

דימוי גוף

הקשר בין דימוי גוף, דימוי עצמי ומיניות

1. ציטוט של משה פלדנקרייז-1967

■ "אנו מדברים, מתנועעים, חושבים ומרגישים איש איש באורח אחר משל חברו, איש איש לפי הדמות שעיצב לעצמו תוך ניסיון חייו.

■ כדי לפעול בדרך אחרת עלינו לשנות את דמות עצמנו בעינינו".

■ 2. ציטוט מתוך דבריו של ס.מ. ג'ונסטון:

■ "הגוף איננו דבר מה שיש לנו, אלא מי שהיננו. הוא האינטליגנציה שלנו. הוא האופן בו אנו מארגנים את מה שאנחנו חווים כעצמנו וכעולמנו".

הגדרות

■ דימוי הגוף שלנו הוא התמונה של גופנו כפי שאנו יוצרים אותה במוחנו.

- דימוי גוף הוא מושג פלסטי-
- הוא נבנה בתהליך הדרגתי מינקות ומשלב התנסויות גופניות, תכונות גופניות מולדות, תחושות ורגשות כלפי הגוף שלנו
- באינטראקציה שלו עם הסביבה,
- ואת ההתייחסות של האחרים המשמעותיים אלינו בהקשר הגופני.

■ בתחילת הדרך הדמויות המשמעותיות המשפיעות על התפתחות דימוי עצמי בכלל ודימוי גוף בפרט הן ההורים.

■ מאוחר יותר בגיל החביון ובעיקר בגיל ההתבגרות יש השפעה רבה לבני אותו גיל- "קבוצת השווים" על ההתפתחות של דימוי הגוף שלנו.

מודלים תיאורטיים על היווצרות דימוי גוף

- א.המודל הפסטורלי-דימוי גוף נרכש על ידי מגע מתמשך ואקטיבי עם העולם החיצון.התנועה מאפשרת לנו לקשר בין חלקי הגוף השונים,מביאה אותנו למגע עם אובייקטים בסביבה,מאפשרת לנו לצבור אינפורמציה,מעלה בנו תחושות שונות,כל אלה מסייעים לנו לבנות את דימוי הגוף שלנו.
- על פי מודל זה יש לדימוי גוף אפשרות נרחבת להשתנות כתוצאה משינויים בתנועה ובסביבה החיצונית.

מודלים להיווצרות דימוי גוף

- ב.המודל הלבדינאלי -פרויד:האנרגיה הגופנית נמצאת בינקות בכל הגוף, עם ההתפתחות היא מתמקדת באיברים שונים והאדם לומד להבחין בין אזורים בגופו הטעונים בליבידו לבין כאלה שאינם טעונים.
- דימוי גוף מתפתח על פי גישה זו בזיקה ישירה להתפתחות מינית.
- התרבות מדגישה את האזורים הלבדינאליים באמנות, פרסום וכו'.

מודלים להיווצרות דימוי גוף

- ג.מודל חברתי-סביבתי-כדי שייווצר דימוי גוף יש צורך בהשוואה של דימוי הגוף שלנו עם האחרים.
- השוואה זו גורמת לנו להיות רגישים לאפנה, לתקשורת.
- במציאות החברתית היום יש חיבור חזק ביותר שנעשה בין רזון, יופי, מיניות והצלחה.אידיאל היופי הזה משפיע על דימוי הגוף של ילדים מגיל צעיר מאד.

חינוך התורם להיווצרות דימוי גוף חיובי

- שמירה על תזונה בריאה ונכונה יחד עם מודעות למסרים ישירים או עקיפים שאנו מעבירים לילדינו כהורים.
- ילדים צעירים מתייחסים לאמירות שלנו כהורים באופן קונקרטי, ברצינות, תהומית,
- ילדים לומדים מדוגמא אישית של אחרים משמעותיים.
- התייחסות לגוף בהקשר של בריאות ושל נפש בריאה בגוף בריא ולא בהקשר האסטטי.
- יש הרבה סוגים של מבנה גוף-לכל גוף יש יתרונות וחסרונות, פיתוח סבלנות וסובלנות, פלורליזם
- הקשבה פעילה לגוף, לאיתותים שלו, למסרים שלו, פנימה במקום החוצה
- להימנע מהערות ביקורתיות, מהשוואות, מהתניות בין טובות הנאה לבין אכילה
- עידוד לחיזוק הגוף ולגילוי מקורות העונג בו, כישוריו, חיזוק על מאמץ ותהליך ולא רק על תוצאה.

