

בעד עצמי



ערכת הדרכה
לעידוד
דימוי עצמי
ודימוי גוף
חיובי



מוזיאון ישראל, ירושלים
the israel museum, jerusalem
متحف اسرائيل، اورشليم القدس



מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
השרות הפסיכולוגי ייעוצי

תוכן עניינים

- + רקע..... 4
- + פעילות 1 - הערכה עצמית 17
- + פעילות 2 - פרסומות 23
- + פעילות 3 - סטראוטיפים..... 33
- + פעילות 4 - מיתוס היופי..... 37
- + פעילות 5 - כוחם של סיפורים 56
- + פעילות 6 - כוחן של מילים..... 66
- + פעילות 7 - העצמי 81
- + פעילות 8 - נקיטת עמדה 89

בעד
עצמי

שותפים בתכנית:

- צוות היחידה למיניות, זוגיות ומשפחה:
יעל רימון-מנהלת היחידה
תמר מרין-מדריכה ארצית ביחידה

ניהול התכנית:

- פרולוג שיווק חברתי בע"מ

עריכת הלשון:

- אלה עומר ורונית רהב

עיצוב גרפי:

- איילה הלוי

הפקת ערכות:

- עדיף - מוצרי קרטון ופולסטיק בע"מ

אתר אינטרנט:

- מקאן דיגיטל

קופי רייטינג והזמנות:

- מקאן אריקסון

- תנועת הצופים

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

- אגף הנוער ע"ש רות:
מוזיאון ישראל ירושלים

- פרולוג שיווק חברתי בע"מ

- שפ"י והיחידה למיניות, זוגיות ומשפחה

כתיבת התכנית:

- פרופ' מוריה גולן - מנהלת מקצועית "שחף"
מרכז לטיפול כוללני בהפרעות אכילה ודימוי
גוף, חוקרת ומרצה באוני' העברית ובמכללה
האקדמית תל חי

- דר' טוביה זקהם - פסיכיאטר מומחה לילדים
ונוער, פסיכותרפיסט, היפותרפיסט

- 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

- תנועת הצופים: ימית זגורי - רכזת דרך המשך

ליווי וייעוץ מקצועי:

- דר' טוביה זקהם - פסיכיאטר מומחה לילדים
ונוער, פסיכותרפיסט, היפותרפיסט

- פרופ' מוריה גולן - מנהלת מקצועית "שחף"
מרכז לטיפול כוללני בהפרעות אכילה ודימוי
גוף, חוקרת ומרצה באוני' העברית ובמכללה
האקדמית תל חי



אנדי וורהול,
מרילין מונרו, 1962

לחצות את הסערה

המעבר מילדות לבגרות מעורר מגוון של רגשות. המתבגר נדרש לעמוד במשימות התפתחותיות אישיות (גיבוש זהות מינית, גיבוש זהות אישית, פיתוח עמדה עצמאית והפחתת התלות בהורים), לצד משימות חברתיות-תרבותיות מורכבות (הישגיות, מראה מתאים לנורמות, קשרים רגשיים וכישורים חברתיים). במהלך גיל ההתבגרות חל שינוי נוסף הקרוי הבשלה מינית. ההשפעה של כל אחד מן התהליכים הללו, ההתבגרות וההבשלה המינית, וכן ההשפעה של התהליכים זה על זה, חושפות את הנערים והנערות לסערות רגשיות ולתנודות במצב הרוח, לעתים קיצוניות, שמשפיעות על דרך חשיבתם ואופן התנהגותם, ולא פעם גם על ההערכה העצמית שלהם.

ההערכה העצמית מושפעת מן הפער שבין הדימוי העצמי של המתבגר (איך הוא רואה את עצמו) ובין האני האידאלי, שנקבע על פי הנורמות התרבותיות והחברתיות.

מידת הקושי או המשבר שחווים מתבגרים תלויה בעיקר בשלושה גורמים: במידת האינטנסיביות של השינויים החלים בהם, בתגובות החברה ובגישה החינוכית של ההורים.

טעון שיפור

לחברה תפקיד משמעותי ביצירת האידאל שאליו שואף המתבגר. יש בחברה מרכיבים מיטיבים, כאלה שיוצרים "אני אידאלי" חיובי, ובמיוחד



כזה הגזור למידותיו של המתבגר. למרבה הצער יש גם מרכיבים שליליים, שחלקם מונחים על ידי מניעים מסחריים ושכל מטרתם להגביר את הצריכה. מרכיבים אלו תורמים ליצירת נורמות שאינן גזורות למידותיו של המתבגר, ואשר גורמות לאשליית ה"מושלם" או ה"מושלמת" ודוחפות את המתבגר לחוויה המפוקפקת של "טעון שיפור".

ככל שהפער בין המצוי לרצוי (שכאמור מוכתב בחלקו על ידי מרכיבים שליליים) גדול יותר, קיים גם סיכון מוגבר להתנהגויות מסוכנות (עישון, אלכוהול, סמים, הפרעות אכילה).

בני נוער בגיל ההתבגרות מגיבים היטב לרכישת ידע הכולל נורמות מיטיבות, כאשר ההקניה מלווה בפעילות שמאתגרת את הגישות והתפיסות שלהם.

למנחה

ערכה זו מספקת ידע לצד מגוון רעיונות לפעילות חווייתית. אתם המנחים יכולים להשתמש בערכה כרצונכם, לשנות ולהוסיף ככל העולה על רוחכם, להשמיט ולדלג.

הפעילויות בערכה מאורגנות ב- 8 מפגשים: שני מפגשים ארוכים, בני כ- 3 שעות כל אחד ושישה מפגשים רגילים בני כשעה וחצי - שעתיים לכל אחד.

במידה ויש מורים לאומנות בבית הספר, מומלץ לשלבם בפעילות ובפרט בחלקים החווייתיים.

מטרות הערכה

- לחשוף את המנחים למידע הקשור לדימוי עצמי ודימוי גוף.
- לבדוק מה משפיע על דימוי גוף, דימוי עצמי והערכה עצמית.
- לסייע למנחים לקדם סביבה ידידותית ליצירת דימוי חיובי.
- לעודד דיאלוג פתוח על דימוי גוף ודימוי עצמי.
- לספק כלים ומיומנויות שיאפשרו דיאלוג מיטיב בנושא דימוי הגוף והדימוי העצמי.



1. ההתבגרות היא גרסה משודרגת ומורכבת יותר של תקופת הילדות לקראת החיים הבוגרים.
2. ההערכה העצמית נמצאת בתהליך בלתי פוסק של התהוות והתפתחות.
3. התמהיל המיטיב בין היותך דומה לאחר (השתייכות), בין היותך שונה מן האחר (אינדיבידואליות) ובין היותך מקורי (דומה רק לעצמך, מיוחד), יוצר אותנטיות - אמת שלמה. האותנטיות היא היופי.
4. יופי הוא מושג סובייקטיבי ורב-צדדי. בכל דבר יש יופי (בתנועה, בקסם, בריח, במראה, בקול, בחכמה, באווירה).



בוקנר,
דיוקן הדוכסית אדליין, 1860

היעדים בקרב קבוצת התלמידים

- ▶ מתן במה להבעת חששות, תהיות, התלבטויות וספקות הקשורים לגיל ההתבגרות.
- ▶ היכרות עם המרכיבים השונים של ה"עצמי".
- ▶ היכרות עם הגורמים המשפיעים על ההערכה העצמית שלנו.
- ▶ פיתוח חשיבה ביקורתית, בחירה יעילה של התנהגות ומיומנויות התנגדות למסרים מזיקים (פיתוח התייחסות ביקורתית לפרסומות וללחץ חברתי, ניפוץ מיתוס היופי, דיאלוג על "נורמות" והתנגדות ל"שלטון המספרים").
- ▶ חיזוק גורמים מגנים מפני אי שביעות רצון מן ה"עצמי" ומן הגוף (העצמית חיוביים) - תמיד יהיו מעלינו וגם מתחתינו, כולנו מצויים עי
- ▶ הרחבת מושג היופי.
- ▶ קידום דימוי עצמי חיובי.

