

LOVE

תכנית לחיזוק דימוי עצמי
ודימוי גוף חיוביים
למתבגרים



מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
השרות הפסיכולוגי ייעוצי

בישורי חיים



המכללה האקדמית
תל-חי
למדע, סביבה וחברה



- + מפגש 1 - הערכה עצמית
- + מפגש 2 - פרסומות
- + מפגש 3 - סטריאוטיפים
- + מפגש 4 - מיתוס היופי
- + מפגש 5 - כוחה של תקשורת תוך אישית:
הסיפורים שמנהלים אותנו
- + מפגש 6 - כוחה של תקשורת בינאישית:
המילים של אחרים שמנהלות אותנו
- + מפגש 7 - העצמי פנימי וחיצוני (הקפסולה)
- + מפגש 8 - נקיטת עמדה

כתיבת ופיתוח התכנית:

- פרופ' מוריה גולן - החוג למדעי התזונה, המכללה האקדמית תל חי ומנהלת מקצועית "שחף", מרכז לטיפול כוללני בהפרעות אכילה ודימוי גוף, ת"א. חוקרת ומרצה באוניברסיטה העברית ובמכללה האקדמית תל-חי

כתיבה ופיתוח התכנית המקורית:

- ד"ר טוביה זקהם - פסיכיאטר מומחה לילדים ונוער, פסיכותרפיסט, היפותרפיסט

סיוע בפיתוח התכנית:

- סיגל ארוך - דיאטנית קלינית, עמותת "שחף"
- אגף הנוער - מוזיאון ישראל
- דוד איבגי - אוצר ראשי אגף הנוער
- אלדד שאלתיאל - אוצר חוגי אמנות
- ענת וקנין-חנס - רכזת התוכנית
- ימית זגורי - רכזת דרך המשך, תנועת הצופים
- ליווי וייעוץ מקצועי:
- ד"ר טוביה זקהם - פסיכיאטר מומחה לילדים ונוער, פסיכותרפיסט, היפותרפיסט
- פרופ' מוריה גולן - מנהלת מקצועית, "שחף" מרכז לטיפול כוללני בהפרעות אכילה ודימוי גוף, חוקרת ומרצה באוניברסיטה העברית ובמכללה האקדמית תל-חי

הערות והתאמות:

- צוות היחידה למיניות ומניעת פגיעה בילדים ובני נוער. שירות פסיכולוגי ייעוצי.
- איריס (מנדה) בן יעקב, מנהלת היחידה למיניות ומניעת פגיעה בילדים, שפ"י משרד החינוך
- נטע ידיד, מדריכה ביחידה למיניות ומניעת פגיעה בילדים ובני נוער, שפ"י משרד החינוך

תכנון ופיקוח על התכנית:

- שפ"י, אגף תכניות סיוע ומניעה והיחידה למיניות ומניעת פגיעה בילדים, משרד החינוך
- עינב לוק, מנהלת אגף תכניות סיוע ומניעה שפ"י, משרד החינוך.
- איריס (מנדה) בן יעקב, מנהלת היחידה למיניות ומניעת פגיעה בילדים, שפ"י משרד החינוך

ייזום וניהול התכנית:

- פרולוג שיווק חברתי

ידידת התכנית:

- Dove Self-Esteem Project קרן עולמית בחסות חברת יוניליוור, מותג דאב, לחינוך ועידוד הרחבת תפישת מושג היופי בקרב בני נוער

עריכה:

- כל טקסט

עיצוב גרפי:

- סטודיו איילה הלוי

התנהגות מזיקה בגיל ההתבגרות

הסקרנות ובדיקת הגבולות, האופייניים לגיל ההתבגרות ולתהליך גיבוש הזהות, מעוררים במתבגרים רצון להתנסות במגוון התנסויות - חלקן מעצימות וחלקן עשויות להיות מסוכנות. הסקרנות מחד והדחפים מאידך, בצד השפעתה הרבה של חברת השווים והלחצים החברתיים והתרבותיים, מגבירים את הסיכון של שכבת גיל זו להתנסות בהתנהגות מסוכנת ובלתי אחראית, במיוחד בקרב מתבגרים בעלי דימוי עצמי נמוך.

רוב צורות ההתנהגות וההתנסויות המסוכנות מתגברות על רקע מצוקה רגשית כלשהי וצורך בהרחקה ובהרגעה. בגיל זה בולט רצון ל"שדרוג עצמי" או ל"תיקון עצמי", שמתעורר בעקבות התבוננות פנימית ביקורתית לצד ריבוי ההשוואות לאחר ובמיוחד לדמויות נערצות ולמודלים של הצלחה. הטכנולוגיה המודרנית הביאה עמה שעות אינסופיות של צפייה בתקשורת ויזואלית (MTV) ושימוש באינטרנט, שאומנם מקשרים את המתבגרים לעולם, אך גם חושפים אותם להתנהגות מזיקה.

החברה של ימינו משקפת תמונה מעוותת של אידיאל היופי עבור גברים ונשים מכל הגילים. כאשר מתבגרים צופים בדימויים אלה הם חשים נחותים פיזית ביחס לאידיאל היופי, כפי שמשתקף בתקשורת. בתרבות המערבית, הנוטה לסגוד לרזון, רבים מהמתבגרים מאמצים דפוסי תגובה דרמטיים וקיצוניים כדי להרגיש טוב יותר עם עצמם. מחקרים מדווחים, כי 36-50 אחוז מהמתבגרים בטווח הגילים 11-16 אינם מרוצים ממבנה גופם, ורובם ניסו לפחות פעם אחת בעבר דיאטה כלשהי.

לחץ וציפיות לא-מציאותיות מצד התקשורת, המשפחה והחברה גורמים למתבגרים להאמין שעליהם לעשות כל שביכולתם על מנת להיראות בהתאם לאידיאל המוצג בתקשורת, ולא כפי שהם נראים בפועל. לפיכך, אין זה מפתיע כי קיימים דיווחים ש-44 אחוז מהנערות המתבגרות עסוקות במרדף אחר רזון, ומדווחות על לפחות אחת מההתנהגויות הבעייתיות הקשורות למשקל (התקפי אכילה, שמירה לא בריאה על המשקל המתבטאת בעישון, דילוג על ארוחות, צום, שימוש בסמים משלשלים, התרוקנות או פעילות גופנית אובססיבית) כחלק מהרצון לשדרג את המראה שלהן.

דימוי עצמי, הערכה עצמית ודימוי גוף בגיל ההתבגרות

במהלך תקופת ההתבגרות קיימת רגישות סביב סוגיות של ערך עצמי ושל ביטחון עצמי, בעיקר בשל השינויים שמתחוללים במתבגרים והבלבול שהם זורעים בהם. דימוי עצמי, הערכה עצמית ודימוי גוף משפיעים על תחושת הרווחה האישית של המתבגרים, ומאחר שהם מושפעים מאוד מהמסרים המועברים בתקשורת. נושאים אלו, בנוסף לאוריינות מדיה, מהווים נושאי ליבה בתוכניות מניעה המתמקדות ברווחת הפרט (Well being).

- **דימוי עצמי** הוא האופן שבו האדם תופש את עצמו ואת הערכים עמם הוא מזוהה ביחס לזולתו, בתחומים שונים בחיים. הדימוי העצמי מושפע בין השאר מההערכה העצמית.
- **הערכה עצמית** היא התחושה הכללית של הפרט ביחס לערך שלו. ככל שחוויית ההצלחה של הפרט בחיים רבות יותר, לעומת הציפיות שלו מעצמו ושל החברה ממנו - כך גם ההערכה העצמית שלו תהיה גבוהה יותר, ולהפך (Miller et al. 2012). הערכה עצמית חיובית היא מנגנון הגנה חשוב, שעוזר למתבגרים להתמודד עם לחצים חברתיים המופעלים עליהם בידי קבוצת השווים ועם השפעות ומסרים מעוותים המועברים אליהם באמצעות התקשורת. הערכה עצמית נמוכה, לעומת זאת, נחשבת כגורם סיכון, שתורם להגברת הרגישות להשפעות חיצוניות, כמו לחץ חברתי ולחץ מהתקשורת.
- חוויות סובייקטיביות בחייו של האדם הן התורמות הראשיות בפיתוח הערכה עצמית. חוויות חיים - טובות ורעות - יוצרות עמדות כלפי העצמי, שיכולות להיות חיוביות (רגשות חיוביים של ערך עצמי), או שליליות (רגשות שליליים של ערך עצמי). בגיל ההתבגרות, לחוויות החברתיות יש חשיבות רבה בתרומה להערכה העצמית. ילדים בבית הספר מתחילים להבין ולציין את ההבדלים בינם לבין חבריהם בכיתה. באמצעות השוואות חברתיות, ילדים לומדים לשפוט אם הם טובים יותר או גרועים יותר מחבריהם בכיתה ביחס לפעילויות שונות. השוואות אלה ממלאות תפקיד חשוב בגיבוש ההערכה העצמית - חיובית או שלילית.
- **דימוי גוף** מבטא את האופן שבו האדם מתייחס לגופו וחווה אותו. האם הוא שבע רצון מגופו? מגודלו? מצורתו? האם הוא מרגיש קליל/מסורבל בגופו? חוסר שביעות רצון מהגוף נפוץ במיוחד בתקופת גיל ההתבגרות, ולרוב הוא מתאפיין במודעות עצמית גבוהה יותר והתעסקות מוגברת בדימוי העצמי ודימוי הגוף, כחלק מתהליך הסוציאליזציה של בנים ובנות והפנמת תפישות מגדריות. מחקרים מצביעים על כך שדימוי גוף שלילי או אומללות סובייקטיבית, עם היבט כלשהו ביחס למראה, נפוצים למדי: 45 אחוז מהבנים ו-70 אחוז מהבנות דיווחו על רצון לשנות את מידתם או צורתם.

"בעד עצמי" - תכנית לקידום גורמים מגנים במתבגרים

תכנית "בעד עצמי" היא תכנית מותאמת גיל (Developmentally oriented) ומורכבת משלוש תכניות לתלמידים וכן תכנית לצוות החינוכי ותכנית להורים. כל אחת מהתכניות לתלמידים מיועדת לשלב אחר בגיל ההתבגרות ומתמקדת בנושאים הרלוונטיים לכל שכבת גיל:

- **"בעד עצמי - צעיר", לגילאי 10-12 כיתות ד'-ו'.**
תכנית המדגישה את ערך הדאגה העצמית, שמירה על ביטחון עצמי (כולל שמירה טריטוריאלית), התייחסות למנעד רחב של נורמליות ביחס לזהות ומראה, קבלת השונה, אוריינות מדיה והשפעת המדיה על הביטחון העצמי שלנו.
- **"בעד עצמי - אמצע התבגרות, לגילאי 13-14 כיתות ז'-ח'.**
התכנית מתמקדת בגורמים השונים המשפיעים על הערכה עצמית, דימוי עצמי ודימוי גוף של מתבגרים. האספקטים הנבחנים כוללים התייחסות להשפעת התקשורת הבינאישית, התקשורת התוך-אישית ותקשורת ההמונים.
- **"בעד עצמי - חסון", גילאי 15-16 כיתות ט'-י'.**
התכנית מתמקדת באסטרטגיות שונות לפיתוח חוסן רגשי (Resilience), חוסן לפרסומת, חוסן למידע וחוסן לגורמי לחץ בחיי היומיום.

מטרות

מטרת התכנית "בעד עצמי" היא לחזק את הגורמים המגנים על המתבגרים מפני פגיעה בדימוי העצמי, בהערכה העצמית ובדימוי הגוף, שעלולה להתרחש בהשפעת התקשורת התוך-אישית, התקשורת הבינאישית ותקשורת ההמונים.

הערכה עצמית גבוהה, דימוי גוף חיובי, אוריינות למסרים בתקשורת ההמונים (התבוננות ביקורתית על מסרים, סינון והפנמת מסרים מיטיבים בלבד), בנוסף למיומנויות התמודדות מיטביות וחוסן אישי, הוזכרו בספרות המקצועית כגורמים המגנים מפני צורות התנהגות מזיקות. תכניות למניעת התנהגות מזיקה בתחום האכילה והמשקל מתמקדות בהפחתת גורמי הסיכון הללו ומדגישות את חשיבות שיפור ההערכה העצמית, הפחתת ההזדהות עם אידיאל הרזון ואוריינות המדיה.

מטרות "בעד עצמי" לגיל ההתבגרות

1. הכרת מרכיבי ההערכה העצמית
2. התנסות בחוויות התורמות לחיזוק ההערכה העצמית
3. דימוי עצמי חיובי וצמצום הפער בין הדמוי האידיאלי לבין הדמוי העצמי הנוכחי
4. פיתוח חשיבה והתבוננות ביקורתית ביחס למסרים תקשורתיים
5. הגברת המודעות לטקטיקות הפיתוי של הפרסומות והשפעתן על ההערכה העצמית
6. בחינת השפעת הסטריאוטיפים על אורח החיים ועל עיצוב מערכת הערכים של הפרט
7. מיתוס היופי והשפעתו על דימוי הגוף ועל הדימוי העצמי
8. מודעות לשיח הפנימי והשפעתו על ההערכה העצמית ועל התגובות של הפרט
9. הכרה בשפה ובתקשורת התוך-אישית והבינאישית כיוצרות מציאות ומשפיעות על הדימוי העצמי
10. עידוד תקשורת בינאישית חיובית
11. התבוננות על ה"עצמי" הפנימי והחיצוני

עקרונות מתודיים

- התכנית מכילה תכנים, המתפרשים על פני שמונה מפגשים
- אנו ממליצים להוסיף מפגש היכרות שכולל חשיפה ל"שפת התכנית" ויצירת "חוויה" – מעין הסכם לעבודה המשותפת שתבצע במהלך המפגשים
- משך המפגש: כ- 90 דקות (עם הפסקה של 10 דקות בין שני חלקי המפגש)
- בכל אחד מהמפגשים ניתנים רקע קצר, הסבר על מטרות הערכה ועזרים להכנה מראש, כולל לוח הפעלות, שמציין את הזמן הנדרש לביצוע
- מנחה התכנית מוזמן לבחור ממגוון ההפעלות, את אלו המועדפות עליו
- אין צורך לבצע במפגש את כל הפעילויות, אלא רק את אלו שנבחרו על ידי המנחה

חווית המשחק מתעצמת ככל שמתקבל משוב משמעותי יותר מהסביבה

**מנחה, כל הטיפים ביחד הם ים
אך... כל הים מצוי בטיפה**

מקווה שתיהנו מהעברת התכנית, ושהמשתתפים יחוו העצמה וצמיחה, כפי שאנו חווים בעת פיתוחה

בברכה

פרופ' מוריה גולן

פיתוח מקצועי

המכללה האקדמית תל חי



מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
השרות הפסיכולוגי ייעוצי

בישורי חיים



רקע

הערכה עצמית היא אוסף המחשבות והאמונות שיוצרות את האופן שבו האדם מרגיש ביחס לעצמו. ההערכה העצמית מתבססת על הערכים החשובים לנו כבני אדם. ערכים משתנים עם הזמן, ולכן ההערכה העצמית היא למעשה דינמית ומשתנה עם ההקשר, הגיל, המגדר וההתפתחות האישית, החברתית והמשפחתית. מפגש זה יפגיש את התלמידים עם הבסיס להערכה העצמית שלהם ושל הזולת.

מטרות

1. זיהוי הערכים עליהם נשענת הערכת האחר.
2. היכרות עם רכיבי ההערכה העצמית.
3. הכרה בכך שהערכת האחר והערכה עצמית הם מושגים דינמיים משתנים עם הזמן, הגיל וההקשר.
4. אבחנה בין דימוי עצמי נוכחי לבין דימוי עצמי רצוי.
5. הכרה בתרומתה של הצלחה ותפישת יכולת לדימוי העצמי.



עזרים להכנה מראש: תמונות של ידוענים, נספחים וא' - ג', דפי A4, פתקים.

