדים עצמם יוצרות בסיס עליו ניתן לבנות דימוי עצמי. לכן, חשוב לברר מה הם הצדדים החזקים והחלשים של הילד.**
לחברים ואחים יש חשיבות רבה בביסוס הדימוי העצמי של הילד, וכדאי לעודד אותם לעשות זאת באמצעות משוב חיובי והימנעות מביקורת.

הורים ומורים יכולים לעודד ילדים לפתח תחום התעניינות מיוחד ולהגיע להישגים מצוינים במשימות המעניינות אותם.

כמו כן, ניתן ליצור הזדמנויות להצלחה בסביבתו של הילד. ילדים מרגישים טוב עם עצמם כשהם מרגישים שהם מסוגלים לעשות דברים ולהיות יעילים. הם מפתחים בטחון כשהם מקבלים משוב חיובי, מגיעים להצלחות וממלאים בצורה הטובה ביותר משימות שהוטלו עליהם. יש כמובן לקחת בחשבון את גיל הילד, את נקודות החוזק והחולשה שלו ואת תחומי ההתעניינות שלו.