הנושאים המרכזיים שבהם עוסקת הערכה (פירוט הפעילויות):

- | | | |
|---|-------|---|
| 1 | פעולה | הערכה עצמית |
| 2 | פעולה | פרסומות - כיצד תקשורת המונים משפיעה על ההערכה העצמית |
| 3 | פעולה | סטראוטיפים - כיצד תקשורת המונים משפיעה על ההערכה העצמית |
| 4 | פעולה | מיתוס היופי |
| 5 | פעולה | כוחם של סיפורים - כיצד תקשורת תוך-אישית (שיח פנימי) משפיעה על ההערכה העצמית |
| 6 | פעולה | כוחן של המילים - כיצד תקשורת בין-אישית משפיעה על ההערכה העצמית |
| 7 | פעולה | העצמי - חיצוני ופנימי |
| 8 | פעולה | נקיטת עמדה - לאן ניקח את זה הלאה? |

רקע כללי

תקופה של שינויים:

גיל ההתבגרות הוא תקופת המעבר שבין הילדות לבגרות. במהלך תקופה זו המתבגר עובר לעולם שבו הוא מתבונן, מסיק מסקנות ולוקח על עצמו אחריות ביחס לאותם תפקידים שבתקופת הילדות ההורה מילא אותם עבורו. מחיים שהתרכזו בתוך המשפחה, המתבגר עובר לחיים שהיחסים המשמעותיים בהם מתחלקים בין המשפחה ובין החברים. הזדהות המתבגר עם האחרים ואימוץ רגשותיהם ותפיסותיהם, מאפשרים לו להפנים ערכים, נורמות וסייגים, וכך נוצר "אני" ייחודי שגם מסתגל לסביבה החברתית. גיל ההתבגרות מאופיין בשינויים פיזיולוגיים ופסיכולוגיים. חלקם מופיעים יחדיו, וחלקם נובעים אלו מאלו.

השינויים הפיזיולוגיים

בגיל ההתבגרות מתרחשים שינויים גופניים - צמיחה לגובה, עלייה במשקל, שינוי מבנה הגוף. המתבגרים נדרשים להסתגל לסימנים ראשוניים של התפתחות מינית ולהתעוררות של דחפים מיניים. התעוררות זו פותחת למתבגר אפשרויות של עונג ותשוקה. בשל האופן שבו מופיעים היצרים והדחפים (חזקים, זרים ולא תמיד נשלטים) עלולים המתבגרים לחוות אותם כאיום המעורר חרדה ואשמה. אחת המשימות המרכזיות בגיל ההתבגרות היא להתמודד עם עולם של יצרים ודחפים,

לצד הצורך בבחירה ובשליטה. רבים אף מתמודדים עם שאלת הזהות המינית.

שינויים אלו הם מהירים ופתאומיים, ועלולים ליצור אצל המתבגרים תחושה של חוסר שליטה על הגוף, מבוכה ואי נוחות. ההתמודדות עם השינויים בגיל ההתבגרות מלווה בסערות רגשיות, בתנודות במצב הרוח, לעיתים בחרדות ואף בנסיגה להגנות בלתי יעילות (הסתרה, שקר, אשמה, הסחה). במשפחות שבהן הערך של התגברות על היצר מודגש (התעסקות רבה במראה וברזון, עמדה שיפוטית כלפי היעדר מושלמות), ושהן קיים מיעוט תקשורת ישירה ביחס לקשיים רגשיים, יש סיכון מוגבר להתפתחות מנגנוני הגנה בלתי יעילים, שבין השאר עשויים להתבטא בהתנהגויות מזיקות.

השינויים הפסיכולוגיים

יש המתייחסים לגיל ההתבגרות כאל שלב של חיפוש וגיבוש זהות עצמית בוגרת ושלמה (מי אני? האם יש לי יכולת? האם אני אדם טוב? האם אני ראוי לאהבה?). הזהות העצמית מתפתחת באופן הדרגתי על רקע זהויותיו השונות של הילד במהלך התפתחותו. המתבגר משנה את התנהגותו והתייחסותו לעולם, לסביבה, להורים ולעצמו.

יש כוחות רבים שמרחיקים אותו מן ההורים ומעוררים אצלו שאלות פנימיות שלעיתים מערערות את הביטחון העצמי שלו. המתבגר מבקש למצוא דרך להיות אדם משפיע ומשמעותי, משביע רצון ויחד עם זאת שונה מן האחרים, שונה מהמלצות ההורים והחברים. הוא מסתובב בעולם, בודק ושופט את עצמו ואת סביבתו ללא הרף, מאמץ חלקים מסוימים ונוטש אחרים. תהליך זה מלווה בתחושה של חוסר יציבות.

הישענות על אמיתות מוחלטות ואימוץ עמדות קיצוניות מפחיתים את החרדה הנובעת מן הבלבול הפנימי ומסייעים למתבגר להרגיש מגובש יותר. רק בשלבים המאוחרים יותר, כאשר המתבגר משיג רמה גבוהה יותר של גיבוש וביטחון, הוא יכול להרשות לעצמו לראות את המציאות באופן פחות פשטני ולהתייחס אל המציאות כאל מצב מורכב הרווי באי ודאויות ובסתירות פנימיות, שחייבים להתייחד אתו.





שיש לנו על הופעתנו בפני אחרים, הן מן ה"עצמי במראה" כפי שבא לידי ביטוי בתפיסת האחרים אותנו, והן מן הפירוש שהפרט נותן לתפיסה הזאת. ההחלטות מתקבלות לא רק על בסיס השיח החברתי אלא גם על בסיס תפיסות ומידע שמגיעים מן התקשורת ומדמויות נערצות, שמשמשות עוגן שבו נאחז המתבגר, כחלק מתהליך חיפוש וגיבוש הזהות העצמית שלו.

בגיל הזה מתפתח הצורך הטבעי בקשרים רומנטיים עם בני המין השני, נושא ששם בפוקוס את הדימוי העצמי ודימוי הגוף, בין השאר כתוצאה מכך שהמשאלות להשתייכות, הצלחה, שליטה והשגת התפעלות מובעות בחלקן בעזרת הגוף.



פטר פול רובנס,
דיוקן הילן פורמן, 1635

כפי שמתבגרים מתקשים לקבל את המורכבות של המציאות החיצונית, כך גם בנוגע למורכבות של המציאות הפנימית למשל, הם מתקשים להבין שיש בנו צדדים טובים ורעים כאחד, שאנחנו גם חזקים וגם חלשים. לפעמים המתבגרים "משליכים" החוצה את כל ה"באגים" שהם חשים בתוכם, ומייחסים אותם לעולם המבוגרים. לפיכך, ההורים והמבוגרים נתפסים בעיני המתבגר לעתים כצבועים, לא מבינים, רעים וחלשים, ואילו המתבגר, בעזרת מנגנון ההשלכה, מפשט את עולמו הפנימי ומשיג הרגשה יציבה יותר.



בגיל זה נוצרת אצל המתבגר היכולת לשלב זהויות שונות שלו ושל אחרים (בן, אח, חבר, תלמיד, שחקן כדורסל...) לתוך זהות ייחודית ומגובשת משלו. משימה התפתחותית זו מתרחשת תוך כדי אינטראקציה של המתבגרים עם סביבתם.

כחלק מן המשימה ההתפתחותית של התרת התלות בהורים וגיבוש זהות נפרדת קיים בגיל ההתבגרות תהליך של אוטונומיה - רצון הולך וגובר בעצמאות ורצון לקבל החלטות בעצמם. המתבגרים נדחפים להתנגד לעמדת ההורים, להפעיל כוח נגדי ולהתרחק מהוריהם, והעימותים משרתים את הצורך ההתפתחותי של השגת עצמאות רגשית ותפקודית. ילדים צעירים אינם רואים לעצמם זכות לקבל החלטות, ומתבגרים מתקשים לקבל החלטה ש"הונחתה" על ידי המבוגרים.