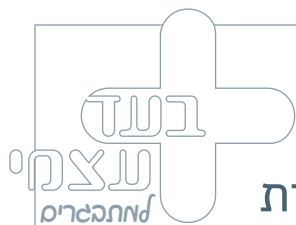


נושא	מהלך הפעילות
1/ את מי אני מעריך ומדוע? 15 דק	המנחה תולה על הלוח תמונות של נשים/גברים ידוענים - חברי הקבוצה נשאלים: "מהן התכונות שאתם מעריכים בכל דמות?" (נספח וא') - המנחה יוצר רשימת תכונות על הלוח, מפזר על הרצפה כרטיסיות שבהן מופיעים סוגי הדימוי: פיזי, משפחתי, חברתי, אישי וערכי-מוסרי (נספח וב'), ומסביר על מהות המונח תוך הדגמה אישית ביחס לכל רכיב. - המשתתפים מתבקשים להתחלק לזוגות. כל זוג בוחר תמונה של ידוען ומצמיד אותה לסוג הדימוי שהופך אותו לידוען. - למשל: דוגמנית הידועה בזכות כמות האזכורים שלה בעיתון, וזאת כתוצאה מהנוכחות החברתית שלה או זמר ידוע בזכות כמות ההשמעות שלו ברדיו. - כל זוג מוסיף שם של ידוען (שאינו מופיע בתמונות), אשר ידוע הודות לדימוי שלצדו עומדים. - באופן זה מטמיעים את סוגי הדימוי העצמי. מנחה: בעוד 20 שנה, אתם חושבים שהדוגמנית תמשיך להיות ידוענית הודות למראה שלה? - בעוד 10 שנה, בזכות מה הזמר הזה יעריך את עצמו (אם השירים שלו כבר לא יהיו כל כך פופולריים)? - האם גם אתם לעתים מרגישים מוצלחים מאוד ולעתים פחות? גם כשמדובר באותו האדם, באותו גיל, תפישת הביטחון העצמי עשויה להשתנות בהתאם למקום ולהקשר שבו נמצאים. מסקנה: ההערכה העצמית נשענת בכל פעם על משהו אחר. היא דינאמית ובמרבית המקרים ברת השפעה!
2/ דיון 10 דק	המנחה מנהל עם חברי הקבוצה דיון להרחבת תפישת המונח ההערכה עצמית ודימוי עצמי: - מה דעתכם על המיון שיצרתם כאן? - מהי הקטגוריה הדומיננטית בכיתה, המכילה את כמות התכונות הגדולה ביותר? (סטטוס חברתי/כלכלי, מראה, התנהגות) - מהי הקטגוריה עם כמות התכונות הקטנה ביותר? - האם קיים הבדל בין בחירת הבנים לבחירת הבנות? (הבנת השפעה של המגדר על הבחירות ועל מה שעומד מאחוריהן) המנחה מסכם את הערכים שעומדים בבסיסה של הערכה חיובית ומדגיש כי מדובר במשתנה דינמי.

חברי הקבוצה יוצרים "עוגה" של תכונות המרכיבות את ההערכה העצמית הנוכחית שלהם. 1. כל משתתף בוחר 3-5 תכונות שגורמות לו להרגיש טוב עם עצמו. ניתן להיעזר ב- (נספח 1א') או להשתמש בתכונות עליהן יחשוב התלמיד בעצמו. 2. כל משתתף מצייר עוגה של מרכיבי ההערכה עצמית שלו ומכניס את התכונות עליהן חשב, בהתאם למשקל שכל תכונה מקבלת היום בחייו (מבחינת הזמן, הפוקוס, האנרגיה שמשקיעים). תכונות חשובות יותר עבורו יתפסו יותר מקום, ואילו דברים פחות חשובים עבורו - יתפסו פחות מקום. דין בזוגות: - מה הכנסת לכל חלק? - מה תופס הכי הרבה מקום? - איך התכונות שבחרת באות לידי ביטוי בחיים שלך? - למה התכונות האלו/התכונה העיקרית גורמת לך להרגיש טוב עם עצמך? הערה למנחה: יש לאפשר למשתתפים להתחלק לזוגות/שלושות לפי ראות עיניהם בכדי שיעבדו עם מי שנוח להם. המנחה, במליאה: מה למדנו מהפעילות הזו? יש לתת לגיטימציה לשונות שבבית ושוב להדגיש שהדימוי העצמי הוא דינמי ומשתנה בהתאם לנסיבות. לבקש מהתלמידים להתייחס למה לומדים מהעוגה על חלוקת הזמן/האנרגיה שלהם היום? האם הקיים הוא גם המועדף על ידם או שהיו רוצים לשנות משהו? מסקנה: דימוי עצמי הוא לא מולד -> הוא נרכש. המנחה מחלק/מציג את רשימת החזקות שהוכחו כתורמות להערכה עצמית גבוהה, לרווחה רגשית ולאור (נספח 1א'). הבחנה (בשתי מסגרות על הלוח) בין דימוי נוכחי ודימוי רצוי: דימוי עצמי נוכחי מבוסס בעיקר על _____ דימוי עצמי בעוד 10 שנים יבוסס בעיקר על _____ - כל אחד יציין על פתק שלוש תכונות מרשימת החזקות, שמרכיבות את הדימוי העצמי הנוכחי שלו + תכונה אחת שלא מצוינת בנספח. המנחה יציין כי הפתקים אישיים והמשתתפים לא יתבקשו להראותם לאחרים. - כל אחד יציין בדף מהו הדימוי הרצוי, מבין כל הכתוב ברשימת החזקות - מה הוא רוצה לבקש מהפיה כדי להתקרב לדימוי האידיאלי שלו.	3/ מה תורם להערכה עצמית חיובית? 30 דק' דימוי נוכחי ודימוי רצוי
להדגמת אופן תרומתה של ההצלחה לדימוי העצמי נפעיל משימה אקטיבית: נתחלק לשתי קבוצות. משימתה של כל קבוצה היא להעביר את חברי הקבוצה לצדו השני של החדר בלי שייגעו ברצפה. האמצעי היחידי שהם מקבלים לצורך כך הם שני כיסאות. פתרון: שניים נעמדים על שני כיסאות, עוברים לכיסא השמאלי ומעבירים את הכיסא הימני לשמאלם. לאחר מכן עוברים לכיסא הימני ומעבירים כיסא נוסף. כשמגיעים לצד השני - זורקים את הכיסאות אלצו שנסארו בגדה השנייה. כך מעבירים את כל האנשים מצדו האחד של החדר אל צדו האחר בלי לגעת ברצפה. המנחה, במליאה: שואל את המנצחים - איך אתם מרגישים? אלו חזקות הפעלתם בכדי להצליח? שואל את השאר - אלו איכויות הייתם רוצים לפתח בעצמכם כדי שבפעם הבאה אתם תנצחו	4/ איך הצלחה תורמת לדימוי עצמי 10 דק'

אפשרות 1: תרגיל דמיוני של מפגש מחזור. - כל אחד מחברי הקבוצה מתאר היכן הוא נמצא, כיצד השתנתה ההערכה העצמית שלו ומה יש לו לומר מ"מרומי גילו" לנער שהוא היה. אפשרות 2: תרגיל הזכרות במי שהיו לפני שנתיים. המשתתפים מתבקשים להיזכר באדם שהוא היה לפני שנתיים - באלו תחומים הרגיש פחות טוב מאשר היום, ומה הוא יכול לומר היום לילד שהוא היה לפני שנתיים? אפשרות 3: המנחה מחלק פתקים למשתתפים, ומיידע אותם מראש שלא יתבקשו לשתף במה שכתבו. הוא מציין, כי בכל אחד מאיתנו יש את כל סוגי הדימויים, ומבקש מהמשתתפים לכתוב בפתק איזה סוג דימוי הכי בולט אצלם היום ואיזה סוג דימוי היו רוצים שיבלוט בעוד 15 שנה (כשהיו בני 30)?	/5 השתנות 10 דק'
מתחלקים לזוגות. כל אחד אומר לבן זוגו כמה פעמים, לדעתו, הוא יכול לקפוץ על רגל אחת. בן הזוג כותב בפתק: שם: _____ חושב שיכול לקפוץ _____ פעמים. בפועל הצליח: _____ האחד מבצע קפיצה על רגל אחת וכן זוגו כותב על פתק את כמות הקפיצות בפועל. מתחלפים. ברוב המקרים מצליחים לקפוץ יותר מכפי שחשבו בתחילה. מנחה: כמה משתתפים הצליחו לבצע יותר קפיצות ממה שהם חשבו שהם יכולים? מסקנה: רובם. זה אומר שלרוב, ההערכה העצמית שלנו נמוכה מהיכולת שלנו בפועל.	/6 מסר הביתה דרך הפעלה 5 דק'
- חלוקת דרכון אישי (נספח דג) ובקשה להביא אותו למפגש האחרון בתכנית. יש להזכיר למשתתפים לשמור עליו, או לחילופין: להביא תיבה ולהציע שכולם יכניסו לתוכה את הדרכונים. - למפגש הבא: המשתתפים מתבקשים להביא עמם תמונות של דמויות נערצות מהפרסומות, ממגזינים, מהאינטרנט.	/7 משימות לפעילות הבאה





נספח 1א' – 6 תכונות שמורכבות מ-24 חוזקות אנושיות

• מרבית התכונות המפורטות ברות רכישה ונלמדות

חוכמה יצירתיות, סקרנות, פתיחות, אהבת למידה, פרספקטיבה



אומץ לב גבורה, התמדה, יושר, חיוניות



אנושיות טוב לב, אהבה, אינטליגנציה חברתית



צדק עבודת צוות, הגינות, מנהיגות



חוזקות השייכות למתינות נמצאו כתורמות ביותר להסתגלות לכיתה א'

מתינות ויסות עצמי, סלחנות, צניעות, זהירות



התעלות הערכה ליופי, הכרת תודה, תקווה, הומור, רוחניות



- | | |
|---|--|
| 1. סקרנות והתעניינות בעולם | 14. אזרחות טובה, מילוי חובות, |
| 2. אהבת למידה | עבודת צוות |
| 3. פתיחות | 15. הגינות, חוש צדק, יושרה |
| 4. יצירתיות, מקוריות, כושר המצאה | 16. מנהיגות |
| 5. פרספקטיבה, יכולת לראות את הדברים ממבט על../ממרחק | 17. משמעת פנימית, הרגעה עצמית ושליטה עצמית |
| 6. העזה, אומץ | 18. חמלה, סלחנות |
| 7. התמדה וסקדנות | 19. זהירות, שיקול דעת |
| 8. יושר, כנות | 20. ענוה, צניעות |
| 9. חיוניות, מזג נוח, סבלנות | 21. הכרת תודה |
| 10. חברותיות, אכפתיות מהאחר | 22. תקווה, אופטימיות, חשיבה על העתיד |
| 11. אינטליגנציה חברתית, | 23. רוחניות, אסתטיקה, אמונה דתית |
| תקשורת בינאישית טובה | 24. הומור |
| 12. נדיבות, פרגון | 25. התלהבות |
| 13. אהבה, נתינה | |

יחסים	דימוי חברתי
מראה	דימוי פיזי
תחביבים	הישגים
משפחה	דימוי משפחתי
אישיות	דימוי ערכי

נספח 1ג' - דרכון להערכה עצמית

שם ותמונה:

בזכרונך לחזק את ההערכה העצמית שלי חשוב לי לזכור:	אני מרגיש טוב ביחס לעצמי כאשר אני:	חוזקות ידועות שלי:

רקע

החברה המערבית הצרכנית מרבה להשתמש בפרסומות כדי להניע את הקהל הרחב לרכישה של מוצרים ושירותים. שימוש אסטרטגי של התקשורת בידוענים, באסטרטגיות הפחדה, בהטיית מידע ובהבטחות מפליגות הקשורות למאוייהם של המתבגרים, בונה את השקפת עולמו של המתבגר. חשיפה חוזרת לאידיאל הרזון, כפי שמוצג היום בתקשורת, קשורה לקליטה ולהפנמה של מערכת ערכים חברתיים, הכוללת התייחסות אל רזון קיצוני כמראה אידיאלי ונורמטיבי.

אחד מגורמי הסיכון להתנהגות מזיקה ביחס לאוכל ומשקל, כמו גם להפרעות אכילה, הוא הפנמת מסרים מזיקים מהתקשורת. מסרים שמעודדים סגידה לאידיאלים חברתיים כמו רזון, שריריות, הנאה ומותרות - עד לנקודה, שבה הם הופכים לעקרונות נוקשים שמנחים את המתבגרים ואף מנהלים אותם.

מפגש זה יתמקד באוריינות מדיה. אוריינות מדיה היא אסטרטגיה מוכרת לצמצום הפנמת המסרים המזיקים מהתקשורת באמצעות פעילויות המסייעות לפתוח התבוננות והערכה ביקורתית של תכני המדיה.

מטרות

1. הגברת מודעות להשפעת הפרסומות על ההערכה העצמית שלנו.
2. הכרת האסטרטגיות של תעשיית הפרסום לפיתוי הקהל.
3. פיתוח התייחסות ביקורתית לתעשיית הפרסומות והמסרים במדיה - אוריינות מדיה.

עזרים להכנה מראש: פרסומות עם תמונות של דמויות נערצות או ידוענים, כרטיסיות עם מסרים סמויים וטקטיות פרסום, נספחים 2 א'-ג', דפי A4, פתקים, כלי כתיבה וצבעים.



נושא	מהלך הפעילות
1/ גירוי לפני המפגש	את הפעילות הבאה ניתן לבצע אך ורק אם לכל חברי הקבוצה יש טלפונים ניידים! שבוע לפני הפעילות ניתן לשלוח גירוי (מ"מ) לקבוצת הוואטסאפ של הכיתה או הודעה אישית לטלפון הסלולרי של כל אחד מהמשתתפים. ה-מ"מ הוא סרטון, באזז, קטע מלל, בדיחה, תמונה או כל תוכן אחר המופץ במהירות אדירה מפה לפה, ממיל למייל, דרך סטטוסים בפייסבוק, ציורים בטוויטר, כיתוב בבלוגים או כל אמצעי אחר להעברת מידע. ה-מ"מ מעורר את החשיבה של המשתתפים על הנושא לפני ההגעה למפגש למשל: "קנו את המעיל שלבש הזמר X בקליפ שפורסם השבוע ותבטיחו את עתידכם ככוכב רוק"
2/ חיבור למפגש הקודם	האם מישהו מכם רוצה לשתף אותנו במשהו שקרה לו השבוע, וקשור למפגש הערכה עצמית? אחד הגורמים בעלי ההשפעה הרחבה ביותר על ההערכה העצמית שלנו הן הפרסומות ובכך נתמקד היום.
3/ פתיחה: את מי אנו מעריצים ולמה? 20 דק'	המנחה מפזר בכיתה תמונות של דמויות, ששימשו בפרסומות. כל אחד מהמשתתפים בוחר דמות ומסביר: - מה הדמות משדרת, בזכות אלו תכונות המיוחסות לה נבחרה לפרסומות? איזו מילה חוזרת על עצמה בהקשר זה? - מה ידוע על הדמות שלא בהכרח עולה בקנה אחד עם התכונה המיוחסת לה? - האם הדמות מסתירה דבר מה? אם הייתם עומדים לידה, מה הייתם מרגישים? סיכום: אלו ערכים קשורים בשימוש בדמות מסוימת עבור הפרסומות? יש להבחין בין ערכים פנימיים לבין ערכים חיצוניים

/4

התבוננות ביקורתית
בפרסומות

30 דק' ⌚

1. הדגמת טקטיקת פרסום, כמו השפעתם של הצבעים:

המנחה מציג שתי שפופרות משחת שיניים - האחת לבנה והשנייה אדומה, ושואל:

במה תבחרו? חברי הקבוצה דנים בסיבות לבחירה.

רובם יבחרו בלבן, כיוון שהצבע הלבן מתקשר אסוציאטיבית לבריאות ולטוהר, וזהו הערך שמחבר אותנו לשיניים.

אדום, לעומת זאת, משדר משהו סוער, דם, משהו פחות נעים.

2. הצגת סרטוני פרסומות שונים או תמונות של פרסומות מהעיתונים ושיחה באמצעות השאלות:

1. תארו את הפרסומת. מה אתם רואים? מה היא גורמת לכם להרגיש? מה היא משדרת? (יוקרה, בעל יתרון...)

2. איזה מוצר מוכר המפרסם?

3. מהו המסר הסמוי בפרסומת? מה עוד נדמה שהם מוכרים במונחים של ערכים או תחושות? (הצלחה, פופולריות...)

4. על סולם של 0-10 - עד כמה אתם מאמינים שהמוצר מספק את היעד הקונקרטי? את היעד הסמוי?

5. באיזו טקטיקה הם משתמשים כדי שנתפתה למסר הסמוי?

המנחה מניח על הלוח את אסטרטגיות הפרסום שעלו ממנה ואת המסר הסמוי (נספח 2 א')

3. בחרו סרטון שממחיש את החוויה שעוברים הילדים כשנחשפים לשלל הפרסומות.

4. **שאלה:** חישבו על חוויה מהתקופה האחרונה, שבה מצאתם עצמכם קונים מוצר מסוים בעקבות פרסומת. מה בפרסומת גרם לכם להחליט כך או אחרת? (עיצוב המוצר, הדוגמנית, המסר הסמוי) באילו אסטרטגיות השתמשו בפרסומות?

