

דימוי גוף



רציונל

א. מהו דימוי גוף?

דימוי גוף מתייחס לאופן שבו אנו חווים את גופנו – המחשבות, המשאלות, התחושות והרגשות שגופנו מעורר בנו. חשוב לזכור, שדימוי גוף הוא דינמי מאוד ומשתנה במהלך החיים. דימוי הגוף מושפע מאוד מתהליך ההתפתחות של כל אחד, מאירועים שונים בחיינו, מפגשים עם האחר, ומהיזון חוזר בקשר לגופנו מן הסביבה הקרובה לנו. דימוי הגוף שלנו מושפע גם מהקונטקסט החברתי, התרבותי והמגדרי שבו אנו גדלים ומתפתחים. בנוסף, אנו קולטים מסרים רבי עוצמה המועברים בצורה ישירה או עקיפה על-ידי גורמי סוציאליזציה שונים (כגון המדיה). דימוי הגוף שלנו מושפע מהדימוי העצמי שלנו יותר מאשר מחשתנים אובייקטיביים כלשהם, זוהי למעשה תמונה שאנו יוצרים במוחנו. דימוי גוף הוא חלק חשוב מתפיסת הדימוי העצמי הכולל של הפרט, תפיסה הבאה לידי ביטוי בקשרים זוגיים ומיניים.

ב. חשיבות העבודה החינוכית על הנושא כיום:

אנו חיים בעידן שבו המסד הווירטואלי מתעצם והולך שבו מתחזקת כל הזמן ההתייחסות אל הגוף. "פולחן הגוף" בא לידי ביטוי בקולנוע, בספרות ובפרסומות (קוסמטיקה, אופנה), ובחברה המערבית המודרנית מודגש הרזון כבעל ערך חברתי ואישי. תהליכים אלה המשפיעים על החברה ככלל מועצמים במיוחד בהתייחסות לנערות ולנשים. בשנים האחרונות נרשמה עלייה עצומה בשיעור הפרעות האכילה למיניהן – בקרב נשים בכלל ונערות בפרט.

נשאלת השאלה **מה טיבו של פרדוקס זה, וכיצד הוא קשור לעבודה חינוכית בתחום הגוף והמיניות?**

קיימת נטייה להתייחס לגוף מעבר לייצוגו הגשמי, הממשי, כייצוג של זהות. גוף רזה, בעל עור חלק, בטן שטוחה, ללא התעגלות כמעט של אגן הירכיים מייצג כיום זהות צעירה, נשאפת. ניתן גם לראות שדרך לבוש אופנתית (שימוש במוותגים), שימוש בקוסמטיקה וכדומה, הם ביטוי לייצוג זהות רצוי המוערך בחברה. לדוגמה: הצגת האופנה מנסה ליצור קשר סהותי בינה לבין תשוקה, ואילו הרזון מוצג כהבטחה למקובלות ולהצלחה חברתית – מסרים המניעים בני נוער לשאוף לרזון אופנתי.

ג. מה ניתן לצשות?

ילדים ובני נוער נחשפים כיום למסרים אלה באמצעי התקשורת: בפרסום, בטלוויזיה, באינטרנט, וכד'. כמחנכים, יש לנו תפקיד חשוב ביצירת חוסן רגשי מפני אותם מסרים. העמדות והמסרים שלנו כמבוגרים משמעותיים הם בעלי תפקיד חשוב בדימוי העצמי המתהווה של ילדים ובני נוער שאותם אנו מחנכים. **לא ניתן להתעלם מן הגוף בעבודה חינוכית שמתייחסת לדימוי העצמי, לזוגיות ולמיניות, במיוחד בגיל ההתבגרות שבו מתעצמות שאלות זהות, והפרט מחפש להן מענה.**

פיתוח אוריינות וחשיבה ביקורתית כלפי המדיה:

בכל פעם שאנחנו מגיבים למסר שמועבר בטלוויזיה; בכל פעם שאנחנו צוחקים ואומרים "הפרסומת הזאת פשוט מטעה! היא מנסה לשכנע אותנו שאם אתה יפה יותר אתה גם מאושר יותר" – זוהי פשוט לא נכון!; בכל פעם שאנחנו כותבים מכתב למערכת ציתון (בידיעתם או שלא בידיעתם של המתבגרים) ומתלוננים על מסרים בלתי הולמים; בכל פעם שאנחנו מעלים לדיון את המסרים שאנחנו מזהים כמעוותים – בכל פעם כזאת אנחנו **"זוכים בנקודות"** בקרב על דימוי עצמי בריא וחזק יותר.

