

תכנית לחיזוק דימוי עצמי ודימוי גוף חיוביים לילדים 3-6



מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
השרות הפסיכולוגי ייעוצי

בישורי חיים



המכללה האקדמית
תל-חי
למדע, סביבה וחברה

- + מפגש 1 - היכרות עם עצמי ועם "בעד עצמי"
- + מפגש 2 - דאגה עצמית
- + מפגש 3 - שמירה עצמית
- + מפגש 4 - הגנה עצמית מפני מסרי המדיה
- + מפגש 5 - הרגשות שלי
- + מפגש 6 - קבלת השונה
- + מפגש 7 - קבלת החולשות שלי
- + מפגש 8 - אני והשינויים המתחוללים בגופי
- + מפגש 9 - התבגרות - דברי סיכום

מטרתה הכללית של התכנית "בעד עצמי" היא העלאת תחושת הערך העצמי של המתבגר ומניעת פגיעה בדימוי העצמי ובדימוי הגוף שלו, השכיחה במיוחד בתקופת גיל ההתבגרות.

התכנית מותאמת גיל (Developmentally Oriented) ומורכבת משלוש ערכות. כל ערכה מיועדת לשלב אחר בגיל ההתבגרות ומתמקדת בנושאים הרלוונטיים לאותה שכבת גיל:

- **"בעד עצמי - צעיר"** לגילאי 10-12, כיתות ד'-ו'.
התכנית מתמקדת במעבר מהילדות לבגרות, על כל המשתמע מכך. הדגש מושם על נושאים כגון: דאגה עצמית (Self-caring), שימור הביטחון העצמי (כולל שמירה על המרחב האישי), קבלת השונה, אוריינות מדיה (Media Literacy) והשפעת המדיה על הילדים הצעירים.
- **"בעד עצמי - אמצע התבגרות"** לגילאי 13-15, כיתות ז'-ח'.
התכנית מתמקדת בגורמים השונים המשפיעים על ההערכה העצמית, על הדימוי העצמי ועל דימוי הגוף של המתבגר, ומתייחסת גם להשפעת התקשורת הבינאישית, התקשורת התוך-אישית ותקשורת ההמונים, להשפעת השינויים הפיזיים בגיל ההתבגרות, ולהשפעת המסרים התרבותיים על התפישות של המתבגרים את עצמם ואת זולתם.
- **"בעד עצמי - חסון"** לגילאי 15-16, כיתות ט'-י'.
התכנית מתמקדת בפיתוח אסטרטגיות שונות להתמודדות עם השפעות חיצוניות ועם מסרים חברתיים ובפיתוח חוסן רגשי (Resilience).

עקרונות מתודיים

- כל אחת מהתכניות מכילה תכנים, המועברים בתשעה מפגשים.
- משך כל מפגש: כ-90 דקות (שני שיעורים).
- הפעילות בכל מפגש כוללת מתן רקע קצר, הסבר על מטרות התכנית ושימוש בעזרים שמביאים עמם מנחי הפעילות, בהם לוח הפעלות, המציין את הזמן הנדרש לביצוען.
- המנחים מוזמנים לבחור מתוך מגוון ההפעלות המוצעות בתכניות, את אלו המועדפות עליהם.

כתיבת התכנית:

- **פרופ' מוריה גולן** - מנהלת מקצועית "שחף", מרכז לטיפול כוללני בהפרעות אכילה ודימוי גוף, חוקרת ומרצה באוני' 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 ובני נוער, שירות פסיכולוגי ייעוצי.
- 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

ידידת התכנית:

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

ייזום וניהול התכנית:

- ישראלה הרבלין, פרולוג שיווק חברתי.

עריכה:

- כל טקסט

עיצוב גרפי:

- סטודיו איילה הלוי

גיל ההתבגרות

תקופת המעבר שבין הילדות לבגרות מוגדרת כיום בטווח הגילים הרחב 10-25. בפרק זמן זה מתגבשות הזהות האישית של המתבגרים ועמדותיהם ביחס לאידיאלים חברתיים-תרבותיים, ובמקביל הם עושים את צעדיהם הראשונים להשתלבות בעולם המבוגרים¹.

בתקופת ההתבגרות חווים המתבגרים שינויים פיזיולוגיים, קוגניטיביים ורגשיים והדרך בה הם חווים את עצמם ואת העולם הסובב אותם משתנה. שינויים אלה מלווים לעתים קרובות במצבי רוח משתנים, בקשיים התנהגותיים, בקשיים בגיבוש תפישת הזהות העצמית והמינית, בחוסר ביטחון עצמי ובדימוי גוף שלילי¹.

עם תחילת גיל ההתבגרות תהליך התגבשות הדימוי העצמי של המתבגרים מושפע רבות ממראה גופם, ממידת מעורבותם החברתית ומרמת ביטחונם העצמי. החברה בה אנו חיים חושפת את המתבגרים באינטנסיביות לגירויים ולהתנסויות ובמקביל דוחקת אותם להתבגרות מהירה ולעמידה בסטנדרטים חברתיים, הכרוכות בחששות ובפחדים. כתוצאה מכך מתחילים לצוץ בגילאים מוקדמים יותר ויותר חוסר שביעות רצון מהעצמי והערכה עצמית ירודה².

מחקרים רבים מוכיחים את הקשר שבין דימוי עצמי נמוך לבין יכולת תפקוד ומצב רגשי. חיפוש הריגושים ובדיקת גבולות העצמי מניעים חלק מהמתבגרים להתנסות במצבי קיצון ובהתנהגויות מסתכנות. התנהגויות אלה מופיעות על רקע ניסיונותיהם לגשר על הפער שבין המראה והסטטוס האיש והחברתי לבין האידיאלים החברתיים. בקרב בנות בעיקר קיימים דיווחים על עלייה בשכיחות השימוש בדיאטות קיצוניות ובפעילות גופנית אובססיבית. בקרב בנים קיימים דיווחים על שכיחות גבוהה יותר של התנהגויות תוקפניות ואלימות כחלק מהניסיון להאדרת הדימוי הגברי, בצד טיפוח שרירניות ו/או שימוש בסטרואידים אנבוליים³.

מתבגרים רבים חווים בלבול, ולעתים אף מצוקה, לנוכח השינויים שהם חווים במהלך גיל ההתבגרות. בתקופה זו הם רגישים יותר להשפעות חיצוניות בהיותם עסוקים בגיבוש הזהות העצמית, הדימוי העצמי ודימוי הגוף והם נוטים בין היתר לחפש ריגושים ולבחון גבולות. בניגוד למנת המשכל (IQ), שמגיעה לשיאה בגיל הנעורים, המיומנויות הלא-קוגניטיביות נרכשות בהדרגה, עם הזמן. גיל ההתבגרות מהווה בשל כך חלון הזדמנויות אפקטיבי לעיצוב^{2,3}.

פרופ' לורנס סטיינברג, פסיכולוג מאוניברסיטת טמפל בפילדלפיה, ארצות הברית, זיהה שתי מערכות נירולוגיות המתלכדות לראשונה בגיל הנעורים: מערכת עיבוד התמריצים, שגורמת לצעירים לחפש ריגושים ולהיות קשובים לרגשותיהם ולמידע חברתי, ומערכת השליטה הקוגניטיבית, המאפשרת

ויסות דחפים. בגיל הנעורים מערכת הריגושים בשיאה, ומערכת השליטה מתחילה להבשיל - וזו ההזדמנות לעצב אותה. חשוב בשלב זה לעזור למתבגרים לנהל דיאלוג מיטיב בנושאים כמו דאגה עצמית ותפישת עצמית תוך התייחסות ביקורתית למסרי הסביבה, ובו-זמנית לסייע להם לפתח יכולת התמודדות עם תסכול ורגשות עזים⁴.

לפיכך, מניעת התנהגות מסתכנת ומזיקה במהלך גיל ההתבגרות עלתה לראש סדר העדיפויות בתחום בריאות הציבור.

ניתן לחלק את תקופת ההתבגרות לשלבים הבאים:

- **גיל ההתבגרות המוקדם - גילאי 10-13.**
מאופיין בצמיחה פיזיולוגית מואצת, הגורמת לעלייה בכמות האוכל ובשעות השינה, ובשינויים הורמונליים, המסבירים את התנדודות הרגשיות הקיצוניות ואת מצבי הרוח המשתנים. בבנות, האצת הגדילה חלה כשנתיים מוקדם יותר מאשר בבנים. בבנות האצת הגדילה המוצמדת להתבגרות מופיעה כבר בתחילת ההתבגרות כאשר גיל 12-14 הינו אזור שיא האצת הגדילה בבנות. בבנים, שיא המופע של השנויים הפיסיים מופיע לרב בגיל ההתבגרות המאוחר. השינויים הפיזיים המהירים גורמים לעיסוק מוגבר של המתבגרים בדימוי הגוף שלהם ובהופעתם החיצונית. במקרים רבים, שינויים קיצוניים אלה עלולים לעורר תחושת מצוקה ולהשפיע על הדרך בה המתבגרים בוחנים את עצמם מול המראה. בפרק זמן זה מתחילים גם המעבר מחשיבה קונקרטית לחשיבה מופשטת, וההתמקדות ב"עצמי" בהשוואה להתמקדות באחר. בתהליך פיתוח הזהות מתפתחות גם עמדות סטריאוטיפיות, בצד הבעת ביקורת עצמית וביקורת על אחרים².
- **גיל ההתבגרות מתאפיין בתחילתו במעבר מתלות המתבגרים בהוריהם לעצמאות ובגיבוש זהות עצמית. עם הזמן, המתבגרים מגלים פחות עניין בפעילויות ההורים, והם מתרחקים מהם בהדרגה ומקדישים את רוב זמנם לפעילות עם בני גילם. ההבשלה הפסיכולוגית של המתבגרים והצורך בהיפרדות מההורים, מובילים בין השאר למרידה בסמכות ההורים, ולכן קיים לרוב גם מתח מוגבר ביחסים שבין המתבגרים להוריהם. מצבי הרוח המשתנים והבלתי צפויים תורמים אף הם למתחים אלו.**

- **גיל ההתבגרות האמצעי - גילאי 14-16.**
בתקופה זו מתפתחת חשיבה מופשטת ונוצרות דעות אידיאליסטיות שהמתבגרים מגנים עליהן בלהט. במקביל מתפתחות יכולת ההתבוננות על העצמי ("אגו צופה"), מוסריות והתנסויות בתפקידים, לצד זיהוי רצונות וגיבוש השקפת עולם ערכית/מוסרית-דתית. בשנים אלו מדווח

חמלה עצמית ותחושת עצמאות וחירות, כולל החירות לדחות את אידיאל היופי⁷. ברמת גורמי המגן החברתיים-תרבותיים, התיאוריה מתייחסת למשפחה חמה ותומכת, אוריינות מדיה והשפעות פמיניסטיות, המביעות מחאה נגד משמעות מרחיקות לכת ונוקשות ביחס לתפקידי המגדר ותפישתו. דימוי גוף חיובי מהווה גורם מגן מפני דימוי גוף שלילי ומפני דיאטות קיצוניות והתפתחות הפרעות אכילה. דימוי עצמי חיובי מורכב מאופטימיות ומחויבות פנימית, מהכרה במבני גוף מסוגים שונים כמקובלים ואף כנאים, מתרגול דיבור עצמי רציונלי וחיובי ומהימנעות מחשיבה מעגלית-חזרתית ("טוחנת") ומעיסוק טורדני בדימוי גוף, באוכל ובמשקל⁸.

התכנית "בעד עצמי - צעיר" מתמקדת בשיפור ההערכה העצמית, הדימוי העצמי ודימוי הגוף תוך התייחסות ביקורתית למסרי התקשורת, והיא שמה דגש על דאגה עצמית, המאפיינת קבוצת גיל זאת⁹.

• הערכה עצמית ודימוי עצמי בקרב בני נוער

דימוי עצמי הוא האופן שבו האדם תופש את עצמו ואת הערכים עמו הוא מזוהה ביחס לזולתו, בתחומים שונים בחיים. הדימוי העצמי מושפע בין השאר מהערכה עצמית¹⁰.

הערכה עצמית היא התחושה הכללית של האדם ביחס לערך שלו. ככל שחוויית ההצלחה בחייו רבות יותר לעומת הציפיות שלו מעצמו ושל החברה ממנו - כך גם הערכתו העצמית גדלה, ולהפך¹⁰.

הערכה עצמית חיובית נחשבת לגורם מגן מפני לחץ הן מצד השווים והן מהשפעת התקשורת, ואילו הערכה עצמית נמוכה נחשבת לגורם סיכון, התורם לפגיעות חברתית ולרגישות להשפעות חיצוניות כמו לחץ חברתי ולחץ מהמדיה. מחקרים מראים כי בגיל ההתבגרות חלה ירידה בהערכה העצמית כתוצאה מהשינויים הפיזיולוגיים, הקוגניטיביים והרגשיים וכן כתוצאה מהנטייה המוגברת לביקורת עצמית בפרק זה של החיים. השינויים ההתפתחותיים הקשורים בגיל ההתבגרות, מובילים במקרים רבים לשאיפה של הבנות להתאים עצמן לאידיאל הרזון המקובל חברתית. כתוצאה מכך עלולה להיפגע גם ההערכה העצמית שלהן, המסתמכת במקרים רבים על המראה החיצוני, על התקשורת הבינאישית ועל השאיפה להדמות לדמויות נערצות¹¹.