הממד החברתי

בגיל ההתבגרות הקשרים החברתיים תופסים מקום מרכזי וחשוב בחיי המתבגר. המתבגרים מעבירים את קשריהם באופן חלקי מן המשפחה לחברים, כחלק מתהליך בניית הנפרדות והזהות העצמית שלהם. קבוצת השווים (החברים) היא זו שמספקת ביטחון, תמיכה רגשית ותחושה של זהות ושייכות, שעד כה סופקו על ידי ההורים. הקבוצה היא גם מרחב מוגן יחסית שבו אפשר להתנסות בתפקידים בוגרים ולקחת אחריות (למשל, מועצת התלמידים או נבחרת הספורט). הזהות העצמית מושפעת בעת ובעונה אחת הן מן הדימוי

מקבל עידוד לטיפול הנפרדות, העצמאות והיזמה, ואילו דפוסי יחסיה של הבת מוגדרים באמצעות הזולת והרבה פעמים מעודדים אותה לרכות, פסיביות ונתינה.



שונות בין המינים

דפוסי החשיבה וההתנהגות שנרכשים בגיל הרך משפיעים על ההתנהגות בעתיד. רבים סבורים שתהליך החברות (סוציאליזציה) של בנים שונה מזה של בנות ומשפיע על הבחירות שלהם וההעדפות שלהם. הורים מחנכים את הבנים להיות עצמאיים והישגיים, ואת הבנות מחנכים להיות ממושטעות, אחראיות ומסייעות לזולת. יש הטוענים כי הורים מעודדים בנים יותר מאשר בנות לחקור את הסביבה, להיות פעילים מחוץ לבית, ולעסוק בתחומים מדעיים וטכנולוגיים. בגיל בית הספר נוצרות חברויות על בסיס אותו מין: בנות נוטות יותר להתחבר עם בנות, ובנים מתחברים יותר עם בנים. בנות מעודדות זו את זו ותומכות זו בזו בעוד בנים נוטים יותר להתחרות זה בזה - חברויות אלה מחזקות את הזהות המינית. קיימים מחקרים המצביעים כי במוסדות החינוך בנות זוכות ליחס רך ואילו בנים זוכים ליחס תובעני.

חלקים גבריים וחלקים נשיים

בשלבי ההתפתחות שלפני גיל ההתבגרות הילדים מזדהים עם שני ההורים, ובגיל ההתבגרות באה לידי ביטוי העדפה להזדהות הגברית או הנשית בהתאם לזהות המינית המתפתחת.

ככל שמתבגרים, יחסי הכוחות משתנים. בילדות - האם מחזיקה את הילד, ואילו בחברת הבוגרים קיים היפוך - הגבר הוא המחזיק בכוח והאישה נתפסת כחלשה. בתרבות המערבית "להסתכל על" מאפיין את הגבר, ואילו "להיראות" מאפיין את האישה. למעשה, בכמה תרבויות אסור לאישה להסתכל על גבר. מי מסתכל על מי מסמל, אם כך, את הכוח ביחסים. אינטימיות נחוות באופן שונה אצל הגבר והאישה. בשל היסטוריה שונה של תהליכי נפרדות - עצמאות בילדות. עבור הבן השגת נפרדות היא תהליך מעורר קונפליקטים, והשגת עצמאות מלווה אצלו בפחד מתמיד מפני התמזגות

זהות מינית

בני אדם "יודעים" שהם נשים או גברים בראש וראשונה דרך גופם, אלא שהגוף איננו מתמצה בביוולוגיה ובפיזיולוגיה שלו. בגוף מוטבעים דמותה של החברה וגם השיח התרבותי, הנורמות והקודים שמגדירים מהי אישה ומהו גבר. מכאן נגזר בין השאר גם המונח מגדר (gender). המשפחות, החברות והתרבויות, יוצרים ומכוננים, על בסיס הקשרים ביניהם, מרקם שמגדיר את הנשיות והגבריות.

קבלת הזהות המינית פירושה שכן מבין ומקבל שהוא בן, ובת מבינה ומקבלת שהיא בת. משמע, הם חשים שקיימת התאמה בין מבנה הגוף שלהם לבין הדימוי הפנימי כגבר או כאישה. הזהות המינית אינה נובעת רק מהבדלים במבנה הגוף אלא גם מהפנמה מורכבת של תפקידי המין.



שלבי ההתפתחות הפסיכולוגית המינית של הבת שונים מאלו של הבן ומושפעים מן התנאים החברתיים והתרבותיים. יש הסבורים כי נשים וגברים נבדלים במבנה אישיותם בשל השוני ביחסי התלות שלהם בדמויות ההוריות. בנים ובנות מקבלים יחס שונה מהוריהם ומן הסובבים אותם מגיל צעיר. ממחקרים עולה כי הורים מקדישים יותר זמן לקשר מילולי עם בנות, ואילו עם בנים נוטים יותר לשחק משחקים נמרצים. בנים משחקים בסגנון תחרותי ובונה יותר, ואילו בנות נוטות להיות יותר אינטימיות ביחסיהן ומעדיפות לשחק בתוך הבית. הבן

הדימוי הגופני על הדימוי העצמי והתפיסה העצמית רבה יותר אצל נשים מאשר אצל גברים. נשים נוטות יותר להשוות בין הערך העצמי ובין תפיסת הופעתן החיצונית (תפיסה עצמית והערכת התפיסה החיצונית). אצל נשים נמצא קשר חיובי בין התפיסות העצמיות ובין תפיסת מידת האטרקטיביות שלהן; אצל גברים התפיסות העצמיות נקשרו בעיקר לבריאות פיזית ואפקטיביות.

מושג היופי אינו סטטי, לאורך ההיסטוריה חלו בו שינויים ניכרים. עם זאת, חשוב לציין שבתרבות המערבית (פרט לתרבות יוונית) מימי הרומאים ועד ימינו, ההתייחסות לנושא המשיכה הפיזית והמראה האידאלי התמקדה בעיקר בנשים, וכך גם המאמצים להשיגם.



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

עם דמות האם. עבור הגבר - כוח ומיניות הם משלימים, והגבר החזק נתפס גם כנחשק מינית. אצל האישה הקשר הפוך - עבור האישה להיות מינית מתקשר להיותה אובייקט לתשוקה ברשותו של מישהו האחר. להיות חזקה פירושו לסרב להיות אובייקט מיני. נשים מרגישות עצמן בשיא נשיותן בחברת המין הנגדי; גברים, לעומת זאת, מרגישים עצמם בשיא גבריותם בנוכחות בני מינם, ומאבדים מתחושת הגבריות כשהם נמצאים בשטח נשי מסורתי.

לסיכום, התפיסה שלנו ביחס למה זו גבריות ומה זו נשיות היא תולדה של גורמים משפחתיים, סטראוטיפים ותפיסות תרבותיות. התייחסות סטראוטיפית לנשיות וגבריות או ידע ברור ביחס למה מתאים לאישה ומה מתאים לגבר, מצמצמים את טווח האפשרויות של כל אחד מן המינים ולכן גם של כולנו. אנו דוגלים בהתבוננות על ההשפעה של תפיסות סטראוטיפיות על ההתנהלות שלנו ובהשתחררות מן הצמצום שנכפה עלינו דרכן - בעיקר זה שמקבע אכזריות, יצריות, פתינות, היעדר שוויוניות וכדומה.

מה נחשק?



ההופעה הפיזית שלנו מספקת לרוב את המידע הזמין, המהיר והגלוי ביותר אודותינו (מין, גזע, גיל משוער, מעמד סוציו-אקונומי ועוד). אנחנו מתבססים על הנחות ועמדות כלפי אסתטיקה פיזית, ולעיתים קרובות, באופן לא מודע, מסווגים אנשים למגוון של קטגוריות. הנחות אלה משפיעות לרוב על משיכה בין-אישית ועל ההתנהגות הגלויה שלנו כלפי האחרים. ידוע שמשתנים של הופעה חיצונית, כמו משקל, גובה ותווי פנים, משפיעים באופן שיטתי על עמדות חברתיות, ייחוסים והתנהגות.

