מסמך זה הוא חומר גלם שנאסף על ידי התחקירנים והעורכים של התוכנית "חיים חדשים".

המסמך מיועד לגולשים אשר צפו בתוכנית ומעוניינים להעמיק או לקרוא את חומר הרקע אשר הוביל אותנו בבניית התוכנית. החומר נאסף ממקורות שונים ברחבי האינטרנט, מספרים, מקטעי וידאו ועוד.

ייתכן ובמסמך יימצאו שגיאות בהפניות למראה המקום או קישורים לא רלוונטיים, אך כאמור, הם רק נתנו לנו את ההשראה לכתיבת השאלות ושימשו אותנו כבסיס לייצור התוכן.   
במידה והגעתם לכאן במקרה, מומלץ קודם לצפות בתוכניות "חיים חדשים" בקישור הבא: <http://www.kab.co.il/kabbalah/short/102412>

**חומר רקע לשיחה "חיים חדשים", מס' 210**

**בושה והערכה**

**מטרות:**

* להרחיב את השימוש בכלים בושה והערכה בחינוך הילדים
* לא מדובר על לבייש את הילד, אלא דווקא על מצב שהילד מתוך עצמו חש בושה על מעשיו והתנהגותו.

דברים שעלו בתכניות הקודמות:

מהשיחות האחרונות עולה כי החברה יכולה לנהל את האדם בין סקאלה של בושה והערכה.

**בושה- (סיכום מתכנית 163 - "בושה")**

* זה הצטייר ככלי עוצמתי ומסוכן להשתמש בו. עלול לשבור את הילד מבפנים.
* לשמור לא להוריד לו את הבטחון העצמי, בושה מזמינה תגובה נגדית, הכחשה, הצדקה עצמית. לא תיקון.
* אם ביישת אדם, מחקת אותו, הרסת לו את הקשר למערכת ואת האפשרות להיתקן
* לא לבייש מישהו, אפילו אם אני צודק. לתת לו דוגמה טובה, לבנות סביבה שתשמור.
* לא כדאי לבייש אדם כאמצעי חינוכי, עדיף לתת לו דוגמה טובה. רק אהבה.

**הערכה-** חיזוקים חיוביים, פרסים, מחמאות. מה ההבדל בין הערכה לבין פרס? יש שאומרים שצריך להסביר בהרחבה את הדבר הטוב שהילד עשה ולא רק לתת ציון- זה מצוין וכו'. בנוסף היום הורים נותנים לילדים שלהם על כל דבר פרס והילדים הופכים לסוחרים- לא עושים שום דבר בלי פרס.

**סיכום מתוכנית 208 - גבולות- בושה וכבוד**

בושה- ענישה מהחברה

* ענישה זה רק יכולה להיות בזה שהוא מרגיש שהסביבה מבזה אותו.
* בושה זאת התכונה היחידה שלנו, היסודית, שאם אנחנו נשחק בה, אנחנו נתקן את האדם.
* בכל זאת הוא רוצה, הוא חייב מצד הטבע שלו, להיראות במשהו גדול בעיניי החברה. יותר חכם, יותר חזק, יותר עקשן, יותר פושע, יותר עבריין. לא חשוב במה.
* אם אני יודע שאם אני אתנהג כך וכך אני אשרף מהבושה לפני האחרים, אני לא אוכל בחיים לעשות את זה.
* **הבושה זה העונש. או כבוד או בושה. אנחנו רוצים לגדל את האדם. אדם הוא מורכב משתי הנטיות האלו, לבושה, זאת אומרת לברוח מבושה ולהגיע לכבוד.**
* העונש זה שהוא ירגיש שהוא יכול להיכנס לבושה ובעיניי הקהל, סביבה. בבית זה קשה מאוד. בבית זה בעיה גדולה. זה גם כן **אפשר לייצב את זה שאז כאילו הוא מבויש בעיניי החברה, סביבה, משפחה. אבל כלפי סביבה יותר רחבה ודאי.**
* אנחנו עושים סדנאות, ומאתרים מיהו הגורם, אבל זה צריך מאוד בעדינות לעשות אחרת אנחנו יכולים לשבור את הילד.
* הוא צריך להבין את זה מבפנים, שזה שייך רק לו, וזה ממנו, ולא בא ממשפחה ומאף אחד. זה הכי טוב. **כי אם זה ממשפחה, אז הוא יתרגז על כולם**. כוח הגנתי יחייב אותו להיות דווקא. הוא ישנא אותם, כי הוא ירגיש בהם מקור ההרגשה הרעה. **הוא צריך להרגיש מקור ההרגשה הרעה מתוכו.**
* אפשר לפתח תוכנית בנושא בושה.

