



## תוכן עניינים:

### הקדמה

### מערך שיעור 1

דפי הפעלה לתלמיד

משימה אישית

עזרי הוראה למורה

תכנים להעשרה

הפעלה מס' 1:

העץ - דימוי מטפורי להערכה עצמית

הפעלה מס' 2:

תערוכה: "האם הכול מתחיל ונגמר במראה"

הפעלה מס' 3:

למראית עין - תרגיל התבוננות

הפעלה מס' 4:

החיים הם לא סרט ולא כולם שחקנים

הפעלה מס' 5:

איך העולם היה מתנהל אם כולנו היינו נראים אותו הדבר?

הפעלה מס' 6:

האדם של אתמול, היום ומחר



# ילדים אמיתיים באים בכל הגדלים

## הקדמה

מאת: איילת קלטר, דיאטנית קלינית המתמחה בגישות פסיכולוגיות להשמנה והתנהגויות אכילה

### מטרת הפרק

ילדים אמיתיים באים בכל הגדלים. המטרה שלנו היא לכוון את ילדינו להכיר אלטרנטיבה מזינה ומטפחת יותר, אלטרנטיבה שתעזור להם להעריך את עצמם ואת האחר לא על בסיס מידת הבגדים שהם לובשים או צורת הירכיים שלהם, אלא על בסיס תכונות האופי הייחודיות שלהם, כישרונותיהם, יכולותיהם, היחסים הבין-אישיים שלהם והאנושיות שלהם.

הפרק מעלה שאלות לדיון באמצעות **סיפור מקרה**, ומאפשר תוך התבוננות במודל רעיוני להכיר מושגי יסוד ותכנים חדשים בנושא.

[פרק 3 << עזרי הוראה למורה << מערך מס' 1](#)

[פרק 3 << עזרי הוראה למורה << תכנים להעשרה](#)

כדי להפוך את התכנים לבמה לדיון להעלאת שאלות ורעיונות נוספים, ניתן להסתייע **בהפעלות הבאות**.

[פרק 3 << עזרי הוראה למורה << הפעלה מס' 1](#)

[פרק 3 << עזרי הוראה למורה << הפעלה מס' 2](#)

[פרק 3 << עזרי הוראה למורה << הפעלה מס' 3](#)

[פרק 3 << עזרי הוראה למורה << הפעלה מס' 4](#)

[פרק 3 << עזרי הוראה למורה << הפעלה מס' 5](#)

[פרק 3 << עזרי הוראה למורה << הפעלה מס' 6](#)

העיסוק החווייתי בתכנים הללו יכול להוות גשר רגשי בין הלומדים לבין תוכני הלמידה, כדי לטפח מודעות לייחודיות שבהם, לחיזוק ביטחונם העצמי ולקבלה העצמית שלהם. השימוש בהפעלות יכול לסייע להכיר מושגי יסוד, רעיונות וערכים הקשורים לנושא, ויכול להגביר את ההזדהות אתם באמצעות שיח תוך-אישי ובין-אישי עם הסובבים אותם.



## ילדים אמיתיים באים בכל הגדלים

### מערך שיעור 1

**מאת: איילת קלטר, דיאטנית קלינית המתמחה בגישות פסיכולוגיות להשמנה והתנהגויות אכילה**  
לפניכם סיפור מקרה הנוגע בבעיה הפוקדת בדרך זו או אחרת רבים מבני הנוער בארץ. אפשר להקריא אותו בפני הלומדים או לתת את הטקסט לקריאה מבעוד מועד לקראת שיחה ודיון.

#### סיפור

בערבו של יום קיץ חם, מאותם ימי אוגוסט אחרונים שבהם מתערבבים ריחות מלח צרוב ושרידי שמש מהבילה, נכנסה למשרדי אישה כשבקבוצתה נשרכת בתה, ספק ילדה ספק נערה. "אני לא יכולה יותר" אמרה האם, "אני מיואשת. קחי אותה, טפלי בה, אולי את תצליחי". שירה בת ה-11 ישבה על הכיסא במשרדי, כפופה וחפופת ראש, מכורבלת בתוך משמניה המערסלים את גופה הרופסת, ושיערה הארוך מכסה עיניים כבויים. כובד רבץ באוויר. המתח בין השתיים ניכר היטב. "אז ככה" אמרה האם, "כפי שאת רואה, שירה סובלת מהשמנה. אוכלת ואוכלת, מדוכאת, בודדה. אני דואגת, אבל חסרת אונים. אין עם מי לדבר. היא לא מפסיקה לאכול. תראי אותה, תראי איך היא נראית. אין לה חברים. כל היום מול המחשב, לא עושה ספורט, ואוכלת. כל היום. איפה לא התרוצצתי אתה, כמה דיאטות שהיא כבר עשתה. אלוהים יודע כמה כסף כבר בזבזתי עליה. אבל תראי אותה, לא מתאמצת בכלל. זהו, כאן זו התחנה האחרונה". הסתכלתי על שירה שישבה על הכיסא ללא נוע. היא לא היישירה מבט. ניסיתי לדובב אותה, אבל אוצר המילים שלה הסתכם בשתיים: כן - ולא. היה לי ברור שהתהליך כאן הולך להיות מורכב וארוך. לא ידעתי עד כמה.