הגדרות תרבותיות וחברתיות של "מה נחשק" ו"מה מושך" ממלאות תפקיד חשוב בהתפתחות הדימוי הגופני והדימוי העצמי. הדימוי הגופני כולל תפיסה בנוגע לסטנדרטים התרבותיים, מידת ההתאמה של הגוף לסטנדרטים אלה והחשיבות היחסית שחברי הקבוצה התרבותית מייחסים להתאמה זו. ממצאים רבים מעידים על כך שהשפעת

היופי שבכל דבר - גוף ונפש

על פי הגישה הפולארית, הכול בעולם מקוטב. לכל דבר, דעה ומחשבה, יש שני צדדים (שני קטבים). "האני השלם" מורכב מזוגות מקוטבים-זוגות של מרחבים: מרחב הגוף ומרחב הנפש, התכונות הטובות לצד התכונות הרעות, הטובות לצד התחושות הרעות, "האני הפנימי" לצד "האני החיצוני", "האני האמיתי" לצד "האני המזויף", "האני האובייקטיבי" לצד "האני הסובייקטיבי" ועוד. "האני השלם" מרגיש נינוח כאשר קיימת אינטגרציה בין כל הזוגות הללו.

מרבית הקשיים הרגשיים נובעים מן הקושי לחיות בשלום עם החלקים המנוגדים בעצמנו, במיוחד כאשר הם מוגדרים באופן מפצל כטוב או רע.

פתגמים רבים נועדו לנחם אותנו בשעת צרה, באופן חוצה תרבויות, שפות ואמונות, והם מזמינים אותנו להסתכל על חצי הכוס המלאה: "כל עכבה לטובה", "מה שלא מחסל - מחשל", "אין רע בלי טוב" וכיוצא באלה אמרות שונות, חלקן מערבות כוח עליון וחלקן קוראות לאדם לעשות על עצמו מניפולציות שכלתניות בכוחות עצמו.

מרבית ההתנהגויות הבעייתיות שלנו נולדות למעשה על רקע מצוקה כלשהי והתפתחות מנגנון הגנה שכל עוד הוא פועל באורח תקין, הוא מצליח להגן עלינו ממגע עם

משהו מסוכן או כואב. לא פעם המנגנון ההגנתי מתעצם או מתנפח והופך לבלתי יעיל ומעיק על האדם, כאילו היה זה מגן מפני חצים ההופך כבד יותר ויותר, עד שהוא משנה את התנהגות הנושא אותו ומכביד עליו.

להראות ולזכות בהכרה

בפסיכולוגיה קיים הזרם ההומניסטי, המעודד את האדם להיות הוא עצמו ומעמיד במרכז ההווה את האדם עצמו ואת בחירותיו החופשיות. על פי זרם זה חווית ה"אנחנו" כמוה כאשליה של השגת אושר על ידי השתייכות לציבור כזה או אחר. הפילוסוף הצרפתי ז'אן ז'אק רוסו, שחי במאה ה-18, אמר: "האדם הקונפורמי משול למי שעוטה על פניו מסכה דרך קבע... אין הוא יודע אפילו מתי הוא עוטה אותה". חלק ניכר מן הקשיים של הנוער המתבגר נובעים מן הקונפליקט שבין הרצון האישי שלהם ובין הצורך לציית לכללי החברה; קונפליקט ביחס ל"אין לחיות עם עצמי אינדיבידואלי ועדיין להשתייך לחברה בעלת תבניות ברורות של טוב ורע".



אנשים שרוב הזמן מנסים לרצות את סביבתם סובלים סבל רב, ולא תמיד הם מודעים למקורותיו - הם יעשו כמעט הכול כדי להשתייך לגוף חברתי גדול יותר, יבטלו את עצמם, יוותרו על רצונותיהם ויסבלו לעתים עד כדי מחיקת עצמם. משם הדרך לדיכאון קצרה. כיום ידוע שבהרבה מקרים היעדר נוכחות מספקת של ה"עצמי" יכולה לבוא לידי ביטוי פיזי על ידי פגיעה במערכת החיסונית, במערכת העיכול, החשיבה ועוד.

במאה ה-18 חל פיצול בין תחום הרפואה אשר עסק בגוף לבין תחום מדעי ההתנהגות שהתמקד בכל מה שקשור בנפש.

הפילוסופיה ההוליסטית שוללת תפיסה מפוצלת זו ורואה את האדם כשלם המורכב מביטויים נפשיים, גופניים ורוחניים הנמצאים באינטראקציה מתמדת. על פי הגישה ההוליסטית, חוסר איזון רגשי יתבטא בתופעות גופניות. התחושות הגופניות, שדרכן אנו חווים קשיים, מתח, מערכות יחסים, התלבטויות וקונפליקטים, משדרות עולם רגשי. כולם רוצים אהבה והכרה. כאשר הפרט חווה חסך כלשהו, לאו דווקא בגלל חסר אובייקטיבי בסביבה, הוא



מוסכמות חברתיות ותרבותיות ללא הפילטר של שיקול הדעת. ואז במקום לחיות חיים אותנטיים ולשמור על ייחודיות ועל עצמאות מחשבתית, אנו מתבוננים סביבנו ללא הרף כדי לוודא שהחברה מאשרת את מעשינו ואת מראנו.

למרבה הצער, רובנו מתייחסים אל יופי בהיבט המצומצם של אסתטיות ובכך מגבילים את מרחב ההתפעלות שלנו מצד אחד, וסוגדים למיתוסים מצד שני. התוצאה היא ש"אנחנו פחות אנחנו", פחות אותנטיים, פחות טבעיים, פחות מסתפקים במה שיש. מרבית האנשים מרגישים שהם "לא מספיק", וכך קל לנו להיענות למסר התרבותי שהוזכר לעיל: "טעון שיפור".



פול גוגן,
אשה עם מנגו, 1892

נוטה לפתח צורות שונות של התנהלות הגנתית. ההתנהלות ההגנתית יכולה להתבטא בחוסר נוכחות (לא להיות נוכח ב"אני והרצונות שלי") או לחלופין להיות נוכח ב"עודף", לבלוט על ידי מראה חיצוני צבעוני או מבריק או כזה הנראה או נשמע או מריח למרחקים או גם על ידי התנהלות מוחצנת באופן קיצוני - כל זה כדי להיראות ולזכות בהכרה. הצורך להיראות ולקבל הכרה לעתים מושלך על אובייקט היופי.



החשש להיות שונה

בעבר היופי היה מדד גס ליכולת הישרדות הגנים. הכינוי "אישה יפה" התייחס לסממנים חיצוניים שמעידים על בריאות ופוריות. הבריאות נמדדה בין השאר באמצעות מבנה הגוף, איכות העור והסימטריה. אצל גברים נלקחו בחשבון מרכיבים נוספים: ככל שהם חזקים יותר, כך גובר הסיכוי שהם יוכלו לספק הגנה והזנה לצאצאים. בג'ונגל, יכולתו של הגבר לספק הגנה והזנה נמדדה במידה רבה על פי כוח פיזי ואומץ לב. לכן אנו רואים נטייה של הגברים להבליט תכונות אלה, כדי להגדיל את סיכוייהם להיבחר על ידי הנשים כבני זוג מיניים.

נראה שרבים ממשיכים להשתמש באמות מידה אלו אף על פי שאינן מתאימות לחברה המודרנית.

בלהקת החיות - מראה שיש לו איכות שונה או "אחרות" סיכן את הפרט בנידוי משום שבאמצעות הרחקה מן העדר הקבוצה דאגה שהשונות או הגן הפגום יישארו בחוץ. התנהגות זו, שמאפיינת הסתגלות לחיים בלהקות קטנות, עלולה להוביל בחברה ביולוגית אחרת - חברת בני האדם, לחוסר רחמים וחמלה בקבלת השונה והאחר. כך - לצד ההתנהגות החברתית - התגודדות, התפתח מאפיין נוסף והוא הפחד להיות שונה, כי שוני עשוי לגרור נידוי.