5. תרגול זיהוי של טקטיקות פרסומת ופיתוח התבוננות ביקורתית: המנחה מניח מגוון פרסומות על הרצפה, והמשתתפים מתחלקים לזוגות, בוחרים שתי פרסומות ומשיבים על השאלות:

1. תארו את הפרסומת. מה אתם רואים? מה היא גורמת לכם להרגיש? מה היא משדרת? (יוקרה, בעל יתרון...)

2. איזה מוצר מוכר המפרסם?

3. מהו המסר הסמוי בפרסומת? מה עוד נדמה שהם מוכרים במונחים של ערכים או תחושות? (הצלחה, פופולריות...)

4. על סולם של 0-10 - עד כמה אתם מאמינים שהמוצר מספק את היעד הקונקרטי? את היעד הסמוי?

5. באיזו טקטיקה הם משתמשים כדי שנתפתה למסר הסמוי?

איסוף במליאה: נפזר על הרצפה כמה כרטיסיות שבהם כתובים מסרים סמויים, וכמה כרטיסיות שבהם מצוינות טקטיקות פיתוי (הכרטיסיות משמשות לעזר).

• באלו טקטיקות פיתוי ובאלו מסרים סמויים הבחנתם במהלך הפעילות? תוך כדי דיון, כותבים על הלוח בשתי עמודות: מסרים סמויים, טקטיקות פיתוי.

מתחלקים לרביעיות או לשלשות: כל משתתף מתבקש ליצור פרסומת/סלוגן למסר מרשימת פתקים עם אפשרויות ליצירת פרסומת (פרסומת להכנת שעורי בית, פרסומת בעד דאגה עצמית, פרסומת לעט ייחודית, פרסומת לארגון חברתי) שהכין המנחה.	/5 התנסות ביצירת פרסומת 25 דק' ⌚
מומלץ להקריין סרט שעוסק בפוטושופ לצד דיון על הטקטיקות בהן השתמשו. - מה הרגשתם כשצפיתם בסרטון? - איך נוצר המראה ה"מושלם"? - מה היו צריכים להפחית/למחוק כדי שיהיה מראה מושלם? - איך, לדעתכם, מרגישה הדוגמנית לגבי שינוי התמונה שלה? - מה אתם הייתם מרגישים במקרה כזה? האם זה היה מוסיף לדימוי שלכם או פוגע בו? - איך אתם יכולים להתנהג על מנת להפחית את המניפולציות הללו עליכם? מסקנה: לא להתייחס אל המדיה כאל אמת נחרצת אלא להתבונן בעין ביקורתית באידאליזציה, במניפולציות ובהגזמות. מה דעתכם על מחאת הפוטושופ?	
מחלקים לכל אחד מסטיק בזוקה עם פתק "הידעת" שבו מידע ביחס להשפעת הפרסומות. כל אחד מקריא את המידע (נספח 22ב').	/6 "הידעת?" 10 דק' ⌚



נספח 2א'

מסרים סמויים	טקטיקות פיתוי
בריאות	הגזמה
אושר ושלווה	ניצול הפחדים של כולנו - הפחדה
מראה מתאים	יצירת אשליה - את יכולה להיראות כמוה (לנעלי ספורט - דמויות של ספורטאים, לבגדים - דמויות של דוגמניות)
מקובלות	את יכולה להרגיש כמוה
הופעה מושכת	הבטחה "כל החלומות יתגשמו" (באיזה אחוז מהאוכלוסייה?)
יתרון על האחר	לחץ חברתי והשוואות: אם לא..... אז.....
הצלחה	שימוש בדמויות נערצות
אוכל טעים	עטיפה מבריקה, אריזה מיוחדת, ממוקם על המדף בגובה העיניים

נספח 2ב' - הידעתם?

התבוננות בעיתונים במשך 60 דקות מפחיתה את ההערכה העצמית בקרב 80% מהבנות

פחות מ-20 אחוז מההחלטות המתקבלות בחנות מתבססות על היגיון ועל נימוקים שכליים.

מחקרים מצביעים כי 80% מההחלטות הקנייה מתבצעות בקצב של 2.5 שניות להחלטה.

מחקר, שבוצע בידי ארגון Girlguiding בחן את עמדותיהן של יותר מ-1,000 ילדות, נערות ונשים צעירות, בנות 7-21. במחקר זה נמצא כי 60% מהילדות, בנות 7-9, עדיין מרוצות מאוד מגופן ומהופעתן החיצונית. אולם, שביעות הרצון הזו משתנה באופן חד ומהיר: שנה אחת בלבד מאוחר יותר - רק 27% מהילדות, בנות 10-11, "מאושרות מאוד" מהופעתן, 72% מהילדות בגיל 11-7 היו רוצות לשנות לפחות דבר אחד בגופן: 14% היו מתקנות את השיניים, 12% היו מחליפות את שערן ו-10% לא אוהבות את הנמשים או הכתמים שעל עורן.

דוגמניות רזות יותר מ-98% מהנשים.

גובהה של "טוויגי" (לסלי הומבי) 1.67 מ' ומשקלה 45 ק"ג.

במחקר שבוצע בארצות הברית ב-2009 דיווחה ד"ר סטייסי טאנטלף-דאן: קרוב למחצית מ-120 ילדות בגילאי 3-6 אמרו כי הן חוששות שהן שמנות מדי.

מידותיה של בובת "ברבי" אינן אנושיות. אם היו מגדילים אותה לגודל אנושי אלה היו מידותיה: 82.5 ס"מ - היקף ירכיים; 45 ס"מ - היקף מותניים; 90 ס"מ - היקף חזה; 1.75-1.78 מ' - גובה; 48-50 ק"ג - משקל. לו היתה אנושית, לא היתה מצליחה להחזיק עצמה זקופה, לא כל שכן ללכת....

לפני 25 שנה שקלו הדוגמניות רק 9% פחות מהאישה הממוצעת. היום שוקלות דוגמניות 23% פחות מהאישה הממוצעת.

בשנה הקרובה 90 אלף איש צפויים לעבור ניתוחים פלסטיים וקוסמטיים - מתוך בחירה. מתוכם, 1 מכל 200 ימותו בעקבות הניתוח!

רקע

ניכרים סטריאוטיפים? לפי בדיחות אתניות, אופנות, גיבורים, אמונות, תרבויות.

מטרות

1. הגברת מודעות לעולם הסטריאוטיפים.
2. זיהוי סממנים שעל פיהם נבנה סטריאוטיפ.
3. בחינת השפעת הסטריאוטיפים על אורחות חיינו, על עיצוב מערכות הערכים שלנו ועל ההחלטות שלנו.

סטריאוטיפ הינו הנחה מקובלת הנוגעת למאפייניה של קבוצה חברתית, וייחוס אוטומטי של מאפיינים אלה לכל חבר באותה קבוצה. קל להבחין בסטריאוטיפ כיוון שהוא ביסודו מכליל, מוגזם ולעתים אף שקרי.

הסטריאוטיפים הם סוג של קטלוג, שעוזר לנו להתמצא בחברה באמצעות חלוקת האנשים לקבוצות (בנים צריכים להיות אמיצים ויוזמים ובנות צריכות להיות רכות). בזה גם החיסרון שלהם, הם מכלילים ועושים עוול לאנשים. לרוב, הסטריאוטיפים הם שליליים ואינם מאפשרים לנו להכיר אנשים ולשפוט אותם על סמך מה שהם באמת. באילו תחומים

עזרים להכנה מראש: **כרטיסיות עם תמונות**. לכל כרטיסייה מוצמדת כרטיסייה ריקה. בידי המנחה: **רשימת הסיפורים האמיתיים**. **פתקים**, **קערות עם תוויות**. **נספחים צא-ג'**



נושא	מהלך הפעילות
1/ חיבור למפגש קודם 5 דק'	המנחה מזמין את התלמידים לשתף: • כיצד המפגש הקודם השפיע על האופן שבו אתם מתייחסים כעת לפרסומות? • האם מישהו נתקל בפרסומות השבוע? כיצד הן גרמו לו להרגיש? האם הבחין בטקטיקות הפרסום ובמסר הסמוי?
2/ זיהוי סממנים סטריאוטיפיים 15 דק'	המנחה מחלק את הכיתה לשלשלות, והמשתתפים מקבלים תמונות עם דמויות העונות על התיאורים דוגמת אלו (נספח צא') (ללא הסיפור). כל קבוצה מתבקשת לכתוב על גב התמונה סיפור על הדמות: מה גילה? מה עיסוקה? למה נבחרה? - כשכולם מסיימים, כל קבוצה מתבקשת להראות את התמונה ולהקריא את הסיפור שכתבה. בתום הקראת כל סיפור, המנחה שואל: למה לדעתך זה הסיפור? מה בדמות גרם לך לחשוב שזה הסיפור? המטרה היא זיהוי סממנים שעל פיהם נבנה סטריאוטיפ. המנחה מציג על הלוח רשימה של תכונות ומבקש מהמשתתפים לבחור עבור כל אחת מהדמויות את המשפט שלדעתם הולם אותה. מתבצע סבב נוסף, ולאחר ההתייחסות מצד כל קבוצה למשפטים שבחרה, המנחה חושף את הסיפור האמיתי של הדמות ושואל: מה הדמות הזו היתה חושבת אם היתה יודעת שזה מה שכתבתם עליה?
3/ הגדרת המושג סטריאוטיפ 10 דק'	המנחה מסביר את המושג סטריאוטיפ (מפורט ברקע) ומעודד דיון המתייחס לנקודות הבאות: • מגוון התחושות שהתעוררו בעת הפעילות: הזדהות, מבוכה, חשש, הנאה, יצירה, תחרות. • באיזו תדירות אנו נוטים לייחס סיפורים סטריאוטיפיים לאנשים? רבה מאוד, על בסיס יומיומי. • באלו אחוזים מן המקרים אנו קולעים? מעט מאוד. • האם התדמית שמצטיירת ברושם הראשוני אכן מייצגת את הדמות העומדת מאחוריה? לרוב קיים פער, לפחות בחלק מן המידע, אם לא ברובו. המסר העיקרי: הסיפור הדמיוני מקורו בסטריאוטיפים, שמציגים את המציאות כפי שהיא לעתים רחוקות בלבד. ברוב המקרים סטריאוטיפים מכלילים ואינם מאפשרים לנו להכיר אנשים ולשפוט אותם על סמך מה שהם באמת.

המשתתפים מתבקשים להסתדר בשורה ולצעוד צעד אחד קדימה בכל פעם שהם מסכימים עם משפט שנאמר על ידי המנחה (נספח ב'). בטבלה (נספח ב') ניתן להראות את היחס בין מספר המשתתפים לכמות הצעדים שעשו. ככל שהתקדמו יותר - כך גם נראה כי היו מושפעים יותר מראייה/חשיבה סטריאוטיפית.	4/ ראייה / מחשבה סטריאוטיפית 15 דק'
ממי הייתם קונים מכונת? מפזרים על הרצפה תמונות של 30 מכונות זהות כשעל כל אחת כתוב מי הבעלים שלה (נספח ג') נמצאת רשימת השמות של בעלי המכונות. התלמידים מתבקשים לומר מי היו קונים את המכונות ולמה דווקא מהאדם המסוים בו בחרו. המנחה מוסיף על ה"סטריאוטיפ" המסוים - מידע הסותר את הנחות היסוד של הסטריאוטיפ - בנוסח הכתוב בסוגריים. כדאי עד כמה שניתן להתרחק מסטריאוטיפים עדתיים מחשש לפגיעה. אפשרות נוספת: פנים הקערה. מניחים על הרצפה חמש קערות. בכל קערה מצוינת כותרת: 1. אדם בעל חזות מוזנחת 2. טייס 3. תל-אביבי 4. רופא 5. מוסכניק כל משתתף מקבל חמישה פתקים ועט וכותב מאפיין אחד שעולה בראשו כשהוא חושב על כל אחת מהכותרות הללו. כל משתתף מניח כל אחד מהפתקים שלו בקערה הרלוונטית. מחלקים את הכיתה לחמש קבוצות. כל קבוצה מקבלת קערה אחת וממיינת את הפתקים שבה לשתי קבוצות: עובדות מול דעות דיון: - מה היו יותר: עובדות או דעות? - בחיי היומיום, האם אנו מתייחסים למאפיינים אלה כאל עובדות או כאל דעות? - כיצד זה משפיע עלינו? מה בעייתית לכם בזה, באופן אישי? - איך בעצם נוצר כזה פער בין הסטריאוטיפ לבין העובדות המציאותיות? הפער נוצר משום שסטריאוטיפ הוא מראש תפיסה מוגזמת/שקרית/מכלילה, ופעמים רבות זה מזיק לנו, ולא רק לאחר. אם לא אבחר בעבודה מסוימת כיוון ש"היא לא נחשבת", אך מישהו אחר פתאום יבחר בה ויתעשר מאוד - הפסדתי. מסקנה: התווית אינה בהכרח קשורה לאדם עצמו - יש עובדה ויש דעה.	5/ המחשת הפער שבין המציאות לבין הסיפור 35 דק'
בחרו והקרינו סרטון שעוסק בסטריאוטיפים. דיון: • כיצד דעות של אחרים משפיעות על ההערכה העצמית שלנו? • האם מישהו מוכן לשתף בחוויה אישית ממקרה, שבו התייחס לאדם אחר כסטריאוטיפ וכתוצאה מזה גרם "נזק" לא רק לאותו אדם אלא גם לעצמו? שאלה: כיצד הסטריאוטיפ השפיע על הדימוי העצמי שלכם ועל אופן קבלת ההחלטות? דוגמה: בחירת מקצוע לחיים/תחום אהוב, שבסופו של דבר נבחר בשל האופן שבו הפרט דמיין את תגובת הסביבה ולא משום שמצא עניין בעיסוק הזה (בנות בוחרות בלט בגלל סטריאוטיפים מגדריים, בנים כדורסל וכדומה). שאלה: כמה מחבריכם הטובים היום נתפסו בעיניכם בצורה שונה כשראיתם אותם לראשונה ו/או הכרתם אותם פחות	6/ צפייה בסרטון לבחירתך 20 דק'
מסר: להיזהר משיפוט על סמך תמונה חלקית, ובוודאי שלא על סמך מראה בלבד.	סיכום

נספח 3א'



תעודת זהות: בז'ה נבבה

בן 34, נולד באתיופיה, עיוור מלידה, הפך לאצן מרתון בעל הישגים בינלאומיים וטיפס על האוורסט.

מקצוע:

שירות צבאי:
מה המגבלות שלו?
איך הוא מרגיש?



תעודת זהות: בת-אל פאפורה

בת 28, בת בכורה, גובהה 1.22 מטר.

מקצוע:

שירות צבאי:
מה המגבלות שלה?
איך היא מרגישה?

בחרו והציגו תמונות של דמויות נוספות המייצגות מחד סיפור חיים ומאידך המראה שלהם מטעה.

נספח 3ב'

מספר משתתפים	מספר צועדים קדימה	משפט
		כל מי שחושב שאוהבי חיות הם אנשים עם לב טוב
		כל מי שחושב שתלמידים מצטיינים הם מבריקים
		כל מי שחושב שדוגמניות הן טיפשות
		כל מי שחושב שממושקפים הם חכמים
		כל מי שחושב שנהג מונית הוא אדם חסר השכלה
		כל מי שחושב שאדם מצחיק הוא אדם שמח
		כל מי שחושב שאדם רזה הוא אדם עם שליטה עצמית
		כל מי שחושב שסינים הם חרוצים
		כל מי שחושב שכל הבנים נמשכים לבנות בלונדיניות עם עיניים כחולות

נספח ג'

1. מנכ"ל בחברת הייטק, מרבה בנסיעות לחו"ל (אבל משאיר לבנו את רכבו בכל נסיעה לחו"ל, והבן נוסע כמו משוגע)
2. מוסכניק (מתקן כלי רכב גם בהתנדבות ומתנדב בזמנו הפנוי, ישר והגון)
3. רופא (אבל משמש בשעות הפנאי כרופא מרדים של העולם התחתון)
4. בלונדינית עם כלי רכב שרוט (אבל היא בעצם מורה לנהיגה, וכלי הרכב שרוט כי כך היה כשקנתה אותו)
5. גבר עם טבעת ענקית ושרשרת מוזהבת (אבל הוא בכלל עובד הייטק, והוא ואשתו משתמשים בעיקר ברכב החברה).
6. מאבטח רוסי שלא מדבר עברית (אבל ברוסיה היה מוסכניק מצליח שיודע בדיוק כיצד לטפל בכלי רכב)
7. תושב קיסריה (מוכר את רכבו לאחר שעמד לרשות בתו המפונקת במשך כמה שנים)
8. נערה בוגרת מאופרת בשחור עם פירסינג בגבה
9. טייס
10. זקנה (אבל זו סבתא זפטה)
11. סוחר מכונות
12. קיבוצניק
13. פוליטיקאי
14. נטרופת
15. מנתח פלסטי
16. עורך דין
17. משפחה מרובת ילדים
18. מאפיונר



רקע

מיתוס היופי הוא תפישת היופי המסוים המכתיבה התנהגות ולא רק מראה חיצוני, ומכאן הסכנה הטמונה בו. מפגש זה יעסוק בחשיפת המשתתפים לשינוי שחל במיתוס היופי בתקופות הזמן השונות, וירתום את המשתתפים לחשיבה ביקורתית ביחס לאופן שבו נוצר המיתוס הזה והאופן שבו הוא משפיע על התפישות שלנו ועל ההתנהגויות שלנו.