ד. מה היא מיניוּת בריאה, ומה הקשר שלה לדימוי גוף חיובי?

אנו מבינים היום שהתייחסות בריאה למיניוּת היא התייחסות כוללת, המביאה בחשבון מרכיבים שונים של המיניוּת האנושית, כולל אלו המתייחסים אל הגוף. הקשר החזק שבין דימוי גוף חיובי לבין דימוי עצמי חיובי מתורגמים - בין היתר - לתפיסה עצמית של הפרט את עצמו כיצור מיני, החווה נינוחות גופנית המביאה עמה ביטחון עצמי, יכולת ליהנות ממין ויכולת להגן על הגוף (מפני הריון לא רצוי, פגיעה, מחלות וכיו"ב).

יש להמשיך להצטיר ידע באופן אחר, כזה המביא בחשבון מרכיבים נוספים ושאינו מנותק מתהליכים חברתיים ורגשיים. ידע הוא משאב בעל עוצמה כאשר הוא מוענק בתהליך החובק את כל הרמות - התודעתית, הרגשית וההתנהגותית. קבלת ידע על התהליכים הקשורים לגוף בד בבד עם בדיקתם של מסרים המועברים בתקשורת, בתרבות, בתפיסות מגדריות, ובסטריאוטיפים היוצרים לחצים חברתיים, תאפשר תהליך מורכב ועשיר של חשיבה ביקורתית ומעודכנת.

חשוב במיוחד להתייחס להיבט המגדרי, ולהפנות תשומת לב מיוחדת ללחצים המופעלים על שני המינים, ובמיוחד על נשים, בתחום ההופעה החיצונית בכלל והרזון במיוחד.

לחץ מתמיד בנושא הרזון מלמד נשים להרגיש תמיד "חסרות", לא מספיק אטרקטיביות, ומשעבד אותן לתהליכי הרזייה דיכאוניים. וזאת, משום שדיאטות נצחיות המאופיינות במיעוט בלתי סביר של קלוריות, מדכאות את יכולת החשיבה והפעולה בכל תחום, מחלישות ואף פוגעות בתשוקה המינית וביכולת הפיריון. מכאן, שבתהליך הלימוד על דימוי הגוף צריכים להתייחס להיבט זה, וללמד ילדות ונערות לזהות את הלחצים המופעלים עליהן, וכיצד (בכל זאת) הן יכולות ללמוד לקבל את עצמן ולאהוב את גופן.

מטרות

1. להבין מהו דימוי גוף, וכיצד הוא משפיע על ההערכה העצמית ועל היחס וההערכה של הזולת.
2. לפתח מודעות לסטריאוטיפים הקיימים בהקשר לדימוי גוף.
3. לזהות את השיח החברתי בנושא דימוי הגוף האידיאלי.
4. לערוך הבחנה בין תכונות אופי ואישיות מוערכת לבין המראה החיצוני.
5. להבין את הקשר בין מסרים חיצוניים המתעצבים בתיווך המדיה והפרסומות לבין עיצוב דימוי הגוף של המתבגר והמתבגרת בעצמם.
6. להרחיב את הדיאלוג הפנימי עם הגוף - המשך חיזוק המסרים הידידותיים לגוף.
7. לחזק את התפיסה הרואה את מכלול הזהויות של כל אחד מאתנו מעבר לגוף ומעבר למה שהוא מייצג.
8. להבין את הכוחות, המשאבים האישיים, הקיימים בכל אחד מאתנו ללא קשר למראה החיצוני.
9. לחזק את ההבנה והקבלה של מגוון השוניוּת בקרב בני האדם.

מטרת מפגש זה היא לזהות את הצרכים, השאלות, המחשבות, הלבטים והרגשות הקשורים לדימוי גוף.