על פי תפיסה זו הפחד להיות שונה טבוע במין האנושי. לכן ברמה הגנטית ותוך שימוש בכלים לא מודעים אנו משקיעים המון אנרגיה במאמץ להיות מקובלים.

הסכנה בהשקעת מאמץ אין סופי בלהיות מקובלים, ולא נהיה שונים, עלולה לגרום לקבלה אוטומטית של



האמנות והדימוי המושלם

לאורך הדורות יצרה האמנות תבניות דימויים שהיו מודל למה נחשב יפה ומושלם. האמן היוצר ראה באמנות כלי שדרכו יוכל לבטא את אידאל היופי, כלומר את מה שאיננו קיים במציאות. בכך ראה עצמו כיוצר יופי ולא רק כמתאר את מה שלפניו.

המתבונן ביצירה ראה לפניו דימוי מושלם וביקש להידמות אליו. מכאן שבבסיס הקשר בין אמנות וחיים קיים פער מובנה, וכל ניסיון לבטל אותו יוצר בהכרח שינוי.



קל מאוד להחיל מודל זה על עולם הפרסום ועל המציאות היומיומית.

לשפר את הטבע ואף לנצח אותו

הרצון ליצור יופי שהוא נעלה מן המציאות ובכך מתקשר למושגים נצחיים של יופי, הוליד התערבות חריפה בגוף האדם, ויצר עיוותים המלווים לא פעם בכאב גדול.

בתאילנד, למשל, ראו בצוואר ארוך ביטוי ליופי נעלה, ועל כן החלו להאריך את צווארן של נערות רכות בעזרת חישוקים. בכל שנה הוסיפו חישוק עד לקבלת המראה המבוקש.



יופי - מושג רחב

אנו מעוניינים להרחיב את תפיסת המונח יופי ולהתייחס להיבטים נוספים כמו אותנטיות שהיא יופי - היופי שבתנועה (כמו בשיר של הביטלס "something in the way she moves"), היופי שבקול, היופי שבאנרגיה, היופי שבקרינה, יופי שקיים בתוך הדברים עצמם, יופי סמוי שיש לחפש אותו, יופי שניתן להגדרה ולכימות לעומת יופי שאיננו ניתן להגדרה ולכימות. יש יופי שהוא תוצר של התפיסה התרבותית ויש יופי שהוא בעיני המסתכל.

באמצעות ערכה זו ניתן לפעול להעשרת השיח החברתי והפרטי ביחס לערך היופי החיצוני והפנימי, הדומה והשונה, ואיך הדימוי העצמי שלנו מושפע מן ההיסטוריה שלנו, מדפוסי החשיבה של משפחת המוצא שלנו, מן הנורמות החברתיות, מן הסטראוטיפים שסביבנו, מן המודלים שאנחנו מחקים ומעריצים ומן המדיה. יותר מכך, עד כמה מה שאנחנו רוצים ומייחלים לו ("האני האידאלי") הוא באמת הדעה האישית שלנו?





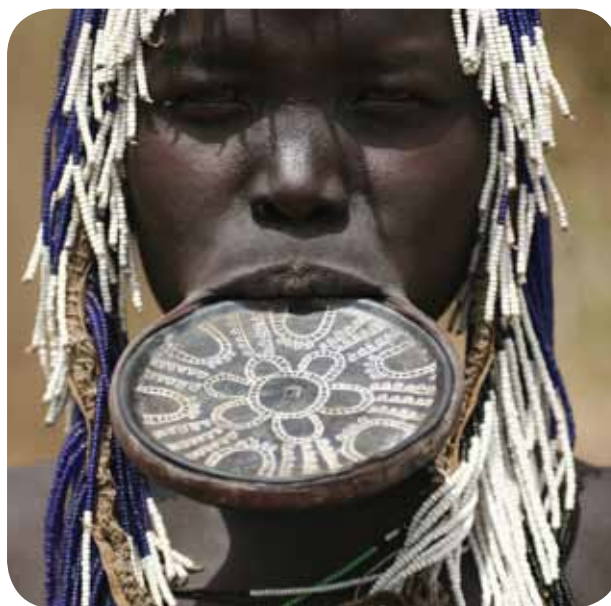
בסין הקיסרית ראו בכף הרגל הקטנה מושא של יופי ותשוקה, ולכן נהגו לקשור בחותלות את הבוהן של הכלות הצעירות, ובכך עצרו את גדילת כף הרגל שלהן. נשים אלה סבלו מכאבים קשים, ונדונו למעשה לשבת כל היום בלי יכולת ללכת על רגליהן. לתמונה ופרטים - וויקיפדיה:

<http://en.wikipedia.org/wiki/Footbinding>

לנשים **באפריקה** האריכו את השפה התחתונה בעזרת דיסקית. ככל שהעיגול היה גדול יותר, נחשבה האישה למושכת יותר.

גם האמנות **באירופה ובאמריקה** יצרה תבניות לא טבעיות של יופי.

לדוגמה, הרגל הארוכה נחשבת ליפה ומושכת, וכדי להאריכה הגבירו את העקב. מעצב-העל ג'ימי צ'ו יוצר נעלי נשים שקשה לדמיין כיצד ניתן לצעוד בהן.



במאה ה-18, **בצרפת**, בחצר המלך לואי ה-15, פרח אופנה שלמה שנועדה לשנות את מראה גוף האישה. בעזרת איפור כבד הבהירו את צבע הגוף והעניקו לו מראה חרסינה. המותניים נקשרו היטב במחוך ושמלות עצומות יצרו דגם פעמון גדול סביב גוף האישה. מובילת הטעם באותה התקופה הייתה מאדאם פומפדור אהובת המלך.

המחוך הפך לפריט לבוש מקובל במאה ה-19, והוא לחץ על הצלעות התחתונות עד כדי כך שלעיתים גרם לשינוי במבנה הגוף. כל זה נעשה כדי ליצור את מבנה "שעון החול" האידאלי.



היופי בחברה המערבית



החיפוש אחר היופי וההרמוניה נמצא ביסוד התרבות והחשיבה של יוון העתיקה, וכל ההוגים והאמנים ביקשו לבטא אותם. התקופה הקלאסית, בערך בשנת 450 לפני הספירה, נחשבת לפסגת היצירה היוונית ונקודת מוצא לתרבות המערב כולה. אם נבחן את התוצאות שאליהן הגיעו היוונים בחיפושם הבלתי נלאה, נגלה שני מאפיינים מפתיעים:

א. אין ולא יכול להיות יצור חי העונה על האידאל המבוקש.
אם נתבונן בראש פסל קלאסי נגלה כי:

- ❖ הפנים סימטריים לחלוטין, דבר שאינו קיים במציאות.
- ❖ הפסל יישר את קו המצח עם קו האף, ביטל את השקע שביניהם ויצר קו רצוף. אין דבר כזה במציאות, ואילו היה, אותו אדם היה פוזל בעיניו והיו לו קשיי ראייה חמורים.
- ❖ הפרופורציות והחלוקה של גודל העיניים, האף והפה אינן לפי המציאות, אלא על פי מערכת של יחסים מספריים שיוצרים ביניהם הרמוניה. בנוגע לגוף כולו נקבע שיחס הראש לגוף הוא 1:7, כלומר הראש נכנס שבע פעמים בגוף.

ב. אידאל אחד מתחלף באחר, וכל דור של אמנים ראה אותו אחרת.

בערך בשנת 420 לפני הספירה, דור אחד אחרי השיא הקלאסי, נקבע כי היחס יהיה מעתה 1:8. אמנם הסימטריה וקו המצח נשארו, אך כעת עבר היופי מן השקט האצילי וההרמוניה המספרית אל היופי החושני בתנועה ערה. שימו לב לשתי הדוגמאות הבאות, רק 30 שנה מפרידות ביניהן:

הקפלים הישרים הפכו לסוערים, הגוף הצנוע החל להתבלט (שימו לב לכתף החשופה), ובכלל, התחושה היא פחות רצינית ויותר נהנתנית.