#### שאלות לדיון

- "המראה הנכון" (The right look) - מה משמעות המושג הזה ומה הוא מעורר בכם?
  - מה מרגיש מי שאין לו את "המראה הנכון"?
  - מה אתם מוכנים לעשות כדי לרכוש את "המראה הנכון", ומה אתם לא מוכנים לעשות?
  - מה בין ה"אני" האמיתי לבין ה"מראה הנכון"?
- תוך כדי דיון בשאלות ימצא המנחה את העיתוי המתאים ויוסיף את הפרטים הבאים:**
- שירה היא בת זקונים למשפחה מבוססת, ילדה שלפי כל הגדרה אפשר לומר שהיא סובלת מהשמנה. היא חסרת ביטחון עצמי, דיכאונית ובודדה - בודדה מאוד. אביה סובל אף הוא ממשקל עודף.

#### הפניה למשימה מס' 1 - משימה אישית לחשיבה ולדיון

כדי לעודד שיח פנימי הנוגע בנושאים שמעורר הסיפור, כדאי לחלק לילדים את דף המשימה האישית (בלי לבקש דיווח על התשובות).

#### פרק 3 << עזרי הוראה למורה >> משימה מס' 1 - משימה אישית

המשימה תתמקד בשאלות הבאות:  
באיזו תדירות אתה:

- מדבר על תחושותיך באשר למראה החיצוני שלך (סימנים חיצוניים שלך: גובה, צבע עיניים, שיער וכד') ועם מי?
- מדבר באופן ביקורתי על איברים בגופך?
- "עושה צחוק" או מבקר אחרים על מראה גופם וגודלם?
- מעיר הערות ביקורתיות על איך אחרים אוכלים וכמה?



## ילדים אמיתיים באים בכל הגדלים

### מערך שיעור 1

בהמשך ימקד המנחה את הדיון בקשר שבין השאלות הכלליות שהועלו בשאלות לדיון, לבין תוצאות המשימה האישית שעשו התלמידים באמצעות השאלון הרפלקטיבי שאותו מילאו (וזאת כאמור בלי לדווח פרטנית אלא בהכללות). בשלב זה ינסה המנחה למצוא את נקודת הזמן המתאימה להמשיך את הסיפור של שירה.

### המשך הסיפור

ההשמנה של שירה החלה בערך בגיל שבע, לאחר שמשפחתה עברה דירה לעיר אחרת. אבל מן הסתם ההשמנה הזאת תפסה תאוצה בשל סיבות נוספות: גנטיות, רגשיות וחברתיות.

נדמה כי שירה היא קרבן אופייני של חברה מוחצנת, סקסיסטית, תחרותית, דורסנית, בעלת ערכים מבולבלים וחסרת כבוד; חברה שאינה מקבלת את השונה, ומחברת בין רזון ואושר, הצלחה ובריאות; חברה שאינה מקבלת את הפרט כפי שהוא, אינה מהווה קרקע פורייה להתפתחות ייחודית, אלא עסוקה בניסיונות אין סופיים להכניס את הפרט לשבלונת הרזון וליופי מוכתב.

**הסיפור הכל כך בנלי וכואב של שירה מייצג בעצם אמירה חברתית: כל אחד יכול להיות רזה, כל אחד צריך להיות רזה. עם קצת כוח רצון, כולנו יכולים להגיע אל "מחוזות האושר" שמשום מה מתרחקים ככל שנדמה לנו שאנו קרבים אליהם.**

### עברה שנה...

שירה השילה 20 ק"ג ממשקלה, ולכאורה הייתה אמורה להיות מאושרת. היא גבוהה, עיניה כחולות ושיערה ארוך ומרשים. כעת היא מוקפת חברים אוהבים, פעילה ותורמת לקהילה. מה עוד ילדה בת 12 צריכה לבקש לעצמה?