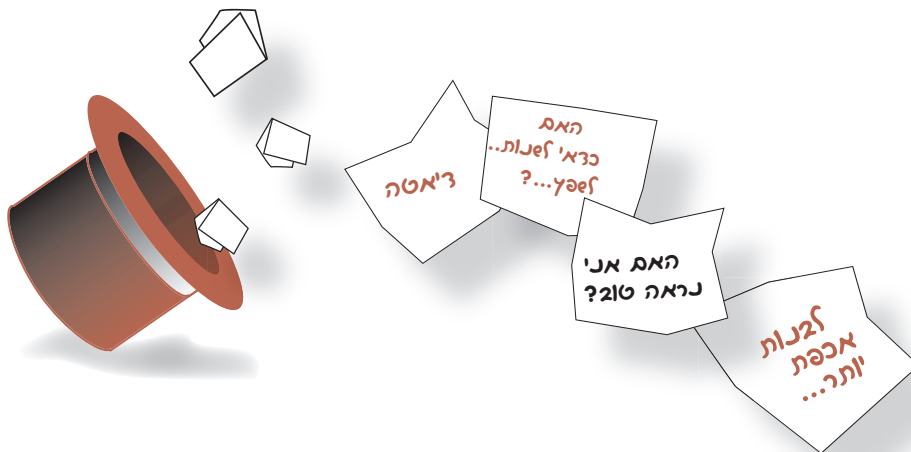
😊 הצעה מס' 1: פתקים בכובע

עזרים

■ פתקים וכובע

מהלך:

1. הסורה תבקש מהתלמידים לרשום על פתקים שאלות ורעיונות הקשורים לדימוי הגוף. התלמידים יניחו את הפתקים בתוך כובע.
2. הסורה והתלמידים יקראו יחד את הפתקים, על סנת לברר מה מעסיק את התלמידים בכיתה בנושא זה.



😊 😞 הצעה מס' 2: "מה יגידו עלי חפציי???"

מהלך:

1. הסורה תבקש מהתלמידים לחשוב על החפצים שלהם בבית ובבית-הספר: בגדים, ארון בגדים, ג'ינס, חזייה, ילקוט, שולחן כתיבה, טלפון, מראה... ולומר, לשער, מה היו אומרים עליהם החפצים שלהם.

דוגמאות:

- הגיינס שלי היה אומר עלי שאני שמן, שאני לא מספיק בסטייל, שאני חתיך...
- ארון הבגדים היה אומר עלי: שאין לי מספיק בגדים, שאני מתלבש יפה... שאני מחליף יותר מדי בגדים לפני שאני יוצא לכל מקום...
- הטלפון שלי היה אומר עלי: שאני מדבר יותר מדי...

2. החורה תרכז את האמירות הללו ותבדוק עם התלמידים מה מעסיק אותם בגיל זה.

למורה,

קרוב לוודאי שיעלה בכיתה העיסוק הרב בבגדים, במשקל, בניסיון לשפר את ההופעה החיצונית... למה זה חשוב? האם מרוצים ממה שמשתקף במראה? האם קיים מתח בין המטלות הקשורות לגיל (לימודים, עיסוק בתחביבים) לבין החברים ולבין תכתיבי החברה, שיוצרת סטנדרטים כמעט בלתי אפשריים הן מבחינת דימוי הגוף הרזה והמושלם והן מבחינה כלכלית, קניית מותגים העולים כסף רב להורים ומשרתים בעלי הון ואינטרסים.

3. החורה תסכם את הנאמר בכיתה, ותתייחס לאמירות הללו בהמשך הפעילות.

מפגש זה יתמקד:

- בהבנה מהו דימוי גוף וכיצד הוא משפיע על ההערכה העצמית ועל ההערכה של הזולת והיחס כלפיו.
- בפיתוח מודעות לסטריאוטיפים בהקשר לדימוי הגוף.
- בזיהוי השיח החברתי בנושא דימוי הגוף האידיאלי.
- בעריכת הבחנה בין תכונות אופי ואישיות מוערכת לבין המראה החיצוני.
- בהבנת הקשר בין מסרים חיצוניים המתעצבים בתיווך המדיה והפרסומות לבין עיצוב דימוי הגוף של המתבגר והמתבגרת בעצמם.

