

דמוי גוף

סיכוי:

קבלת עצמי (גופנית, נפשית), חוסן נפשי, בטחון בהופעה החיצונית, הרחבת הרפרטואר ההתנהגותי, פיתוח ביקורתיות וחשיבה עצמאית, בריאות, הצבת והשגת מטרות ריאליות.
עוצמת היחד - בעיה חברתית.

סיכון:

דימוי עצמי פגיע, איבוד הייחודיות, מחלה, התנהגות הרסנית עד כדי אובדנות, חוסר תפקוד, יחסים בין-אישיים מתוחים וחלקיים (הורים, עמיתים וכו'), תלותיות, נזקקות, תחושה של בדידות.

הצעות להפעלות בנושא דימוי גוף

נושא דימוי גוף קשור להשמנה גיל ההתבגרות (כחלק מכלל השינויים הפיזיים-הורמונליים החלים בגיל זה), לסטריאוטיפים חברתיים וללחץ החברתי להראות דק/קה וחסובה.
להלן מס' הפעלות בנושא כחלק מתהליך כולל בכיתות בנושא גיל ההתבגרות.

הפעלה מס' 1:

פעילות "משאלת הקסם":

המטרה: לאפשר אוורור חלומות, פנטזיות וסימון הדברים הנחשקים (יש לקשר זאת לנושא דימוי הגוף והצד החברתי).

שלב א':

כל תלמיד ידמיין לעצמו לילה קסום בו ביקרה אותו בשנתו פייה ועשתה מספר קסמים. היא/הוא קם/ה בבוקר ומגלה זאת.
לאחר כדקה של כל אחד עם עצמו – כל אחד יחשוב כיצד הקסמים יבואו לידי ביטוי? באיזה תחומים? מה יקרה בתחום החברתי? כיצד אראה? ... מי שמוכן ישתף במליאה.
מכאן, למה אנו שואפים? מה בהישג ידנו ומה לא?
כיצד ניתן להשיג מה ששואפים אליו?
האם כדאי לבדוק שנית את האידיאלים אליהם אנו שואפים? מי קבע אותם, ומדוע? מדוע בגיל ההתבגרות יש דגש כה חזק דווקא על נושא ההופעה החיצונית?

שלב ב':

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

המסקנה: מותר לחלום! לכולנו שאיפות, שחלקן לא ניתן לממש וחלקן כן. החברה וצו האופנה משפיעים רבות על סוג החלומות שיש לנו בתחומים רבים, וגם בתחום ההופעה החיצונית והצד החברתי. יש לראות עם מה צריך להשלים ומה אכן ניתן לשינוי. ובעיקר: קבלה עצמית הינה דבר חשוב ביותר להמשך חיים מאושרים!!!

פעילות מס' 2:

המטרה: בדיקת תכונות גופניות כמשפיעות באופן כולל על היחס וההערכה כלפי הזולת.

שלב א':

המורה/המנחה תראה לילדים תמונות שונות של אנשים בלתי מוכרים. למשל: אדם שמן, בחור ממושקף, בחורה בלונדינית, אדם זקן עם קמטים וכיו"ב. הילדים/המשתתפים יגיבו באופן חופשי כלפי התמונות ומה הם חושבים על האנשים המצולמים בהן.

מכאן, המסקנות:

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

שלב ב':

כל זוג תלמידים ינסה לחבר סיפור קצר, או שיר, על דמות כלשהי מדמיונו שאינה מצויידת בתכונות חיצוניות נאות, אך היא בעלת כוחות מיוחדים אחרים (מבחינה נפשית, חברתית, כוחות קסם וכו'). לאחר העבודה בזוג (כ-10 דקות) ישתפו התלמידים כיצד הרגישו עם ההוראה ועם המטלה כולה. האם היה להם קשה לעשותה? כיצד "פיצו" את הדמות על היותה חסרה יופי וכן? ...

מי שמוכן יקרא את הסיפור, או השיר, בכיתה.

יערך דיון בכיתה לגבי חשיבותן של תכונות אחרות כגון: חוכמה, יושר, כנות, אומץ ... למול יופי פיזי.

וכן, על החשיבות בעשיית הפרדה שבין המראה החיצוני לתכונות הפנימיות והצורך בזהירות לגבי הסקת מסקנות מהירה על-פי המראה החיצוני!

פעילות מס' 3:

המטרה: הבנת חשיבותה של תזונה נכונה לגדילה וצמיחה תקינה.

שלב א':

ברור המושג במליאת הכיתה של הביטוי "אכילה נכונה".
(אכילה מאוזנת מבחינת אבות המזון, כמויות סבירות, מעוט בממתקים, שתיה מרובה וכו'). הדברים יכתבו על-גבי הלוח.

שלב ב':

כל תלמיד יכתוב על דף את התפריט היומי שלו. התלמידים יחליפו ביניהם את הדפים, וינסו לחבר (אחד לשני) תפריט יומי של אכילה מאוזנת ונכונה.
לאחר מכן יבדקו ביניהם, בזוגות, את שנכתב: מה מתאים להם כחלק משגרת יומם ולמה יהיה להם קשה להסתגל.
התוצאות והדיווחים ינתנו כסיכום במליאה.

נקודות לדיון:

- יש להכיר ולהבין היטב את חשיבותה של התזונה הנכונה לפני שעושים שינוי בהרגלי האכילה.
- אכילה נכונה הינה חלק משימור וטיפול הגוף, מתוך תפיסה "ידידותית" של חיים גופנו ושימורו במידת האפשר.
- מאכלים טעימים יכולים להיות גם דלי קלוריות, או לא במיוחד משמינים, אם מוכנים לנסות מאכלים חדשים.
- יש לבקש עזרה מהמבוגרים שבסביבה – על-פי מידת יכולתם לעזור בתכנון ובהכנה.
- פעילות ספורטיבית המלווה לאכילה נכונה חשובה ביותר, ומוסיפה להרגשה הטובה.
- יש לבדוק מה יכול לעזור לכל אחד: מבחינת המנעות מאכילה מופרזת של ממתקים, אכילת כמויות לא סבירות, או – לחילופין – אכילה מעטה מדי ולא סדירה!
- הבאה למודעות בדבר "מציאת דרך המלך" – המנעות מכל פעילות שהינה קיצונית ומזיקה.
- מומלץ לערוך שיחת מעקב שבוע לאחר שיחה זו כדי לבדוק מה הצליחו הילדים

ליישם בשבוע שחלף. בנוסף לכך כדאי לשתף בדף מידע את ההורים, ולבקש את עזרתם. ניתן גם לשתף את אח/ות או רופא/ה בית הספר ולשלבם במסגרת השיעורים עם שיחה המסבירה את הצד הרפואי.