אבל לא. שירה שקועה עמוק בשנאה עצמית, בכעס על עצמה על שאינה מספיק רזה, על כך שהיא לא מצליחה לרזות בעוד שלושה ק"ג שיהפכו את עולמה מאושר יותר, והיא עסוקה באופן אובססיבי בניסיונות כושלים להמשיך ולרזות. וככל שהיא מנסה יותר היא נתקפת בהתקפי זלילה קשים יותר, שחלקם מסתיימים בהקאות הנובעות מן הפחד הנוראי להשמין.

שירה אינה שונה מהרבה מאוד ילדים, בני נוער והוריהם, העסוקים בדרך זו או אחרת בגופם, במידת המכנסיים שהם לובשים, במשקלם ובעיקר במה מותר ומה אסור להם לאכול כדי שיוכלו להגיע למשקל הפנטזיה. כל אלה צובעים את עולמם באפור כהה, מסרסים את נפשם ופוגעים ביכולתם לגדול ולהתפתח באופן בריא ומאושר.

האם הכול מתחיל ונגמר במראית? דיון רחב בשאלה זו תוכלו למצוא בתכנים להעשרה.

[פרק 3 << עזרי הוראה למורה >> תכנים להעשרה](#)



# ילדים אמיתיים באים בכל הגדלים

## דף הפעלה

### משימה מס' 1 - משימה אישית

**באיזו תדירות את/ה מדבר/ת על התחושות שלך באשר למראה החיצוני שלך**  
(הסימנים החיצוניים הם: גובה, צבע עיניים ושיער וכד')

- תדירות רבה מאוד
- תדירות רבה
- תדירות בינונית
- תדירות נמוכה
- כלל לא

#### ועם מי?

- חברים
- הורים
- צוות בית הספר
- אחר

**באיזו תדירות את/ה מדבר/ת באופן ביקורתי על איברים בגופך?**

- תדירות רבה מאוד
- תדירות רבה
- תדירות בינונית
- תדירות נמוכה
- כלל לא

**באיזו תדירות את/ה "עושה צחוק" או מבקר/ת אנשים אחרים על מראה גופם וגודלם?**

- תדירות רבה מאוד
- תדירות רבה
- תדירות בינונית
- תדירות נמוכה
- כלל לא

**באיזו תדירות את/ה מעיר/ה הערות ביקורתיות על איך אנשים אחרים אוכלים וכמה?**

- תדירות רבה מאוד
- תדירות רבה
- תדירות בינונית
- תדירות נמוכה
- כלל לא



## ילדים אמיתיים באים בכל הגדלים תכנים להעשרה

### האם הכול מתחיל ונגמר במראית?!?

ילדים רבים בישראל חוששים מפני עלייה במשקל. התחושה והצורך העז להיות רזים בכל מחיר יוצרים חיים מלאי לחץ, המשלבים בתוכם קונפליקט כואב שנע בין תחושות שפע של אוכל ובין ראיית הרזון כערך הטומן בחובו איפוק והימנעות. המסרים הסותרים גורמים להם לחשוב שהגוף שאתו נולדו אינו טוב דיו, ושעם קצת מאמץ וכוח רצון יוכלו לזכות בגוף אחר – יפה יותר, רזה יותר, מושלם יותר. הילדים שלנו גדלים לתוך עולם וחברה שאינם מפסיקים לערער על הלגיטימיות והיופי של מה שאתו באו לעולם. המסרים הללו, שהכול ייראה ויהיה שונה אם רק נשיל כמה קילוגרמים ממשקלנו ונשנה את הופעתנו, משודרים לנו חדשות לבקרים. הכול, כך נדמה, מתחיל ונגמר במראית.

מגיל צעיר הילדים מוצפים במסרים עקביים חזקים הבאים מן החברה והתקשורת. הם לומדים מהם כי:

- גופם יכול וחייב להגיע לרזון האולטימטיבי.
- רזון טומן בחובו הצלחה, מעמד, כוח, כבוד, אושר ובריאות.
- רזון הוא שאיפה ראלית ונורמלית, ועם קצת כוח רצון ומאמץ כל אחד יכול ואולי אף צריך להשיגו.