דוגמא:

היה צריך להביא פטרוזיליה מהחנות במקום זה שיחק כדורגל

אבל איך אתה מלמד אותו. איך אתה מתכנן עכשיו את המציאות כך שהוא ירגיש בושה כזאת, שלא ישכח שהייתה לו התחייבות כלפי המשפחה. שהוא הרגיש שזה כלפי המשפחה, והוא ממש בגד בכל בני המשפחה. הוא ממש עשה את זה בצורה הגרועה ביותר, הגסה ביותר. איך הם צריכים להתנהג כלפיו, איך להביא לו את ההרגשה הזאת בצורה כזו שהיא לא מגיעה מהם, אלא היא מגיעה ומתעוררת בו ואז הוא הולך ואוכל את עצמו.

**ניצה: השאלה שנשארה רק איך גורמים לו להרגיש רע על מה שהוא עשה.**

**רב:** שיעורי בית.

=======================

**זרימת התוכנית:**

* **בושה והשפעותיה -** ענישה פורמאלית ובלתי פורמאלית, הבטים פסיכולוגיים של בושה.
* **הערכה -** השפעת ההורים, חיזוק חיובי, השוואה חברתית.

**פתיחה:**

**בושה -** היא תחושה שלילית המתעוררת באדם וכרוכה באי נעימות מפני הזולת.

התפיסה שעומדת ביסוד **הבושה, שוללת מהאדם את אנושיותו, ואת היותו בצלם ושווה לכל בני האדם**. האדם תופס את עצמו כנחות מהזולת ולעתים אף כמשולל כל ערך וחשיבות [[דרוש מקור](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%95%D7%99%D7%A7%D7%99%D7%A4%D7%93%D7%99%D7%94:%D7%91%D7%99%D7%91%D7%9C%D7%99%D7%95%D7%92%D7%A8%D7%A4%D7%99%D7%94)].

**חסרונה הגדול של הבושה**, שהיא מונעת מהאדם לפעול בעולם ולהוציא את עצמו אל הפועל. **היא תוקעת את האדם במצבו הנוכחי ואיננה מאפשרת לו להתקדם.** וגם אם הוא מתקדם, קשה לו לממש את הפוטנציאל הגלום בו. היא יכולה לגרום לאנשים מסוימים להסתגר ו[להתבודד](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%91%D7%93%D7%99%D7%93%D7%95%D7%AA), או לשים מסווה על פניהם, כאשר הם בחברה.

על פי [סארטר](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A1%D7%90%D7%A8%D7%98%D7%A8), הבושה היא חוסר הנעימות הנוצרת מההפיכה לאובייקט. בדוגמה שסארטר מביא להמחשת העניין הוא מספר על אדם המציץ דרך חור המנעול על האנשים שבפנים. במצב זה, **האדם הוא הסובייקט והאנשים בהם הוא צופה הם בעיניו אובייקטים**. ברגע שמגיע אדם נוסף ותופס את המציץ- הוא מיד הופך לאובייקט וכך נוצרת בו הבושה. **על פי סארטר האנושיות הנשללת מהאדם המתבייש היא העצמאות להיות המתבונן ולא האובייקט בו מתבוננים.**