בתקופות שבאו לאחר מכן התבססו על האמנות היוונית בחיפוש אחר אידאל היופי, אלא שבכל מקום ותקופה הוא נראה שונה לחלוטין. שימו לב לשני הציורים הללו מתקופת הרנסנס, ונסו לעמוד על השינויים ביניהם המתייחסים למושג היופי:



ליאונרדו דה-וינצ'י, מונה ליזה, 1504

ליאונרדו דה-וינצ'י צייר את המונה ליזה, תמונה קטנה יחסית, במשך ארבע שנים. גם לאחר כל הזמן הזה הוא סירב למסור אותה וטען כי אינה גמורה. היופי, לפי דה-וינצ'י, הוא כל כך חמקמק, שכל שינוי של תנוחה, מבט, אור ורקע משנים אותו לגמרי. משום כך נותרה המונה ליזה כחידה והחינוך שלה שומר סוד. זוהי אישה שבכל רגע נראית לנו ולעצמה, ובוודאי לצייר - שונה.



בוטיצ'לי, לידת ונוס, פרט, 1485

בוטיצ'לי חיפש דמות חלומית, עדינה ושממית. יופי זה אינו קשור לעניינים של גוף ואנטומיה, הוא כל כולו שיר הלל לקו הארוך והחופשי, שבא לידי ביטוי בשיער, בפנים, בצוואר ובכל השאר.



פעילות 1 הערכה עצמית



ערכת הדרכה לחיזוק הדימוי וההערכה העצמית

כתיבת התכנית: פרופ' מוריה גולן, דר' טוביה זקהם, סיגל ארוך, דוד איבגי, אלדד שאלתיאל, ענת וקנין-חנס, ימית זגורי

חזרה לתוכן ^

איך נוצרת התפיסה העצמית?

קיימת הסכמה שתינוק נולד ללא תפיסה עצמית. בגיל שישה-שבעה חודשים התינוק מתחיל לזהות את עצמו באופן נפרד מן הסביבה. בהתחלה ה"עצמי" הוא גופני לחלוטין, וככל שהילד גדל הוא מפתח תחושת זהות מורכבת יותר - פסיכולוגית, רוחנית. התפיסה העצמית שלנו היא תולדה של השיקופים שמתקבלים מן האחר - מתן תוקף לתחושות שלנו, תמיכה, התפעלות או ביקורת ושיפוט. הזהות היא תולדה של היחסים עם דמויות משמעותיות בחיינו - בהתחלה הורים, בגיל ההתבגרות חברת השווים, ובהמשך בני זוג, והיא מתרחשת דרך תהליך של הזדהות והפנמת אותם ערכים שמתאימים לנו (בשונה מריצוי). ההערכה העצמית של הפרט היא סובייקטיבית, מעוצבת מן הילדות והלאה. היא משתנה בתגובה לאינטראקציות עם הסביבה ובתגובה להצלחות וכישלונות בתחומים החשובים לנו בחיים: עבודה, משפחה, חברים, תחביבים, בריאות, מראה חיצוני ועוד.

ההערכה העצמית

נקבעת על ידי ההתאמה בין איך אני רואה את עצמי (הדימוי העצמי) ואיך אני רוצה לראות את עצמי (ה"אני" שמונחה על ידי הסטנדרטים התרבותיים, המשפחתיים והחברתיים). המידה בה אני רואה באור חיובי/שלילי את ההיבטים השונים של הדימוי העצמי.

הדימוי העצמי

הדימוי העצמי הינו מערכת של תכונות וערכים שהאדם מייחס לעצמו ומתנהג על פיהם. הדימוי העצמי מורכב מ-5 חלקים:

- 1. דמוי אישי** - תפיסת האדם את תכונות אישיותו: איך אני מעריך את האישיות שלי? כמה אני מחבב את עצמי? איזה אדם אני לדעתי? איך אני תופס את הקצב הפנימי שלי (אטי, מהיר)? מה אני חושב על הישגים שלי, על האופן שבו אני מתמודד עם קשיים ועם משימות התפתחותיות? מה אני חושב על היכולת שלי לחיות בשלום עם הדחפים שלי, עם התחושות הקשות שלי?
- 2. דמוי גופני** - איך אני תופס את הגופניות שלי, הפיזיות שלי, איך אני נראה?
- 3. דמוי מוסרי** - איך אני תופס את המוסריות שלי וההתנהגות שלי ביחס לנורמות המקובלות: מה אני חושב על עולם הערכים שלי? מה אני מאמין שאחרים חושבים עליי?
- 4. דמוי משפחתי** - תפיסת האדם בתוך המסגרת המשפחתית ויחס המשפחה אליו: איך אני רואה את מקומי ותפקידי במשפחה?

למנחה הקדמה

הפעילות תתמקד בקידום הערכה עצמית חיובית לביסוס הביטחון העצמי.

הערכה עצמית היא אוסף המחשבות והאמונות שיוצרות את האופן שבו אני מרגיש ביחס לעצמי.

מטרות:

- התלמיד יכיר את מרכיבי ההערכה העצמית
- התלמיד יתנסה בחוויות התורמות לחיזוק ההערכה העצמית
- התלמיד יכיר בגורמים המעכבים הערכה עצמית ודימוי גוף חיוביים

להכין מראש:

- דפים או בריסטולים לכל התלמידים, כלי כתיבה, צבעים
- נספח 1 כמספר התלמידים



ההתנהגויות ולומדים לחיות לא רק עם מה שיש לנו אלא גם עם מה שאין לנו.

יש כאלה המתמודדים עם חוסר הנוחות שקשור בפער הזה על ידי בריחה ממודעות עצמית, עד כי הם חיים ב"בועה", מה שלרוב מונע צמיחה והתפתחות רגשית.

בילדות ההערכה העצמית שלנו נבנית ומעוצבת על ידי הורינו. ככל שאנחנו מתבגרים, ההשפעה האישית שלנו על ההערכה העצמית גדלה הודות להכרה העצמית שלנו בהישגים שלנו, ביכולות, בעולם הערכים שלנו. <

5. דמוי חברתי - איך אני רואה את האינטראקציות החברתיות שלי עם הזולת? איך אני תופס את המעמד והתפקיד שלי בחברה?

הדימוי העצמי כולל גם את התחושה שלי כלפי עצמי וגם את האמונות שיש לי ביחס לאיך אחרים רואים אותי. הכישלון או ההצלחה בתחומים החשובים לנו בחיים נקבעים על פי מידת החפיפה או הפער שבין הציפיות של האדם לבין ההישגים שלו. ככל שהפרט מתקשה להשיג את ה"סטנדרטים", ההערכה העצמית שלו נמוכה יותר.

איך משפיעה ההערכה העצמית על איכות חיינו?

כשהראייה שלנו את עצמנו חיובית, מאוזנת ותואמת את המציאות, קיימת סבירות גבוהה יותר שנפעל באופן מיטבי, נשיג חוויות טובות יותר, סביבה טובה יותר, מציאות טובה יותר ותחושת ביטחון עצמי.

אדם בעל הערכה עצמית חיובית יחוש חיוני וזורם, שופע מרץ וביטחון עצמי. מסתבר שככל שהאדם מכיר בערך עצמו, כך הוא מוכן להודות גם בערכו של הזולת ולכבדו. בעת קושי, אדם בעל הערכה עצמית חיובית יתייחס אל המשבר כאל מצב זמני שבמוקדם או במאוחר יוכל לצאת מתוכו שלם בנפשו. הוא אמנם יחוש אי נוחות, אך לא ירגיש צורך להסתיר את חולשתו.

אדם בעל הערכה עצמית נמוכה חש פגיע, פחות חיוני, מתנהל בהגנתיות ומתקשה לזרום. היעדר דימוי עצמי יציב והוקרה של ה"עצמי" יגרמו לכך שלעתים תכופות האדם יגדיר את עצמו על ידי פעולות ותגובות של הזולת, ובמצבי כישלון ייתכן שיתייאש מהר וייטה להימנע מהתמודדות עם הקשיים.