מסרים אלה גורמים לתחושות מסולפות של רוב הילדים באשר למבנה גופם, גודלו וצורתו. הדבר מעורר אותם לעיסוק מוגזם ולא בריא בדרכים להרזיה, כדי להשיג את המשקל האולטימטיבי. וכך, דווקא בתקופת החיים שבה הם אמורים לחוש מוגנים בתוך גופם הגדל והמתפתח, לפתח ביטחון עצמי והכרה בערכם העצמי, הם גדלים מעורערים, עסוקים במשקל גופם, בגודלו ובמידת הבגדים. הצורך השולט בכול הוא להיות רזים בכל מחיר ובכל דרך. בעבר סברנו שאלה בעיות המתאימות לגיל ההתבגרות, אולם המציאות מציגה לנו תמונה כואבת המצביעה על כך שהתחושות האלה משתלטות על ילדינו כבר בגיל הגן. מגיל צעיר מאוד הם חשים כאילו משהו בהם אינו בסדר, שהם צריכים לשנות ולהשתנות. דימוי הגוף המעוות שלתוכו הם גדלים משפיע על הילדים בכמה רמות:

**1. זמן, תשומת לב, אנרגיה, הערכה עצמית ובזבוז כסף**  
ילדים העסוקים מרבית זמנם באופן שגרתי במראה גופם, במשקלם ובמה שהם אוכלים, אינם פנויים רגשית ופיזית לעסוק בדברים החשובים באמת, הנחוצים להתפתחותם.





## ילדים אמיתיים באים בכל הגדלים תכנים להעשרה

### 2. משבר זהות

ילדים עם דימוי גוף ודימוי עצמי נמוכים לומדים לבחון עצמם מבחוץ, במקום מתוכם פנימה. "איך אני נראה?" נחוזה כחשוב יותר מאשר "מי אני?".

### 3. תזונה לקויה והשמנה

דימוי גוף שלילי הוא הסיכון הבולט ביותר לפתח מחסורים תזונתיים, אכילה לא בריאה והפרעות אכילה. במקום להיות עסוק באכילה מזינה ובהקשבה לקודים הטבעיים לרעב ושובע, הילדים גדלים לפי הנורמות החברתיות של מה מותר ומה אסור לאכול מתוך מחשבה על הצורך לעצב את גודל הגוף ומשקלו.

### 4. הפרעות אכילה

העיסוק בגוף וחוסר הקבלה שלו עלולים להוביל להתפתחות בעיות והפרעות אכילה. אנחנו מבחינים בין השינויים כאשר המכנה המשותף ביניהם הוא התחושה של אבדן השליטה על האכילה, פחד מהשמנה ועיסוק כפייתי במשקל ובצורת הגוף. שכחותם של אלה עלתה ב-80% בשלושת העשורים האחרונים.

איש מאתנו לא באמת רוצה שילדינו יגדלו כך.

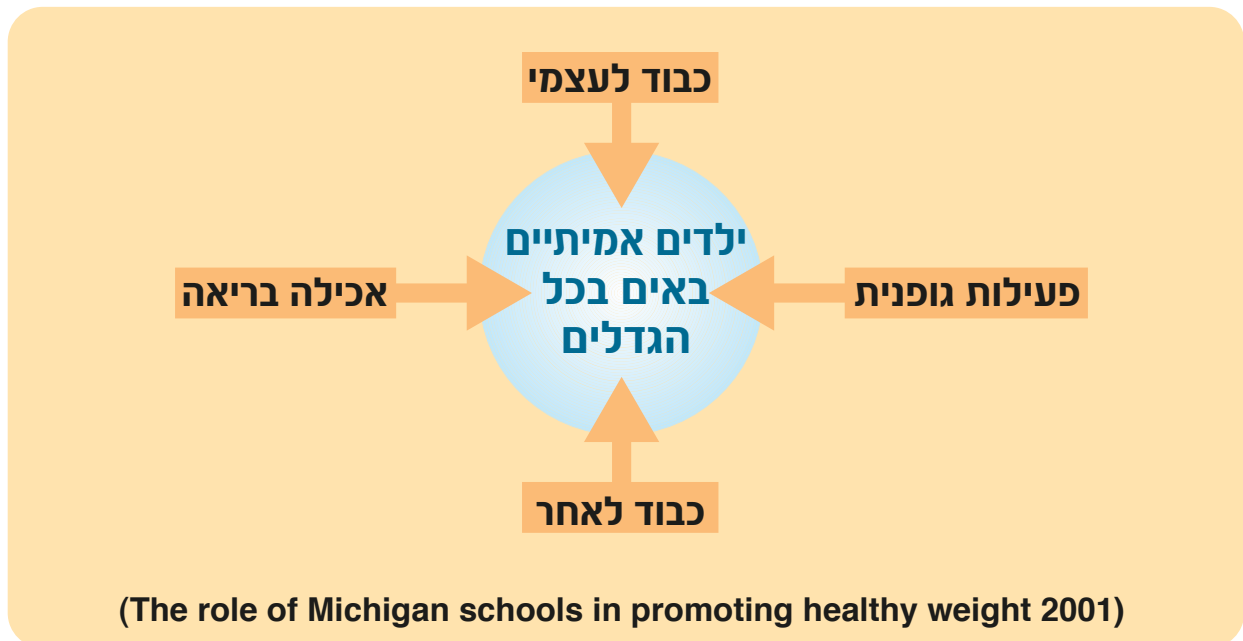
אנו רוצים להגן עליהם מפני הסכנות הטמונות במחשבות ובהתנהגויות אלו. לכן אנו צריכים לצייד את הילדים, כבר מגיל צעיר, בכלים שיאפשרו להם לאהוב את גופם ולחזק את ה"עצמי" שלהם. עלינו לחזק בהם את הערכתם העצמית, בטרם יחלו לחוות את הלחץ החברתי לרזון ובטרם ייסחפו לעולם הדיאטה והורדת המשקל.