<http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%91%D7%95%D7%A9%D7%94>

**שאלות פתיחה:**

* **מהי בושה? מאיפה זה נובע? מה השורש של הבושה?**
* **מה עושה בושה לאדם ? (בצורה רגשית פנימית)**
* **מדוע האדם מתבייש?**
* **מה ההבדל בין בושה לביישנות?**
* **מה ההבדל בין בושה להשפלה? (מונח ה"שפלות")**
* **מהיכן הילד צריך להרגיש את הבושה, בעקבות מה היא אמורה להופיע ?**
* **למה החברה מסתכלת על בושה כעל דבר שלילי שמונע התפתחות? מאיפה זה נובע?**
* **איך אפשר לקחת ילדים שהם ביישנים ולתעל אותם למקום של מסוגלות ולא של נמנעות? איך הורים יכולים להתמודד עם ילדים ביישנים?**
* **בושה היא אי נעימות בפני הזולת, למה הילד צריך להגיע לאי נעימות בשביל לבצע פעולה של יציאה מעצמו ?**
* **אנחנו רואים תופעה מעניינת שדווקא הדור הצעיר הוא חצוף ולכאורה חסר בושה, איך נכון לנהוג עימו?**
* **עבודה חינוכית עם בושה דורשת עדינות רבה, להיזהר לא לשבור הילד. זו אומנות ממש! אנחנו רוצים לגדל אדם. אדם מורכב משתי נטיות: לברוח מבושה ולהגיע לכבוד. איך מפתחים רגישות הורית לעבודה עם בושה?**
* **מה הקשר בין בושה לבין זה שאנחנו רוצים ליהנות בצורה מקסימלית בהשקעה מינימלית**
* **מתי זה מועיל לבייש אדם/ילד?**
* **מה הבושה גורמת לילד? האם זה גורם לו ללמידה בהכרח?**
* **בדרך כלל הבושה גורמת לכעס ולפחד, האם אלו תורמים ללמידה?**
* **אנחנו יודעים שרגש הבושה הוא חזק מאד, לפעמים אפילו גורם לרצון "להעלם", "לקבור עצמו מתחת לאדמה", "לרצות שהאדמה תבלע אותו" וכד'. האם יש ללמד את הילד להתמודד עם הבושה בצורה בונה, ואיך?**
* **האם יש ילדים שהם רגישים יותר ופחות לבושה? איך להתייחס לילדים מאד רגישים? (פיתוח מיומנות של המחנך).**
* **איך לבנות אצל ילדים בטחון עצמי בריא, ערך עצמי שיאפשר להם להתנהל בבטחון בחיים?**
* **מאיפה הילד צריך לשאוב את הבטחון העצמי שלו, והאם אין סכנה בלבייש ילד בכך שהוא יאבד את הבטחון העצמי שלו ובכך יממש עצמו בצורה פחות טובה בחברה?**
* **מצד אחד אנו רוצים לייצר לילד סביבה טובה ובטוחה לגדול בה, איך להשתמש בכח הבושה מבלי להרוס את תחושת הבטחון של הילד בסביבה?**
* **למה בושה היא בין הרגשות הכי קשים מבין כל הרגשות?**
* **מה יש בה שהיא כל כך עוצמתית ועמוקה?**
* **איך אפשר להשתמש באמצעי הבושה ככלי חינוכי ושלא יתפתח אצל האנשים רצון להיעלם, להסתתר, לא לבלוט, להיות בלתי נראים ובלתי חשופים? כשהבושה העצמית, עלולה לגרום ולפעול בצורה הרסנית כלפי עצמם .**
* **מה הבדל בין בושה למבוכה?**
* **יש אנשים המרגישים בושה במצב מסוים כאשר אחרים לא מרגישים אותה כאשר הם נמצאים במצב דומה. למה זה קורה?**
* **האם הבושה היא כלי מעצב, מפתח את הזהות/האישיות או הפחד ממנה הוא המרתיע את הבן אדם להתנהג בצורה מסוימת?**
* **בושה גדולה עולה לילדים מההבנה הזו של הכל קשור לשירות. בעיקר אם תיאמר ע"י ההורה.  
  לדוגמא: ילדים יתרגשו ויגידו- אבא אני אוהב אותך אחרי שיקנה להם משהו שמאוד רצו ולא היו בטוחים שיקבלו. לדוגמה: "הבת שלי ביקשה ממני שארשום אותה לאתר משחקים באינטרנט. היא ידעה שאני לא ממש בעד ולכן ביקשה שוב ושוב, לאחר שהתרצתי והסכמתי היא חיבקה אותי ואמרה אמא אני נורא אוהבת אותך..."  
  ממצב כגון זה כיצד אפשר להראות להם, או לדאוג שיבואו למסקנה שהם מרגישים את ההנאה ומביאים את המחמאות על שירותים שניתנים להם בלי לגרום להם בושה גדולה מדי. עם בושה במידה גדולה כבר לא לומדים אלא מסתגרים. זה יוצר בהם התנגדות ועל ההורה לשמור מאוד לא ליצור התנגדות אלא מסקנות נכונות. זהו מצב מאוד עדין. כיצד אפשר להגיע לדבר על כך בפתיחות. מה הם השלבים?**