אצל הבנים, הסטטוס החברתי אומנם מהווה גורם מכריע בתפישת ההערכה העצמית, אך גם המראה. בנים שואפים לאמץ את האידיאל הגברי, המאופיין בגוף שרירי ובסממני גבריות. אצל בנים מתבגרים, ההשתתפות בכל סוג של ספורט ובפעילות גופנית נחשבת לגורם מגן מפני הערכה עצמית נמוכה. לעומת זאת, מחקרים מראים כי בנים

על ירידה בקונפליקטים עם ההורים, ועל עלייה במידת ההתעניינות בבני המין השני (ובמין באופן כללי). קשיים בוויסות עצמי, בהתמקמות החברתית ובהשגת תחושת ערך עצמי ומשמעות, עלולים להוביל להתפתחות התנהגויות מזיקות (דיאטות קיצוניות, צריכת סמים, שתייה מופרזת של אלכוהול, מתירנות מינית ועוד)^{1,3}.

- **גיל ההתבגרות המאוחר - גילאי 17-25.** שנים אלו מאופיינות בצעדים משמעותיים של המתבגרים לקראת נפרדות, שלילת התלות ופיתוח העצמאות, תוך הגדרה עצמית והגדרת גבולות העצמי. המתבגרים מסוגלים לפתח יחסים אינטימיים יותר עם אחרים, מידת ההשפעה של חבריהם עליהם פוחתת ועצמאותם גדלה. זהותם המינית מתגבשת, והם נוטים לחפש ריגושים והתנסויות חדשות. בקרב הבנים מדובר בשיא הצמיחה הפיזית. התעניינות המתבגרים בעולם הרחב גוברת, וכן העיסוק במוסר עקרוני, מודעות חברתית, מעורבות ואקטיביזם³.

גורמים מגינים מפני התנהגויות מזיקות העומדים בלב תכניות מניעה

הספרות מתייחסת לשלושה סוגי גורמים עיקריים המגינים מפני התנהגויות מזיקות: גורמים אישיים, גורמים משפחתיים וגורמים חברתיים. עם הגורמים הנפוצים נמנים הערכה עצמית גבוהה, דימוי גוף חיובי, אוריינות למסרים בתקשורת המונים (i.e. Media literacy), מערך משפחתי וחברתי מיטיב, תחושה של רווחה ריגשית (Emotional well being), בנוסף למיומנויות התמודדות מיטיבות וחוסן אישי. על פי המגמה החדשה, תכניות מניעה צריכות להתמקד בחיזוק גורמים מגינים, ולא במניעת גורמי סיכון. גורמים מגינים מורידים משמעותית את הסבירות לגרימת תוצאות בלתי רצויות על ידי גורמי הסיכון, ולחילופין - מעלים את הסבירות לתוצאות הרצויות. לגורמי המגן השפעה מצטברת על תפישת הערך העצמי והדימוי העצמי ועל כן חשיבותם רבה⁵.

התמקדות תכניות המניעה בגורמים המגינים מעוגנת בתיאוריית ה-Developmental Theory of Embodiment, שפותחה בידי פרופ' ניבה פירן⁶. לפי תיאוריה זו, חוויות חברתיות-תרבותיות מעצבות את תחושת הפרט ביחס לגופו. תחושה זו מועצמת כאשר היא מותאמת לצורכי הגוף וליכולותיו הפיזיות ומשולבת עם האופן שבו הפרט חווה את סביבתו החיצונית, הבינאישית החברתית והתרבותית. הגישה דוגלת בסיוע לפרט לחוות חופש מנטלי, גמישות וחוויה חיובית ביחס לגופו, תוך הדגמת דאגה עצמית מיטיבה. ברמה האישית, התיאוריה דוגלת בהערכת הגוף והוקרתו, כלומר בהתייחסות נכונה לרמזים פנימיים כמו תחושות רעב/שובע וחשקים, תפקוד תקין של הגוף, הרגשת "עצמי" טובה,

שעסוקים בהגדלת מסת שריר בגילים אלו הם בעלי הערכה עצמית נמוכה יותר¹¹.

• דימוי גוף חיובי כגורם מגן

דימוי גוף מבטא את האופן שבו מתייחס הפרט לגופו וחווה אותו¹². דימוי גוף חיובי נחשב לגורם מגן מפני התפתחות אי שביעות רצון מהגוף והפרעות אכילה. קיימים ממצאים על ילדות שכבר בגיל 5-7 שנים מביעות חוסר שביעות רצון ממבנה גופן, ואף מעוניינות לרזות. ואילו בבנים, המחקר מדווח כי בני 9-10 שואפים למבנה גוף גדול יותר מהמבנה הנוכחי שלהם, בעוד שבני 13-14 שואפים למבנה גוף רזה יותר¹³.

נמצא כי קיים יחס ישיר בין תפישת מבנה הגוף וההערכה העצמית בבנים. ככל שהילד קרב לגיל ההתבגרות, הוא נעשה מודע יותר לאידיאלים ולערכים החברתיים-תרבותיים וחותר אליהם. לכן אין זה מפתיע, שאחוז הילדים בגיל טרום-התבגרות סובלים מדימוי עצמי בעייתי הולך וגדל¹³.

תחילת גיל ההתבגרות גוררת שינויים גופניים שלרוב מרחיקים את גוף הנערה ממה שנחשב למבנה הגוף האידיאלי. נשים צעירות שואפות להיות מושלמות, בעיקר במראה החיצוני שלהן, וכפי שהן מתארות זאת: "גבוהה, רזה במיוחד ודקת מותניים". מכיוון שאידיאל יופי זה אינו אפשרי עבור מרביתן, הוא עלול לגרום להן לחוש "לא מספיק טובות" ולפגוע בהערכה העצמית ודימוי העצמי שלהן. במקרים מסוימים, תהליך זה עלול אף להתפתח לכדי מצוקה רגשית ותגובה קיצונית שמהווה סיכון להתפתחות הפרעות אכילה. בקרב בנים, אידיאל היופי מוגדר כ"מבנה רחב כתפיים, צר מותניים ומבנה גוף שרירי". ממחקרים עולה, כי מחצית מהבנים בגיל ההתבגרות שואפים למסת גוף גדולה יותר

(בדומה לאידיאל היופי) בעוד שמחציתם שואפים למסת גוף קטנה יותר (כלומר, לרזות או להישאר "קטן ממדים"). רבים מכלל המתבגרים והילדים בגיל צעיר יותר מתוסכלים מהפער בין המראה הפיזי האמיתי שלהם לבין האופן שבו הם תופשים את עצמם - כלומר מהדימוי העצמי שלהם כתוצאה ממסרים שהם מקבלים ממקורות שונים, בהם התקשורת, ההורים והחברים¹².

• אוריינות מדיה (Media Literacy) כגורם מגן מפני השפעת תקשורת המונים

אחד מגורמי הסיכון להתפתחות הפרעות אכילה והתנהגויות מזיקות אחרות הוא הפנמת מסרים חברתיים של אמצעי התקשורת השונים. מסרים אלו מעודדים סגידה לאידיאלים חברתיים, כמו רזון, שריריות, ליברליות, נהנתנות ומותרות, עד לנקודה שבה הם הופכים לעקרונות נוקשים, המנחים את המתבגרים ואף מנהלים אותם¹³.

אוריינות מדיה מייצגת גישת מניעה, שנועדה לפתח יכולת לסנן את מסרי התקשורת, לבחור באופן מושכל במסרים המיטיבים ולהדוף את המסרים המזיקים, ובכך להפחית את הסיכון להתפתחות התנהגויות מזיקות בכלל ודיאטות קיצוניות בפרט. גישה זו נשענת על התיאוריה ההתנהגותית-קוגניטיבית ועל תיאוריית החיסון, על פיהן גורמי הסיכון להתנהגויות מזיקות מופחתים באמצעות שימוש בפעילויות למידה שונות. באמצעות פעילויות אלה נרכשות מיומנויות המאפשרות להתנגד לתפישה החברתית. גישת המניעה מתמקדת בעידוד התלמידים לאימוץ ראייה ביקורתית של תכני המדיה השונים, במטרה ללמד אותם לזהות, לנתח, לאתגר ולהציע חלופות לאידיאלים חברתיים ותרבותיים שמוציגים בפני ההמונים^{14,15}.

1. Lerner R & Steinberg L (Eds.) (2009). Handbook of adolescent psychology (3rd ed.). New-York, NY: Wiley
2. Blum RW, Astone NM, Decker MR, Mouli VC. A conceptual framework for early adolescence: a platform for research. Int J Adolesc Med Health 31-321:(3)26;2014.
3. Steinberg, L. (2002). Adolescence (6th ed.). New York, NY: McGraw Hill.
4. Steinberg, L. (2014). Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence. New York: Houghton Mifflin Harcourt.
5. Levine MP & Smolak L. The role of protective factors in the prevention of negative body image and disordered eating. Eating Disorders 46,6-39, 24:1 :2016.
6. Piran N. Embodied possibilities and disruptions: the emergence of the experience of embodiment construct from qualitative studies with girls and women. Body Image 60- 18:43;2016.
7. Smolak L & Piran N (2012). Gender and the prevention of eating disorders. In G.McVey, M. P. Levine, N. Piran & H. B. Ferguson (Eds.), Preventing eating-related and weight-related disorders: Collaborative research, advocacy, and policy change (pp. 224-201). Waterloo, ON: Wilfred Laurier Press.
8. Piran, N. (2013). Prevention of eating disorders in children. The role of the counselor. In L. Choate (Ed.), Eating disorders and obesity: A counselor's guide to treatment and prevention (pp. 220-201). Alexandria, Virginia: American Counseling Association.
9. Golan M, Hagay N, Tamir S. The effect of "in favor of myself": preventive program to enhance positive self and body image among adolescents. Plos One 11(8);2013, e78223
10. Petersen AC, Schulenberg JE, Abramowitz RH, Offer D, & Jarcho HD. A self-image questionnaire for young adolescents (SIQYA): Reliability and validity studies. J Youth Adolesc 111-93, (2)13 ;1984.
11. Moksnes UK & Espnes GA. Self-esteem and life satisfaction in adolescents—gender and age as potential moderators. Qual Life Res 2928-2921, (10)22;2013.
12. Cash TF. Body image: Past, present, and future. Body Image .5-1, (1)1;2014 doi:10.1016/S1-00011(03)1445-1740
13. Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). Body image: A handbook of science, practice, and prevention (2th ed.). New York, NY: Guilford Press.
14. O'Dea, J. A. (2012). Body image and self-esteem. In T. F. Cash (Ed.), Encyclopedia of body image and human appearance (Vol. 1, pp. 147-141). London, UK: Academic Press
15. Wilksch SM, Tiggemann M & Wade TD. Impact of interactive school-based media literacy lessons for reducing internalization of media ideals in young adolescent girls and boys. International Journal of Eating Disorders 393-39,385;2006

עקרונות מתודיים

- משך המפגש: כ-90 דקות (שני שיעורים)
 - כל מפגש נפתח בתקציר המפגש הקודם, כדי להדגיש את עקרון הרצף
 - בכל מפגש מומלץ לאתר סרטונים רלוונטים לנושא ומתבצעות שלוש פעילויות משחק
 - יש לדאוג מראש שהמפגשים יתקיימו בכיתה בעלת אמצעי להקרנת סרטונים
 - הפעילויות מבוססות על עקרונות של חברתיות, תחרותיות, אתגר, חוויה, הנאה, ביטוי, גילוי
- חויית המשחק מתעצמת ככל שמתקבל משוב משמעותי יותר מהסביבה**

מטרות

1. קידום דאגה עצמית (שינה, תזונה, ויסות)
2. קידום שמירה עצמית (טריטוריה, התייחסות לסביבה הווירטואלית)
3. אוריינות מדיה
4. הגברת מודעות רגשית, אמפתיה ודיבור פנימי (Self-talk)
5. חיזוק כישורים חברתיים וביטחון עצמי
6. קידום הערכה עצמית
7. קבלת כוחותי וחולשותי
8. קידום דימוי גוף חיובי
9. הכרה במעבר מילדות לבגרות ומשמעויותיה

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

רקע

במטרה לגבש את הקבוצה סביב הנושא המרכזי בתכנית "ב'עד עצמי", מפגש זה יתמקד בהיכרות בין חברי הקבוצה והמנחים ועם עולם התוכן של התכנית.

במפגש הראשון נטעם טעימה מ"השפה" בה משתמשת התכנית ונגדיר "חוויה" - מעין הסכם לעבודה המשותפת שתבצע במהלך המפגשים הללו.

מטרות

1. להכיר את המשתתפים ואת המנחים
2. לעורר בנוכחים סקרנות ורצון להשתתף בתכנית "ב'עד עצמי"
3. להדגים, באמצעות משחקי היכרות את הנושא בו עוסקת התכנית ואת אופן העברתה (חוייתית)
4. ליצור חוזה-הסכם שמגדיר את המסגרת ואת ההתנהגות הרצויה בקבוצה.



עזרים להכנה מראש: דפים צבעוניים, מהדקי נייר.