אנשים בעלי הערכה עצמית נמוכה מונחים על ידי אמונות שליליות כמו "לא מגיע לי" או "איני שווה", הם חושבים ומרגישים כך במודע או שלא במודע, ויוצרים לעצמם מציאות שבה הם חווים חוסר כולשהו. אנשים כאלה מונחים לעתים על ידי תחושות של אשמה, בושה וטינה, לפעמים אפילו פחד מוגזם - מציאות שמבטאת את ההערכה העצמית הנמוכה שהם רוחשים לעצמם, ושלעתים קרובות היא המחסום העיקרי בפני התפתחות וצמיחה אישית שלהם.

מפליא, אבל אצל רבים וטובים קיים פער בין הדימוי העצמי שלנו ובין איך שאנחנו חושבים שצריך להיות, אבל רובנו מתמודדים עם הפער, מודעים לחסרונות שלנו, משפרים חלק מן

נושא	מהלך הפעילות	זמן מומלץ	עזרים
ביטוי הערכה	כל תלמיד יבחר דמות אחת שהוא מעריך/מעריך (חבר משפחה/ מפורסם - מישהו שלא נמצא בחדר) וירשום על כרטיסיות 4 תכונות שהוא מעריך בדמות. התלמידים יפזרו את כל הכרטיסיות על הרצפה וביחד ינסו לחלק את הכרטיסיות לקבוצות על פי תכונות דומות. הערה למנחה: ניתן לחלק לבנים ולבנות כרטיסיות בצבעים שונים על מנת לשים לב לשונות המגדרית.	10 דקות 15 דקות	כרטיסיות בשני צבעים שונים, לורדים
דיון	המנחה יסכם את הערכים שעומדים בבסיסה של הערכה חיובית: הערה למנחה: בדיון, שימו לב למיפוי הכיתתי: מה אתם חושבים על המיון שייצרתם פה? מהי הקטגוריה הדומיננטית בכיתה, בה יש הכי הרבה תכונות? (סטטוס חברתי, סטטוס כלכלי, מראה, התנהגות...) מהי הקטגוריה בה יש הכי פחות תכונות? האם יש הבדל בין הבחירה של הבנים והבחירה של הבנות? הבנת השפעת המגדר על הבחירות האם יש קווים משותפים בכיתה? מהי השונות שקיימת בכיתה?	15 דקות	
מה תורם להערכה עצמית? מה גורם לי להרגיש טוב עם עצמי?	התלמידים ייצרו "עוגה" של מרכיבי ההערכה העצמית. כל תלמיד יבחר 3-5 תכונות שתורמות לו להרגשה הטובה שלו עם עצמו. ניתן להיעזר בנספח 1 או להשתמש בתכונות עליהם התלמיד יחשוב לבד. כל תלמיד יצייר עוגה של מרכיבי ההערכה עצמית שלו ויכניס את התכונות עליהם חשב, בהתאם למשקל שכל תכונה מקבלת, כאשר תכונות חשובות יותר עבורו יתפסו יותר מקום ודברים חשובים פחות עבורו, יתפסו פחות מקום. דיון 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 לתלמידים להתחלק לזוגות/שלשות על פי ראות עיניהם על מנת שיעבדו עם מי שנוח להם. יש לתת לגיטימציה לשונות בכיתה ולהדגיש שהדימוי העצמי הוא דינאמי ומשתנה בהתאם לנסיבות. לבק מהתלמידים להתייחס לתכונות כפי שהן היום.	30 דקות 20 דקות	בריסטול/ דפים לכל תלמיד, כלי כתיבה, נספח 1 לכל זוג/לכל תלמיד
דיון במליאה	איך הרגשתם כשניסיתם לחשוב על תכונות שגורמות לכם להרגיש טוב עם עצמכם? מה גרמה לכם להרגיש ההתעסקות בתכונות חיוביות? למה היית נותן הכי הרבה מקום לפני שנה/ שנתיים? יש אירועים מעצימים ומחלישים את הדימוי העצמי, לדוגמא, אני חושב שתכונה בולטת בי היא הצטיינות בלימודים ואני נכשל במבחן, האם זה מוכר לכם?	10 דקות	
סיכום	ההערכה עצמית משתנה כפונקציה של גורמים רבים. הדימוי העצמי משתנה לאורך הזמן, אפילו במהלך היום והוא אינו תכונה מולדת. ניתן להקריא: מילה על חסרונות- דליים סדוקים- נספח 2	10 דקות	קטע קריאה נספח 2
השתנות (אופציונלי)	תרגיל דמיוני של מפגש מחזור בעוד עשר שנים. כל אחד יתאר היכן הוא נמצא, איך השתנתה ההערכה העצמית שלו ומה יש לו לומר מ"מרומי גילו" לנער שהיה.	15 דקות	
משימות לפעילות הבאה	התלמידים יתבקשו להביא למפגש הבא, תמונות של דמויות נערצות בחייהם מעיתונים, מגזינים, אינטרנט.		

להלן רשימת 24 חוזקות שהוכחו מחקרית כמיטיבות:

1. סקרנות והתעניינות בעולם
2. אהבת למידה
3. שיפוט - ראש פתוח
4. כושר המצאה, מקוריות
5. חברותיות
6. פרספקטיבה
7. יכולת לקיחת נקודת מבט של אחרים
8. התמדה, התעקשות, שקדנות
9. יושר, אמיתיות, כנות
10. טוב לב, נדיבות, פרגון
11. היכולת לאהוב ולאפשר להיות נאהבים
12. אזרחות טובה, מילוי חובות, עבודת צוות, נאמנות
13. הגינות, חוש צדק
14. מנהיגות
15. שליטה עצמית
16. זהירות, שיקול דעת
17. ענווה, צניעות
18. שאיפה למצוינות
19. הכרת תודה
20. תקווה, אופטימיות, חשיבה על העתיד
21. רוחניות, תחושת מטרה, אמונה דתית
22. סלחנות וחמלה
23. הומור
24. התלהבות

חילה על חסרונות - דליים סדוקים

אישה סינית באה בימים נשאה על צווארה אסל שבשני צדיו היו תלויים דליים גדולים. באחד הדליים היה סדק ואילו השני היה מושלם והגיע תמיד מלא ליעדו. בסוף הדרך הארוכה מן המעיין לבית האישה, הגיע הדלי הסדוק ריק בחציו. במשך שנתיים תמימות הביאה האישה, מדי יום ביומו, דלי וחצי מים לביתה. הדלי המושלם היה כמובן גאה בהישגים שלו, אך הדלי הסדוק, המסכן, התבייש במומו והיה אומלל כיוון שהצליח לבצע רק מחצית מתפקידו. לאחר שנתיים של מה שנראה ככישלון מר, הוא פנה לאישה ליד המעיין ואמר לה: "אני מתבייש שהסדק שבי גורם למים לדלוף לאורך הדרך הביתה". האישה הזקנה חייכה ואמרה: "האם שמת לב שיש פרחים בצד שלך של השביל ואילו בצד של הדלי השני אין? המום שלך מוכר וידוע לי, ולכן שתלתי פרחים יפים אלה כדי לקשט בהם את השולחן. לולא היית כמו שאתה, לא היה היופי הזה מעשיר את הבית".