מטרות

1. חשיפת המשתתפים לשינוי במיתוס היופי לאורך ההיסטוריה.
2. זיהוי מיתוס היופי והטקטיקות שבאמצעותן הוא מופץ.
3. שחרור מההשפעות המזיקות של מיתוס היופי בין היתר באמצעות המחזת משפט ציבורי למיתוס היופי.

בגיל ההתבגרות, המראה הופך לנושא מרכזי בשיח המתבגרים. לרוב, עיסוק יתר במראה מוביל למבט ביקורתי על הגוף ובהמשך גם עשוי להשפיע לרעה על הביטחון העצמי. המתבגרים משקיעים אנרגיה רבה בניסיון לתקן את המראה באמצעות "תיקון" הגוף או בניסיון להתקרב לגוף האידיאלי המוצג בתקשורת או במסרים החברתיים, שלרוב אינו בר השגה במציאות. הפער בין האופן שבו המתבגרים רואים עצמם בכל הנוגע למראה החיצוני, לבין האופן שבו היו רוצים להיראות, הולך וגדל לאור הלחץ הגובר בתקשורת והמסרים החברתיים, על פיהם עליהם להיות בעלי "גוף מושלם" או "גוף מותגי".

היופי הוא ערך שמשתנה מחברה לחברה: אם בעבר היופי הנשי סימל פוריות וחוזק, הרי שהיום הוא מאופיין על ידי ערכים סותרים של עדינות, שבריריות ורזון בצד קריירה ועוצמה. אידיאל הגוף הגברי, לעומת זאת, הוא שרירי, רזה ומייצג תעוזה, גבריות ודומיננטיות פיזית.

עזרים להכנה מראש: **כרטיסיות עם תמונות שמחישות את מיתוס היופי לאורך ההיסטוריה. לכל כרטיסייה מוצמדת כרטיסייה נוספת - ריקה.** המנחה מחזיק בתיאור הדמויות ומאפיין היופי בתקופה המסוימת, **בלונים כמספר המשתתפים, פתקים, קערות עם תוויות, נספחים 4 א'-1'. מומלץ לבחור ברשת ולהקרין סרטון שעוסק בחוסר שביעות רצון מהמראה שלנו.**



- הערה: מומלץ לפצל פעילות זו לשני שיעורים, כאשר השיעור השני יוקדש למיתוס היופי.

נושא	מהלך הפעילות
1/ חיבור למפגש קודם 5 דק'	הזמנת התלמידים להזכיר במה התמקד המפגש הקודם ומה למדו ממנו • מישהו מכם יכול לספר על התייחסות שלו השבוע לסטריאוטיפ? או לחילופין: לספר כיצד השפיע עליו המפגש שעסק בכך?
2/ הגדרת המיתוס 10 דק'	• המנחה כותב על הלוח את המילה "הרקולס" ומבקש מהמשתתפים להעלות אסוציאציות (עוצמה, כוח, גבורה, בלתי מנוצח, בן אלים), ואז אומר: הרקולס מייצג את הערכים שבזמנו קידשה החברה, ולכן הפך למיתוס סביבו נוצרו אגדות רבות. • המנחה כותב על הלוח "יוסף טרומפלדור" ומבקש שוב מהמשתתפים להעלות אסוציאציות (ציונות, מסירות נפש, אהבת הארץ, לוחם, חלוץ), ואז אומר: סביב יוסף טרומפלדור נוצר מיתוס, כיוון שהחברה הישראלית האמינה שיש לשמר את הערכים אותם הוא מייצג. • המנחה מגדיר מהו מיתוס: מיתוס הוא סיפור-עם, שמתאר אירוע בעל חשיבות יוצאת-דופן לחברה. לרוב הדמויות המופיעות במיתוס הן של גיבורים על-אנושיים. המיתוס לא נועד בהכרח לשקף סיפור אמיתי, אלא להקנות ערכים החשובים לתפישת העולם של החברה. המיתוס משמר את צורת החשיבה והאמונות של החברה. • מנחה: באלו תחומים קיימים מיתוסים? (מיתוס בספורט, בתזונה - סיפור שמסופר ביחס לעניין מסוים).

משחק בניפוף מיתוסים - המנחה מכניס לכל בלון פתק כדוגמת הרשימה שלמטה. כל משתתף מקבל בלון, מפוצץ אותו ואז מקריא את הפתק שנמצא בתוכו: - "לבן זה האידיאל" - "שזוף = יפה" - "גברים נמשכים לנשים רזות" - "אישה נמשכת למאצ'ואיזם - הקרנה של נוכחות עוצמתית" - "נשים יפות מצליחות יותר" מומלץ להקריין סרטון שעוסק במיתוס היופי והאדרת הלבן לבחירתכם.	3/ ניפוף מיתוס 5 דק'
אפשרות 1: המנחה תולה על קירות החדר תמונות שממחישות את מיתוס היופי לאורך ההיסטוריה (נספח 4א). מומלץ להוסיף תמונות של דוגמן ודוגמנית מתקופתנו לבחירתכם. כל שלושה משתתפים בוחרים תקופה ומזהים מה היה אידיאל היופי באותה התקופה. השלושה כותבים מה מאפיין את אותו אידיאל. כל קבוצה מקריאה את מסקנותיה, והמנחה מספק את המידע המופיע בצד התמונה. יחד בוחרים את הערכים שהיו חשובים באותה תקופה. סיכום: כמו באמנות, גם בחיים חשוב לזכור שאידיאל היופי משתנה מעת לעת. יש להתייחס למיתוס היופי כפי שהוא היום, ולהיות מודעים לכך שגורמים שונים משפיעים עליו, שהוא משתנה מאדם לאדם, מתקופה לתקופה והוא אינו חד-משמעי. אפשרות 2: המנחה יוצר על הרצפה ציר דמיוני, הכולל שלוש הגדרות: "מדהימה" _____ "יפה" _____ "מכוערת" _____ ומציג (בתמונה או במצגת) שלוש תמונות של נשים ושלוש תמונות של גברים משלושה עשורים - שנות ה-70, שנות ה-80, שנות ה-90, וכן שלוש תמונות של דמויות משנות ה-2000 חשוב שהן תהיינה דמויות המייצגות יופי מושלם בצד יופי מעניין. המשתתפים מתבקשים לקום ממקומם ולהתייצב במקום על הציר שמשקף את האופן שבו הם מתייחסים לכל דמות. המנחה שואל את המשתתפים, לאחר כל התמקמות: "למה היא מכוערת/ יפה בעיניך?" דין מסכם: מה אתם חושבים על השינוי שחל באידיאל היופי לאורך ההיסטוריה? 1. בכל תקופה בהיסטוריה היה ערך אחר שסימל את האישה היפה, המבוקשת או הנחשקת. לעתים היו אלה עדינות ורכות, לעתים מותניים צרות ולעתים פנים עגולות או שפתיים חושניות. מיתוס היופי ואידיאל היופי הינם תוצר של חברה ושל תקופה, וחשוב שנבין ונדע שהנורמות משתנות מתקופה לתקופה ואין אידיאל אחיד ונצחי שקיים לעד. 2. צריך להבחין בין יופי לאסתטיקה/נעימות לעין/מקובלות, וכן בין יופי מושלם ליופי מעניין.	4/ מיתוס היופי לאורך ההיסטוריה 10 דק'
המנחה מחלק את הלוח לשניים - בצדו האחד כותב "אידיאל היופי הנשי" ובצדו האחר "אידיאל היופי הגברי". אפשרות 1: מבקשים מכל משתתף שייגש ללוח ויכתוב ערך אחד. אפשרות 2: מחלקים את המשתתפים לזוגות, כשמחציתם מכינים רשימה של תכונות שמיוחסות לאידיאל היופי הנשי, ומחציתם מכינים רשימה של תכונות המיוחסות לאידיאל היופי הגברי. המנחה כותב על הלוח רשימת תכונות במטרה לסייע למשתתפים לערוך רשימה של תכונות פיזיות נבחרות שמאפיינות מראה נשי ומראה גברי: נשי: נמוכה, גבוהה, שחומה, בהירה, תלתלים, שיער חלק, שפתיים מלאות, עיניים גדולות, שמנמנה, רזה, חיוך גדול, פנים עגולות, עצמות לחיים גבוהות, חזה גדול, כתפיים צרות, צוואר ארוך... גברי: נמוך, גבוה, בהיר, כהה, שזוף, שרירי, צנום, גבות עבות/דקות, עיניים כהות/בהירות...	5/ אלו ערכים/תכונות מיוחסות לאידיאל היופי היום 30 דק'

שאלות לדיון: - לכמה אנשים בעולם ניתן לייחס את התכונות הללו? (מעט מאוד) מנחה: למרות שחלק קטן ביותר מאוכלוסיית העולם הוא בעל מכלול התכונות הללו, כולנו מתייחסים אל המכלול הבלתי מושג הזה כאידיאל. למה? - היזכרו באנשים שבעיניכם הם אטרקטיביים, למרות שאינם בעלי מכלול הסגולות הללו? - האם אני יכול/ה כיום להיות יפה גם מבלי שאתאים לכל המדדים שהוזכרו? (אישה: חזה גדול, גבוהה, שיער חלק....גבר: שרירי, חזה משולש, גבוה). - בחרו והשמיעו שיר רקע הקשור בנושא הנלמד - מה כל זה אומר לכם ביחס למה שעשוי להפוך אתכם לבולטים, מקובלים ויפים? מסקנה: חשוב שנזכור, כי פעמים רבות אנשים נוטים לחשוב שהיופי הופך את האדם לפופולרי, אך במציאות זה כנראה הפוך: כשמישהו פופולרי מתחילים להתייחס לסגולות שלו (או שלה) כאל יופי.	5 / המשך אלו ערכים/תכונות מיוחסות לאידיאל היופי היום 30 דק' ⌚
מיתוס היופי בעיניים מגדריות: - לבקש משלושה משתתפים (בנים) שיאמרו מהי נשיות בעיניהם. לבקש משלוש משתתפות שיאמרו מהי גבריות בעיניהן. סיכום: הבנים מייחסים את היופי למראה החיצוני, ואילו רוב הבנות רואות אותו כמשהו פנימי. למה? - האם זה מייצג את הדרישות שהחברים שלכם צריכים לעמוד בהן? - האם אדם עם התכונות הללו יהיה החבר הכי נפלא? - מקרינים סרטון, שמטרתו להראות שרוב הבנות לא רואות ולא מעריכות את היופי שיש בהן, למרות שאחרים כן רואים זאת.	6 / ראייה מגדרית 20 דק' ⌚
אפשרות 1: המנחה מפזר כרטיסיות בחדר (נספח 14). בכרטיסיות פעולות שאנשים נוקטים בכדי להתאים עצמם למודל הנוכחי של מיתוס היופי. הביטו בכרטיסיות ובחרו בפעולה אחת שאינה לגיטימית בעיניכם. מסקנה: ניתן לעשות דברים רבים על מנת להתאים את עצמנו לאידיאל היופי, אך כאן אנו שואלים את עצמנו: האם יש צורך בזה? האם אנו מוכנים לשלם את המחיר (זמן, כאב, כסף) בכדי לשנות את המראה שלנו? ואולי אין כל צורך בשינוי? אפשרות 2: מחלקים את הקבוצה לשני תתי-קבוצות. כל קבוצה מקבלת שתי ביצים: האחת חומה והשנייה לבנה. המשתתפים מתבקשים להשתמש בכל חומר שהוא על מנת להפוך את שתי הביצים השונות לביצים שנראות אותו הדבר! להמחשת המאמץ שנעשה כדי להיראות כמו...!	7 / מה אתם מוכנים לעשות בכדי להיות יפים יותר? 10 דק' ⌚
כל אחד אומר משהו אחד שלקח עמו היום מהמפגש.	8 / סיכום ⌚ 5 דק'
מחלקים את (נספח 14 ג') לכל משתתף, ומקריאים.	9 / צידה לדרך ⌚ 5 דק'

נספח 4א'



פרנסואה בושה, דיוקן מאדאם פומפאדור, 1759



אמדאו מודיליאני, דיוקן ז'אן אבוטראן, 1918



פול גוגן, אשה עם מנגו, 1892



תאילנד, ארוכות הצוואר



דומיניק אנגר, דיוקן הגב' ריווייר, 1806



פבלו פיקסו, דיוקן דורה מאר, 1937



אנדי וורהול, מרילין מונרו, 1962



ז'אק לואי דוד, דיוקנה של מאדאם רקמייה, 1800



תמרה דה למפיקה, דיוקן סוזי סולידור, 1935

נספח 4ב'

הגדלת חזה	שאיבת שומן	ניתוח לקיצור קיבה	בוטוקס
מתיחת פנים	החלקת שיער	לייזר להסרת שיער	עקבים
סידור גבות	איפור	בניית ציפורניים	דיאטה
פעילות גופנית	צביעת שיער	בגדים אופנתיים	יישור שיניים
בניית מסת שרירים			

נספח 4ג'

היופי יכול לנבוע ממקורות רבים, ונשים שונות ומגוונות יכולות להיחשב יפות.
 מה קובע מי יפה ומי מכוערת?
 אני יפה כפי שאני, כיוון שבכל אדם קיים יופי, ולא רק בהוליווד או בפרסומות.
 המרדף אחר ההשוואה: מתי אהיה רזה כמוה? מתי שיערי ייראה כמו שלה?
 מתי אהיה גבוהה כמוה? המרדף הזה מייאש ומתיש.

על כל חסרונותיי - אני יפה בפני עצמי, גם ללא צורך בהשוואה.
 למה? כי אני זו אני, ולא מישהי אחרת, וזה מה שמיוחד ויפה בי.
 אני צריכה לזכור זאת. היופי נמצא במקום שבו מחפשים אותו,
 ועלינו למצוא אותו בכל אדם, ובמיוחד בעצמנו. פשוט כי הוא כבר נמצא שם...

עזרים להכנה מראש: עיתונים, כתבות, פרסומות, חומר עזר. החדר מאורגן כבית משפט (יש לדאוג לגלימות עבור השופטים. חלוק מספרה, למשל).