חשוב שנעביר להם מסרים עקביים שיחזקו אותם ויתמכו בהם, מסרים שיעסקו לא רק בהתנהגויות אכילה, בפעילות גופנית ובהוראות של "עשה ואל תעשה", אלא יגעו בעולם המחשבות והרגשות שלהם, מתוך מטרה ליצור עבורם סביבה המאפשרת קיום של ממש **ילדים אמיתיים - בכל הגדלים.**





## ילדים אמיתיים באים בכל הגדלים תכנים להעשרה



המודל המתואר כאן מייצג דרך שונה להסתכלות על המשמעות של להיות ילדים בריאים. הדגש אינו רק על פעילות גופנית והתנהגויות אכילה אלא גם על ה"אני" של הילד, הכבוד אליו מחד ויכולתו לראות ולקבל את השונה מאידך. אימוץ דרך חשיבה זו עשוי להביא לתוצאות משמעותיות כמו:

- שיפור בבריאות הילדים
- שינוי חיובי בסביבה הלימודית
- מניעת העצמת אובססיות הדיאטות על כל הכרוך בה
- מניעת עלייה במשקל
- פיתוח יחסים בין-אישיים המושתתים על כבוד והערכה
- הגדלת הסיכוי של הילד להגיע ל-Well Being, וסלילת דרך לבגרות טובה

כדי לעזור לילדים לצמוח לעבר קיום בריא בעידן מתעתע זה, ננסה לחזק בהם את יכולת ההערכה העצמית ולהתמקד בתמיכה שתחזק אותם מתוכם פנימה. נאפשר לילדים לקחת אחריות על גופם, מחשבותיהם וצרכיהם, מתוך אמונה אמיתית ביכולתם להקשיב לעצמם, לקודים המצויים בתוכם פנימה והמתאימים להם, לגופם ולעולמם הפנימי והייחודי.





## ילדים אמיתיים באים בכל הגדלים תכנים להעשרה

### להלן כמה מושגי יסוד שיעזרו לנו להשיג מטרה זו: הערכה עצמית

הערכה עצמית היא המסוגלות לעמוד באתגרי החיים ולהיות ראוי לאושר. זוהי למעשה הדרך שבה הפרט רואה את עצמו וכיצד הוא מרגיש בנוגע להישגיו. היא נותנת לו את האומץ לנסות דברים חדשים ולהאמין בעצמו. היא מאפשרת לו לכבד את עצמו, גם כשהוא שוגה. כאשר הפרט מכבד את עצמו, גם האחרים יכבדו אותו. הערכה עצמית טובה היא הכרטיס לביצוע בחירות הטובות לנפש ולגוף. נוכל לפתח תחושות ערך עצמי חיוביות בילדינו כאשר נציג בפניהם דרישות ראליות, והם אכן יעמדו בהן.

#### דימוי עצמי

דימוי עצמי הוא הדרך שבה הפרט תופס את עצמו ביחס לעולם, ואת התנהגותו בעולם זה. הדימוי העצמי מתפתח בשלבים, מינקות ועד ליצירת זהות. דימוי עצמי חיובי נבנה על בסיס של התנהגות אמפתית, מעודדת, חמה ומקבלת מצד ההורים. היעדר "עצמי" מבוסס יוצר תחושה של ריקנות מסוכנת. העיסוק בגוף, בדיאטה ובאוכל מהווה לעתים ניסיון כושל למלא ריקנות זו.