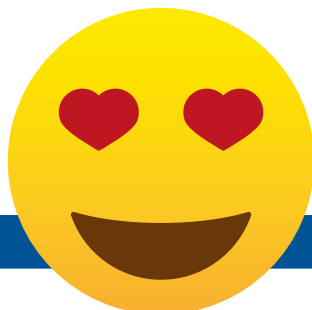
נושא	מהלך הפעילות
1/ פתיחה בגובה העיניים  5 דק	שלום, אני _____ ואני _____ ובאנו לחוות אתכם את התכנית "ב'עד עצמי". • האם מישהו שמע עליה? מכיר אותה? (לחכות לתשובות) לפני שאנחנו מדגימים לכם מה נעשה בתוכנית ברצוננו להכיר אתכם ולאפשר לכם להכיר גם אותנו.
2/ היכרות ראשונית  20 דק	מנחה: יצרתי שלט שמציג את עצמי: כתבתי עליו את שמי והוספתי ציור קטן שאומר עליו משהו - מעין אימוג'י. הציור שלי אומר עליו שאני... כל משתתף מכין לעצמו שלט היכרות עם סימון כלשהו שמזהה אותו, ותולה את השלט על חולצתו - כך שכולם יוכלו לראותו (חמש דקות). אנו מבקשים שכל אחד ואחת מכם יאמר את שמו ויציין מה הציור/אימוג'י אומר עליו. חשוב שהמנחה ישקף לכל אחד מה אמר ואף שיתעניין וישאל שאלה נוספת שתסייע להרחיב את ההיכרות • מישהו שם לב למשותף או לשונה בציורים שבחרתם? הרוב בחרו בציור/חותמת שחושפת משהו על מה שהם אוהבים - זו כבר פתיחה חייכנית.
3/ משחק הערכה עצמית  15 דק	• כל אחד ואחת יכתוב מתחת לשמו כמה פעמים לדעתו הוא יכול לקפוץ על רגל אחת. • עמדו וקפצו על רגל אחת ונראה כמה אתם מצליחים? • מי הצליח לעבור את המספר שרשם? • כמה לא הצליחו? אף אחד... רק X - לא אכלת היום?... • כמה הצליחו לדלג יותר פעמים? כולם • במרבית המקרים אנו מצליחים מעל ומעבר לציפיות שלנו מעצמנו בהתחלה. • מסקנה: כולנו צריכים להתייחס אל עצמנו יותר בכבוד.

הפעילות שעשינו עכשיו מדגימה, למעשה, במה עוסקת התכנית "בעד עצמי" ומה נעשה במהלך המפגשים. כיוון שכולכם נמצאים בתחילת גיל ההתבגרות, נושאים כמו שינויים גופניים ומעמד חברתי (עד כמה אני אהוד? מה הופך אותי לשווה? האם מזמינים אותי למסיבות? מה אני עושה עם החולשות שלי? האם כתבו עליי משהו בפייסבוק?) הם נושאים מורכבים, שנדבר עליהם ונחווה אותם כאן בקבוצה/במסגרת שעורי החינוך בכיתה. אפשר לפני ההקדמה הזו לספר סיפור אישי שמדגים חוויה שכזו מגיל ההתבגרות. מעניין אתכם? חישבו לרגע מה אתם יכולים להרוויח מהשיחות ומהמשחקים שלנו לאסוף את מה שנאמר על ידי הילדים - ולהקריא להם נקודות משמעותיות שצוינו על ידם, לציין את מגוון הדעות ולחפש את המשותף למרביתם.	/4 מהי התכנית "בעד עצמי"? 15 דק'
אנו מבקשים שתתחלקו לשלושות. על כל קבוצה לציין על דף שתקבל שלושה דברים שלחבריה חשוב שהם יתרחשו במהלך הפעילות. נציג מכל קבוצה מתבקש למנות את הסעיפים, המנחה כותב על הלוח. בסיום, המנחה מסכם: שימו לב שהרשימה כוללת מצד אחד ציפיות ומצד שני רשימה של תנאים שיאפשרו לציפיות האלו להתקיים. על צדו האחד של בריסטול הילדים רושמים את הצפיות ועל צידו השני המנחה הכין מראש את תנאי האמנה. כעת נרצה לחתום עמכם "אמנה". הסכם שנולד מתוך יחסי אמון, מתוך הסכמה הדדית ומחייב את החתומים עליו. היינו רוצים שכדי שנצליח לשלב למידה עם הנאה נחתום כולנו על האמנה שאומרת: • עמידה בלוח זמנים - נצא להפסקה בזמן ונתחיל הזמן • כבוד הדדי (אנחנו נכבד את הרצון שלכם להשתעשע ואתם תכבדו את הרצון שלנו לשמור על סדר בכיתה). • שיח מכבד: כל אחד מדבר בתורו ונמנע משיחות בינאישיות שמפריעות למהלך המפגש • נדאג בקבוצה שלא תהיינה בחדר בעיות משמעת • טלפונים ניידים - בתיק ועל מצב שקט • אחוות חברים. (אחת המשתתפות סיפרה לי פעם שלעגו לה בחצר על מה שהיא סיפרה לנו בחדר: אנו מזכירים לכם שהיחס שאתם נותנים לחברים הוא היחס שתקבלו מהם. חישבו בטרם אתם משתמשים בדברים שנאמרו במהלך המפגש).	/5 אמנה (חוזה) כללים 20 דק'



מטרות

1. פיתוח מודעות למונח "דאגה עצמית" והירתמות אליו.
2. התבוננות על דרכים ואופני דאגה עצמית שונים הרווחים בקרב המתבגרים



רקע

במעבר מהילדות לבגרות מתרחש תהליך התפכחות, בו המתבגרים מתחילים לשים לב לדברים, שקודם לכן הם לא הבחינו בקיומם. יכולת ההתבוננות היא חלק בלתי נפרד מהתהליך, שבמהלכו מתפתחים גם חוש האחריות, המוטיבציה והדאגה העצמית. מפגש זה ירחיב את מודעות המתבגרים הצעירים לנושאים בהם ביכולתם להרחיב את אחריותם האישית ולדאוג לעצמם באופן מיטיב.

עזרים להכנה מראש: משחק ביגו (נספח 1)



נושא	מהלך הפעילות
1/ חיבור למפגש קודם 10 דק'	מנחים: • מישהו מוכן להזכיר על מה דיברנו בשבוע שעבר? • השתמשנו במונח בעד..... • מה אמרתם על זה? מה זה "בעד עצמי"? תנו דוגמאות
2/ דאגה עצמית - משחק ביגו 30 דק'	המנחים מחלקים לוח ביגו שמצוירים בו תשעה מלבנים ריקים. על הרצפה מפזרים מדבקות שעליהן מצוינות ההתנהגויות שונות (נספח 1). כל אחד מכם מתבקש לבחור תשע מדבקות של ההתנהגויות השגורות ביותר אצלו ולשמור אותן בידו (לא להדביק). אנו נעביר ביניכם קופסה ובתוכה פתקים בהם מצוינות כל ההתנהגויות. כל אחד בתורו ישלוף פתק, יקריא אותו ומי שנמצאת בידו מדבקה התואמת את אחת ההתנהגויות ידביק אותה על לוח הביגו. רשימת ההתנהגויות (נספח 1): הולכים לישון בשעה מוקדמת; ישנים טוב (שמונה שעות בלילה לכל הפחות); אוכלים אוכל בריא; אוכלים שלוש ארוחות מרכזיות בשעות קבועות; אוכלים בשיבה; אוכלים מגוון רחב של מזונות; כשרעבים - אוכלים, ולא דוחים את האכילה; כשחולים הולכים לרופא; כשנסערים או כועסים נעזרים באמצעי הרגעה, כמו האזנה למוזיקה; קודם מכינים שיעורים ורק אחר כך צופים בטלוויזיה או משחקים במחשב; מתמידים בתחביבים; שוטפים ידיים לפני האוכל; מתאימים את הלבוש למזג האוויר; מצחצחים שיניים פעמיים ביום; עוסקים בפעילות גופנית לפחות ארבע פעמים בשבוע; מתאמנים במה שחשוב להתאמן; מקפידים על היגיינה אישית (מקלחת, דאודורנט). מי שמסיים ראשון מנצח, ומקבל פרס.
3/ מהי דאגה עצמית? 10 דק'	מנחים: • מה משותף לכל ההתנהגויות שבמדבקות? כולן מבטאות דאגה עצמית. • למה זה כל כך חשוב? ומדוע אנחנו מדברים על כך כשאתם בני 10-12? כיוון שכאשר אנחנו גדלים, כל אחד צריך לפתח אחריות אישית על הדאגה לעצמו. זהו אחד מסממני ההתבגרות. • ומה קורה בלי זה? א. נחשפים לסכנות ב. המבוגרים לא סומכים על המתבגרים והם מאבדים את עצמאותם.

מתחלקים לזוגות: - כל אחד מבני הזוג מתבקש לבחור מבין המדבקות מדבקה המציינת התנהגות שאינה מאפיינת אותו, אך לדעתו כדאי לו לאמץ אותה. בני הזוג ישתפו זה את זה בבחירתם, וינמקו מדוע נכון לאמץ התנהגות זו. (להמתין עד שכל התלמידים מסיימים). - כל אחד יאמר לבן זוגו מה הוא יכול לעשות מחר בבוקר, כצעד ראשון לשינוי הזה. - סיכום במליאה על הלוח: הצגת רשימת הטיפים שהחברים הציעו.	/4 בזוגות - או בשתי שורות: מה אני רוצה לשנות ביחס לדאגה העצמית שלי? 20 דק' 
מחלקים את המשתתפים לרביעיות. המשתתפים מתבקשים להמציא מלים אחרות בצורת חמשיר שיבטאו את משימת הדאגה העצמית המותאמת לגילם.	/5 חיבור חמשיר 10 דק' 

טפלו בגן של החיים שלכם עם הרבה זרעים של דאגה עצמית.



נספח 1 – משחק בינגו

טפלו בנן של החיים שלכם עם הרבה זרעים של דאגה עצמית



אוכלים 3 ארוחות מרכזיות
בשעות קבועות



אוכלים אוכל בריא



ישנים טוב
(8 שעות בלילה לפחות)



מתאימים את הלבוש למזג אוויר



כשרעבים - אוכלים,
לא דוחים את האכילה



אוכלים בישיבה



הולכים לישון בשעה מוקדמת



קודם מכינים שיעורים ורק אחר כך
צופים בטלוויזיה או במחשב



כשחולים הולכים לרופא



שוטפים ידיים לפני האוכל



מתאמנים במה שחשוב להתאמן



כשנסערים או כועסים נעזרים
באמצעי הרגעה, כמו האזנה למוזיקה



מקפידים על היגיינה אישית
(מקלחת, דאודורנט)



עוסקים בפעילות גופנית לפחות
4 פעמים בשבוע.



צחצוח שיניים פעמיים ביום

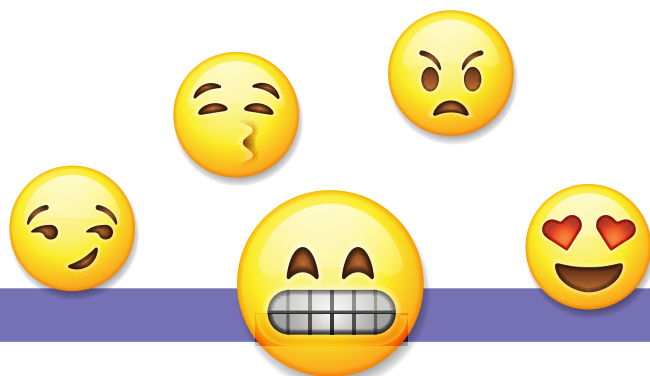
מטרות

1. הכרת המונח "מרחב אישי".
2. שיח על סוגי ההתנהלות ביחס לשמירה על מרחב אישי.
3. שיח על חוקים וגבולות ביחס למרחב אישי.
4. חשיפה לדרכי התמודדות עם פגיעה במרחב האישי.

רקע

שמירה על המרחב האישי (טריטוריה), הינה אחד הנושאים החשובים ביותר המחייבים למידת אסטרטגיות. מפגש זה יעסוק במונח "מרחב אישי", בחוקים ובגבולות וידגים דרכים שונות לשמירת המרחב האישי.

עזרים להכנה מראש: מסקינג-טייפ, מדבקות צבעוניות וטושים, כרטיסי תמונות (נספח 2)



נושא	מהלך הפעילות
1/ חיבור למפגש קודם 5 דק'	מנחים: • זוכרים מה עשינו בשבוע שעבר? • האם מישהו מוכן לשתף ולספר על שינוי ואולי אף שיפור בדאגה העצמית שחל השבוע?
2/ מרחב אישי 10 דק'	• בחרו סרטון העוסק וממחיש את המונח "טריטוריה" (מרחב אישי), רצוי בעולם החי: מנחים: • באמצעות הסרטון שנבחר בחנו מאבקים על טריטוריה/מרחב אישי. השמירה על המרחב האישי היא מרכיב בדאגה העצמית. • אלו דרכי סימון טריטוריה אתם מכירים בעולם החי? - כלב - מטיל את מימיו בכל מקום שבו הוא עובר וכך מסמן טריטוריה. - חתול - מתחכך ומפריש חומר בעל ריח מובהק המהווה סימון טריטוריה, ואם פולשים לתוכה הוא שורט.
3/ תרגול מרחב אישי 10 דק'	מנחים: בואו נראה כיצד אתם מגדירים את המרחב האישי שלכם. הדגמה: אני עומדת על קו ה"עצור". בת זוגי מתקרבת אליי תוך כדי דיבור. ברגע שאני מרגישה חוסר נוחות אני מסמנת לה "עצור" עם היד. אנו נחלק אתכם לזוגות ואתם תבצעו את התרגיל הזה. סמנו במסקינג-טייפ את המקום שקיבלתם בו סימון "עצור". לאחר התרגיל התחלפו ביניכם. כעת חזרו למקומות. במליאה: מה למדתם מהתרגיל? מה גרם לכם לומר "עצור" בנקודה שבה אמרתם? מה הרגשתם? האם אתם יכולים להסביר מדוע נוצרת תחושה לא נוחה כשמישהו חוצה את הקו הזה? מסקנה: המרחב האישי של כל אחד מאתנו שונה. כשפולשים למרחב האישי שלנו - זה מרגיש לא נעים!