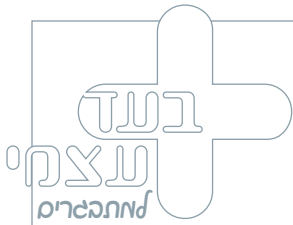
נושא	מהלך הפעילות
1/ הכנה לקראת משפט מיתוס היופי	המנחה מכין מראש כרטיסיות לכל תפקיד בקטגוריה ובסנגוריה (אין לצפות מהמשתתפים שיכינו זאת בעצמם). יש לאפשר למשתתפים להתכונן לתפקידם.
2/ משפט מיתוס היופי 10 דק'	משפט מיתוס היופי הערה למנחה: מומלץ להתייחס לפעילות כהכנה לקראת הצגת המשפט למיתוס היופי בפני קהל חיצוני (תלמידים אחרים, מורים, הורים, הנהלת בית הספר או כל קהל אחר שיעלה בדעתכם). א. המנחה מציג בפני התלמידים את הרקע למשפט (הרקע לפעילות) ואת פרטיו, וכן את בעלי התפקידים השונים: צוות התביעה, צוות ההגנה, עדי התביעה, פרסומאי/עיתונאי, דוגמנית, חולת אנורקסיה/מנותחת סדרתית בניתוחים פלסטיים/מנתח פלסטי, עדים מטעם ההגנה (איש חינוך, דיאטנית, פסיכולוג). ב. חושבים, יחד עם התלמידים, על הקהל בפניו יוצג המשפט, ובהתאם - פועלים בהמשך. ג. מכינים תגים שעליהם מצוינים התפקידים (שופט, סנגור, קטגור ועדים). הופכים אותם ומגרילים כדי לקבוע מי יקבל כל תפקיד. ד. המנחה נותן הסבר לכל תת-קבוצה: קטגוריה וסנגוריה, מחלק את החומרים שעומדים לרשותם. מפזרים בחדר כתבות שונות כחומר עזר. כל בעל תפקיד מתארגן ונערך להצגת תפקידו במשך 15 דקות. ה. מהלך המשפט: השופטים מקבלים גלימה (יכולה להיות חלוק המשמש במספרה), מסבירים לקהל כיצד יתנהל המשפט ומנהלים אותו. - נאום הפתיחה של התביעה: הצגת פרטי האשמה. (נספח 4ד') - נאום הפתיחה של ההגנה: (נספח 4ה') - התביעה וההגנה מעלות את העדים: (נספח 14') הערה למנחה: יש להתייחס לחומר המצורף בנספחים/חלוקת התפקידים כהצעה שעל בסיסה ניתן לערוך שינויים, וכן להשתמש בחומרים שהתלמידים מביאים, או בכל הצעה שלהם. המשפט כולו נמשך בפועל 30-40 דקות. החלטה: השופטים אך ורק מסכמים את מה שהוצג, ומחליטים....לא להכריע. הם מזמינים את המשתתפים להביע את עמדתם ובסוף עורכים "משאל עם". אם יש בעיה עם פורמט המשפט אפשרי גם: - להביא קטעים מ-YouTube (פרסומאי, פלסטיקאי) ולבקש מהמשתתפים להתייחס אליהם. במידה שמדובר בקבוצת בנות, לחלק את הקבוצה לתפקידים של אימהות ובנות. להכין מראש סוגיות ולערוך סימולציות של תפקידים: - הבת מתעקשת על ניתוח פלסטי באף, האם משיבה, ואז הן מתחלפות בתפקיד. - הבת רוצה לעשות "Book" כדי להפוך לדוגמנית. - הבת רוצה לסלסל שיער ולצבוע אותו בעלות של 1,500 ש"ח, ומדובר במשפחה דלת אמצעים. מומלץ לאתר כתבה הדנה בתחליף לברבי להציגה ולדון בו: "איזו בובה היית מעדיפה לקנות לבתך?".

/3
משפט מיתוס היופי

10 דק' ⌚

- איך אתם מרגישים כעת ביחס למיתוס היופי?
- האם תפישתכם בנוגע למושג היופי השתנתה בעקבות השיחה היום?
- האם גם אתם חווים לפעמים את היופי כדיקטורה שמוכתבת לכולנו?
- מהי הדילמה המרכזית שעומדת לנגד עיניכם כעת?
- לסיכום, מה אתם לוקחים אתכם מן הפעילות?





נספח 4ד'

נאום הפתיחה של התביעה:

התביעה מציגה את פרטי האשמה. לטענתה, לחיים בתרבות השפע יש מאפיינים משעבדים. מעצם היותה מובנת מאליה, תרבות השפע כופה עלינו דעות ומחשבות שמוטמעות באורח חיינו ויוצרות אצלנו סוג של שעבוד. תרבות זו משתמשת במיתוסים, מטפחת אותם ואף רותמת אותם לצרכיה. היא עמוסה בסיפורים ובמיתוסים שמעצבים את מטרות התרבות עצמה, ומוצגים החל מגיל צעיר מאוד. לרוב, באמצעות כלים חינוכיים ותקשורתיים. התביעה תוכיח את השעבוד שלנו למיתוס היופי, ותנסה להוכיח כי הוא מעין מיטת סדום - משעבד אותנו לאורח חיים המשרת תעשייה של אופנה, וגורם לנו נזקים פסיכולוגיים.

סעיפי האשמה

1. יצירת אידיאלוגיה המעודדת מיתוס של יופי.

א. חיים בתרבות הזרועה מאפיינים משעבדים: מיתוסים תרבותיים כמו מיתוס הקרבן (הגר וישמעאל) או מיתוס הגיבור (דוד וגוליית), מיתוס השקדן - הלומד יומם וליל.

- עדים מטעמינו יוכיחו את כוחו של המיתוס ביצירת דעה ובהשפעה על ההתנהגות של הכלל ושל הפרט.
- עד נוסף יהיה תושב ירושלים שחי בתקופתו של דוד המלך וידווח על הרושם העז שהותירו מעשיו של דוד וכיצד הדבר תרם לחיזוק ממלכתו.

- עד אחר מטעמינו יהיה אף הוא מירושלים, אך של המאה ה-20. הוא ידווח על ההשפעה המתמשכת של המיתוס "מעטים מול רבים", וכיצד המיתוס ממשיך לפעפע בתוכנו גם כעבור אלפי שנים (למשל, באינטראקציה בינינו לבין הערבים).

- מיתוס השקדן - הלומד יומם וליל. נביא עדות של נער, שחונך על ברכי השקדנות. הנער יתאר את אורח חיי המצומצם והסגפני על רקע ההשתעבדות ללימודים וצמצום כל תחומי החיים האחרים.

ב. טיפוח מיתוס היופי: שימוש בדוגמניות יפות למכירת מוצרים שכלל אינם קשורים ביופי.

ג. קישור אינטרסנטי בין יופי לרזון: בובת הברבי, שממנה משליכים כיצד אמורים להיראות. לבובה זו פרופורציות לא בריאות ולא הגיוניות. למשל: היקף מותניה צר מכל היקף אפשרי. בנוסף, יצרני בובות של חלונות ראווה מודים שהם אלו המחליטים כיצד תיראה הבובה. דוגמניות אופנה הן רזות מ-98 אחוז מהנשים בארצות הברית.

ד. יצירת תרבות צרכנית מוגזמת לכאורה: מובנת מאליה בעזרת פרסומות גלויות וסמויות - כאלה המופיעות במוצהר וכאלה המופיעות באופן סמוי במדיה.

נביא עדים מענפי הפרסום, יחסי הציבור או העיתונות לצורך הוכחת טענות אלו. בעת מתן העדות נעמוד עם העד על השיקולים הכלכליים שמכתיבים את פעולותיו, ועל השיטות שבהן הוא נוקט כדי להגביר את הצריכה. כמו כן נקבל ממנו מידע על "קובעי מדיניות" האופנה בארץ ובחו"ל ונחקור אותו על גיבוש מותגיות של מפעל זה או אחר.

2. נזקים בגיבוש הערך העצמי.

לטענתנו מיתוס היופי גורם לתפיסה עצמית מעוותת. הוא מעמיד את הפרט מול אוסף של אילוצים שרירותיים שמעמיתים אותו מול עצמו, כשרוב הסיכויים שמעיומות זה הוא יצא כשידו על התחתונה. נביא לעדות נערה שמאז היותה קטנה חלמה על קריירה בדוגמנות, אך בסוכנות הדוגמנות סירבו לקבלה.
בנוסף, היא עמדה לביקורת מתמדת מצד אמה ופיתחה תפיסת ערך עצמי נמוכה.

3. נזקים הנוגעים לבריאות הגופנית (דיאטות).

נוכיח כי הנזקים לבריאות הגופנית הם רבים. העדות תציג הטיה של "נורמות" שרירותיות לכיוונים בלתי רצויים. נוכיח בעליל, כי אותן "נורמות" הן יחסיות ותלויות בתרבויות שונות ובתקופות שונות.

- נביא לעדות דיאטנית

- דיאטנית תדווח לנו על נערות ונערים שמגיעים אליה עם תמונה אידיאלית אבל בלתי ריאלית. שאליה הם שואפים להגיע.

4. נזקים נפשיים.

נעלה לעדות דוגמנית, שתציג את אוירת הרדיפה על סט הצילומים, את כמות המזון שהוקצבה לה ביום הצילומים, את כינויי הגנאי שהוצמדו לה כשהעזה לאכול כאשר חשקה בכך ואת המשבר הנפשי שעברה

נספח 4'

נאום הפתיחה של ההגנה:

הניסיון ליצור מיתוס של יופי הוא קנוניה. קונספירציה של אנשים המתנגדים ליופי. מאז ומתמיד, השאיפה ליופי הנחתה את האדם בתחומים רבים, בהם ארכיטקטורה, אמנות, אופנה. אופנות המעודדות רזון או אופנות המעודדות שומן הן תלויות תקופה, ואין ספק שהאופנה המעודדת רזון יכולה להתחלף באופנה המעודדת שומן ללא כל התערבות מודעת. רזון, שהוא אחד המאפיינים של היופי כיום, מייצג שליטה עצמית, הסתפקות במועט. תעשיית הפרסום פועלת בהתאם לדרישת הקהל ולביקוש. אם אנשים היו רוצים לראות תמונות שמתאימות יותר למציאות - הם היו משנים את הדרישות - זוהי שאלה של ביצה ותרנגולת - לדעת ההגנה, קודם נולד רצון האנשים במראה אסתטי ולכן התפתח מיתוס היופי כפי שהוא היום.

נספח 14'

התביעה וההגנה מעלות עדים, אשר נחקרים בידיהן:

- פרסומאי/מעצב דעת קהל - מי קובע מה יפה ובאלו טקטיקות משתמשים הפרסומאים כדי למכור את מיתוס היופי?
- ממציא בובת הברבי
- דוגמנית
- רשימת עדי ההגנה:
- דוגמנית מצליחה, שמוכיחה כי ניתן לאכול בריא ולהצליח מבלי לתת לדיקטטורת הרזון הקיצוני לנהל את חיינו
- מורה לפילוסופיה שדן בבחירה החופשית
- מהגרת לאמריקה שתעיד על ההצלחה שנחלה לאחר ששמעה על מיתוס "אמריקה" - ארץ האפשרויות הבלתי מוגבלות
- קצין בצבא, שידבר על חשיבות המיתוס "אחריי" בצבא
- נערים ונערות שלא נפלו קורבן למדיה
- מיתוס הרצל - "אם תרצו אין זו אגדה"

רקע

ביטוי ליכולת ההורים לממן שיעורי עזר או לשקדנות והיכולת ללמוד בעל-פה. שכר גבוה אמור להיות אמצעי לשיפור איכות חיים. לעתים אנשים מזיקים לאיכות החיים שלהם כדי להשיג שכר גבוה. מספר הבגד אמור לייצג את המידה המותאמת לגוף האדם. בפועל מספר הבגד הפך מדד לסטטוס הרזון. במקום שהבגד יותאם לאדם - האדם מנסה להתאים את עצמו למידה מסוימת. כך, למעשה, המרדף אחר המספר מנהל את הבחירות שלנו ולעתים קרובות המטרה הראשונית מוחמצת.

מטרות

1. היכרות עם השיח הפנימי שמשפיע על אופן החשיבה שלנו.
2. מיומנות ניטרול אמונות לא יעילות וחשיבה שלילית.
3. היכרות עם "הדיקטטורה" של המספרים והשפעתה עלינו בתחומים שונים.

השיח הפנימי, שמתרחש בתוך כל אחד מאתנו, משפיע פעמים רבות על התגובות שלנו, על התחושות שלנו ועל ההחלטות שלנו. לעתים קרובות, קיימות בידינו הנחות יסוד שגויות, תפישות או סיפורים שאנו נוטים לחזור עליהם בשיח הפנימי. חלק מהמסרים הפנימיים האלו גורמים לירידה בדימוי העצמי ובהערכה העצמית ובכך מצטמצמות האפשרויות שלנו. כך למשל, לעתים קרובות מתבגרים נוטים לפרשנות שלילית של המציאות. פרשנות זו באה לידי ביטוי במחשבות אוטומטיות, המתבססות על דפוסי מחשבה מכלילים או על התנסויות מהעבר, שלא בהכרח מעידות על המציאות. יתר על כן, פעמים רבות תבניות חשיבה מנהלות את הבחירות שלנו באופן מזיק. למשל, החברה המערבית והשיח הפנימי שהופנם אצלנו כתוצאה מסגידה למספרים בתחומים שונים, מעידים כי לעתים הגולם קם על יוצרו. אנשים רודפים אחרי המספר ללא קשר לתוכן שהוא מייצג. ציון, למשל, אמור להיות ביטוי להשגת ידע. היום, בחלק מהמקרים, ציונים הם

עזרים להכנה מראש: כיסוי עיניים כמספר התלמידים, נספחים 5 א'-ה'.



נושא	מהלך הפעילות
1/ חיבור למפגש קודם 5 דק'	אלו מחשבות התעוררו בכם בשבוע האחרון בעקבות המשפט למיתוס היופי? האם תרצו להוסיף טיעון כלשהו?
2/ זיהוי הנחות יסוד 5 דק'	1. המשתתפים מכסים את עיניהם. המנחה מקריא את הנחות היסוד או לחילופין משפטים שאנשים אומרים לעצמם והם גורמים להם להתנהג באופן זה או אחר. כל מי שמסכים עם ההנחה או המשפט שהקריא המנחה, מתקדם צעד אחד קדימה. בסיום הקראת הרשימה, המשתתפים מסירים את כיסוי העיניים, מתייחסים למיקומו של כל אחד ובודקים מהי המשמעות עבורנו: מסקנה: כולנו מנהלים על ידי הנחות יסוד (נספח 5א') 2. כל מי שמושפע באופן כלשהו על ידי המשפט שנאמר עכשיו - שיתקדם צעד אחד קדימה. - "אני לא טוב/ה במתמטיקה" - "אני לא מספיק רזה" - "אני לא מספיק פופולרי/ת" - "אם אהיה יותר רזה אהיה הרבה, אבל הרבה יותר, מקובל/ת" - "כשאני מרגישה ביום מסוים שאני נראית רע - קיים סיכוי גבוה שלא אלך למסיבה" - "כשאני מאוכזבת ממני, זה אומר שאני לא בסדר ולעתים קרובות אני מתחיל/ה להתחנף אליה" - "כשאני אומרת "לא" לחברה שלי קיים סיכוי גבוה שתנטוש אותי"

המנחה מקריא את המשפטים ומבקש מהקבוצה לפתוח עיניים ולשתף מה רואים. המנחה מסכם: במפגשים הקודמים שוחחנו על האופן שבו הצלחות של אחרים, פרסומות, סטריאוטיפים ומיתוס היופי משפיעים על התנהגותנו ועל ההערכה העצמית שלנו. בתרגיל שערכנו כעת ראיתם כיצד אנו ננעלים על "תפישות/סיפורים" שמשפיעים על ההתנהגות שלנו, ובדרך הזו כמובן שמעצבים אותנו. בחלק מהמקרים נמנע מהתנסויות מסוימות בגלל דפוסי השיח הפנימי שלנו, מה שכמובן מצמצם את האפשרויות וההזדמנויות שלנו בחיים.	2/ המשך זיהוי הנחות יסוד 5 דק' 
בחר סיפור רלוונטי וספר אותו מוסר השכל: הרגלים לעיתים קרובות מובילים אותנו ליפול באותם בורות. הרבה פעמים לא ניתן לעובדות לבלבל אותנו. האם גם אתם נוטים להתעלם מהעובדות ולהיתקע בסיפורים היסטוריים או בהנחות שלכם שלעיתים הן שגויות ולא עומדות במבחן המציאות? האם גם אתם מבלבלים בין תחושות שלכם (מפחד לעשות משהו) לבין המציאות (יכול לא יכול)?	3/ כוחו של הרגל וחולשתם של סיפורים שאנחנו מספרים לעצמינו
מומלץ למנחה למצוא בתקשורת סיפורים על דמויות שלמרות שסובלות מנכויות שונות הן מקפידות לא להישאב לדפוס קורבני ולתחושת מסכנות אלא ממנפות את הקושי או המגבלה. האנשים האלו לא נותנים לסיפורים ולדרמות לנהל את חייהם	4/ דמויות שלא נשאבות למסכנות למרות המגבלה או הטראומות שעברו 7 דק' 
1. כדי להיכנס לאווירה נשמיע/נקרין שיר שעוסק במספרים. 2. המנחה מחלק את הקבוצה לשני תתי-קבוצות. קבוצה אחת מקבלת כרטיסיות של מספרים (נספח 5) והקבוצה השנייה מקבלת כרטיסיות של הנתון אותו מייצגים המספרים. הקבוצות צריכות לדון ולהחליט איזה מספר מתאים לאיזה נתון. 3. מספרים אישיים: כל אחד מתבקש למלא טבלה (נספח 5) של מספרים הקשורים אליו - לא חובה למלא הכל. 4. דין: איך הרגשתם בזמן מילוי השאלון? האם היו מספרים שלא מילאתם? שהעדפתם לא למלא? האם היו מספרים שלא רציתם לראות בעצמכם? איפה, בחיים שלנו, אנו נמדדים? מי קובע את המדדים? למעשה, מדובר במדדים חיצוניים, שהם כלי הביקורת שלנו על עצמנו. כיום, "מה שלא מודדים לא קיים" - האם אתם מסכימים עם העמדה הזו? מה הייתם רוצים לעשות מולה?	5/ מספרים בחינוך/ שלטון המספרים
המנחה מציג למשתתפים שלושה תרגילים אפשריים ועליהם לבחור אחד: 1. מחלקים בין המשתתפים את הכתבה על מידות הבגדים, וכל אחד כותב שני דברים שהוא לקח מהכתבה. 2. אם הייתם חי בעולם ללא מספרים במה היו שונים חיי? כל משתתף יתאר בכתב/הצגה כיצד עשוי להיראות יום בחייו ללא מספרים. הערה למנחה: להנחות את המשתתפים לשים דגש על דברים שקשורים בדימוי עצמי. 3. מכתב פרידה מ"שלטון המספרים". (נספח 5)	6/ תרגיל למשתתפים 7 דק' 
למפגש הבא כל תלמיד יגיע עם תמונה שבו הוא נראה בגיל 3-7.	7/ משימת בית