#### דימוי גוף

דימוי גוף הוא התמונה שאנו מציירים לעצמנו במוחנו כיצד אנו נראים מבחוץ, יחד עם המחשבות והרגשות שלנו אודות תמונה זו. דימוי גוף אינו מתחיל כדבר חיובי או שלילי. אנו לומדים להעריך ולשפוט את מה שניבט אלינו מן המראה כתוצאה מכמה גורמים – חלקם ממשיים וחלקם מורכבים מחוויות שחווינו ומסיפורים שלמדנו להאמין בקיומם, אודות המראה. אחד האלמנטים עם ההשפעה הגדולה ביותר הוא החשיפה למסרים המעריכים בבירור מראה מסוים על פני אחר. למסרים אלה יש השפעה מצטברת. הערכת המראה יוצרת פגיעות ללא קשר אם השיפוט הוא "טוב" או "רע", מאחר שהדבר נותן את סמכות הקבלה בידי של מישהו אחר. מידת הפגיעות תלויה בגורמים רבים כגון: רגישות הילד לביקורת חיצונית, סוג האישיית שלו, המידה שבה גופו תואם את ה"אידאל" החברתי, וכן אופיים של המסרים שהילד חשוף אליהם, תדירותם ועצמתם, וההקשר שבו מסרים אלה נשלחים. משתנים רבים העשויים להשפיע על דימוי הגוף אינם בשליטתנו. אולם, ביכולתנו לעשות שני דברים חשובים כדי לעזור לילדים לעמוד בפני השפעות שליליות. אנו יכולים ללמד אותם להטיל ספק במסרים הבאים מן העולם הסובב, המעריכים את ההופעה החיצונית, ולהעריך אותם באופן ביקורתי, ואנו יכולים לעזור להם להילחם במסרים לא מציאותיים ולא בריאים, על ידי חיזוק הערכת הגוף שלהם.

#### הערכת הגוף

הערכת הגוף, בכל גיל שהוא, פירושה להיות בקשר עם הגוף ולהתבונן באופן חיובי על ההתנהגות הפנימית שלנו בלי להטיל ספק או לשפוט. התחושה הפנימית הבטוחה היא החשובה. הערכת גוף חיובית פירושה שמירת היושר הפנימי, אשר לפיו אנו יודעים מה אנו צריכים גם כאשר הסביבה משדרת מסרים שונים. חיזוק הערכת הגוף של ילדינו פירושו לעזור להם להישאר מחוברים לעצמם ולסמוך על עצמם, גם כאשר אנשים מטילים ספק ביכולתם זו. ילדים רבים גדלים לתוך עולם המטיל ספק במה שהם, ופעמים רבות הם גדלים להיות מתבגרים ואחר כך בוגרים שאינם מאושרים עם גופם.

הם אינם בטוחים ברגשותיהם, וקשה להם לסמוך על הקול הפנימי האומר להם מה הם רוצים או לא רוצים, ללא תלות במה שאחרים עשויים לרצות עבורם או לצפות מהם. תיאור ה"עצמי" שלהם מבוסס לעתים קרובות על מה שהם מאמינים שאחרים חושבים עליהם, במיוחד באשר להופעתם החיצונית. הערכת גוף בריאה חשובה כדי להפוך לאדם בלתי תלוי ובריא באופן כללי. במקום לבטוח בעצמם כדי להיפתח מבפנים החוצה, להתנהג בהתאם לפוטנציאל שלהם באמצעות אכילה מיטיבה ופעילות גופנית, הילדים לומדים להתייחס לגופם כאל אובייקט שהם צריכים לתמרן אותו באופן חיצוני כדי להשיג את ההופעה "הנכונה".

ההסתמכות על סטנדרטים חיצוניים ההופכים את הגוף לאובייקט תגדיל את הסיכון שהילדים יהיו בעלי הערכת גוף לא בריאה. אבל אם המסרים המחזקים הערכת גוף בריאה משודרים מגיל צעיר, קיימת סבירות גבוהה שילדים אלה יאמצו אליהם את מה שהם באמת זקוקים לו לבריאותם ולרווחתם.

זהו קרב "במעלה ההר", בעיקר לנוכח הלחצים הדורשים מאתנו להתעלם מן ה"עצמי" האוטנטי שלנו בעודנו שואפים ל"אידאלים" לא מציאותיים. חשוב שנתחיל להטיל ספק בצורה יעילה במסרים המתפשטים, המעוררים בצורה בוטה דימוי גוף שלילי ואכילה לא בריאה.

ילדים אמיתיים באים בכל הגדלים. המטרה שלנו היא לכוון את ילדינו להכיר אלטרנטיבה מזינה ומטפחת יותר, אלטרנטיבה שתעזור להם להעריך את עצמם ואת האחר לא על בסיס מידת הבגדים שהם לובשים או צורת הירכיים שלהם, אלא על בסיס תכונות האופי הייחודיות שלהם, כישרונותיהם, יכולותיהם, היחסים הבין-אישיים שלהם והאנושיות שלהם.