במהלך המפגש חשוב להדגיש את המסרים הבאים:

- המראה מפגישה אותנו עם עצמנו. יחד עם זאת, האופן שבו אנו מסתכלים על עצמנו מושפע מהמסרים החברתיים שמסביבנו. וזאת, בנוסף לסגנון החשיבה האופייני לנו, מידת הביקורתיות והקונפורמיזם שלנו, תחושת הערך שלנו, וכו'.
- החברה המודרנית ממשטרת את הגוף ומעודדת שליטה בתיאבון, במשקל, בריח הגוף, בשיעור ועוד. בצד עידוד החברה לפתח ביטוי עצמי ייחודי, ישנה גם דחיפה חברתית ליצור אחידות המונית של בני האדם באשר לקביעת נורמות ליופי. מגמות אלו מקבלות משנה תוקף אצל מתבגרים, ומעצימות את הקונפליקטים המאפיינים את התפתחותם באשר לגיבוש הזהות העצמית שלהם.
- קיימים הבדלים ביולוגיים בין המינים מטבע הבריאה, לצד הבדלים פסיכולוגיים, חברתיים והתנהגותיים שהם פרי למידה ואשר ניתנים להשפעה ולשינוי.

😊 הצעה מס' 1: "הגוף האידיאלי"

עזרים

- דפי תצפית
- 2 בריסטולים לכל קבוצה כמספר הקבוצות

מהלך:

1. הסורה תחלק את הכיתה לקבוצות של בנים ובנות. כמו כן, ימנה מספר תצפיתנים כמספר הקבוצות.

2. התלמידים יתבקשו לצייר גוף של גבר ואישה אידיאליים.
- קבוצות הבנים והבנות יצטרכו להחליט יחד לפני שיציירו כיצד אמור להיראות הגוף האידיאלי. מהם הקריטריונים לגוף האידיאלי.
3. התצפיתן יקבל דף הוראות, וירשום מה הוא ראה בתהליך הקבוצתי.

דף הנחיות לתצפיתן:

1. האם בקבוצה הופעל לחץ קבוצתי?
2. האם כולם היו תמימי דעים ביחס לגוף האידיאלי?
3. האם היו כאלה שחשבו אחרת?
4. כיצד התקבלה ההחלטה בקבוצה ביחס לקריטריונים למראה הגוף האידיאלי?

4. בתום הפעילות תרכז המורה את הסיכומים של התצפיתנים.
5. בכיתה ייערך דיון על הנושאים הללו:
 - תרוסת הלחץ החברתי והפרסומות לתפיסה שלנו על הגוף האידיאלי.
 - עד כמה הציור של הגוף האידיאלי היה מושפע מבודדים בקבוצה? ועד כמה הוא היה מוסכם על כולם?
 - האם ישנם הבדלים בין בנים לבנות בתפיסתם את הגוף האידיאלי?
 - אם התרגיל היה מאפשר עבודה יחידנית, האם יש כאלה שהיו מציירים משהו אחר? איך הוא ייראה?

הצעה מס' 2: 😊 😞

מהלך:

1. המנחה יראה לתלמידים תמונות שונות של אנשים בלתי מוכרים. למשל: אדם שמן, בחור ממושקף, בחורה בלונדינית, אדם זקן עם קמטים וכיו"ב. הילדים/המשתתפים יגיבו באופן חופשי לתמונות, ויצינו מה הם חושבים על האנשים המצולמים בהן.

למורה,

אנו נוטים להסיק על תכונות אופי ואישיות על-פי מראה חיצוני. אנשים יפים חיצוני מעוררים בנו תגובות חיוביות יותר כלפיהם.

מפגש זה יתמקד בקשר שבין המסרים החיצוניים ביחס לגוף המושפעים מהמדיה ומפרסומות, לבין דימוי הגוף כפי שהוא נתפס על-ידי המתבגר. חשוב להבהיר במהלך השיחות במה ניתן לשלוט ואפשר לשנות ומה לא בשליטה וכדאי לקבל.

😊 הצעה מס' 1

עזרים

- קלפי ספקטרה
- קלפי פרסונה או כל קלפים טיפוליים אחרים מתאימים

1. כל תלמיד יבחר 3 קלפים. ההנחיה לבחירת הקלפים:

- קלף 1 - איך אני רואה את עצמי?
- קלף 2 - איך אחרים רואים אותי?
- קלף 3 - איך הייתי רוצה לראות את עצמי?