נספח 5א'

הנחות יסוד והטלת ספק בהן באמצעות קול משמעותי

- הנחה 1 לאנשים יפים יש הכל.
- הנחה 2 הדבר הראשון, שמתבוננים בו אצל אחרים, הוא במה שלא בסדר אצלם
- הנחה 3 אם בני אדם היו יכולים להיראות כפי שהיו רוצים, הם היו מאושרים יותר
- הנחה 4 כשמישהו מחייך - סימן שטוב לו
- הנחה 5 אם אנשים היו יודעים מה המחשבות של האחר, הם לא היו ממשיכים להיות איתו
- הנחה 6 להיות מקובל זה להיראות טוב. נקודה!
- הנחה 7 המראה החיצוני אחראי למה שקורה לאנשים בחיים
- הנחה 8 אם אני לא מצטיינת אני לא נהנית ממה שאני עושה
- הנחה 9 כשמישהו מסתלבט עלינו סימן שמישהו אצלנו לא בסדר
- הנחה 10 הדרך היחידה לאהוב את המראה שלנו היא על ידי השינוי שלו
- הנחה 11 אנשים עם פגם לא מצליחים
- הנחה 12 ה"אני" האמיתי שלנו פחות חשוב מהאופן שבו אנו נראים
- הנחה 13 להיראות כמו דוגמן/נית זאת ערובה לאהבה
- הנחה 14 גוף חטוב חשוב יותר מפנים נאות
- הנחה 15 היותי בן/בת מכתיב את סוג התחביבים שלי

נספח 5ב'

מספר חברי פייסבוק	מספר בני דודים	5	247
18	מספר קשרים שהיו לי	גיל	101.6
ממוצע בגרויות	משקל	45	מספר תארים
2	3	משכורת	כסף בעו"ש
91.26	3,236	גובה	1.64
5,400	ממוצע בתואר	מס' חברי אמת	97
פרופיל צבאי	598	פסיכומטרי	מידת נעליים
42	מס' ספרים שקראתי	67.5	גלוקוז בצום
21	BMI	26	היקפים
80,75,95	מס' מקומות שטסתי אליהם	6	מס' קבוצות ווטסאפ
9	מידת מכנסיים	38	קלוריות ל-100 גרם

נספח 5'

מספרים יקרים,

כמה טוב היה לחיות עם התחשבות, והתייחסות אינסופית אליכם, כי בזכותכם אני...
(חישבו כיצד אתם מושפעים מכל הפעולות שבהן מתבצעת ספירה מן הבוקר עד הערב)

יחד עם זאת, בלעדיכם בהחלט ייתכן ש:

רקע

התקשורת בין בני האדם משפיעה באופן מהותי על הזהות העצמית, על הביטחון העצמי ועל ההערכה העצמית. ההערכה העצמית שלנו מושפעת מאוד ממחמאות ומדברי ביקורת הניתנים על ידי הקבוצות והאנשים שבסביבתנו, ושעמם אנו מזדהים - משפחה, חברים וכו'.

פעמים רבות, אנשים קרובים מעירים לנו הערות אישיות וישרות מתוך כוונה ללמד אותנו ולכוון אותנו ביחס למה עלינו לעשות, איך עלינו להיראות או איך עלינו להתנהג. הערות אלו עלולות להיות שיפוטיות ולהשפיע לרעה על האופן שבו אנו מתייחסים לעצמינו ומעריכים את עצמנו. הערות כמו: "שמנת לאחרונה" או "את/ה רזה מדי" או "את לא יודעת להתלבש/ להתנהג" עלולות לפגוע בדימוי העצמי שלנו ולהעביר לנו תחושה שלילית לגבי עצמנו. כאשר המסרים הללו חוזרים על עצמם או מגיעים אלינו מכמה מקורות הם עשויים להתקבל

כעובדות בשטח. כלומר, השפה שבה אחרים משתמשים כלפינו אינה רק כלי לתיאור "מציאות", אלא היא עצמה גם יוצרת מציאות, שכן הפרט עלול להאמין במה שנאמר לו ולנקוט בפעולות מוקצנות לשינוי המצב כפי שהוצג בפניו, כדי לזכות באמירות חיוביות ובדברי שבח. בפעילות זו נבחן כיצד השפה והשיח (תקשורת בינאישית) אכן משפיעים עלינו.

מטרות

1. זיהוי השפעת השפה בה השתמשו מולנו, היוצרת מציאות.
2. זיהוי ההשפעות של תקשורת בינאישית (שיח משפחתי וחברתי) על ההערכה העצמית.
3. עידוד העצמה הדידית.

עזרים להכנה מראש: דפי A4 לבנים, פתקים, כלי כתיבה, חמישה בריסטולים שחורים, מעטפות לפי מספר התלמידים, שבלונות של אותיות, מכשירי כתיבה, נושים וצבעים, תמונות ילדות שהתלמידים הביאו, פתקיות נדבקות, כרטיסי אירוע לבוחרים את פעילות המחזה. נספחים א'-ג'



נושא	מהלך הפעילות
1/ חיבור למפגש קודם	מישהו רוצה לשתף אותנו במשהו שקרה או שחשבתם עליו וקשור לשיחה שלנו בשבוע שעבר על השיח הפנימי? משהו רוצה לשתף אותנו במשהו שקרה או שחשבתם עליו וקשור לשיחה שלנו בשבוע שעבר על השיח הפנימי והמחשבות השליליות? אולי משהו ביחס למספרים?
2/ שלחת "מ"מים"	בשבוע שלפני הפעילות אפשר לשלוח "מ"מים" של מסרים מעצימים (אפשר לבקש בכיתה שכל אחד ישלח לחבר אחד, שנקבע מראש, מסר שכזה): 1. את/ה מסוגלת! אני מאמין/ה בך. 2. מגיע לך להיות מאושר/ת, את/ה ראוי/ה להגשמה, את זכאית/ת לשפע ושמחה. 3. חיוך אמיתי בכוחו לשנות מציאות ולחולל ניסים. בחיוך שלך טמון הנס. 4. כשתהיי/ה מרוצה ושלמה עם בחירותיך, כל מה שסביבך ישקף לך שביעות רצון כזו. 5. תודה/י על כל הטוב שבחייך. כשאת/ה אומרת אני מודה על... את/ה מודה שטוב זה נמצא בחייך. 6. חיוך הוא הקו העקום היחידי שיכול ליישר כל דבר בחיים. 7. אתה יכול!! אל תאפשר למה שאתה לא יכול, להפריע למה שאתה יכול.
3/ פתחה 20 דק'	- איך השפיעו המסרים המעצימים שנשלחו אליכם? - אם הייתם מקבלים אחד מהמסרים הבאים (כמובן שלא שלחתי לכם) - איך זה היה משפיע עליכם? 1. את/ה לא מסוגלת לעשות את זה בעצמך, אני אעשה את זה במקומך. 2. מה לגבי להתחיל ללמוד למבחנים? בקצב הזה תיכשל/י...

3/ המשך

פתיחה

20 דק' 

3. אם לא תהיה יותר רצינית, את/ה לא תממשי את הפוטנציאל שיש בך.
4. וואי, את כזאת דרמה-קויין! תתאפסי, תתחילי לקחת דברים יותר בפרופורציה.

נשמע שהמסרים הללו קצת "הרעילו" אתכם.

מנחה: הנושא שלנו היום הוא השפעת התקשורת בין בני האדם (או במילים אחרות: התקשורת הבינאישית) על ההערכה העצמית שלנו (האופן שבו אנו רואים את עצמנו). ההערכה העצמית שלנו מושפעת מאוד מהיחס שאנו מקבלים מהאנשים והקבוצות שבסביבתנו ושעמם אנו מזדהים - משפחה, חברים ועוד.

בפעילות זו נבחן כיצד זה באמת משפיע עלינו. כל אחד מאתנו חווה לא פעם לאורך חייו מצבים ואמירות שפגעו בביטחון העצמי ובדימוי העצמי שלו. חלק מהאמירות נאמרו מתוך כוונה חיובית לקדם ולשפר, אך לא תמיד השיגו את מטרתן. לעתים גרמו להפך הגמור - פגעו ולעתים אף השתרשו: פגעו בתפישה העצמית שלנו כבני אדם, בביטחון העצמי והאמונה ביכולות שלנו וכן בדרך בה אנו רואים את עצמנו.

- מה את/ה יכול/ה לומר היום לילד/ה של אז שהחלישו אותן/ה?
- איך שמים גבול לאחר? מה היית מייעץ/ת לילד/ה של אז להגיב?
- כשלמדת לענות ככה, זה שינה משהו?
- מישהו רוצה לשתף במשהו שאמר לחבר שלו ומצטער על זה?

4/

פעילות תמונות: תיאור עצמי חיובי ומשפטי העצמה מהסביבה

35 דק' 

1. **המנחה שואל את המשתתפים:** איך היה לעבור על אלבום הילדות שלכם? על סמך מה בחרתם את התמונה?
2. המנחה לוקח את תמונות הילדות, שהמשתתפים הביאו בתחילת הפעילות, ומפזר אותן על הרצפה.
3. המשתתפים מתבקשים לזהות את חבריהם לקבוצה.
4. כל משתתף צריך לומר משהו חיובי על עצמו בתקופה שבה צולמה התמונה.
5. מכינים לכל אחד מעטפה. **כל משתתף כותב לכל אחד מהמשתתפים תכונה חיובית, שניתן לראות לה רמז בתמונה.** כל משתתף יחזור לביתו עם התמונה והפתקים.

אפשרות לפעילות ללא תמונות:

- מחלקים לכל אחד פתקים (לפי כמות המשתתפים) ומציינים שיש לכתוב על הפתקים מה שנאמר אבל **ללא ציון שמות (פתק אנונימי)**. עצרתי כאן
- המשתתפים מתבקשים לכתוב 3 דברים חיוביים על עצמם.
- המנחה יערבב את כל הפתקים,
- כל משתתף ייקח פתק, יקרא מה כתוב בו יבחר תכונה חיובית אחת מתוכו וייתן אותה כמתנה למישהו בחדר.. צריך להקפיד שתהיה אמירה חיובית לכולם בכיתה ושכל אחד יקבל פתק עם אמירה חיובית.

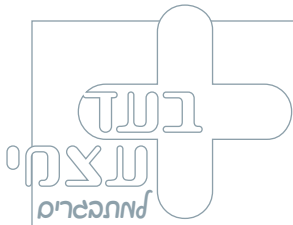
כל אחד יוצא בסוף הפעילות כשברשותו פתק שניתן לו כמתנה.

5/

אפשרות - שיח תומך ומעצים

- כרטיסי אירוע**
- הערה למנחה:** המשתתפים יכולים להביא סיפור משלהם במידה שהם מעוניינים בכך.
- כל קבוצה (שלושה-ארבעה תלמידים) מקבלת כרטיס אירוע שבו שאלות להתייחסות **(נספח 6א)**.
- במליאה:** נציג מכל קבוצה משחק דמות שיש לה בעיה.
- קריין (נציג נוסף מהקבוצה) מתאר את התשובות לשאלות 1-3.
- יועץ (נציג נוסף מהקבוצה) מנהל דיאלוג עם הנציג ומציע לו פתרונות. אחד מחברי הקבוצה נותן לנציג את הסלוגן כמתנה.
- למנחה:** מצורף **(נספח 6ב)** ובו שאלות לדיון בתום הצגת כל אירוע.

המנחה עובר על כרטיסיית כל מקרה עם המסרים מהמשפחה (נספח 6ג'), מציג שני מסרים שהדמות שומעת במרחב המשפחתי ומבקש מהתלמידים לזהות: האם המסר מעצים או מחליש? מעלה או מוריד את הביטחון העצמי? המנחה מקיים דיון: כיצד כל מסר משפיע על ההתמודדות עם הבעיה? מה יכול לעזור לדמות להתמודד עם הבעיה שלה? כיצד הדמות צריכה להתייחס למסר? (לקבל, להתייחס במינון מתאים, לבקש שינוי וכו') הערה למנחה: חשוב להדגיש שבכל מקום בו נהיה נקבל מסרים מעורבים וכמו בכל דבר - אין טוב ללא רע.	6/ מסרים מעצימים ומחלישים
כל משתתף מקבל דף A4 ומתבקש להכין לעצמו "שלט לחדר" שבו מצוין שמו. למנחה: הצורות יעידו על האופי של מי שיצר אותן. יש שיחפשו לתת מסגרת, לקבץ, לרווח, לערום כאילו במקרה או ליצור דגם שחוזר על עצמו. גם ללא ניתוח פסיכולוגי, תלייתן של כל היצירות על הקיר מרשימה ואוצרת בתוכה מרכיבים אישיים וייחודיים (סדר לעומת כאוס, איפוק לעומת התבטאת חופשית, נוקשות לעומת ספונטניות. והעיקר: הנוכחות) דיון במליאה: • מה אתה מרגיש כשאתה מסתכל על היצירה שלך? • למה בחרת להציג את עצמך כך? • האם הצבעים והצורות משקפים את מי שאתה? • מהו הרושם הראשוני שהשם שלך יוצר?	7/ השם כתקשורת בינאישית 20 דק' 
לקראת הפעילות הבאה יש לבקש מהמשתתפים להביא עמם קופסה ריקה (קופסת נעליים, קופסת מזון וכו') או בקבוק. כמו כן עליהם להביא עמם מיניאטורות, קלפים עם מסרים מעניינים, שירים, קטעי עיתון שמייצגים דברים שחשובים להם בעצמם וכן תמונה עדכנית שלהם.	8/ משימת בית



נספח 6א'

א. "שמי דינה. כולם מתייחסים אליי כאל טובת לב

ומלאכית. נמאס לי להיות הילדה הטובה, אבל אני מפחדת שאם לא אהיה - לא יאהבו אותי"

1. מה מרגישה דינה?
2. איך הרגשתה משפיעה על התנהגותה?
3. איך הרגשתה משפיעה על יחסיה עם הסביבה?
4. איך אתם מציעים לדינה להתמודד עם הבעיה?
5. חברו עבור דינה סלוגן של חשיבה חיובית.

ב. "שמי מאיה. אני גבוהה מחברותי. אני שונה מהן.

מרגישה גדולה. אני סובלת מזה. אני מתעניינת בדברים שלא מעניינים אותן, ומנסה להסתיר את גופי ולא לבלוט"

1. מה מרגישה מאיה?
2. איך הרגשתה משפיעה על התנהגותה?
3. איך הרגשתה משפיעה על היחסים שלה עם הסביבה?
4. איך אתם מציעים למאיה להתמודד עם הבעיה?
5. חברו עבור מאיה סלוגן של חשיבה חיובית.

ג. "שמי עופר. איש לא יודע, אבל לאחרונה, בעקבות משבר במשפחה, אני מסתגר"

1. מה מרגיש עופר?
2. איך הרגשתו משפיעה על התנהגותו?
3. איך הרגשתו משפיעה על יחסיו עם הסביבה?
4. איך אתם מציעים לעופר להתמודד עם הבעיה?
5. חברו עבור עופר סלוגן של חשיבה חיובית.

ד. "שמי רמי. לאחרונה עליתי במשקל. יש ילדים שמקניטים אותי על כך

1. מה מרגיש רמי?
2. איך הרגשתו משפיעה על התנהגותו?
3. איך הרגשתו משפיעה על יחסיו עם הסביבה?
4. איך אתם מציעים לרמי להתמודד עם הבעיה (הוא שונא הערות ושונא להיות רעב)?
5. חברו עבור רמי סלוגן של חשיבה חיובית.