כדי להפוך את התכנים לבמה להעלאת שאלות ורעיונות נוספים, ניתן להסתייע בהפעלות שבהמשך. העיסוק החווייתי בתכנים הללו יכול להוות גשר רגשי בין הלומדים לבין תוכני הלמידה, כדי לטפח מודעות לייחודיות שבהם, לחיזוק ביטחונם העצמי ולקבלה העצמית שלהם.

השימוש בהפעלות יכול לסייע להכיר מושגי יסוד, רעיונות וערכים הקשורים לנושא, ויכול להגביר את ההזדהות אתם באמצעות שיח תוך-אישי ובין-אישי עם הסובבים אותם.





## ילדים אמיתיים באים בכל הגדלים הצעה להפעלה

### הצעת הפעלה מס' 1: העץ - דימוי מטפורי להערכה עצמית

אפשר להתחיל את ההפעלה בדיון כיתתי סביב השאלה: מה זה להיות בעל הערכה עצמית גבוהה עבור כל אחד ואחד מאתנו? את התשובות כדאי לרשום על הלוח. אפשר לסכם את הדיון במשפט כגון: "הערכה עצמית גבוהה אומרת שאנחנו כבני אדם חושבים על עצמנו דברים טובים ומאמינים שאנחנו ראויים להיות נאהבים ומקובלים".

#### לאחר הדיון:

כל ילד יקבל דף, ויתבקש לצייר עץ.

#### הערה למורה:

יש להסביר לילדים שהעץ מסמל את מה שהם, ושעליהם לרשום על השורשים, הענפים והעלים דברים שהם אוהבים בעצמם. לאחר שהתלמידים יסיימו את הציור כדאי לבקש מכל ילד לשקף מה הוא רואה בעץ של עצמו (אין חובת השתתפות). חשוב להבהיר שכשאנו אומרים משהו שלילי על עצמנו או בעצם מכים בעץ, ובעקבות המכה יכול לנשור עלה או להישבר ענף.

#### שאלות לתלמידים:

- מה לדעתכם יקרה לעץ שלכם אם תתמידו לאורך זמן לחשוב ולומר על עצמכם דברים שליליים? מה לדעתכם יקרה לעץ שיאבד את כל ענפיו... שורשיו... פרחיו ועליו?  
(יש לחדד את הרעיון המטפורי כי העץ מייצג את הערכתנו העצמית, ואם איננו מכבדים את עצמנו עלול לקרות לנו מה שקרה לעץ).
- מה לדעתכם יקרה אם מדי יום תוסיפו משהו חיובי להערכה העצמית שלכם? (העץ יגדל ויתפתח לעץ חזק, בריא ומלא עצמה).



## ילדים אמיתיים באים בכל הגדלים הצעה להפעלה

### הצעת הפעלה מס' 2: תערוכה: "האם הכול מתחיל זגמר במראה"

#### הכנה להפעלה:

יש לבקש מן התלמידים להביא תמונות שבהן נראים גברים, נשים וילדים בגיל, במראה ובגודל שונה, ולהציג בתערוכה.

#### המשימה:

בחרו מתוך התערוכה דמות אחת המדברת ללבכם.  
נסו לתאר ולאפיין אותה.  
אילו תפקידים היא מייצגת בעיניכם?  
נמקו מדוע בחרתם בה.  
בחרו דמות המושכת אתכם פחות ונמקו את בחירתכם.

לאחר הבירור האישי ניתן לקיים במליאה דיון בשאלות הבאות:

- מה אנחנו אוהבים בכל אחד ולמה?
- מה יפה בכל אחד?
- האם יופי שייך למשקל?
- האם יופי יכול להתבטא בדרכים נוספות? באילו דרכים?
- האם האדם שבנו תלוי רק במראה?
- האם יש מקום למה שאנו מרגישים? אם כן, באיזו מידה ובאיזה אופן?
- מה משפיע על איך שאנו נראים ומרגישים בעיני עצמנו ובעיני הסביבה?

בעת הדיון יש להסב את תשומת לב המשתתפים למושגים:

- **סטראוטיפ** – דבר נדוש, שגור, דומה בדיוק לקודם.
- דימוי או אפיון כללי ולרוב פשטני, שמקובל לראותו כמייצג טיפוס מסוים.
- **דעה קדומה** – דעה משוחדת שאינה אובייקטיבית. דעה חסרת ביסוס שאדם מחזיק בה קודם לבחינת העובדות לאשורן, לרוב בהשפעת הסביבה.