**בושה והשפעותיה**

[**הדרכת הורים במודל “סופר נני”**](http://www.michaleyal.co.il/?p=424)

הנעה שלילית. כאשר אנו מנסים לחנך אותם על ידי האשמה ענישה, בושה ושמות גנאי אנו רק גורמים לילד להרגיש כעס כלפינו ורע עם עצמו, ולצרף למערכת האמונות שלו את האמונה שהוא לא מספיק טוב.

<http://www.michaleyal.co.il/?p=176>

**עקרונות כלליים בדיבור עם הילד: יש חשיבות מרובה לאוירה בה מתבצעת התקשורת עם הילד.**

**א.** שמירה על כבוד הילד: לא ללעוג לו, לא לבייש אותו בפני אחרים, לא להשוות אותו לאחרים.

ב. טיפוח דימוי עצמי חיובי: לא להשתמש בתוויות כגון עצלן/טיפש. לבקר את ההתנהגות ולא את הילד.

ג. שמירה על תגובות פרופורצינליות: במקום "אתה תמיד שופך את השוקו!" כדאי להשתמש ב"עכשיו נשפך לך השוקו".

ד. לדבוק באמונה שהילד פועל בתום לב ולא ממקום זדוני. הוא ילד טוב שבדרך קורים לו כל מיני דברים. הוא לא עשה בכוונה, לא ניסה לתפוס תשומת-לב, לא ניסה להרוס או לקלקל.

לחפש תמיד את נקודות האור של הילד ולחזק אותו. למשל:"היום עבדת בגינה עם סבא, הוא כל כך ניהנה להיות איתך!"

<http://www.myadhd.co.il/for-adults/my-atricles/talking-to-kids-about-their-adhd/>

המחקר של BRAITWAIT דן בשאלה, האם ענישה פורמאלית יעילה יותר כאמצעי הרתעתי, מענישה בלתי פורמאלית- ביוש, רכילות. הבסיס לגישתו התיאורטית שלו היה:

במחקרים שנעשו בנושא רתיעה מפשיעה נמצא כי אנשים פוחדים יותר מבושה, מנידוי חברתי ואובדן הערכה של האנשים המשמעותיים להם, יותר מהעונש הפיסי או שהייה בבית כלא. לכן, קיים צורך לחזק מערכות פיקוח בלתי פורמאליות ולא חיזוק מערכות פיקוח פורמאליות כמו כליאה ועונשים אחרים. הוא טוען שהבושה היא חוליה קריטית בשאלה מדוע אצל רוב האנשים לא חולפת במוח מחשבה קרימינאלית ביום יום. זאת משם שהבושה מושרשת בנו כבר מילדות.

<https://sites.google.com/site/streetbazar/homepage/home/mmrym-sl-tywrywt-bqrymynwlwgyh/psyhbwshwrh-yntgrzyh>

* [**הפסיכולוגיה ההתפתחותית**](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A4%D7%A1%D7%99%D7%9B%D7%95%D7%9C%D7%95%D7%92%D7%99%D7%94_%D7%94%D7%AA%D7%A4%D7%AA%D7%97%D7%95%D7%AA%D7%99%D7%AA) (פרויד, רוג'רס, אריקסון ועוד) רואה ב**בושה כגורם שמעכב התפתחות**, כמשהו לא תקיו. כי אם יש התפתחות תקינה של אתגר התפתחותי כלשהו האדם יסיים אותו בתחשוה של מסוגלות. ואילו **הבושה גורמת לתחושה של נמנעות. היא סוגרת אותך.**

המשמעות של זה היא שלא פתרת את אותו שלב התפתחותי בצורה תקינה ואז הוא יחזור אליך בחיים וימנע התפתחות הלאה.