אפשרות נוספת

קלף 1 - דבר אשר אני אוהב בעצמי ולא הייתי רוצה לשנות (יכול להיות קשור למראה החיצוני או לתכונה).

קלף 2 - דבר אשר הייתי רוצה לשנות בעצמי (מראה חיצוני, תכונת אופי...).

קלף 3 - דבר אשר אחרים אוהבים ביחס לעצמי (תכונות, מראה...).

2. התלמידים ישוחחו בזוגות על בחירתם, וינמקו את תשובותיהם.

במליאה, תדון המורה עם התלמידים (בלי לבקש מהם לפרט מה נאמר בשיח הזוגי):

- האם ישנם תלמידים אשר ראו עצמם באור חיובי - מה משפיע על תפיסה חיובית?
- האם ישנם תלמידים אשר ראו עצמם באור שלילי - מה משפיע על תפיסה שלילית?
- אילו דברים הייתם רוצים לשנות בעצמכם? (כמה רצו לשנות דבר-מה הקשור לצורה החיצונית? כמה תלמידים ציינו תכונה או התנהגות?).
- כיצד הדבר אשר אחרים אוהבים בכם, משפיע עליכם? האם זה משנה את התפיסה שלכם ביחס לעצמכם?
- באשר לשינוי - האם ניתן לשנות כל דבר? האם ישנם חלקים אשר לא ניתן לשנותם? מה ניתן לשינוי ומה לא?
- האם בן/בת הזוג הסכימו עם הדבר אשר רציתם לשנות? אילו תגובות קיבלתם?

הצעה מס' 2 😊 😞

הפעלה: "משאלת הקסם"

שלב א':

1. כל תלמיד ידמיין לעצמו לילה קסום שבו הוא פוגש בבקבוק של אלדין... הוא מתפתה לפתוח את הבקבוק שמתוכו יוצא שד... השד מציע לבחור ב- 3 משאלות. שימו לב, ניתן גם לסגור את הבקבוק ולא לבקש את המשאלות....
2. לאחר כדקה של כל אחד עם עצמו - יחשוב כל אחד כיצד תבואנה המשאלות לידי ביטוי? באילו תחומים?
 - מה יקרה בתחום החברתי?
 - כיצד אראה?.. מי שמוכן ישתף במליאה.
 - מכאן, למה אנו שואפים? מה בהישג ידנו ומה לא?
 - כיצד ניתן להשיג מה ששואפים אליו?
 - האם ישנם תלמידים אשר בחרו לסגור את הבקבוק ולא לבקש משאלה?
 - האם כדאי לבדוק שנית את הדימויים האידיאליים שאליהם אנו שואפים? מי קבע אותם, ומדוע? מדוע בגיל ההתבגרות מושם דגש כה חזק דווקא על נושא ההופעה החיצונית.

שלב ב':

2. לסיכום הפעילות, לאחר הדיון, כל אחד מהמשתתפים יכתוב לעצמו (ב-3 טורים) אילו דברים הוא **מקבל/אוהב בגופו** (צבע עיניים, סוג שיער, גובה וכו'), מה היה **רוצה לשנות** ועם מה יצטרך **להמשיך לחיות** (על-אף שאינו רוצה בכך). רק מי שמוכן ישתף את כלל המשתתפים.

המסקנה: מותר לחלום! לכולנו שאיפות, שחלקן לא ניתן לממש וחלקן אכן ניתן. החברה וצו האופנה משפיעים רבות על סוג החלומות שלנו בתחומים רבים, ובהם ההופעה החיצונית ומצבנו החברתי. יש לראות עם מה צריך להשלים ומה אכן ניתן לשינוי.

ובעיקר: קבלה עצמית חשובה ביותר להמשך חיים מאושרים!!!

למורה,

בתרגילים אלו, אנא, היי רגישה כלפי תלמידים אשר יבחרו שלא להשתתף. חשוב למנוע מצב של לחץ חברתי, ולכבד את פרטיותו של כל תלמיד.

במקרים חריגים ניתן לשוחח עם התלמיד אשר גילה קושי רב מחוץ לכיתה, ולברר אתו - "שמתי לב שהיה לך קשה... אולי תרצה לשתף בקושי... כיצד אוכל לסייע לך במסגרת הכיתה?...".

