

# טיפול רגשי לחיזוק דימוי עצמי ותחושת מסוגלות בנוער ובמבוגרים

## מהו דימוי עצמי וכיצד הוא מתפתח?

דימוי עצמי הוא הדרך שבה אדם תופס את עצמו – מבחינה חיצונית, רגשית, אינטלקטואלית וחברתית. הוא מתפתח מהילדות דרך חוויות אישיות, תגובות מהסביבה, הישגים וכישלונות. דימוי עצמי חיובי מאפשר תחושת ביטחון, קבלת החלטות בריאה והתמודדות טובה עם אתגרי החיים, בעוד שדימוי עצמי נמוך עלול להוביל לחרדות, דיכאון וקשיים בתפקוד היומיומי.

## מהי תחושת מסוגלות ולמה היא חשובה?

תחושת מסוגלות היא האמונה של האדם ביכולתו להתמודד עם אתגרים ולהצליח. כאשר אדם מרגיש שיש לו שליטה על חייו ושהוא יכול להתגבר על מכשולים, הוא יפעל בביטחון ויפתח עמידות רגשית גבוהה יותר.

## כיצד דימוי עצמי נמוך משפיע על נוער ומבוגרים?

בני נוער: עלולים לסבול מחוסר ביטחון חברתי, פחד מכישלון, חרדה חברתית ונטייה להימנע מאתגרים. מבוגרים: עשויים לחוות חוסר סיפוק בקריירה, קשיים במערכות יחסים, קושי להציב גבולות ודימוי שלילי המשפיע על איכות החיים.

## דרכי טיפול לחיזוק דימוי עצמי ותחושת מסוגלות

**1/ CBT (טיפול קוגניטיבי-התנהגותי)** הוא כלי עוצמתי המסייע בזיהוי מחשבות שליליות ושינוי לדפוסים מקדמים יותר.

זיהוי אמונות מגבילות – המטופל לומד לזהות דפוסים חשיבה שליליים ("אני לא מספיק טוב", "אני תמיד נכשל").

אתגור המחשבות השליליות – תרגול דרכים לחשיבה חיובית יותר ויצירת תסריטים חלופיים למצבים שמעוררים חוסר ביטחון.

שיפור תחושת השליטה – רכישת כלים מעשיים להתמודדות עם אתגרים והגברת תחושת המסוגלות.

תרגול הצלחות קטנות – הצבת מטרות ריאליות וצבירת חוויות חיוביות שמחזקות את הביטחון העצמי.

## 2/ טיפול במוזיקה ככלי לביטוי עצמי ולחיזוק רגשי

מוזיקה היא כלי רב-עוצמה המשפיע על הרגשות ומעודד ביטוי עצמי. כיצד מוזיקה מסייעת לחיזוק הדימוי העצמי?

- חיזוק תחושת ההצלחה – נגינה, שירה או כתיבת שירים מאפשרות למטופל להרגיש סיפוק והישג.
- הבעה רגשית ללא מילים – מוזיקה מספקת דרך לשחרר רגשות כלואים, להפחית מתחים ולחזק את תחושת העצמי.

לעוד פרטים מוזמנים ליצור איתי קשר....

כרמית קולץ נהיר, מטפלת במוזיקה ו-CBT

נייד 0507933236

מייל [kcarmit@gmail.com](mailto:kcarmit@gmail.com)

• ©"בקול נהיר"- כרמית קולץ נהיר