תולים על קירות הכיתה תמונות (נספח 2) ובצידן סרגל "נוחות". מנחים: • כעת נחלק לכם מדבקות. • עברו מתמונה לתמונה והדביקו בכל תמונה מדבקה שמסמלת את דרגת הנוחות ביחס למרחב האישי שלכם עם המצב המופיע בה (מנגינה ברקע) • האם הדמויות שבתמונה נמצאות במרחק סביר, או לא סביר בעיניכם? דין במליאה: • אלו מצבים גרמו לרובכם חוסר נוחות? (אדם זר, מגע לא נעים) • באלו מצבים הרגשתם בנוח למרות הקרבה הפיזית? (היכרות מוקדמת עם האדם, קרבה רגשית לאדם)	4/ תחושת נוחות במגוון מצבים של שמירה על מרחב אישי 10 דק' 
המנחים מציגים מצבים באמצעות סימולציה או סרטון הממחישים פגיעה במרחב האישי של מישהו. הכיתה מתבקשת לייעץ כיצד להגיב ל"פולש": • הפרעה פיזית כשיושבים ליד אותו שולחן • ידיד עובר לידי ומפזר לי את הקוקו • חברה השאילה ממני חולצה ולא החזירה • פרסמו עליי משהו לא נעים בפייסבוק מסקנה: כל אחד חש נוחות או אי נוחות במצבי קרבה/ריחוק, כל אדם זקוק למרחב אישי שונה, לכן כדי להבין מהו המרחב האישי הנחוץ לכל אחד עלינו לברר את זה עם האדם. אסטרטגיות שונות מופעלות לשמירה על המרחב האישי, כמו גם לפגיעה בו. לכולנו יש יכולת להשפיע עליו (לשמור עליו, או לחילופין: לפגוע בו).	5/ מה אני עושה במקרה של: • נגיעה לא רצויה או לא מוסכמת • תקשורת אלימה בפייסבוק 25 דק' 
מומלץ להקרין סרטון הסברה על מרחב אישי. חשוב לזהות מסרים ביחס למרחב האישי, וכן לזהות קשיים בכיבוד המרחב האישי ואסטרטגיות הגנה עליו. כשאתם משוטטים בעולם, אנו מציעים לכם לדמיין שכל אדם מוקף בבועת מרחב אישי המשתנה מאדם לאדם לפי מצב הרוח, לפי הקרבה לאדם אחר, לפי הבנת המצב. המנחים מבקשים מהתלמידים לשתף כיצד הם עשויים לפעול אחרת השבוע ביחס למרחב האישי שלהם.	6/ לסיכום 15 דק' 

חשוב לזכור: יש מתבגרים שהמשחק שלהם מאוד פיזי - זה מסב להם הנאה והם רואים בכך צורת תקשורת לגיטימית (כמובן, כשהמשחק הפיזי אינו מלווה בכעס). משחק פיזי זה יכול לכלול גם חבטות. לא כל מה שנראה לנו אלים, מפריע גם למתבגרים. לכן, חשוב להבין מהי הכוונה מאחורי התנהגות שמתפרשת "כתוקפנית" (אם אכן היה כעס או שמדובר בהתנהגות תמימה בלבד) ולבדוק מהי התגובה של הצד "המותקף" (והאם זה בכלל הפריע לו). **האם מדובר בהתגוששות או באליונות?** כלומר, באלו מקרים חדירה למרחב האישי מתקבלת בהבנה, ובאלו מקרים היא נחוות באופן שלילי ואף פוגעני.

נספח 2 – כרטיסי תמונות



רקע

השינויים הטכנולוגיים והתרבותיים מחייבים את כולנו להתמודד עם פרסומות, הפולשות למרחב האישי שלנו, וכן עם הצפה במסרים שיווקיים ואסטרטגיות מתוחכמות שנועדו לפתות אותנו לרכוש עוד ועוד מוצרים. עולם הפרסומות מספק לנו אשליה, לפיה רכישה כזו או אחרת תגרום לנו בהכרח להיות שמחים יותר, פופולריים יותר ואף תשפר את חיינו. מפגש זה יעסוק בפיתוח התבוננות ביקורתית על האופן שבו התקשורת מפעילה אותנו ועל ההשלכות הנובעות מכך על האופן שבו אנו רואים את עצמנו.

מטרות

1. התבוננות על פרסומות באינטרנט (Pop-ups) כעל פלישה למרחב האישי שלנו.
2. היכרות עם אסטרטגיות הפיתוי של המפרסמים.
3. פיתוח התייחסות ביקורתית לתעשיית הפרסום - אוריינות מדיה.



עזרים להכנה מראש: סרגל האמת בפרסום (נספח 3), מסרים סמויים בפרסומות וטקטיקות פרסום (נספח 4)



נושא	מהלך הפעילות
1/ חיבור למפגש קודם 10 דק'	מנחים: במפגש הקודם דיברנו על המרחב האישי ועל הצורך בשמירה עליו. האם מישהו מכם יכול לשתף אותנו באסטרטגיה שסייעה לו לשמור על המרחב האישי שלו? (אם המשתתפים לא מציעים דוגמה, המנחה נותן דוגמה ומציע שוב לתלמידים לתת דוגמה משלהם)
2/ מרחב אישי 5 דק'	הדגמה כיצד Pop-ups חודרים למרחב האישי שלנו עד כדי כך, שאנו לפעמים מתעכבים עליהם ושוכחים מה חיפשנו. מנחה: מה יש לכם לומר על מה שקפץ עכשיו כשנכנסנו לאתר האינטרנט של...
3/ רצוי להקרין סרטוני פרסומת הממחישים את הנלמד 30 דק'	מנחים: אנו מחלקים לכל אחד מכם את סרגל האמת בפרסום (נספח 3) ומשתמשים בו היום בכל הפעילויות. בחר/י כראות עניך סרטוני פרסומת שונים להדגמה. כל אחד מסמן על סרגל האמת שלו: 1. עד כמה הוא מאמין לכל אחד מהמסרים המועברים בסרטונים שבחרת 2. מה הוא מרגיש ביחס לעצמו כשהוא צופה בפרסומת? כותבים על הלוח את אסטרטגיות הפרסום (נספח 4) ומבקשים מהמשתתפים לציין למה הם מתחברים ביחס לכל פרסומת: • פחד מפני... (הפרסומות משתמשות באסטרטגיה של הפחדה) • משהו, שאינו ריאלי, נראה פתאום הגיוני... (אסטרטגיה של הבטחה להגשמת חלומות) • הבטחה שהאושר שלנו תלוי במשהו חיצוני ולא בנו • הבטחה שאנו יכולים להרגיש כמו הדמות/השחקן המנחים מסכמים עם התלמידים את אסטרטגיות הפרסום השונות וידיגישו את ניסיונות המפרסמים לערער על הידוע והברור מאליהם ולשתול במוחות האנשים רעיונות בלתי סבירים. פעמים רבות, כאשר אנו מצויים בהתלבטות, מתוסכלים מחוסר הצלחה או חוששים מכישלון, אנו נוטים לחפש פתרונות קלים ומהירים. הפרסומות מבטיחות לנו "פתרון קל" באמצעות מצג שווא המדרבן אותנו לאמץ את מה שהן מציעות. רכישת המוצר ו/או אימוץ הרעיון מעניקים לנו תחושת הישג, תחושת שיפור של הקיים והשטחה/הפחתה של ההכרה בכך שהכישורים וההתנהגויות שלנו הן שיוכלו לתחושות הטובות שלנו.

התלמידים מתבקשים להתחלק ל-3-4 קבוצות. מנחים: כל קבוצה תיצור פרסומת לעט. המטרה היא להצליח, בזכות הפרסומת, למכור עטים רבים ככל הניתן בנוסף, יש להכין סיסמה (סלוגן) עבור הפרסומת שיצרו המשתתפים וסרטון של דקה אחת ל-YouTube. (לדוגמה: "זוהי העת לעוד עט" ולכתוב על סמך זה תסריט עבור סרטון). בזמן שהקבוצה תציג את התסריט, חברי הקבוצות האחרים יסמנו על סרגל האמת בפרסום עד כמה הם מאמינים לפרסומת שהוצגה. המנחים מסכמים את הנקודות שניתנו לכל קבוצה. הקבוצה המקבלת את הניקוד הגבוה ביותר מוכרזת כמנצחת וכל חברה זוכים בפרס.	/4 הכנת פרסומת 10 דק' הכנה ⌚ 15 דק' הצגה לכיתה וציון ⌚
מנחים: מה היו השיקולים שלכם כשחילקתם ציונים גבוהים לפרסומות? למה נתתם למשל את הציון 9 ולמה 3? מה היה טוב יותר בעיניכם בפרסומת שקיבלה ציון 9? האם היא מגניבה? מגזימה? העניקה אשליה? והסלוגן שלנו: "לא כל מה שנראה הוא מה שבאמת יקרה". אם יש זמן: מישהו רוצה לחבר לזה ג'ינגל?	/5 לסיכום 10 דק' ⌚



נספח 3 – סרגל האמת בפרסום



שקר וכזב

אמת לאמיתה

נספח 4 – מסרים סמויים בפרסומות וטקטיקות פרסום

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

רקע

תגובה אמפתית לרגשות מורכבת מהיכולת לזהות קיומה של תחושה אצל הזולת, יכולת להבין את נקודת המבט שלו בסיטואציה שגרמה לתחושה ויכולת להגיב באופן תואם רגשית. מפגש זה ידגיש את שלושת המרכיבים הללו תוך סיוע למשתתפים להמשיג רגשות, להביע אותם ולפתח יכולת לדיבור עצמי מווסת וממתן.

מטרות

1. היכרות עם תפקיד הרגשות ושיומם.
2. תרגול זיהוי רגשות והבעתם.
3. הבנת המושג "אמפתיה" וחשיבותה בתקשורת בינאישית.
4. היכרות עם דיבור עצמי כחלק מוויסות רגשי (Self-talk).

עזרים להכנה מראש: דף מיפוי רגשות (נספח 5), טבלת פרצופי הרגשות (נספח 6).



נושא		מהלך הפעילות										
1/ חיבור למפגש קודם 5 דק'		מנחים: במפגש שעבר עסקנו בפרסומות. - האם, במהלך הימים שחלפו מאז, הבחנתם בפרסומות נוספות המנסות למכור לנו משהו באמצעות שימוש בהגזמה? - האם צפיתם השבוע באופן אחר בפרסומות?										
2/ זיהוי רגשות והבנת תפקידם 30 דק'		מסטיק צבעים ורגשות, מניחים בכובע מסטיקים עגולים או עגולי נייר. כל משתתף מוזמן לקחת מסטיק אחד. למסטיקים צבעים שונים. כל צבע מייצג רגש בטבלת פרצופי הרגשות. <table><tr><td>צהוב</td><td>סגול</td><td>ירוק</td><td>אדום</td><td>כתום</td></tr><tr><td>קינאה</td><td>עצב</td><td>פחד</td><td>כעס</td><td>שמחה</td></tr></table> לאחר שכל משתתף לוקח מסטיק כותבים על הלוח או על דף את מיפוי צבעי הרגשות. (נספח 5). סבב: כל אחד מהמשתתפים מתבקש לומר בקול את הרגש שהצבע שלו מייצג ולהדגים כיצד רגש הזה נראה על מבע פניו. על המשתתפים לתת דוגמה למצב העשוי להוביל לרגש הזה. לדוגמה: צהוב - קינאה. כשאני עושה פרצוף מקנא... אני למעשה משדרת, שלא נעים לי שלה יש משהו שלי אין... מצב שעשוי להיגרם כשחברתי מגיעה לכיתה עם נעליים שאני רציתי. כל אחד נשאל: - מה המבע/פרצוף הזה אומר לסביבה? - ומה הוא אומר עליי או לי? סיכום הסבב: - מהסבב הזה אפשר ללמוד שלכולנו יש מגוון של רגשות - חיוביים ושליליים. - חלקנו מביעים אותם יותר ואחרים פחות. - זיהוי הרגש מאפשר לנו להבין אותו. - לא תמיד אנו מצליחים לזהות את הרגש ולעתים קרובות נאמר "מרגיש נאחס" או "מרגיש נפלא". - ביטוי הרגש מעניק לנו תחושה של הקלה, מפחית את תחושת הבדידות וגם מתקשר לסביבה מה אנו מרגישים (שיתוף מקדם קרבה). כמו כן, הוא מסמל לנו מה עלינו לעשות הלאה. בושם מסמלת, למשל, שיש משהו שעלינו לא לעשות, כעס מסמל לנו שיש משהו שמשהו אחר לא צריך לעשות או שאנחנו צריכים לקחת את זה בפרופורציה, ולכן הבעת הרגשות חשובה ביותר.	צהוב	סגול	ירוק	אדום	כתום	קינאה	עצב	פחד	כעס	שמחה
צהוב	סגול	ירוק	אדום	כתום								
קינאה	עצב	פחד	כעס	שמחה								