* **באסכולה הבינאישית**, שחוקרת את יצירת התקשורת הבינאישית. שמה את הבושה על צד אחד של הסקאלה ועל הצד השני היא מציבה את המסוגלות. עד כמה אני מסוגל לתקשר עם האחר תקשורת בונה לעומת ביישנות ונמנעות, תקשורת בריאה לעומת תקשורת תקועה, ביישנית, מופנמת  עד נמנעות. כלומר גם פה אנחנו רואים ש**הבושה מקבלת יחס כמונעת התפתחות בריאה ותקינה.**
* **תיאריות המוסר** (קלינברג ועוד) רואה בבושה כלי מקדם שמאפשר הצמדות לנורמות מסויימות. על פי תיאוריה זו החברה עושה שימוש בבושה לפי התניות חברתיות.
* **האם באמת נמנעות היא תוצאה של ביישנות?**
* **האם בגלל שילד היה ביישן הוא יגדל להיות אדם בוגר שנמנע? האם יש חפיפה בין תוצאה שאנשים נמנעים מקשר במקומות שהם לא מכירים, או נמנעים מקשר. האם ביישנות הובילה לזה או שזה שהיה שם משהו עמוק יותר?**
* **מה הקשר בין זה שבמהותנו אנו רוצים להנות ובין בושה? איך יכול להיות שנתבייש לקחת משהו אם זה גורם לנו הנאה?**
* **מדוע ילד מתבייש?**
* **האם בושה זה משהו נרכש או שנולדים עם זה?**
* **באיזה גיל מופיעה בושה?**
* **מדוע ישנם תכונות או אפילו דברים חיצוניים שאנחנו מתביישים בהם, כמו אף גדול? איך יתכן שיש דברים טבעיים שנולדנו איתם ולעיתים הם מהווים גורם לבושה עבורנו? בושה- וחוסר קבלה עצמית.**
* **לפי גיל: ממה מתביישים קודם, וממה אחר כך, לפי גיל כרונולוגי.**
* **האם יש קשר בין בושה להערכה?**
* **יש אמירה: ילד ביישן, לא מדבר עם זרים וכו'. האם יש פירוש למה זה להיות "ביישן"? כי ברור שלא מדובר על לדבר עם זרים. אלא מדובר פה על משהו אחר.**
* **האם אני יכול להתבייש מפני עצמי? או רק מפני אחרים? ומה עם ילדים?**
* **האם צריך להשתמש בלבייש ילד כאשר למשל אמהות רוצות לגמול ממוצץ למשל: אז הן נוהגות לבייש: אתה לא תינוק, יצחקו ממך וכו'. יש כזה קטע לאמהות שכך עושות. גם לגבי גמילה מהרטבה.**
* **מדוע ילדים מתביישים לשאול שאלות? האם זה כי הם מתביישים או כי לא בנינו אותם כאנשים בעלי בטחון להביע עצמם?**
* **מהם שלושת הדברים שהכי מביישים ילדים?**
* **האם יש בושה קולקטיבית?**
* **כיצד מתגברים על בושה?**
* **יש אנשים שמתביישים במי שהם: מכוערים, טפשים, בעלי אף בולט, לא אשכנזים, אתיופים, לא מספיק עשירים, כאלה שאין להם אייפון, כאלה שידם אינה משגת מותגים וכולי... האם בושה מעין זו היא בעצם מוסכמה חברתית? מי משפיע עלינו כך לחשוב/ להתבייש?**
* **מה חלקה של התקשורת בנושאים בהם אנו מתביישים?**
* **כיצד להשתמש בבושה בצורה חיובית?**

**הערכה**

תקשורת חיובית היא כלי שנועד לחזק התנהגות חיובית ולהפחית התנהגות שלילית. היא בונה ערך עצמי ומעודדת בטחון עצמי אצל ילדים. החדשות הטובות הן שזה קל ופשוט ליישם, ברגע שלומדים את העקרון. **חשוב לזכור שהערך העצמי של ילדים מושפע באופן ישיר ובמידה רבה מאד מהקשר שלהם עם הוריהם. כל ילד זקוק לתחושה שאוהבים אותו ומקבלים אותו, ואת המסרים האלו אפשר לשדר לילדים לא רק במילים אלא גם בדרך שבה מדברים איתם**.