מודעות למדיה

- אחת האסטרטגיות המובילות לפיתוח דימוי גוף חיובי ולמניעת הפרעות אכילה היא המודעות למדיה.
- המטרה המרכזית של האסטרטגיה הזו היא ללמד את קהל היעד להעריך את המדיה באופן ביקורתי.
- בכך אנו מפחיתים את אמינותה ואת עוצמת השכנוע של המסרים שלה.
- המטרה היא לתת לצופים כלים לצפייה ביקורתית ולסייע להם לפתח מסננת המאפשרת להם לנתח ולהבין מה רוצים לגרום להם להרגיש ולחשוב, בשלב הבא הם יוכלו להפעיל שיקול דעת לגבי המסרים הללו
- השלב המתקדם הוא האפשרות לצאת ולפעול בעקבות צפייה ביקורתית
- אסטרטגיה זו תורמת להעלאת דימוי עצמי, למניעת הפרעות אכילה, הפרעות בהתפתחות מינית בריאה וכו'.

גיל ההתבגרות ודימוי גוף

- ההתבגרות המינית:
- א. צמיחה מואצת של הגוף-הבדלים בקצב, הבדלים בין בנים ובנות, דיספרפורציות בין חלקי גוף,
- ב. צמיחת שיער-התייחסות לשיעור בתקופה הנוכחית מול אידיאל היופי
- התפתחות איברי המין-א-סימטריה, גודל בהשוואה לאידיאל היופי, הבדלים בקצב
- מחזור חדשי, קרי לילה, אוננות, נורמליזציה ולגיטימציה

דימוי גוף מעוות

- ילדים החווים את עצמם מגיל צעיר כ"לא בסדר" במובן הגופני, מפתחים תחושה תמידית של חוסר נוחות עם עצמם, לומדים לא לסמוך על קודים טבעיים ואמיתיים שלהם.
- דימוי גוף מעוות משפיע על מעגלי חיים בתחומים שונים.
- השקעת זמן, תשומת לב, אנרגיה, הערכה עצמית וכסף סביב הגוף-מונע פניות רגשית ופיסית לעסוק בדברים אחרים.
- תזונה לקויה והשמנה.
- בעיות והפרעות אכילה.

נקודות למחשבה-חינוך מיני ודימוי גוף

- מושגים בעלי זיקה חזקה ביניהם על פי כל הגישות, התפתחות המאפשרת שינויים לאורך כל החיים- מושגים גמישים,
- השפעה מכרעת של האחרים המשמעותיים.
- הצורך לאזן את השפעת המדיה במסרים אחרים.
- דגש על מניעה בגיל צעיר.

ביבליוגרפיה

- כהן רות, דימוי הגוף שלנו ושל ילדינו, מגזין אינטרנט "לול-הורות בגובה העיניים", דצמבר 2006.
- מור-אופיר מירב, מיטת הקסם, כתב העת לקידום מעמד האישה-על מה, יוני 2002 גיליון 11, הוצאת משרד החינוך, התרבות והספורט.
- משעלי דורית, דימוי גוף, מתוך אתר האינטרנט מאמרים-רשת הפצת מאמרים מקצועיים לשימוש חפשי, פברואר 2009.
- נאמן נירה וברטל לאה, הגוף המטאפורי, הוצאת נורד, חיפה, 1994.
- פרגר סמדר, גופמאניה- על דימוי גוף, ערך עצמי ובעיות אכילה, מתוך אתר אינטרנט הרזייה שפויה, נובמבר 2006.
- שמאי רות, יום הולדת לברבי -מבט אחר על דימוי גוף, מתוך READER אתר המאמרים הישראלי, אפריל 2009.
- תאומים שרה, מראה מראה שעל הקיר –מי היפה בכל העיר?, הד הגן-רבעון לחינוך בגיל הרך, סיוון תשס"ה גיליון ד', בהוצאת הסתדרות המורים בישראל, המחלקה לגננות.