3/ רגשות שליליים ואמפטיה 10 דק'  מקרינים סרטונים בהם ילדים מפעילים אחד מול השני כעס או חוסר התחשבות. שואלים את חברי הקבוצה מה כל אחד הרגיש ביחס לכל סרטון- חשוב להקפיד על אמפטיה לשני הצדדים- הן לצד הפוגע והן לצד הנפגע.	
4/ שיום רגשות, היכרות עם המושגים אמפטיה ו-Self-talk 20 דק'  מציבים לפני המעגל כיסא ומבקשים מאחד מחברי הקבוצה שיתנדב לשבת עליו. על הרצפה מפזרים את תמונות הפרצופים (נספח 6) כל מתנדב יבחר מכובע/שקית פתק המתאר מצב אנושי: קנאי - ראיתי את חברי לובש את החולצה שרציתי לקנות. ביישן - הייתי צריכה להקריא בכיתה והתביישתי, כי כולם הסתכלו עליי. מאוכזב - הוריי לא מסכימים שאצפה בטלוויזיה אחרי שמונה בערב. פגוע - לא הזמינו אותי למפגש של החברות. שמח - סוף השבוע מתקרב! נוכל לצאת לטייל ולא נצטרך לקום לבית הספר. מפוחד - כשהלכתי לישון היה חשוך. פחדתי ולא הצלחתי להירדם. כועס - יצאתי כרגע מהמספרה. התספורת לא מוצאת חן בעיניי, הספרית קיצצה לי את השיער יותר ממה שביקשתי. • המתנדב מקריא את הסיטואציה המתוארת בפתק, בוחר מהרצפה את תמונת הפרצוף התואם ומדגים אותו. • מבקשים מ-2-3 מתנדבים לנחש מה מרגיש המתנדב שעשה את הפרצוף... • שואלים את המתנדב מי הבין אותו הכי טוב. מעניקים פרס קטן למנחש נכונה. ואומרים: זוהי אמפטיה - היכולת להבין מה האחר מרגיש. • שואלים את המתנדב מה הוא יכול לומר לעצמו כדי להרגיש פחות רע? • מבקשים מחבריו לכיתה לגלות מה היו אומרים לעצמם במצב דומה. • מסבירים לתלמידים מהו "דיבור עצמי": הדרך בה אנו מדברים עם עצמנו ומרגיעים את עצמנו במצבים יומיומיים (כמו תסכול, חשש, מתח וכו'). • הדיבור העצמי הוא דרך טובה להפחית את עוצמת הרגשות השליליים ולמנוע מהם להשתלט עלינו (ולגרום לנו לחוש "מורעלים"). • חוזרים על הפעילות ב-2-3 מצבים נוספים, בכל פעם עם מתנדב אחר.	
מסקנות: • ליכולת לזהות את התחושות שלנו ושל אחרים ולהיעזר בכך כמדריך לפעולה, יש חשיבות רבה. היא מסייעת לנו לגלות מה נדרש בכדי לקיים תקשורת טובה עם חברינו. • כולם חווים מכלול של רגשות. כדי שנוכל להתמודד עמם, חשוב שתהיה לנו יכולת לזהות אותם ולנהל עם עצמנו שיח פנימי-חיובי. הדבר יעזור לנו לווסת את עוצמת הרגשות במצבי תסכול כך שנוכל להכיל אותם.	5/ לסיכום 5 דק' 



נספח 5 – מיפוי רגשות

בכל תרבות ניתן לזהות שישה רגשות בסיסיים: שמחה, הפתעה, גועל, פחד, עצב וכעס. הבעות הפנים הקשורות לרגשות אלה זהות בכל התרבויות. מנעד הרגשות שלי מורכב והוא כולל רגשות רבים נוספים מעבר לרגשות בסיסיים אלו.

מתי הרגשות יוצרים בעיה?

- כאשר הם קיצוניים (בעוצמתם, במשכם, בתגובה שהם מעוררים), מציפים אותנו או כלל לא נוגעים בנו, והופכים אותנו למנותקים או לאטומים.
- כאשר אנו מתקשים בזיהוי רגשות של אחרים נוצרים קשיים חברתיים, ואנשים עלולים לטעון שאנו לא מסוגלים לחוש אמפתיה לאדם שלפנינו.
- כאשר אנו מתקשים לבטא רגשות ומקבלים מסרים מהמשפחה ומהסביבה כמו "בכי הוא לחלשים" או "הבכי שלך מעכיר את האווירה". תרבויות שונות נבדלות זו מזו בביטויים הרגשיים המקובלים ובהתייחסות אליהם.

נספח 6 – איך אף/ה מרגיש/ה עכשיו?



מאוכזב/ת



מאושר/ת



פגוע/ה



חשדן/ית



חושש/ת



מרוצה



ביישן/ית



שובב/ה



משועשע/ת



נרגש/ת



מבוהל/ת



עצבני/ת



שמח/ה



מפוחד/ת



המום/ה



מופתע/ת



ספקן/ית



נבוך/ה



קנאי/ת



תשוש/ה

איך אָפּ/ה מַרְגִּישׁ/ה עכשיו?



איך אָפּ/ה מַרְגִּישׁ/ה עכשיו?



איך אָפּ/ה מַרְגִּישׁ/ה עכשיו?



איך אָפּ/ה מַרְגִּישׁ/ה עכשיו?



איך אָפּ/ה מַרְגִּישׁ/ה עכשיו?



איך אָפּ/ה מַרְגִּישׁ/ה עכשיו?



רקע

מפגש זה יתמקד בפיתוח התייחסות חיובית להבדלים שבין בני האדם: לדעת לכבד את האחר והשונה מאתנו למרות מגבלותיו, ולתת מקום למיוחדות החיובית שלו. זו המהות של כבוד הדדי. כשאתה מכבד את רעך אתה למעשה מכבד את עצמך, כיוון שלכולנו יש חולשות וחוזקות.

מטרות

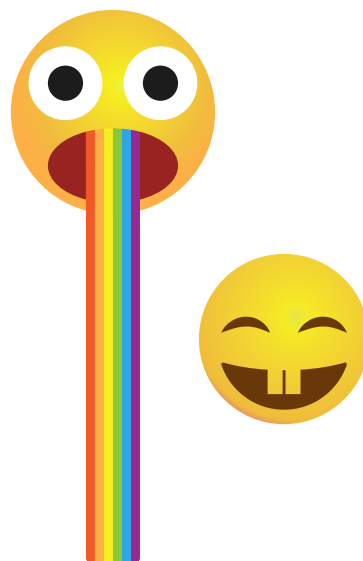
1. התבוננות על "נורמות" "מוזרות" ו-"שונות".
2. הבנת הרגשות של השונה (אמפתיה).
3. זיהוי האופן שבו מושפעות התחושות שלנו אל מול האדם השונה מאתנו, והתנסות בקבלת האחר, על מגבלותיו.

עזרים להכנה מראש: תמונות של אנשים שונים (נספח 7), טבלת פרצופי הרגשות (נספח 8)
דפי תעודת זהות (נספח 9) וכרטיסי "אני מקבל את השונה" (נספח 10)



נושא	מהלך הפעילות
1/ חיבור למפגש קודם 10 דק'	מנחים: • מי מזכיר לנו מה היה נושא המפגש הקודם? • איזו מילה חדשה למדנו? אמפתיה (הבנת הרגשות של האחר) • מי יכול לשתף אותנו בגילוי אמפתיה שחווה השבוע, ולספר כיצד הרגיש כלפי מי שחש אמפתי אליו?
2/ הבנת הרגשות שלנו כלפי השונה 20 דק'	• כל אחד מהמשתתפים מקבל טבלת פרצופי הרגשות מהפעילות שהתקיימה בשבוע שעבר (נספח 8). • מציגים תמונות של אנשים השונים זה מזה (נספח 7) - בכל פעם תמונה אחת (שחור עור, אינדיאני, אישה על כיסא גלגלים, לבקן, נמוך קומה, דוגמנית, תינוק). • כל אחד מסמן בדף הרגשות שלו מה הרגש הראשון שהתעורר אצלו כשראה כל אחת מהתמונות - יש לכתוב בצד הרגש את תיאור התמונה. דיון: המנחים מבקשים משניים מהמשתתפים לשתף לגבי תחושותיהם למראה תמונת נמוך הקומה ולמראה תמונת האישה הנכה ולהשיב לשתי שאלות: למה הרגשת ככה? - מהי המסקנה? קל לחוש רגש חיובי כלפי כל מה שנראה טוב ויפה - ילדים קטנים וחמודים, אנשים נאים, אנשים בעלי אופי נעים, גורי כלבים, פרחים יפים. אולם, קשה יותר לחוש כך בטבעיות כלפי אנשים שבעינינו עלולים להיראות "מוזרים" או "מסכנים". והשאלה היא, האם המראה שלהם אכן מייצג אותם? כמובן שמדובר אך ורק במראה החיצוני. מאחורי כל אחת מהדמויות שהראנו לכם עומד אדם שאיננו יודעים עליו דבר. המעטפת החיצונית אינה חושפת בפנינו אם הוא אדם טוב או רע, נעים או לא נעים, פעיל חברתית, מתנדב, בעל ידע ייחודי בתחום מסוים וכו'. כאשר אנו מתרחקים מאדם מסוים עקב המראה החיצוני שלו, משמע שאנו מתייחסים למראהו (ולנכות שלו) כאל זהותו.

• המנחים מחלקים את הקבוצה לשני תתי-קבוצות. • כל קבוצה מקבלת דמות: (נספח 9) • יש לכתוב בקצרה פרטים על חייה של כל דמות - מעין תעודת זהות: מה היא עושה? האם יש לה משפחה? כיצד היתה מתארת את תחושותיה בעולם? כיצד הרגישו הוריה כשנולדה או כשעברה את התאונה? ועוד... מומלץ לאתר סרטונים שעוסקים בדמויות אלו מהבטים שונים ולהקרין. דין: האם מה שראיתם דומה לרושם הראשוני שלכם מהדמויות? מה הפתיע אתכם? מסקנה: אנו נוטים לייחס מסכנות לאדם השונה מאיתנו (ובייחוד אם הוא מוגבל באופן כלשהו), אך למעשה, אנו כלל לא יודעים כיצד הוא מרגיש לגבי מוגבלותו. עלינו להבין שכל אחד מאתנו שונה במשהו מהאחרים. האנשים אינם זהים, ואין דרך ודאית לדעת כיצד מרגיש האחר עד שלא נשאל אותו. חשוב שנהיה ערים לזולת ונדע להתייחס לבני אדם גם מעבר למראה החיצוני שלהם, ולמגבלותיהם.	3/ הבנת הרגשות של השונה 15 דק' ⌚
פתגם מסכם: כל הפוסל, במומו פוסל (כלומר, אדם ששופט אחרים עושה זאת בשל פגמיו שלו). נספח 10 - שי תזכורת	4/ לסיכום 10 דק' ⌚



נספח 7 – תמונות של אנשים השונים זה מזה



נספח 8 – פרצופים



מאוכזב/ת



מאושר/ת



פגוע/ה



חשדן/ית



חושש/ת



מרוצה



ביישן/ית



שובב/ה



משועשע/ת



נרגש/ת



מבוהל/ת



עצבני/ת



שמח/ה



מפוחד/ת



המום/ה



מופתע/ת



ספקן/ית



נבור/ה

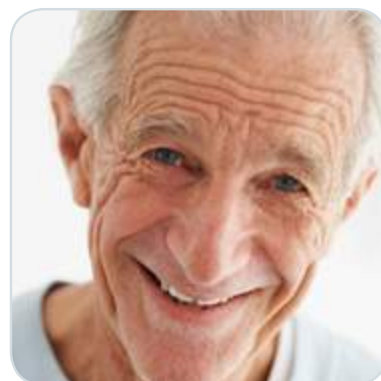


קנאי/ת



תשוש/ה

נספח 9 – תעודות זהות



תעודת זהות: בז'ה נבבה

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

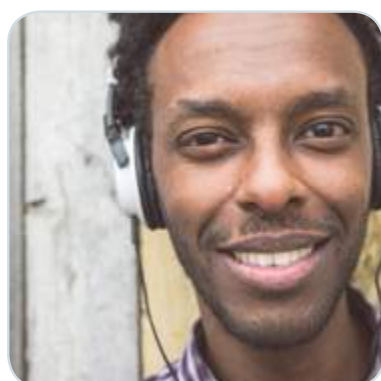
מקצוע:
שירות צבאי:
מה המגבלות שלו?
איך הוא מרגיש?