<http://www.sito.co.il/?p=894>

* **האם יש גבול להערכה שאנחנו מרעיפים כלפי הילד ?**
* **מה הכוונה להעריך את הילד ? איך ילד מרגיש מוערך ?**
* **האם אנחנו אמורים לחנך את ילדינו דרך חיזוקים חיוביים ושלילים ?**
* **האם יש גבול לכמות החיזוקים החיוביים או מצבים בהם יש להשתמש בהם ולהימנע מהם?**
* **האם פרסים ומתנות חומריות יכולים להיות מעורבים כהערכה וחיזוק חיובי או עדיף להימנע?**
* **האם הערכה צריכה לבוא עם הסבר - למה קיבל את הערכה ?**
* **האם הערכה מחברים שווה ברמת ההשפעה על הילד כמו ההערכה מההורים?**
* **כאשר ישנם אחים בבית ורק אחד מהם מקבל חיזוק חיובי או ביטוי של הערכה למעשיו, איך כדאי להתיחס לאחים האחרים?**

## מתי ההורים הופכים בעינינו מזקנים מיושנים שלא מבינים כלום - למורי דרך מוערכים? סקר בריטי שנערך לאחרונה מצא שילדים מתחילים להעריך את הוריהם רק בגיל 22, כאשר הם עוזבים את הבית ויוצאים לחיים עצמאיים. נקודת הזמן הבאה שבה ילדים חשים קירבה להורים היא כאשר הם בעצמם מטפחים זוגיות יציבה ומקימים משפחה.

<http://www.mako.co.il/home-family-relationship/family/Article-f7074192aa71f11006.htm>

**כל אחד תופס את עצמו בצורה מסויימת: מוכשר, בטלן, חכם, יפה, אגואיסט, מצחיק וכד'. אוסף התכונות הזה הוא הדימוי העצמי שלנו. לדימוי עצמי מתייחסים לעתים בשמות נוספים, בהתאם להקשר – הערכה עצמית, תפיסה עצמית או בטחון עצמי.**

**חיזוק חיובי**

לפי הפסיכולוג סקינר, הראייה הפילוסופית העומדת מאחורי השימוש בחיזוקים היא כי האדם מונע על ידי הצורך להגביר הנאות ולהקטין כאב.

"חיזוק חיובי" הוא אחד הסוגים של מה שמכונה בפסיכולוגיה "התנייה אופרנטית", התנהגות מסוימת מובילה להשגת מטרה מסוימת, או במילים אחרות – אם תוצאה רצויה באה בעקבות תגובה מסוימת, אזי תגובה זו תחוזק.

במקרה של "חיזוק חיובי" התגובה להתנהגות גורמת למתן גירוי מהנה, לכן "חיובי" והדבר מביא להגברת ההתנהגות ולכן "חיזוק".

"מחמאות וחיזוקים חשובים ומתחברים חיובית עם אוירה טובה, הקשבה הדדית, שיתוף פעולה", אומרת ד"ר דורית ארם, החוג להיבטים התפתחותיים בחינוך, אוניברסיטת תל אביב.

"ככלל, אני בעד להפריז במתן מחמאות וחיזוקים ולא לקמץ. חשוב לתת לילד הרגשה טובה ולומר "אני אוהבת אותך", "אתה אדם נהדר", מחמאות "כלליות", שאינן תלויות בילד ובמעשיו אלא קשורות לעצם השמחה של ההורה על היותו של הילד חלק מחייו. למחמאות כאלו, אני סבורה כי אין ולא צריך להיות "גבול". המסר שהן מעבירות לילד הוא – "ההורה שלי מאמין בי / אוהב אותי / מעריך ומקבל אותי".

<http://www.izoonim.co.il/?page_id=271>

**השוואה חברתית** - **החל מגיל בית הספר הילדים משווים את עצמם לחבריהם.** ילדים שרכשו דימוי עצמי גבוה במהלך 6 השנים הראשונות לחייהם, יהיו פחות נתונים לקפריזות החברתיות ויעריכו את יכולתם גם אם המסר הסביבתי יהיה שונה במעט. לעומת זאת, ילד עם ביטחון עצמי נמוך יושפע מאוד מהסביבה, והדבר ילך ויגבר במהלך גיל ההתבגרות: **אם החברים באותו יום יאמרו לו שהוא יפה, או חבר טוב, או חכם, הביטחון העצמי שלו יעלה, אך אם החברים יאמרו לו שהוא טיפש או "אפס", הביטחון העצמי שלו ירד באופן דרסטי לאותו יום.** לכן, ילדים שחווים דחייה בבית הספר מצד החברים יום אחר יום, ולא מצליחים ליצור קשרים חברתיים יציבים ללא תמיכה מצד מבוגר, (לדוגמא – ילדים עם חרדה חברתית) יכולים לפתח דימוי עצמי נמוך.