ה. "שמי צילי. לפני שנתיים גילו לי סוכרת. אני חייבת לבצע לעצמי בדיקת דם שלוש פעמים ביום, וכשצריך - להזריק אינסולין. אני מעדיפה לא לצאת לטיולים עם הכיתה, כיוון שקשה לי להתגבר על החשיפה לממתקים. אני גם דואגת שאשכח את האינסולין ואתקע בלי. הילדים לא יודעים מה בדיוק יש לי ואני מעדיפה שלא ירחמו עליי. אני שקטה ומופנמת"

1. מה מרגישה צילי?
2. איך הרגשתה משפיעה על התנהגותה?
3. איך הרגשתה משפיעה על יחסיה עם הסביבה?
4. איך אתם מציעים לצילי להתמודד עם הבעיה?
5. חברו עבור צילי סלוגן של חשיבה חיובית.

ו. "שמי דני. הפנים שלי מלאים פצעי בגרות. אני מתבייש במראה שלי. הלכתי להמון קוסמטיקאיות ואני מתמיד בטיפול התרופתי שנתן לי רופא העור, ועדיין - אני מרגיש שהמצב ממש מדכא אותי. התחושה שלי, שעד שזה ישתפר אאבד את כל חבריי, שלא נדבר על זה שאין סיכוי שהבנות יסתכלו עליי ככה"

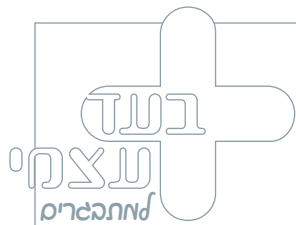
1. מה מרגיש דני?
2. איך הרגשתו משפיעה על התנהגותו?
3. איך הרגשתו משפיעה על יחסיו עם הסביבה?
4. איך אתם מציעים לדני להתמודד עם הבעיה?
5. חברו עבור דני סלוגן של חשיבה חיובית.

נספח 6ב'

שאלות לדיון לאחר כל מקרה:

1. מה שיעור הבנים או הבנות שיש להם פגם כלשהו? קטן או גדול? סמוי או גלוי? - כמעט 100 אחוז.
2. האם יש הבדל בין בנים ובנות בהתייחסות לבעיות השונות שהוצגו? להדגיש הבדלי מגדר, תוך עידוד השוואה.
3. האם הבעיות הללו מעניקות גם יתרונות לבעליהן? התמודדות עם קשיים היא חלק מן החיים והיא מאמנת את "שריר ההתמודדות", דבר שיכול לעזור בהמשך החיים.
4. האם ההשפעה של הבעיה על ההתנהלות משתנה עם הגיל?
5. האם גיל ההתבגרות משפיע על תפישת הבעיה - מחמיר או מקל?

נספח 6'



5. חברו עבור רמי סלוגן של חשיבה חיובית.

תוספת הערות בני משפחה:

- **הוריו של רמי אומרים לו:** "אתה חייב ללמוד לשלוט בעצמך ולהתחיל לאכול באופן מסודר. ג'אנק פוד ונשנושים מיותרים ואינם בריאים
- **דודתו של רמי אומרת לו** שהיא מבינה את הקושי שלו לאכול פחות, גם היא מאד אוהבת לנשנש ממתקים אבל למדה להגביל את עצמה ולצמצם את הכמויות.

ה. "שמי צילי. לפני שנתיים גילו לי סוכרת. אני חייבת לבדוק את הדם שלי שלוש פעמים ביום, וכשצריך - להזריק לעצמי אינסולין. אני מעדיפה לא לצאת לטיולים עם הכיתה כי קשה לי להתגבר על החשיפה לממתקים. אני גם דואגת שאשכח את האינסולין ואתקע בלי. הילדים לא יודעים מה בדיוק יש לי ואני מעדיפה שלא ירחמו עליי. אני שקטה ומופנמת"

1. מה מרגישה צילי?
2. איך הרגשתה משפיעה על ההתנהגות שלה?
3. איך הרגשתה משפיעה על היחסים שלה עם הסביבה?
4. איך אתם מציעים לצילי להתמודד עם הבעיה?
5. חברו עבור צילי סלוגן של חשיבה חיובית.

תוספת הערות בני משפחה:

- **אחותה הצעירה של צילי אומרת לה** שהיא אוהבת אותה מאוד ומשום שהיא חולה, עדיף לה להישאר בבית כדי שלא תיפגע.
- **אמה של צילי מזכירה לה** שהיא ילדה אחראית וחזקה, מתמודדת בגבורה עם מחלתה ותזכור תמיד לקחת את התרופות שלה. בדיוק כפי שהיא אחראית דיה לקחת את התרופות - כך תהיה אחראית להימנע מממתקים. ואולי, היא יכולה להציג לילדים חלופה מעניינת?

ו. "שמי דני. הפנים שלי מלאים פצעי בגרות. אני מתבייש במראה הפנים שלי. הלכתי להמון קוסמטיקאיות ואני מתמיד בלקיחת הטיפול התרופתי שנתן לי רופא העור, ועדיין אני מרגיש שהמצב ממשיך מדכא אותי. התחושה שלי שעד שזה ישתפר אני אאבד את כל החברים שלי, שלא נדבר על זה שאין סיכוי שהבנות יסתכלו עליי ככה"

1. מה מרגיש דני?
2. איך ההרגשה שלו משפיעה על ההתנהגות שלו?
3. איך ההרגשה שלו משפיעה על היחסים שלו עם הסביבה?
4. איך אתם מציעים לדני להתמודד עם הבעיה?
5. חברו עבור דני סלוגן של חשיבה חיובית.

תוספת הערות בני משפחה:

- **אביו של דני מצוין בפניו** שגם לו היו בזמנו פצעי בגרות, שאין מה להילחץ, זה זמני ועובר.
- **אחותו הגדולה של דני מזכירה לו** שגם לשניים מחבריו הטובים יש פצעי בגרות ואף אחד לא נטש אותם בגלל זה. בנוסף, היא מספרת לו על חברות לכיתה שגם אצלן המצב דומה והיא ממש לא מתכוונת להפסיק להיות חברה שלהן בגלל זה.

א. "שמי דינה. כולם מתייחסים אליי כאל טובת לב ומלאכית. נמאס לי להיות הילדה הטובה אבל אני מפחדת שאם לא אהיה, אז לא יאהבו אותי"

1. מה מרגישה דינה?
2. איך הרגשתה משפיעה על ההתנהגות שלה?
3. איך הרגשתה משפיעה על היחסים שלה עם הסביבה?
4. איך אתם מציעים לדינה להתמודד עם הבעיה?
5. חברו עבור דינה סלוגן של חשיבה חיובית.

תוספת הערות בני משפחה:

- **אביה של דינה חוזר ואומר לה:** "את הילדה הטובה והמקסימה שלי, ככה אני אוהב אותך!"
- **אחיה הגדול של דינה אומר לה:** "את צריכה לעשות מה שאת מרגישה, גם אם לפעמים לא תהיי מושלמת - אנחנו נאהב אותך."

ב. "שמי מאיה. אני גבוהה מחברותיי. אני שונה מהן. מרגישה גדולה. אני סובלת מזה. אני מתעניינת בדברים שלא מעניינים אותן, ומנסה להסתיר את גופי ולא לבלוט"

1. מה מרגישה מאיה?
2. איך הרגשתה משפיעה על ההתנהגות שלה?
3. איך הרגשתה משפיעה על היחסים שלה עם הסביבה?
4. איך אתם מציעים למאיה להתמודד עם הבעיה?
5. חברו עבור מאיה סלוגן של חשיבה חיובית.

תוספת הערות בני משפחה:

- **אמה של מאיה תמיד אומרת לה** שהלואי והיתה גבוהה כמוה, שהיא מרשימה והנוכחות שלה משמעותית, ולכן תמיד תהיה לה השפעה על חבריה.
- **אחותה הגדולה של מאיה, בעלת גובה ממוצע, מתלוננת על כך שהן לא יכולות להשאיל אחת לשנייה בגדים.**

ג. "שמי עופר. אף אחד לא יודע אבל לאחרונה בעקבות משרב במשפחה - אני מסתגר"

1. מה מרגיש עופר?
2. איך ההרגשה שלו משפיעה על ההתנהגות שלו?
3. איך ההרגשה שלו משפיעה על היחסים שלו עם הסביבה?
4. איך אתם מציעים לעופר לה תמודד עם הבעיה?
5. חברו עבור עופר סלוגן של חשיבה חיובית.

תוספת הערות בני משפחה:

- **כל יום אחר הצהריים אמו של עופר שואלת אותו בדאגה:** "למה אתה לא נפגש עם חברים?". עופר מרגיש שהוא מאכזב אותה.
- **אביו של עופר מספר לו** שגם לו קשה עם המשבר המשפחתי, וכי אצלו זה מתבטא בקושי לישון בלילה. הוא מצוין שהוא בטוח שעופר יצליח להתגבר על המשבר וישמח להמשיך ולשוחח עמו על כך.

ד. "שמי רמי. לאחרונה עליתי במשקל. כשאני מסתובב ליד הקיוסק מקניטים אותי."

1. מה מרגיש רמי?
2. איך ההרגשה שלו משפיעה על ההתנהגות שלו?
3. איך ההרגשה שלו משפיעה על היחסים שלו עם הסביבה?
4. איך אתם מציעים לרמי להתמודד עם הבעיה (הוא שונא ספורט ושונא להיות רעב)?

רקע

שאלות ולתת מקום לחלומות ולשאפיות. כל זאת הן בדרך מילולית והן בדרך סמלית. הקפסולה, כמו התכנית "בעד עצמי", יוצאת כנגד תפישה שטחית של המציאות, כנגד הבלטת החיצוניות על חשבון משאבים פנימיים וכנגד מילוי חסרים רגשיים באמצעות רכישת אביזרים.

מטרות

1. המשתתפים יעברו פעילות חווייתית אישית: יתבוננו על ה"עצמי" תוך הקפדה על חשיפה מתונה וזהירות מתאימה.
2. המשתתפים יתייחסו ל"עצמי" הפנימי ולעצמי "החיצוני" שלהם, וכן לממד הזמן ולהקשר החברתי והמשפחתי.
3. התלמידים יחשפו למרכיבי ה"עצמי" של חבריהם, תוך מתן לגיטימציה לכל זהות שהיא.

הפעילות במפגש זה תתמקד בהתבוננות על מרכיבי ה"עצמי" באמצעות קפסולה, אליה כל תלמיד יצוק את "האני הפנימי" שלו (מה מרכיב אותו, מה יש אצלו בפנים) ואת "האני החיצוני" שלו (מראה, מבנה, תנועה, צבעוניות, מורכבות ועוד). במהלך הפעילות, התלמידים יתייחסו למרכיבים בעצמם, כשהמנחה דואג לאווירה מקבלת ומאפשרת. השיח נועד לכוון להרחבת נקודת המבט והתייחסות אל השונות הקיימת בין האנשים כאל תכונה שמעשירה את עולמנו. הקפסולה אמורה ליצור חוויה שמתמקדת בתוכן הפנימי ומתייחסת אל העצמי החיצוני בפרופורציות הרלוונטיות (משקפת אותנו בעיני האחר) - כל זאת בהתייחס לממד הזמן, שמשפיע אף הוא על האיכויות השונות. העבודה על ממדים אלו היא חווייתית. היא מאפשרת לתלמיד להכיר את עצמו, וכן "לצאת מעצמו" אל האחרים, לשאול

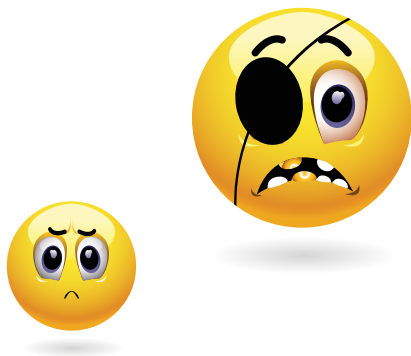
עזרים להכנה מראש: בקבוק ריק או קופסאות ליצירת קפסולה, פתקים להכנת דוכני תכונות פנימיות וחיצוניות, מדבקות, הנחיות לכל תחנה, שלט לכל תחנה, מוזיקת רקע, צבעים, גואש, דפים, כלי כתיבה, מסקינג טיפ, גזרי עיתונים, מספריים, דבק. נספחים לא-ב'

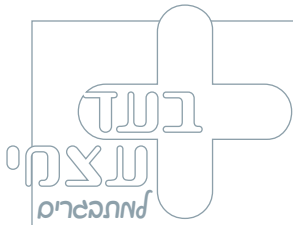


נושא	מהלך הפעילות
1/ חיבור למפגש קודם 5 דק'	המנחה: בשני המפגשים הקודמים ראינו איך הסיפורים שאנו מספרים לעצמנו והמסרים מהסביבה משפיעים על הדימוי העצמי שלנו. האם משהו בשיח הפנימי ובשיח החיצוני שלכם השתנה השבוע?
2/ פתיחה 5 דק'	המנחה: במפגש שלנו היום, כל אחד ינהל שיח פנימי (בינו לבין עצמו) ביחס למי שהוא ומה שהוא - כלומר, ביחס לדימוי העצמי שלו. וזאת, דרך המטפורה של הקפסולה. הקפסולה (מיכל/קופסה) שהבאתם עמכם יהווה ייצוג מטפורי לעצמי שלכם. הערה למנחה: על המשתתפים להתייחס לדימוי החיצוני ולדימוי הפנימי של הקפסולה.
3/ מעבר בין דוכנים ליצירת קפסולת ה"עצמי" 5 דק'	אפשרות 1: מכינים יחד עם המשתתפים את הקפסולה. ב(נספח לא) ניתן לראות שלוש הצעות להכנת הקפסולה. (נספח זב): המשתתפים עוברים באופן חופשי בין הדוכנים/תחנות. המשתתפים אוספים חומרים שיכניסו לקפסולה שלהם. אפשר להשמיע בכיתה מוזיקת רקע. התחנות: 1. התכונות שלי 2. הרגשות שלי 3. היכולות שלי 4. החוזקות שלי

5. המידות הטובות שלי 6. הקשיים שלי 7. ההנאות שלי 8. חלומות, תקוות ופחדים: בדוכן יהיו פתקים, שעליהם יוכל התלמיד לכתוב על השאיפות, החלומות והרצונות הפרטיים שלו. • המשתתף בוחר בכל תחנה מבין הפתקים או האביזרים שבה, ומכניס לקפסולת ה"עצמי". • כל משתתף בוחר (ויכול גם לכתוב) מהן התקוות שלו ביחס לעצמו מבחינה אישית, חברתית ומשפחתית. ממה הוא חושש (גדילה, התבגרות, מיניות, מה יהיה בעתיד). אפשר להציע, שכל מי שמעוניין להכניס דברים פרטיים/אישיים שאינו רוצה שאחרים יראו, יכול ליצור קפסולה פנימית אטומה שאליה יכניס את כל אותם דברים.	3/ המשך מעבר בין דוכנים ליצירת פסולת ה"עצמי" 5 דק' ⌚
אפשרות 2: ההתבוננות על ה"עצמי" נעשית באמצעות משחק "חפש את המטמון". המשתתפים מתבקשים להביא קופסה שתלווה אותם לאורך המשחק. לקופסה זו הם מכניסים דברים שמייצגים את ה"אני" הפנימי והחיצוני שלהם. המשחק כולל שבע תחנות. בכל תחנה יהיה על המשתתפים לבצע משימה אישית ומשימה קבוצתית, ולפתור רמז שיוביל אותם אל התחנה הבאה. את המעטפה, המכילה הסבר על התחנה, הסבר על המשימה הקבוצתית ואת הרמז, יש להחביא מבעוד מועד בתחנות שנבחנו על פי הסדר. דוגמה למהלך הפעילות בתחנה: תחנה 1: "התכונות שלי" – המעטפה ניתנת למשתתפים בכיתה לאחר פתיחה והסבר על המשחק. בתחנה זו עליהם לבצע: 1. משימה אישית: על כל משתתף לבחור מבין הפתקים/אביזרים/קטעי שירים/מדבקות/גזרי עיתונים/תמונות/קלפים/איורים/ואמרות הכנף, את הדברים שמייצגים את התכונות שלו, ולהכניס אותם לקופסת ה"עצמי" שלו. יש להדגיש כי משימה זו היא אישית ויש לבצעה לבד ובשקט. 2. משימה קבוצתית: על המשתתפים לבנות פירמידה אנושית, ולהישאר יציבים במשך שתי דקות. דוגמאות למשימות קבוצתיות נוספות: על המשתתפים לצלם תמונה יחד עם חמישה מורים שונים בחדר המורים; על המשתתפים לכתוב את שם בית הספר באמצעות הגוף בלבד וכו'... 3. רמז לתחנה הבאה: כתיבת קטע משיר, המוביל אל הקפיטריה (תחנה 2): "כשאני שפוף ורע לי על הלב, אני הולך אל ברטה ואצלה יושב. אני שותה קפה שחור, מראה לה את היד. אומרת לי 'אתה נחמד', תשים עשירייה בצד...". המשתתפים חוזרים אל הכיתה לאחר שבע התחנות הראשונות (ניתן לתת כיבוד במידת האפשר). בתחנה הסופית עליהם לעצב את החלק החיצוני של הקופסה.	4/ חפש את המטמון 30 דק' ⌚
בעזרת חומרים שונים, כל משתתף יוצר את המעטפת החיצונית של הקפסולה המייצגת אותו. הפיזיות שלי: מבנה פנים, מבנה גוף כללי, גובה, משקל, שיער, ידיים, רגליים, פה, עיניים. סגנון הלבוש שלי: אופנתי, הדור, זרוק, חשוף, צבעוני, חדגוני, זהיר/פשוט. הבעת הפנים שלי: מגוון פרצופים. תדמית כללית: כיצד אני נראה בעיני האחרים. ברקע אפשר להשמיע מוזיקה נעימה.	5/ יצירת המעטפת החיצונית 20 דק' ⌚