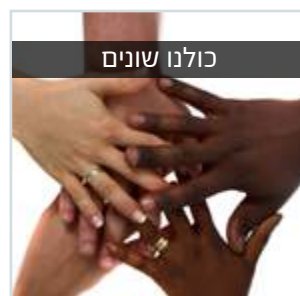
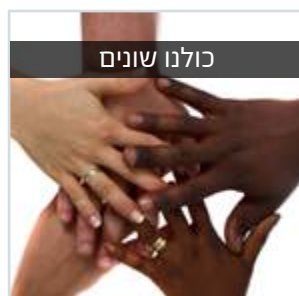
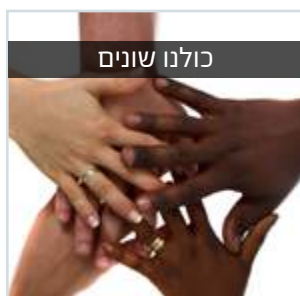
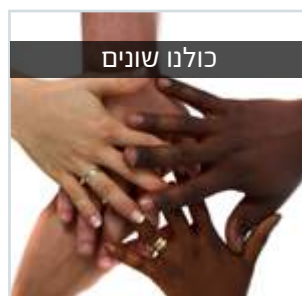
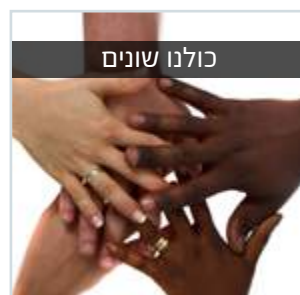
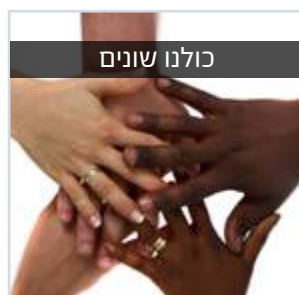
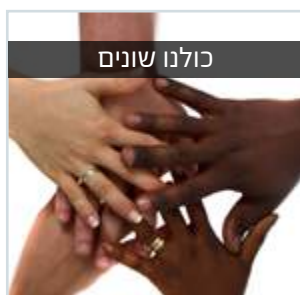
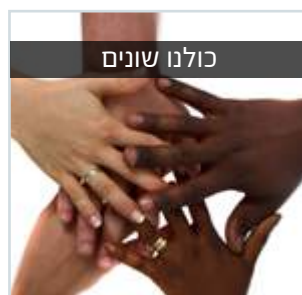
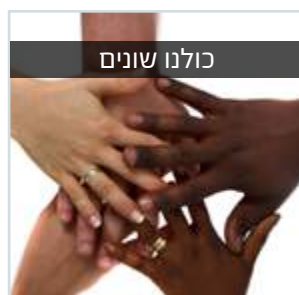
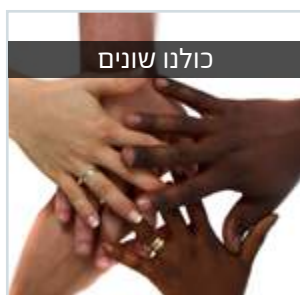
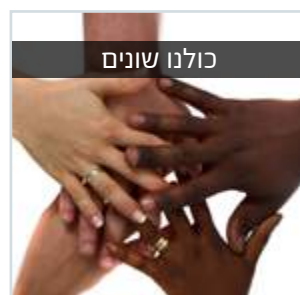
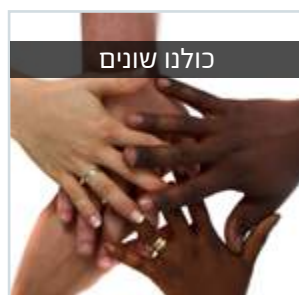
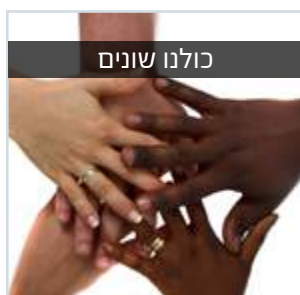
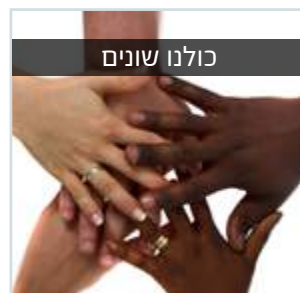
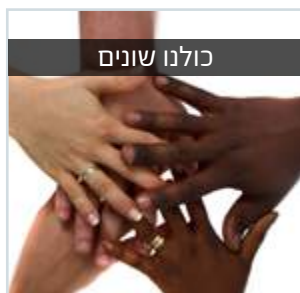
תעודת זהות: בת-אל פאפורה

בת 28, בת בכורה,
גובהה 1.22 מטר.

מקצוע:
שירות צבאי:
מה המגבלות שלה?
איך היא מרגישה?



נספח 10 – אני מקבל/ת את השונה



רקע

בני אדם אינם מושלמים. יש להם חולשות. למידה והעצמה מתרחשות כאשר אנו מכירים בחולשותינו ומבינים שהן חלק מהחיים וכי המטרה האנושית אינה להיות מושלם אלא אדם "שלם", הלומד להתמודד עם חולשותיו. במהלך מפגש זה נכיר את חולשותינו, נפתח יחס של חמלה כלפיהן, ניצור שינוי (במידת האפשר, ובמידה שלא - נלמד לקבל ולהצניע חולשות אלו).

מטרות

1. הכרת המושג תדמית וזיהוי החלקים בעצמי שאנחנו רוצים שייצגו אותנו
2. אבחנה בין תדמית חיצונית ובין מי שאני, הזהות שלי
3. מה אנחנו רוצים שלא יראו? חולשותינו/קלקלתנו.
4. אופני התמודדות עם החולשות שלנו
5. התבוננות על חולשות אנושיות והפנמת הרעיון ש"מושלם" זו פנטזיה ולא מציאות.

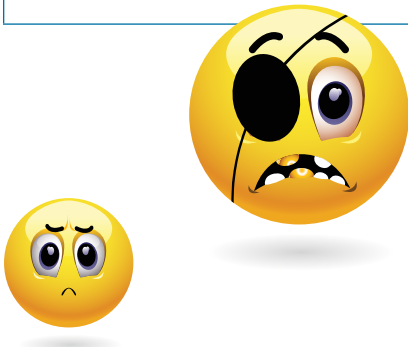
עזרים להכנה מראש: **תמונות הדגמה** (נספחים 11, 12) סוכריות צבעוניות. זכוכית מגדלת. מומלץ להשתמש בסרטונים ברשת שעוסקים בבישנות מעדשת המצלמה ובדמיון בין דורי של דימוי גוף



נושא	מהלך הפעילות
1/ חיבור למפגש קודם 10 דק'	מנחים: • מי מזכיר לנו על מה דיברנו במפגש הקודם? (על שונות של אנשים) • כיצד כל אחד מכם יפעל אחרת בעקבות המפגש?
2/ תדמית - מה אנחנו רוצים שיראה כלפי חוץ 20 דק'	המנחים מראים סדרת תמונות (נספח 11) ושואלים: - במי תבחרו כמדריך תנועת הנוער שלכם? - מה הוא רוצה שתראו כדי שתבחרו בו לתפקיד הזה? - במי תבחרו כמאמן שלכם? - איזה חלקים שלו הוא רוצה שתראו כדי שתבחרו בו? - את מי תרצו כמורה שלכם? - איזה תדמית המורה רוצה ליצור כדי שתבחרו בה? מהי תדמית? כיצד אנו נראים כלפי חוץ? איך אנחנו רוצים שיראו אותנו או יחשבו עלינו? למה חשוב לנו בכלל ליצור תדמית כלשהי? כדי להבליט את התכונות שאנחנו חושבים שרצויות על ידי הסביבה שלנו. מזמינים את חברי הקבוצה לשתף בדוגמאות למצבים שבהם הם התאמצו להרשים ולהחציין תכונות מסוימות. מסקנה: תדמית נוצרת כדי לקבל אהדה ולמנוע דחיה
תדמית היא לא זהות - חיצוני ופנימי	• האם כל מה שנראה בחוץ מעיד על התוכן הפנימי? מנחים: לעתים - מה שקוצני או מחוספס כלפי חוץ (נספח 12), מתגלה כרך ונעים מבפנים, ולהפך. לעתים החלק החיצוני מדהים כמו שוקולד, אך מבפנים קשה ומר כמו פולי קפה. כך גם המראה שלנו עשוי לתעתע. • הזמנה לשתף: ספרו על מקרה שבו התרשמתם לרעה ממישהו, אך לאחר זמן התרשמותכם השתנתה. • הזמנה לשתף: ספרו על רושם ראשוני שעשיתם על אחרים, ושהשתנה בהמשך (למשל, מישהו שפעם שגא אתכם שינה את דעתו והפכתם לחברים) • אז למה כולנו מפחדים שיתפשו אותנו בקלקלתנו או חולשתנו?

מקרינים את הסרטון שבחרתם. מה המצטלמות/המצטלמים רוצים שלא יראו? מה חשוב שהמצלמה לא תתפוש?	3/ הקושי ל"היתפש" 5 דק' 
• מחלקים לילדים סוכריות צבעוניות וכל ילד לוקח כמה שהוא רוצה. • מחלקים לילדים פתקים כמספר הסוכריות שלקחו. • כל ילד כותב על כל פתק ריק, חולשה שקיימת אצלו ולעתים קיים אצלו חשש שבגללה ידחו אותו או שאם ידעו עליה הוא יהיה פחות אהוד. הילדים סוגרים את הפתקים. • אוספים את כל הפתקים לכובע. • המנחה עובר עם הכובע והפתקים ומציע לכל ילד לשלוף פתק סגור. • בסבב, כל אחד פותח את הפתק שלו ואומר: • מה הוא ירגיש ביחס לילד שזו החולשה שלו? (לכוון את הילדים להפעלת חמלה: "ואם לך היתה כזו חולשה איך היית רוצה שהאחים שלך למשל יתייחסו לזה"?) • באיזו הזדמנות החולשה הזו עשויה להיות דווקא חוזקה? הכיתה מתבקשת לקום: כל מי שהחולשה שכתב בפתק גורמת לו להימנע מלעשות דברים או מלהתמודד עם איום או הזדמנות, ילך לצד ימין. כל מי שהחולשה הזו לא עוצרת אותו, ילך לצד שמאל. אלה שבצד שמאל - מה אתם אומרים לעצמכם שעוזר לכם לא להיות מנוהלים על ידי החולשה הזו? אלה שבצד ימין - האם משהו ממה שנאמר על ידי הקבוצה הקודמת יכול לשרת אתכם ולסייע לכם לא להימנע? בישיבה: מה התחושה בסיום התרגיל? מה למדתם מהתרגיל? לסיכום: • כולנו חייבים ללמוד להפעיל חמלה ולהבין שביום מן הימים כל אחד מאתנו ייתפש בחולשתו והיינו רוצים שהעולם יתנהל מולנו עם חמלה - קבלת האחר על אף ולמרות חולשותיו. • האומץ להיות לא מושלם • האויבים של החולשות שלי הם החברים שלי והאנשים שאוהבים אותי למרות החולשות שלי.... • רובנו נוטים להתייחס לחולשות שלנו באופן הרבה יותר מוקצן ממה שהן באמת	4/ מה אנחנו חוששים שיגרם לאחרים לדחות אותנו? המטרה - הכנסה לפרופורציה 30 דק' 
אופני התמודדות שונים עם חולשות: 1. הרחקה -הזמינו את המשתתפים להתבונן על שריטה בגופם או על פצע שיש להם כרגע, מבעד לזכוכית מגדלת ואו להיזכר בפצע או שריטה שהיו להם ולציין לעצמם, בסולם של 0-10, את תחושת חוסר הנוחות שלהם עם הפצע או השריטה אם הם בולטים לעין. בקשו מהמשתתפים להזיז את זכוכית המגדלת, להתבונן שוב על השריטה/הפצע או לדמיין את הסיטואציה הזו כפי שהייתה בעבר, וכעת לציין לעצמם שוב, בסולם של 0-10, את תחושת חוסר הנוחות. - מישהו מוכן לשתף מה בעוד 3 שנים ירגיש ביחס לחולשה שלו הזו ולנטייה שלו להימנע מלעשות דברים בגללה?	5/ אופני התמודדות שונים עם חולשות: א. הרחקה ב. הצנעה 15 דק' 

המסר: • לא להסתכל על זה עם זכוכית מגדלת • לא להסתכל כל היום במראה או להישקל כל היום • להתרחק מחברים שמהווים מראה עקומה. כי כל הגורמים האלו מזינים התייחסות לא פרופורציונאלית לחולשות ופוגעים בביטחון העצמי באופן מעוות מציאות. זה מה שקורה למרבית האנשים אשר מתמקדים בחסרונותיהם או בחולשותיהם, במקום ביכולותיהם. הקרינו את הסרטון שבחרתם, המדגים איך כולנו רואים את חולשותינו באופן מוגזם. 2. הצנעה להבדיל מהסתרה. בקשו מהתלמידים להציג דוגמאות לחולשות שרוב האנשים בוחרים להצניע מתוך אמונה שהם יראו פחות מושלמים בעיני אחרים, מאידך כשהם חושפים אותם בפני הסביבה הם מגלים שאחרים אינם מיחסים לחולשות הללו משמעות כה עמוקה כפי שהם מייחסים להם ולעיתים כלל לא מבינים במה מדובר, מה הדבר "הנורא" שיש להסתיר. - את מי אתם מעריכים יותר את זה שעושה כל מה שהוא רוצה למרות החולשות שלו או את זה שנמנע? האמת באמצע כי לא חייבים להבליט חלקים מאוד לא אסתטיים שלנו - ולכולנו יש כאלו. מצד שני גם לא צריך להסתיר אותם.	5/ המשך אופני התמודדות שונים עם חולשות: א. הרחקה ב. הצנעה 15 דק'
דוגמאות לאנשים שהפכו את החיסרון ליתרון: • סיפור הננס (כמובן שהיה מעדיף להיות בעל גובה נורמלי) שהפך לשחקן מבוקש והיום הוא משיג הרבה יותר תפקידים בסרטים הודות לכך שהוא ננס • השמן והרזה - הפכו את החסרונות של עצמם ביחס לסטטוס המשקל למקור פרנסה לבקש מהתלמידים להביא עוד דוגמאות. דוגמאות נוספות ניתן למצוא באינטרנט.	אופני התמודדות עם חולשות: ג. הפיכת הדפקט לאפקט, החולשה לחוזקה ד. האומץ להיות לא מושלם... 5 דק'
מסקנה: החולשות, הפגמים והנכויות לא באמת מגדירים אותנו. גם כאשר הם מייצרים תדמית מסוימת - חשוב לזכור שהתדמית אינה הזהות שלנו ושחשוב שנפעיל חמלה עצמית וחמלה מול הזולת ביחס לחולשות הללו. לסיכום מקריאים סיפור שמבטא הפיכה של חולשות לחזקות.	6/ סיכום 5 דק'



נספח 11

במי תבחרו למדריך בתנועת נוער? למורה? למאמן?