<http://www.cbt4u.co.il/%D7%9B%D7%99%D7%A6%D7%93_%D7%A0%D7%A9%D7%A4%D7%A8_%D7%90%D7%AA_%D7%94%D7%A2%D7%A8%D7%9B%D7%94_%D7%A2%D7%A6%D7%9E%D7%99%D7%AA_%D7%A9%D7%9C_%D7%99%D7%9C%D7%93%D7%99%D7%A0%D7%95.aspx>

* **מהי הערכה? האם יש הבדל בין הערכה מאחרים לבין הערכה עצמית?**
* **האם בכלל יש הערכה עצמית או שהערכה היא רק מהחברה?**
* **כל אחד רוצה שיעריכו אותו. הייתכן מצב בו כל אחד יכול להיות מוערך מאוד? איך?**
* **להעריך אחרים: אם אני מעריך אחרים אז כאילו אני נמחק. מה עושים עם זה? איך להעריך אחרים ולהישאר בחיים?**
* **האם אדם יכול לחיות ללא הערכה כלל?**
* **מה ילד רוצה שיעריכו בו? האם יש הבדל בין בנים לבנות?**
* **כיום מעריכים: מעמד חברתי, עושר, מותגים, רזון, אופנה, תארים מתקדמים, בעלי שליטה. מה יעריכו בחברה מתוקנת? וכיצד משנים את ערכים חברתיים והופכים אותם למועילים.**
* **מה גורם לי להעריך משהו?**
* **איזה תהליך פנימי עובר אדם כדי להעריך משהו?**
* **מה ההשפעה של הסביבה כגורם על הדברים אותם אני מעריך?**
* **אני רוצה שיעריכו אותי מאוד. זה נותן לי בעצם את הסיבה לחיות. האם המשפט הזה נכון לגבי כל אדם?**
* **כיצד ניתן ליצור הערכה הדדית בקבוצת ילדים בני אותו גיל?**

**שאלות פרקטיות:**

* **למשל ילד שהיה מעורב בקטטה או בהתעללות בילדים אחרים- איך אתה ממליץ להורים להשתמש בכלי הזה?**

לפי אדלר וכל מיני גישות בודקים מה לא עובד בקשר בין ההורים והילד שגרם לו כל כך ללכת עם התנועה הקבוצתית ולא להתנגד לה.

עלבון הוא ביטוי, הצהרה או התנהגות שנחשבים משפילים או מבזים. עלבונות יכולים להיות מכוונים או מקריים. דוגמה לעלבון מקרי יכולה להיות הסבר הנאמר בכוונה טובה, אך בעצם מיותר, וניתן בשל המעטת ערכם של הידע או האינטליגנציה של האחר. פעולה זאת נקראת גם לגלוג או זלזול. הקביעה האם דיבור או התנהגות מעליבים יכולה להיות מובנת מאליה, ולעתים גם מוגדרת כעברה על החוק, עם זאת, יכולה גם להיות סובייקטיבית עבור האדם שנעלב. לעתים אדם מסוים אינו נפגע מעלבון, אך אותה אמירה משפילה יכולה לפגוע באופן עקיף באחרים. מדינות ורשויות מקומיות רבות אוכפות איסורים כנגד גסות רוח, דיבור תוקפני או פוגעני ומשאירות לרשויות החוק את הסמכות להחליט מה נחשב עלבון ומה לא. בישראל חוק איסור לשון הרע עוסק בהגנת כבודו ושמו הטוב של אדם באמצעות הטלת איסור על פרסום ביטויים העלולים להשפילו ולבזותו. חוק העונשין קובע איסור על העלבה בתנועות, במלים או במעשים של עובד הציבור בעת מילוי תפקידו‏‏[1]. עם זאת עלבון המתבצע במסגרת סאטירה אומנותית, כגון רומן, סרט קולנוע או שיר יוגן בדרך כלל במסגרת חופש הביטוי.

<http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A2%D7%9C%D7%91%D7%95%D7%9F>