כדאי שהסיוע יהיה מוסכם על התלמיד בעל הקושי.

במפגש זה נתמקד:

- בהרחבת הדיאלוג הפנימי עם הגוף - המשך חיזוק המסרים הידידותיים לגוף.
- בחיזוק התפיסה הרואה את מכלול הזהויות של כל אחד מאתנו מעבר לגוף ולמה שהוא מייצג.
- בהבנת הכוחות, המשאבים האישיים, שבכל אחד מאתנו, ללא קשר למראה החיצוני.
- בחיזוק ההבנה והקבלה של מגוון השוניות בקרב בני האדם.

מסרים שחשוב להדגיש:

התייחסות בריאה למיניות היא התייחסות כוללת, המביאה בחשבון מרכיבים שונים של המיניות האנושית, כולל אלה הקשורים לגוף.

מהלך:

😊 הצעה מס' 1:

1. כל אחד מהתלמידים/המשתתפים יתבקש לחשוב על דמות משמעותית בחייו שהשפיעה עליו רבות. השאלות המכוונות (למנחה):
 - מה סאפיין דמות זו?
 - מדוע היא הפכה לדמות כה חשובה עבורך?
 - מה אתה חושב שהיא לימדה אותך ו/או תרמה לך?
2. בזוגות או בקבוצות קטנות ישתפו התלמידים את חבריהם במטלה האישית.
3. במליאה: לאור הסיפורים שסופרו ייערך דיון במליאה בשאלות הבאות:
 - מה אתה אוהב בה? האם אתה אוהב גם את המראה החיצוני של אותו אדם?
 - מה הדבר המשמעותי ביותר בעיניך אצל אותה דמות?
 - האם היום, לאחר שהכרת בערכה של אותה דמות, ישנה חשיבות למראה החיצוני?
 - האם בתחילה אותה דמות לא הרשימה אותך מבחינה חיצונית?

הצעה מס' 2: 😊😊

עזרים

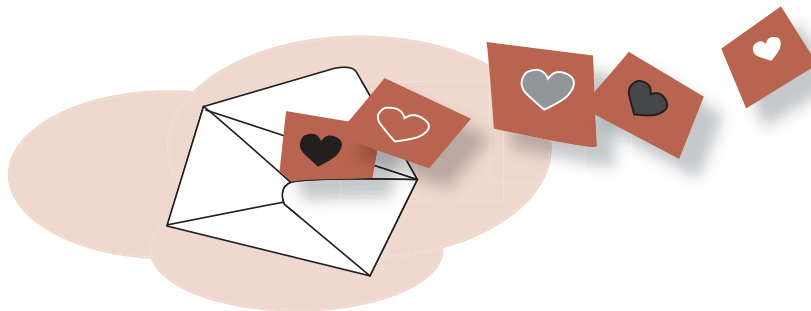
■ פתקים ומעטפה

מהלך:

1. כל ילד ירשום את שמו על גבי מעטפה. בתוך המעטפה יונחו פתקים ריקים כמספר תלמידי הכיתה.
2. המעטפות יעברו בין התלמידים, וכל אחד מהם ירשום חחמאה או דבר-מה שהם אוהבים הקשור לתלמיד ששמו רשום על גבי המעטפה.

למורה,

אם אין שהות מספקת לכל הכיתה לרשום את כל הפתקים, אפשר שכל טור בכיתה יכתוב לחלק מהכיתה (אם ישנם 5 טורים, יכתוב כל טור ל 5/1 מן הכיתה). כמובן שהחלוקה צריכה להיעשות כך שילדים לא יכתבו על עצמם.



סיכום:

אדם שהופך משמעותי בחיינו הוא, בדרך כלל, אדם שאוהב אותנו ונותן לנו תחושה של אמון, ביטחון ושייכות. לאור יכולתו להעניק לנו דברים משמעותיים שכאלה, פוחתת חשיבותו של המראה החיצוני שלו. מכאן, שיחסים מקבלים ושופעי אהבה אינם מותנים - בהכרח - ביופי חיצוני. ייתכנו מקרים שבהם לא ימצא חן בעינינו בתחילה המראה החיצוני, אך עם התפתחות הקשר הוא יהפוך שולי, או שאותה דמות תהפוך יפה בעינינו גם מבחינה זו.