נספח 12



רקע

תקופת ההתבגרות מתאפיינת בין השאר בצמיחה לגובה ובשינויים במבנה הגוף. אצל נערות זה בא לידי ביטוי למשל בהתעגלות של אגן הירכיים ואצל נערים בהתרחבות חגורת הכתפיים. לרוב גלויים לשינויים הללו עלייה במשקל ושינוי ביחס הפרופורציונלי בין חלקי הגוף. לעתים, תוך תחושת איבוד שליטה על הגוף. מתבגרים שהתפתחותם מהירה מזו של חבריהם עלולים לחוות מצוקה ביחס לשינויים אלו. מפגש זה יתמקד בשינויים הפיזיים החלים במתבגרים, יחשוף אותם לשיח ישיר על תהליך טבעי זה ויצג בפניהם את השפעות ההשוואה הבלתי פוסקת, האופיינית לגילאים הללו.

מטרות

1. הכרת השינויים הפיזיים שחלים בגוף בגיל ההתבגרות.
2. התייחדות עם השנויים בגיל ההתבגרות
3. הבנת ההשפעה של ההשוואות, חשיבות ההימנעות מעריכתן ודימוי הגוף.

עזרים להכנה מראש: כרטיסיות עם שינויים (נספח 13), סרגל מצב רוח (נספח 14).



נושא	מהלך הפעילות
1/ חיבור למפגש קודם 5 דק'	מנחים: במפגש שעבר שוחחנו על מצב בו אנו מתאמצים להרשים, ועל מצבים שבהם רובנו נעדיף להצניע תכונה כלשהי. נשמח אם מישהו בכיתה ישתף אותנו בהתרחשות שחוה מאז המפגש האחרון, בה הציג את עצמו באופן שונה ממה שנהג עד כה, ויסביר מדוע.
2/ סרטון על שינוי גוף 10 דק'	מומלץ לבחור סרטון העוסק בשינויים בגוף ולהקרינו. • לאחר הצפייה בסרטון מפזרים על הרצפה כרטיסיות עם שינויים (נספח 13). • מבקשים מהתלמידים לסווג את הכרטיסיות לשתי קבוצות: כרטיסיות עם שינויים שראינו בסרטון וכרטיסיות שלא ראינו. • המנחה יספר ספור על שינוי שעבר, הוא יכול לבחור סיפור אישי שלו או של מישהו אחר שהוא מכיר. סיפור על שנוי שהתרחש בגיל ההתבגרות ועל ניסיון להסתרתו, מתוך חוסר מודעות לעובדות הבאות: א. השינוי קיים אצל כולם ב. השינוי בלתי נמנע ומסמל צמיחה/גדילה • המנחה יזמין סיפורי השתנות שהילדים זוכרים (מכנסיים קצרים כבר, נעלים לוחצות כבר) ויבחן איך הם התמודדו עם השינוי. מה אמרו להם שעזר להם, מה אומרים לנו שמקשה עלינו? סיכום: שינויים מלווים לעתים קרובות בתחושת הפתעה, או בהלה - לא בהכרח כי מדובר במשהו רע, אלא בשל החידוש הבלתי צפוי ולעתים בשל תחושת אובדן השליטה.
3/ משחק טריוויה על שנויים בגיל ההתבגרות 15 דק'	מחלקים את הכיתה לשתי קבוצות שמתחרות ביניהן על מספר התשובות הנכונות. ניחשו נכון מקבלים 1 נקודה. שאלה לקבוצה 1. גיל ההתבגרות מתחיל ב: א. בבנות קודם ב. בבנים קודם ג. בשני המגדרים באותו זמן 2. גיל ההתבגרות מתחיל בבנות בגיל: א. 11 ב. 13 ג. נע בין גיל 10 לגיל 12 3. גיל ההתבגרות מתחיל בבנים בגיל: א. נע בין גיל 10 ל-11 ב. 13 ג. נע בין גיל 12 לגיל 14 4. בגיל 12-13 אנחנו מצופים לגבוהה ב: א. 2 ס"מ בשנה ב. 6 ס"מ בשנה ג. 10 ס"מ בשנה

3/ המשך משחק טריוויה על שנויים בגיל ההתבגרות

15 דק' 

5. השנויים ההורמונליים בגיל ההתבגרות גורמים ל: **א.** שנויים במצב הרוח **ב.** התפתחות מינית **ג.** צמיחה גופנית **ד.** כל הסעיפים נכונים
6. נערים גובהם בממוצע עד גיל 17 ונערות גובהן בממוצע עד גיל 14 - נכון או לא נכון
7. רק אצל חלק מהמתבגרים משתנה ריח הגוף בגיל ההתבגרות ולכן רק חלקם צריך דיאודורנט - נכון או לא נכון
8. הוסת (המחזור החודשי) היא: **א.** הפרשה דמית המגיעה מהרחם **ב.** הפרשה דמית כתוצאה מפגיעה של הנרתיק **ג.** נמשכת שבועיים
9. רק בקבוצת בנות: בגילן המחזור לרוב: **א.** סדיר, מגיע בתאריך קבוע **ב.** מגיע אחת לחודשיים **ג.** בהתחלת ההופעה שלו יכול להיעלם ולהופיע בתאריכים שונים.
- רק בקבוצת בנים: בגילכם חלק מרגישים יותר מסורבלים כי: **א.** יש שנוי בפרופורציות בגוף **ב.** גובהם **ג.** עולים במשקל
10. פצעי בגרות נגרמים כתוצאה מ: **א.** לכלוך **ב.** הפרשת הורמונים **ג.** אכילת מזון שמן
11. האיבר שצומח הכי מהר הוא: **א.** הבטן **ב.** המוח **ג.** הרגליים
12. מתי אדם נחשב לבוגר (סיים את גיל ההתבגרות?): **א.** גיל 17 כשיכול להתחיל ללמוד נהיגה **ב.** גיל 20 כשמשתחרר מהצבא **ג.** עם גמר הבשלת אברי הרבייה - בסביבות גיל 18

4/

השוואות ואנחנו

20 דק' 

- מחלקים את הקבוצה לזוגות ומבקשים מכל זוג לזהות אחד אצל השני שתי תכונות גופניות דומות ושתיים שונות.
- המנחים, במליאה:**
- איך הרגשתם כשחלקתם תכונות זהות?
- איך הרגשתם כשחלקתם תכונות שונות?
- מה הרגיש לכם יותר נח, דמיון או שוני?
- סיכום: יש תחומים שבהם דמיון קשור לתחושה חיובית (במיוחד אם הדמיון הוא בחזקה) ויש תחומים שהבדל נותן תחושה חיובית במיוחד אם אני מרגיש ששלי יותר טוב או יותר מיוחד. כל התחושות האלו לגיטימיות.
- מציבים על הלוח או מניחים על הרצפה סרגל מצב רוח גדול (נספח 14).
- מחלקים לארבעה מתנדבים מדבקה ענקית שעליה כתוב אחד מהמשפטים הבאים:
 - אחותי יותר גבוהה ממני
 - החברה שלי יותר חכמה ממני
 - השכנה שלי יותר זריזה ממני
 - הסלבריטית... יותר יפה ממני
- מבקשים מכל משתתף/ת להציב את המדבקה מתחת לפרצוף המתאים בסרגל מצב הרוח.
- מחלקים לאותם משתתפים את המשפטים הבאים:
 - אחותי גבוהה
 - חברתי חכמה
 - השכנה שלי זריזה
 - רוני דלומי יפה

המנחים: מה ההבדל בין סדרת המשפטים הראשונה לבין הסדרה השנייה? (הראשונה נאמרה כהשוואה ואילו השנייה ציינה עובדות). • באלו תחומים נוספים אתם נוטים לערוך השוואות? • האם ההשוואות הללו גורמות לכם להרגיש טוב או רע? מסקנה: מישהו תמיד טוב ממני בתכונה זו או אחרת. במקום להתמקד בהשוואות לאחרים - עלינו להתבונן על עצמנו ולחשוב מה אנו לא אוהבים ורוצים/יכולים לשנות ומה לא בר שינוי או לא באמת חשוב והכרחי. בכולנו יש הרבה מעבר לחולשות שלנו.	4/ המשך השוואות ואנחנו 30 דק' 
מכילים פתקים כמספר המשתתפים (חלקם יכולים לחזור פעמיים) או לחילופין מחלקים את הקבוצה לשתי תתי קבוצות: משתתף בתת קבוצה אחת שולף פתק סגור ומישהו מהקבוצה השניה צריך ליעץ לו.. ואז מתחלפים. מישהו מקבוצה 2 שולף פתק ומישהו מקבוצה 1 מיעץ לו. אפשר לבקש מ-4 שופטים לכתוב ציון לכל עצה ובסוף משווים את סך הציון של כל קבוצה. - מעצבן שאף מכנס משנה שעברה לא עולה עלי השנה - אני רוצה שאמא תקנה לי גוזיה/סכין גילוח ומתבייש/ת לבקש ממנה - כולם מתגלחים/מורידים שיער מבית השחי/מהרגלים ורק אני עוד לא צריך/כה - החברה שלי העירה לי שיש לי ריח רע מבית השחי - לחבר שלי יש ריח רע במיוחד אחר הכדורגל ולא נעים לשבת לידו - כולם גבהו ומגיעים למראה בשירותים ורק אני לא - אני מתבייש/ת לצאת מהבית כשיש לי יותר משלושה פצעונים על הפנים - ההורים שלי כל הזמן נעלבים ממני ואומרים שיש לי פתיל קצר לאחרונה - הציקו לי אתמול ואמרו שאני ...	5/ משחק היועצים 20 דק' 
סרטון או קליפ שמתייחסים לשינויים באופן מתון. מה יעזור לנו להתמודד עם שינויים? צריך להבין ששינוי הוא תהליך ואין לדעת מה יקרה בסופו. שינויים מתרחשים אצל כולנו. לעתים זה מביך ולא נוח, ולעתים נלווית לשינוי תחושת איבוד שליטה. אולם ככלל, שינוי הוא דבר חיובי!	6/ לסיכום 20 דק' 



נספח 13 – כרטיסיות שינויים

שינויים בקול

שינויים בשיעור

שינויים בגובה

שינויים בעור

שינויים בבטן

פצעונים

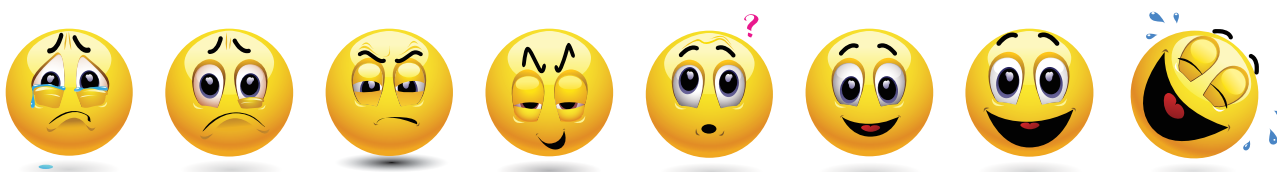
שינויים בכתפיים

שינויים ברגליים

שינויים במצב רוח

שינויים בשיניים

נספח 14 – סרגל מצב רוח



רקע

בתרבות המערבית, גיל ההתבגרות נתפש כמאופיין במתחים רבים בין המתבגרים לסביבתם, ובסתירות פנימיות שהם חווים עם עצמם. המתבגרים עשויים לחוש צעירים ובוגרים בו-זמנית, לעתים להרגיש שיש משמעות לחייהם ולעתים לחוש כלפיהם ניכור. יש הטוענים, כי לטקסי מעבר בחברה השבטית יש השפעה חיובית על המתבגרים. מפגש זה יעסוק במשמעות המעבר מילדות לבגרות ביחס לזכויות המתבגרים וחובותיהם. במפגש זה נחזור בקצרה על כל הנושאים שהועלו במפגשי התכנית עד כה, ונסכם בטקס מעבר משעשע וחוויתי במיוחד.

מטרות

1. זיהוי סממני גיל ההתבגרות (בדגש על סממנים חברתיים).
2. התנסות חווייתית - משחקי תפקידים המתייחסים לסוגיות בתהליך ההתבגרות.
3. תזכורת וסיכום עיקרי כל מפגש.
4. טקס מעבר מילדות לבגרות.