חלוקה לזוגות: כל אחד מבני הזוג מציין משהו אחד שאהב בעבודתו של השני, ומראיין את בן הזוג: שואל על מרכיבים מעניינים, מה משקף את החלקים החיוביים שלו? מהי המשמעות של הצבעים שבחר? על מה התלבט כשהכניס את המרכיבים לקופסה? מה כל חלק מסמל? כל תלמיד יכול לציין משהו חיובי על בן הזוג שהיה יכול להכניס לקופסה ולא עשה זאת.	/6 השתקפות אצל האחר 20 דק' ⌚
המנחה שואל שאלות מנחות ולתלמידים ניתנת בחירה חופשית על אלו מהשאלות להשיב: 1. איך היתה עבורכם חווית היצירה? 2. איך היתה העבודה בזוגות? 3. מה דעתכם על מה שיצא בסופו של דבר, ועל השיקוף מצד בן הזוג? 4. איך היה לשתף את בן הזוג? 5. מה למדתם מהפעילות שאתם לוקחים אתכם הלאה? 6. מה דומה ומה שונה אצלנו? 7. האם יש פערים בין המעטפת החיצונית והפנימית? 8. האם המעטפת הפנימית משדרת משהו שונה מהחיצונית? שימו לב! חשוב להיצמד לשאלות המוצעות מעלה ולא לגלוש לדוגמאות בסגנון "הילדים אומרים עליך ש...". רק מי שבוחר לענות - עונה.	/7 דיון 10 דק' ⌚
מי שמעוניין, משתף את הקבוצה בדבר אחד שלמד על עצמו בזמן הכנת הקפסולה, ובדבר אחד שלמד על חברו. המנחה מציג למשתתפים להכניס לקפסולה תמונה עדכנית שלהם ולכתוב את התאריך ואת גילם. כך, יכולים המשתתפים לחזור לקפסולה עוד זמן מה ולבחון האם יש דברים שהיו משנים. הערה למנחה: מומלץ להדגיש בפני המשתתפים, כי העבודות, כפי שהן היום, לא יהיו זהות אם נבקש מהם לעשותן בעוד שנה או אם היינו מבקשים מהם לעשותן לפני שנה. הדימוי העצמי שלנו הוא דינמי.	/8 סיכום 10 דק' ⌚





נספח 7א'

הכנת הקפסולה (יש להכין מראש):

1. שני חצאים של בקבוקי משקה מפלסטיק, תחובים זה בזה.
2. בקבוק משקה אחד חתוך לאורכו ומודבק בצד אחד בעזרת סרט הדבקה שימשמש כציר.
3. קופסת קרטון של נעליים וכו', לאחסון הפריטים האישיים.
4. שעווה, פלסטלינה, עיסת נייר וכו'.
5. מגזינים, סרטי הדבקה, עטים, מספרים, דפים, קופסאות קטנות, מגילות קלף קטנות.
6. המשתתפים מתבקשים להביא עמם אביזרים שיש להם משמעות עבורם: מיניאטורות, פסלונים, קמענות ותמונות חשובות.

יצירת קפסולת ה"עצמי"

הקפסולה יכולה, למעשה, להיות כל מיכל או תיבה. חשוב שהגודל של כלי הקיבול יהיה אחיד אצל כולם. החזות הכללית המשותפת תכיל עולמות שונים ובהמשך גם מעטפת שונה. על הקפסולה להיות גדולה דיה כדי להכיל מיניאטורות, פתקים, מגילות, קמענות ועוד. צורתה צריכה להיות סתמית, ולא לרמוז על דמות כלשהי או מין כלשהו, וצריכה להיות אפשרות לפתוח ולסגור אותה.

הצעה 1: בקבוק משקה מפלסטיק, הגזור לאורכו בסכין חיתוך. את שני החלקים מחברים שוב בעזרת "ציר" העשוי נייר דבק. בתוך הבקבוק ניתן לעצב תאים וקומות, לכסות חלקים מסוימים ולהשאיר חלקים אחרים שקופים.

הצעה 2: קופסת נעליים, המשמשת ארון ניצב והמכסה שלה נפתח כדלת. כדאי ליישר את אחת הפאות שבמכסה ולחברה שוב כ"ציר" לקופסה בעזרת נייר דבק. בתוך הקופסה ייבנו תאים ומחיצות, ובהם יונחו ויודבקו המרכיבים השונים.

את הקפסולות האלה ניתן לעצב לצורה של דמות בעזרת תוספות חיצוניות, להצמיד אותן זו לזו לבניית קיר או מבנה או לתלות במקבץ על הקיר.

הצעה 3: שני חצאים תחתונים של בקבוקי משקה מפלסטיק תחובים זה בזה. יש להכין בנוסף: מגזינים, סרטי הדבקה, עטים, מספרים, דפים, קופסאות קטנות, מגילות קלף.

קפסולות מילוי:

אביזרים שמהם ניצור את ה"עצמי" שלנו. כל פריט ייבנה כיצירה קטנה בפני עצמה המבטאת רעיון. הפריטים יונחו בתוך הקפסולה לפי סדר חשיבותם. את הפריטים ניתן ליצור בחומרים רכים: שעווה, פלסטלינה, עיסת נייר וכדומה, מחומרים ממוחזרים או להשתמש בחפצים אישיים מן המוכן. כמו כן, ניתן להוסיף כיתוב. הכוונה אינה שהקפסולה תהיה מיכל, שהכל נזרק לתוכו בערבוביה, אלא ליצור יצירה תלת-ממדית שהיא קומפוזיציה של הרעיונות והתחושות.

נספח 7ב'

דוכנים

הקשיים שלי

לקויות למידה,
 סרבול תנועתי,
 קשיי התבטאות,
 פחדים,
 תבוסתנות,
 תחושת איום.

החוזקות שלי

סקרנות,
 אהבת למידה,
 חשיבה ביקורתית,
 כושר המצאה -
 מקוריות, אינטליגנציה
 חברתית,
 ראייה בפרספקטיבה,
 אומץ, התמדה,
 יושר וכנות,
 טוב לב ונדיבות,
 היכולת להיות נאהב,
 אזרחות טובה, הגינות,
 מנהיגות,
 שליטה עצמית,
 שיקול דעת,
 ענווה וצניעות,
 הערכה ליופי,
 הכרת תודה,
 אופטימיות ותקווה,
 רוחניות, סלחנות
 וחמלה, עליזות
 והומור, מרץ, חכמה,
 ידע, אומץ, אהבה,
 אנושיות, צדק,
 מתינות וריסון,
 רוחניות.

התכונות שלי

פטפטן, רציני,
 נפגע בקלות, סבלן,
 ערמומי, בטוח בעצמי,
 ביישן, ותרן,
 רגשן, גלוי לב,
 סלחן, עקשן.

ההנאות שלי

תנועה, חברותא,
 טיולים, מחנאות,
 קריאת ספרים
 מרתקים, משחק,
 בילוי בים, נגינה,
 צפייה בסרטים,
 צילום, ציור,
 עיצוב, בישול.

הרגשות שלי

הבעות פנים שונות,
 דמעות, חיוכים,
 פחדים, אשמה,
 כעס, קנאה.

היכולות שלי

מנהיג, מתמיד,
 חזק, גמיש,
 קל תנועה.

רקע

הפעילות המסכמת עוסקת בהתמרה של התכנים שהועברו עד כה לנקיטת עמדה מחויבת. המנחה יזכיר לתלמידים את הנושאים ואת התכנים העיקריים שהועברו במפגשים ויעודד אותם לבחור מטרות התנהגותיות ביחס לתכנים הללו.

מטרות

1. סיכום עיקרי הדברים מכל המפגשים שהועברו עד כה.
2. הפנמה של התייחסות חיובית אל העצמי על אף ולמרות החולשות.
3. רתימת המשתתפים לנקוט עמדה מחויבת ובחירת מטרות התנהגותיות שנגזרות מהתכנים שהועברו.
4. פעילות סיכום באמצעות "חבילה עוברת".

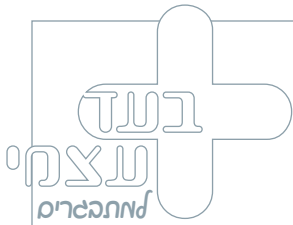
עזרים להכנה מראש: **שמונה בריסטולים, פתקים, כרטיסיות אישיות לכל אחד מהמשתתפים, נספח 8א.**



נושא	מהלך הפעילות
1/ חיבור למפגש קודם 5 דק'	המנחה: בשבוע שעבר עסקנו בקפסולה. יצרנו ייצוג חיצוני ופנימי של כל אחד ואחת מאיתנו, ראינו כי יש לנו תכונות ומאפיינים שונים - הן חיצוניים והן פנימיים - וגם נוכחנו לראות עד כמה אנו שונים זה מזה. האם מישהו רוצה לשתף בתחושה שלו בנוגע למפגש הקודם? האם יש לכם תובנות על ה"קופסה" שלכם?
2/ תזכורת לפעילויות 15 דק'	המנחה מפזר שמונה בריסטולים כמספר הפעילויות וכותב עליהם את שם הפעילות. כל משתתף מתבקש לעבור בריסטול-בריסטול ולכתוב על כל אחד דבר אחד או שניים שהוא לוקח עמו מאותה פעילות. במהלך הדיון יש לעבור על כל אחד מהבריסטולים ולשאול האם יש מישהו שרוצה להקריא/להתייחס או להוסיף דבר מה לדברים שכתב. המנחה מבצע סקירה קצרה של המסרים העיקריים בכל פעילות. שאלה מנחה: האם יש משהו שהייתי רוצה להעביר כמסר לכל חבריי או לכל מכריי? (חיבור לפעילות, מחייב אותם בחשיבה נוספת ובניסיון לממש את המסקנות אליהן הגיעו).
3/ חנות הקסמים 15 דק'	לכולנו יש פנטזיות להחליף "באג" (חיסרון) כזה או אחר בעצמנו ולקבל תכונה מועדפת שקיימת באחר. מטרת פעילות זו היא לצמצם את האידיאליזציה שקשורה בפנטזיות ולהתיידיד עם ה"באגים". 1. המשתתפים כותבים על כרטיסיות רשימה של תכונות, מתוך טבלת ערכים ותכונות המוצגת להם (נספח 8א'). מקימים "חנות חלפים" (תכונות), שבה כל המשתתפים מוזמנים להחליף "באג" כלשהו בגופם (להחסיר או להוסיף), אך משלמים במחיר של ויתור על איבר או על תכונה שהם אוהבים בעצמם. מנחה: כשאנחנו אמיתיים, כשאנחנו מיוודדים עם עצמנו ולומדים לחיות עם ה"באגים" שלנו, נולד הקסם שלנו. היופי שלנו נראה לעיני כל כשאנחנו מעניקים במה לעצמי הפנימי שלנו. כשהערכים הפנימיים שלנו מוקרנים כלפי חוץ - זה מעבר ליופי, זהו היופי האמיתי.
4/ אגדת עם	בחרו אגדת עם שדרכה מגיעים למסקנה כי לכל אחד מאיתנו יש מום מיוחד, אך הסדקים והמומים שלנו הם שהופכים את החיים יחדיו למעניינים ומספקים כל כך
5/ כל דבר והיופי שלו 15 דק'	כתובת סיפור: כל משתתף מתבקש לכתוב את הסיפור שלו, כאילו הוא חי 20 שנה מאוחר יותר, ולעשות זאת בלשון עבר. למשל: "עכשיו שנת 2028. אני זוכר שהייתי בסדנה ...". - כמה מתנדבים מספרים את סיפורם על פי בחירה. החשוב הוא, שביום מן הימים, המשתתף יוכל להיווכח באופן שבו השתנה הסיפור שלו.

למנחה: המסר למשתתפים הוא, שכולנו משתנים וכן כל מה שסביבנו. הסיפור שלנו אמור להשתנות במהלך חיינו. התהליכים יכולים להיות איטיים אך אין ספק שחלים שינויים.	5/ המשך כל דבר והיופי שלו 15 דק' ⌚
התחייבות אישית 1. כל משתתף כותב משימה אחת, שהוא לוקח על עצמו, שיש לה קשר לתובנות שהושגו ומופיעות בבריסטולים. 2. נערך סבב בין כל המשתתפים שמטרתו לחוות את ההשפעה של השינוי בעמדה: אל תספר לנו מה הבטחת לעצמך, אבל שתף אותנו בשינוי שחל בתחושה שלך ביחס לעצמך: האם אכן תצליח לקיים את זה, ואם כן - כיצד? 3. נחזור אל הדרכון האישי שלכם. אם היום הייתם מכינים אותו - מה היה שונה בו, בהשוואה למפגש הראשון? המסר הוא מחויבות לעצמך. מחויבות מתחזקת בסביבת אנשים אחרים. שיחה על מחויבות בתוך סביבה תומכת, מחזקת את המסר.	6/ התחייבות אישית 5 דק' ⌚
דוגמה: פעילות חבילה עוברת - הכי אהבתי את.... - לא אשכח ש.... - היה לי הכי קשה עם.... - הייתי נבוך כאשר.... - למדתי על עצמי ש.... - הלוואי ואמא שלי היתה רואה ש.... - אני שמח שלמדתי שאחרים.... - הייתי רוצה שבתכנית הבאה.... - פחות אהבתי כאשר עשינו.... - אני מעדיף ש.... - לא אמרתי לכם ש.... - רציתי להגיד לכיתה ש.... - למדתי על החבר שלי ש.... - לסיכום....	7/ פעילות פרידה מהתלמידים והמורה המלווה 20 דק' ⌚





נספח 8'א - תכונות (תוכנות) ובאגים

בריאות	נלעג	ציפורניים מטופחות
מחלה כלשהי	בטן קעורה	אופטימי
אף סולד	ביטוי ישיר של רגשות	פסימי
אומץ	סגירות	ישבן בולט
יתר זהירות	כרס בולטת	בוגר
אף נשרי	פעלתן	הומניות
חוזק פיזי	פסיבי	ישבן שטוח
חולשה	חזה מעוצב	ותרנות וסלחנות
רגליים חטובות	ביטחון עצמי	עקשנות
פופולרי	ביישן	אוזניים בולטות
קולני	חזה קטן	רגישות
רגליים שמנות	אחראי	עמידות
מיוחד	פזיז	שמיעה פגומה
נורמלי, בינוני	שיער דק וחלק	הומור
מותניים עבות	מכוון ויציב	ציניות
מוקף ידידים	מרחף וקליל	ראיה פגומה
בודד	שיער מתולתל	הישגי
מותניים צרות	שלווה פנימית	עוזר לכולם
מוערך ומכובד	היפראקטיבי	קומה נמוכה
צנוע ולא בולט	ציפורניים כסוסות	בחברתי חשים משמעותיים
בטן שטוחה	ישר והוגן	תלותי
נערץ	מתוחכם	קומה גבוהה

שלוש ה'תכונות' המועדפות שלי הן:

1. _____
2. _____
3. _____

הבאג הכי מעצבן שלי הוא:

אני מוכנה / לא מוכנה להחליף את הבאג באחת מהתכונות המועדפות שלי.

הבאג של החברה הכי טובה שלי: _____
אני מוכנה / לא מוכנה להחליף את הבאג שלי בזה של חברתי הטובה.