## ילדים אמיתיים באים בכל הגדלים הצעה להפעלה

### הצעת הפעלה מס' 3: למראית עין - תרגיל התבוננות

#### עבודה בזוגות

כל משתתף מתבונן בבן זוגו, ומתאר מה הוא רואה בלי לחוות על כך דעה.  
למשל: "אני רואה שיש לך עיניים חומות ואת לובשת סוודר כחול".  
המשתתף לא יוכל להביע דעה שיפוטית כגון: "אני רואה שיש לך עיניים יפות או פה חינני".  
המטרה ללמוד לראות באופן "נקי", רק את העובדות. המשתתפים ייווכחו עד כמה קשה להם לראות משהו כמות שהוא מבלי לקטלג אותו מתוך עולמם הפנימי המלא אמונות ודעות.  
בדרך זו הם יבינו עד כמה המסרים החיצוניים משפיעים עלינו בתפיסת ה"עצמי" ובתפיסת הזולת, ועד כמה הם מעוותים את כל הראייה האובייקטיבית שלנו.

### הצעת הפעלה מס' 4: החיים הם לא סרט ולא כולם שחקנים

כל אחד מאתנו מתנהג באופן ייחודי לו, אך למרות השונות בינינו לרובנו יש שאיפה דומה להיות נאהבים ומקובלים.  
כל אחד מן המשתתפים מתבקש ליצור דמות כלשהי, ולתאר בקצרה את האיכויות המיוחדות של אותה דמות.  
המשתתפים יתחלקו לקבוצות ויבנו דמות משותפת, כשכל אחד תורם את התכונות של הדמות האישית לדמות הקבוצתית.  
על המשתתפים ליצור בקבוצה סיפור שיתאר את האדם המיוחד שלהם, ולסיים את הסיפור באמירה חיובית על האדם שיצרו.

בהצגת התוצר הקבוצתי תתייחס הקבוצה לשאלות הבאות:

- מה לדעתכם הדמות שיצרתם רוצה לחוש?
- מה לדעתכם הדמות הזאת חשה?
- מה לדעתכם הייתה הדמות מאחלת לעצמה?

\* עם הצגת התוצר יתבקשו המשתתפים לשתף את האחרים בתהליך שעבר עליהם. ניתן לפתח דיון סביב ההתייחסויות השונות שיעלו.





## ילדים אמיתיים באים בכל הגדלים הצעה להפעלה

### הצעת הפעלה מס' 5:

#### איך העולם היה מתנהל אם כולנו היינו נראים אותו הדבר?

ניתן להציג את השאלה הנ"ל בפני התלמידים, ולאפשר להם לכתוב על הלוח תשובות במשך שבוע ימים.  
כאשר הלוח יתמלא, אפשר לקרוא בקול רם את אוסף התשובות ולפתח דיון סביב המשמעויות העולות מהן.

### הצעת הפעלה מס' 6: האדם של אתמול, היום ומחר

אפשר להשתמש בהפעלה הבאה כפעילות מסכמת לנושאים שנלמדו.

#### הכנות לפעילות

- לאסוף תמונות של אנשים מתקופות שונות לאורך ההיסטוריה: מספרי אמנות, מן האינטרנט ותמונות משפחתיות. במקביל, לאסוף תמונות וצילומים עכשוויים מן העיתונות והתקשורת - מעולם הבידור, הספורט או הפוליטיקה, ולהציגם בתערוכה.
- להתבונן בתמונות שבתערוכה ולחפש מאפיינים שהיו אטרקטיביים בתקופות שונות, כגון שיער אדום ומבנה גוף מלא. ניתן להביא כדוגמה תמונות של האמן פיטר פאול רובנס (שפעל בסוף המאה ה-16 - תחילת המאה ה-17).
- ניתן להשוות זאת עם תמונות מתקופתנו אנו, שבהן המאפיינים הם שונים: שיער בלונדי, רזון וכד'.
- לבקש מן התלמידים לדמיין מה ייחשב ליפה בשנת 2010.
- אפשר לנסות לתאר בציור איך ייראה היופי העתידי.

#### לאחר הצגת התוצרים ניתן לפתח דיון סביב השאלות הבאות:

- כיצד הפך הרזון לערך כל כך חשוב ומשמעותי בתרבות העכשווית?
- מה לדעתכם זה גורם לנו כיום, והאם יש בכך היגיון?
- האם אנו חייבים להתאים את עצמנו לסטנדרטים החברתיים?
- מה יקרה לנו אם לא?
- המשתתפים ידמיינו יחד מה ייחשב ליפה כאשר הם יהיו הורים לילדים.