עזרים להכנה מראש: **פתקאות מצבים, משפטים ופנינים** (נספחים 15-17),
כד, עשרה בריסטולים, נר (אופציונאלי), צבע גואש.



נושא	מהלך הפעילות
1/ חיבור למפגש קודם 5 דק'	מנחים: במפגש הקודם עסקנו בשינויים החלים בגופנו עם השנים. בנוסף, הזכרנו את הנטייה האנושית להשוות את עצמנו לאחרים. • נשמח אם מישהו מכם ישתף אותנו בהתרחשות כלשהי הקשורה לנושא זה, שאירעה לו בשבוע האחרון.
2/ פאזל משיר שמתייחס לגדילה/התבגרות 5 דק'	בחרו שיר כלשהו שמבטא את התחושה שאני כבר לא תינוק והשמיעו אותו. כותבים מילות שיר על בריסטול וגוזרים ל- 20 חלקי פאזל. כשהשיר ברקע המשתתפים מתבקשים להרכיב את הפאזל. מנחים: מה נושא השיר? על מעבר? מה אומר המעבר הזה? מה נעים בו? מה קשה בו?
3/ המחזה של כרטיסיות מצבים על ידי התלמידים 3 דק'	המנחים מחלקים את הכיתה לזוגות. • כל זוג מקבל כרטיסייה מוכנה מראש (נספח 15). עליה כתובה סיטואציה אפשרית הנוגעת לחברי הקבוצה. הכרטיסיות בשני צבעים: הכרטיסיות הירוקות מייצגות זכויות והכרטיסיות האדומות מייצגות חובות. • כל זוג מקריא בפני הכיתה את המצב המופיע בכרטיסייה ויציג אותו פעמיים: פעם אחת כאשר אחד מבני הזוג משחק ילד בן 6 ופעם שנייה כשחברו משחק בן 13. שני בני הזוג מתבקשים לחשוב על דרך התמודדות התואמת את גילה של הדמות שקיבלו ואת הסיטואציה. • המנחים מסבירים את המשימה ומדגימים את אחד המצבים המופיעים בכרטיסיות. • בסיום הצגת המצבים ישאלו המנחים את המשתתפים אם הבחינו בכך שהכרטיסיות מחולקות לשני צבעים, ואם כן - האם הם יודעים מהי הסיבה לחלוקה? (כרטיסיות המייצגות דרישות הן בצבע אדום וכרטיסיות המייצגות זכויות הן בצבע ירוק) • המנחים יכתבו על הלוח בשני טורים את המילים "זכויות" ו"דרישות", ובעזרת המשתתפים יכינו שתי רשימות נפרדות של מצבים שיופיעו תחת מילים אלו. ברשימה תופיע הרחבה של האפשרויות שהוצגו בכרטיסיות.

מדביקים על כרטיסיות גדולות את המשפטים (שבנספח 16). מפזרים על הרצפה את הכרטיסיות כשהן הפוכות. כל משתתף ניגש ושולף 2 כרטיסיות. אם קיימת התאמה ביניהן והן שייכות לאותו מפגש הוא מוסר אותן למנחים שמניחים בניילונים ויש לו זכות לבחור עוד 2 כרטיסיות. אם הן לא מתאימות הוא מחזיר למקום ומראה לקבוצה היכן שם כל כרטיסיה (כשהן לא צמודות כמובן). הקבוצה מנסה לזכור היכן שמו כרטיס של מפגש מסוים והיכן את בן הזוג שלו. ממשיכים בסבבים של שליפות עד שכל המפגשים מזוהים וכל מפגש מונח בניילונים. בכל ניילונים "פנינים" מהמפגש (נספח 17). כל משתתף בוחר פנינה אחת מכל המפגשים ובסבב משתפים במה בחרו ומדוע.	4/ חזרה על המפגשים- משחק הזיכרון 20 דק' ⌚
- המשתתפים יושבים במעגל. אם ניתן מחשיכים את החדר ומדליקים נר במרכז המעגל על מנת "להיכנס לאווירה". - המשתתפים מתבקשים לדמיין את עצמם בעוד שלוש שנים ולחשוב כיצד היו רוצים שחיהם ייראו: מה היו רוצים להיות, מה היו רוצים להשיג ומה היו רוצים שיהיה להם? - הכד של ג'יני עובר בין כל חברי הקבוצה. כל משתתף רשאי לבחור האם לפתוח אותו. במידה שהחליט לפתוח את הכד הוא מבקש מג'יני משאלה אחת: - "הייתי רוצה בעוד שלוש שנים להיות... להשיג... שיהיה לי..." - מנחה שואל את המשתתף: מה אתה צריך לעשות בכדי שזה יתממש? - דוגמה: אחד המשתתפים אומר שהוא רוצה להיות רופא. שואלים אותו באילו חובות המשאלה הזו כרוכה? (ללמוד הרבה, להשקיע...)	5/ המשך אלאדין - פעילות עם כד 15 דק' ⌚
דוגמה: פעילות "חבילה עוברת": - אהבתי מאוד את... - לא אשכח ש.... - היה לי קשה במיוחד עם... - פחות אהבתי כשעשינו.... - הייתי נבוך כש.... - אני מעדיף ש.... - למדתי על עצמי ש... - לא אמרתי לכם ש.... - הלוואי שאמי היתה רואה ש.... - רציתי לומר לכיתה ש.... - אני שמח שגיליתי שאחרים... - למדתי על החבר שלי ש... - הייתי רוצה שבתכנית הבאה... - אסכם ואומר ש....	6/ פעילות פרידה מהמשתתפים ומהמנחה המלווה 20 דק' ⌚
מנחים: כיצד מתבגרים בגילנו יודעים שהם בשלב המעבר הזה, ואולי אפילו כבר מאחוריו? - סומכים עליהם כי רואים שיודעים לדאוג לעצמם (מפגש על דאגה עצמית). - מצליחים לשמור על המרחב האישי שלהם (מפגש מרחב אישי). - מתחשבים בתחושות הזולת ולא מתמקדים רק בעצמם (מפגש רגשות). - מקבלים את השונה ולא לועגים לו (מפגש השונה). - קשובים ומסייעים לאחר - תורמים. - מבחינים בשינויים המתרחשים בתהליך ההתבגרות ולא נבהלים מהם, גם כשהם אינם נעימים. מנחים: אלו טקסים אתם מכירים, שמציינים את המעבר מגיל הילדות לגיל הבגרות? (בר/בת מצווה). - מהי משמעות הטקס? (זכויות בצד חובות, וכשגדלים - יש יותר אחריות על אחרים) - אנחנו רוצים לערוך כאן אתכם טקס מעבר מילדות לבגרות	7/ טקס מעבר מילדות לבגרות 10 דק' ⌚

הטקס:

מדביקים על הלוח בריסטול ועליו מצויר עץ שכתוב בתוכו "אני בעד עצמי".
 מבקשים כל אחד מהמשתתפים בתורו, להתקרב למנחים.
 משמיעים ברקע שיר. המנחה לובש ארשת רצינית, מחזיק חישוק וכל משתתף/משתתפת מוזמן
 לעמוד על כיסא ולקפוץ לתוך החישוק שמוחזק 10-15 ס"מ מעל גובה הרצפה.
 המנחה אומר: מרגע זה חלות עליך החובות של בוגר ואת זכאית לזכויות המתאימות.
 כל קופץ/קופצת ניגש/ת לקערת הצבעים שליד המנחה, נוגע/ת בצבע באצבע
 ומטביעה טביעת אצבעות צבעונית על העץ עם הענפים ללא עלים.

7/ המשך

**טקס מעבר
 מילדות לבגרות**

10 דק' 



**צפיה בתכנית
 טלוויזיה אהובה
 ב-21:00 בערב**

**ריקון פח
 האשפה**

**קימה באוטובוס
 לפנות מושב
 למבוגר**

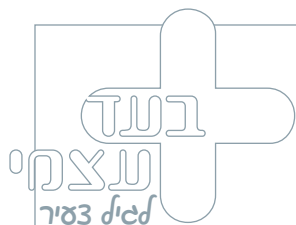
**שמירה על
 האח הקטן**
 (למרות שחבר רצה
 לבוא לבקר)

**הליכה לסרט
 לבד עם
 החברים**

**ישיבה ברכב
 לצד הנהג**

**הליכה לסרט
 לבד עם
 החברים**

קבלת דמי כיס



אני מסוגל/ת ליותר ממה שחשבתי	מפגש 1: היכרות עם עצמי ועם "בעד עצמי" (קפיצה על רגל אחת)
כשאני דואגת לעצמי סומכים עליי	מפגש 2: דאגה עצמית (בינגו פעולות של שמירה על עצמי)
לא ניכנס למרחב האישי של אדם אחר ונשמור על הטריטוריה של המעגל הדמיוני שסביבנו	מפגש 3: שמירה עצמית (המרחב האישי שלי ביחס לחברותי וסרטון עם חישוק)
נישמר שלא ליפול במלכודת הפרסומות ולאדיאל היופי.	מפגש 4: הגנה עצמית מפני מסרי המדיה (מניפולציות של מפרסמים וסרגל האמת בפרסום).
אמפתיה לרגשות שלנו ושל האחרים הופכת את העולם לנעים יותר	מפגש 5: הרגשות שלי (הבעת רגשות שונים)
כל אחת ואחד מיוחדים במינם בדרך הייחודית. הייחודיות מתקבלת באמצעות התכונות האישיות שלנו	מפגש 6: קבלת השונה (תמונות אנשים בעלי מוגבלות)
תדמית אינה מעידה על הפנים. לכולנו יש חולשות והן לא מגדירות את מי שאנחנו.	מפגש 7: קבלת החולשות שלי (מהי תדמית, שיתוף בחולשותיי)
הגוף של כולנו משתנה במעבר מילדות לבגרות. גם אם זה לא תמיד נעים, עם הזמן נתרגל לכך ואף נבחין ביתרונות שהביא עמו השינוי	מפגש 8: אני והשינויים המתחוללים בגופי (טריוויה על שינויים בגוף)
ההתבגרות כרוכה הן בדרישות והן בזכויות	מפגש 9: התבגרות - דברי סיכום

נספח 17 – פנינים

פנינה: אני מסוגל/ת ליותר ממה שחשבתי	פנינה: אני מסוגל/ת ליותר ממה שחשבתי	פנינה: אני מסוגל/ת ליותר ממה שחשבתי
פנינה: כשאני דואג/ת לעצמי סומכים עליי	פנינה: כשאני דואג/ת לעצמי סומכים עליי	פנינה: כשאני דואג/ת לעצמי סומכים עליי
פנינה: לא ניכנס למרחב האישי של אדם אחר ונשמור על הטריטוריה של המעגל הדמיוני שסביבנו	פנינה: לא ניכנס למרחב האישי של אדם אחר ונשמור על הטריטוריה של המעגל הדמיוני שסביבנו	פנינה: לא ניכנס למרחב האישי של אדם אחר ונשמור על הטריטוריה של המעגל הדמיוני שסביבנו
פנינה: נישמר שלא ליפול במלכודת הפרסומות	פנינה: נישמר שלא ליפול במלכודת הפרסומות	פנינה: נישמר שלא ליפול במלכודת הפרסומות
פנינה: אמפתיה לרגשות שלנו ושל האחרים הופכת את העולם לנעים יותר	פנינה: אמפתיה לרגשות שלנו ושל האחרים הופכת את העולם לנעים יותר	פנינה: אמפתיה לרגשות שלנו ושל האחרים הופכת את העולם לנעים יותר
פנינה: כל אחת ואחד מיוחדים במינם בדרך ייחודית. הייחודיות מתקבלת בעיקר באמצעות התכונות האישיות שלנו.	פנינה: כל אחת ואחד מיוחדים במינם בדרך ייחודית. הייחודיות מתקבלת בעיקר באמצעות התכונות האישיות שלנו.	פנינה: כל אחת ואחד מיוחדים במינם בדרך ייחודית. הייחודיות מתקבלת בעיקר באמצעות התכונות האישיות שלנו.
פנינה: תדמית אינה מעידה על הפנים. לכולנו יש חולשות והן לא מגדירות את מי שאנחנו	פנינה: תדמית אינה מעידה על הפנים. לכולנו יש חולשות והן לא מגדירות את מי שאנחנו	פנינה: תדמית אינה מעידה על הפנים. לכולנו יש חולשות והן לא מגדירות את מי שאנחנו
פנינה: הגוף של כולנו משתנה במעבר מילדות לבגרות. גם אם זה לא תמיד נעים, עם הזמן נתרגל לכך ואף נבחין ביתרונות שהביא עמו השינוי	פנינה: הגוף של כולנו משתנה במעבר מילדות לבגרות. גם אם זה לא תמיד נעים, עם הזמן נתרגל לכך ואף נבחין ביתרונות שהביא עמו השינוי	פנינה: הגוף של כולנו משתנה במעבר מילדות לבגרות. גם אם זה לא תמיד נעים, עם הזמן נתרגל לכך ואף נבחין ביתרונות שהביא עמו השינוי
פנינה: ההתבגרות כרוכה הן בדרישות והן בזכויות	פנינה: ההתבגרות כרוכה הן בדרישות והן בזכויות	פנינה: ההתבגרות כרוכה הן בדרישות והן בזכויות