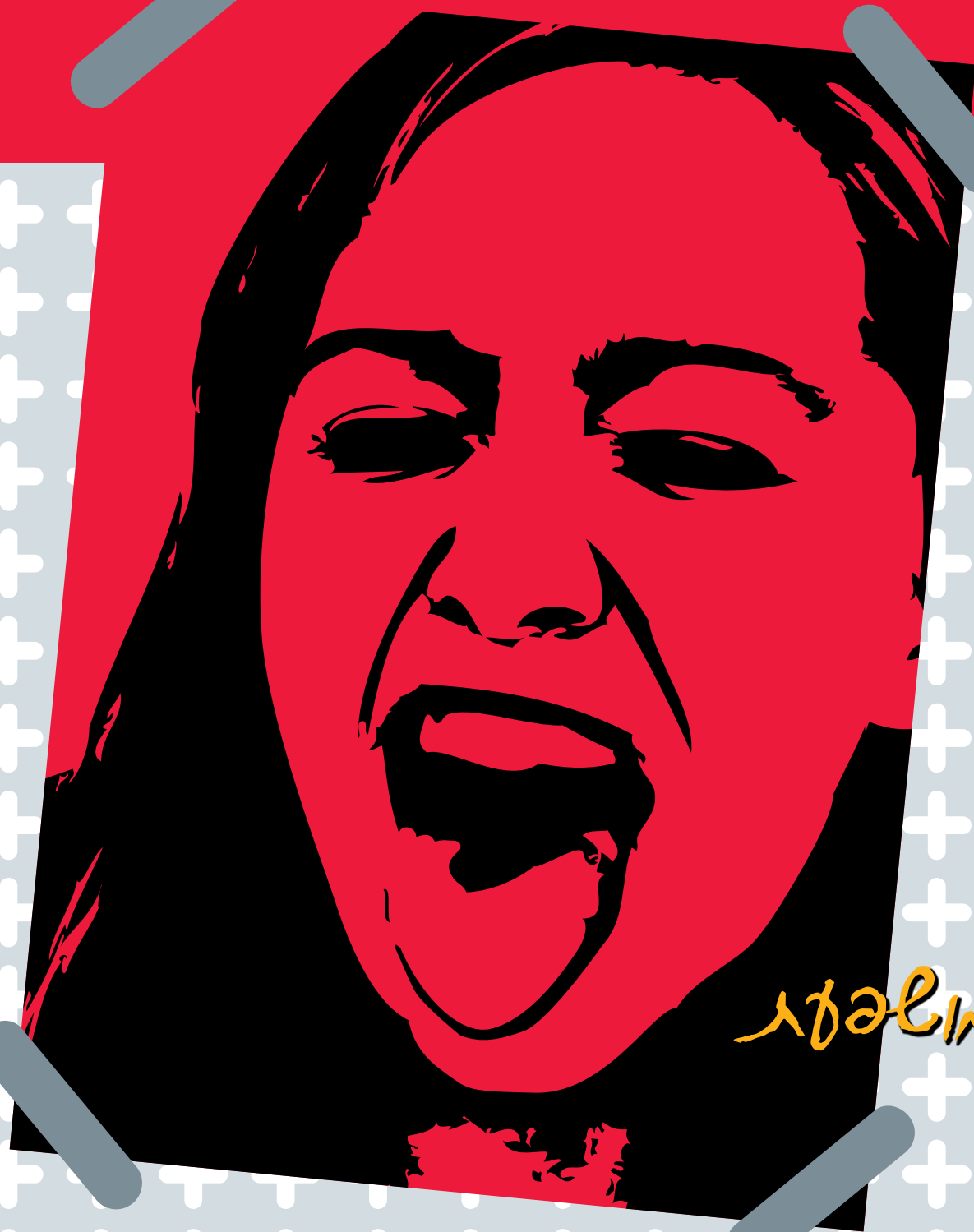
לכל אחד מאתנו מום מיוחד, אך הסדקים והמומים שלנו הם שעושים את החיים יחדיו מעניינים ומספקים כל כך.

בעד
עצמי

פעילות 2

פרסומות

כיצד תקשורת המונים משפיעה
על ההערכה העצמית



גאחני לי
לאני לא מושפג

ערכת הדרכה לחיזוק הדימוי וההערכה העצמית

פרופ' מוריה גולן, דר' טוביה זקהם, סיגל ארוך, דוד איבגי, אלדד שאלתיאל, ענת וקנין - חנס, ימית זגורי

למנחה הקדמה

הפעילות תתמקד בתקשורת המונים.

ניתן לחלק את מרחב התקשורת לשלושה מקורות עיקריים:

א. תקשורת המונים (טלוויזיה, עיתונים, פרסומות וכו') - איך אני מושפע מן המדיה.

ב. תקשורת בין-אישית (חברים, משפחה) - איך השיח שלי עם אחרים משפיע על ההערכה העצמית של האחר, ואיך מה שהאחר אומר משפיע על ההערכה העצמית שלי.

ג. תקשורת תוך-אישית - כיצד השיח הפנימי שלי משפיע על ההערכה העצמית שלי.

להכין מראש:

- ⊕ תמונות של דמויות נערצות מתחומים שונים
- ⊕ דוגמאות של פרסומות ממגזינים ועיתונים יומיים
- ⊕ לורדים, עיתונים ומגזינים, מספריים ודבק
- ⊕ אפשרות להקרין סרט
- ⊕ נספחים 3 ו-6 כמספר המשתתפים

מטרות

- ⊕ התלמיד יהיה מודע להשפעה של הפרסומות על ההערכה העצמית
- ⊕ התלמיד יכיר את טקטיקות הפיתוי המופעלות עלינו בפרסומות
- ⊕ התלמיד יפתח חשיבה והתבוננות ביקורתית ביחס למסרים תקשורתיים



נושא	מהלך הפעילות	זמן מומלץ	עזרים
פתיחה: את מי אנחנו מעריצים ולמה?	המנחה יפזר על הרצפה תמונות של דמויות נערצות מתחומים שונים. כל ילד יבחר דמות ויסביר על הדמות שהביא: מדוע הוא מעריך אותה? מה הדמות משדרת? אילו תכונות הדמות מדגישה? האם יש משהו שהדמות מסתירה? אם היית עומד לידו, מה היית מרגיש?	20 דקות	תמונות של דמויות נערצות מתחומים שונים (מתוך עיתונים) או דמויות שהתלמידים יביאו
התבוננות ביקורתית בפרסומות	נספח 1 - המנחה יקריא את "הידעת?" הערה למנחה- ניתן להקריא את הנספח בכל זמן שנראה לנכון במהלך הפעילות נספח 2 - הדגמת "התבוננות ביקורתית בפרסומת" - המנחה יציג פרסומת לנעלים, ועם כל הקבוצה עונה בקול על השאלות. נספח 3 - המנחה יפזר על הרצפה עיתונים עם שלל פרסומות. התלמידים יתחלקו לשלשות או לזוגות, יבחרו שתי פרסומות ויענו על השאלות בנספח. נספח 4 - איסוף במליאה: המנחה שואל: לאילו טקטיקות פיתוי ומסרים סמויים שמתם לב במהלך פעילות זו? תוך כדי דיון המנחה ירשום על הלוח בשתי עמודות: מסרים סמויים, טקטיקות פיתוי. נספח 4	10 דקות 10 דקות 10 דקות	נספח 1 "הידעת?" נספח 2 פרסומת לנעלים ושאלות לניתוח נספח 3 מגוון פרסומות כמס' המשתתפים
איך הפרסומת יוצרת אשליה?	הקרנת הסרט המצורף ודיון על הטקטיקות שהשתמשו בהן. 1. מה הרגשת כשצפיתם בסרטון? 2. איך נוצר המראה ה"מושלם"? 3. מה היו צרכים להפחית/למחוק כדי שיהיה מראה מושלם? 4. איך אתם חושבים שהדוגמנית מרגישה כשהיא יודעת שבעצם שינו את התמונה שלה? מה אתם הייתם מרגישים במקרה כזה? זה היה מוסיף לדימוי שלכם או פוגע בו? מסקנות: לא להתייחס אל המדיה כאל אמת נחרצת אלא להתבונן בעין ביקורתית באידאליזציה, במניפולציות ובהגזמות.	10 דקות	הסרטון המצורף
התנסות ביצירת פרסומת להבנת הטקטיקות	ברביעיות או בשלשות: לכל קבוצה יש חצי שעה ליצור פרסומת/סלוגן כנגד לחץ חברתי או פרסומת למכירת מוצרים למתבגרים או לפרסום ארגון שהם משתייכים אליו.	30 דקות	
סיכום	המנחה יבקש מהתלמידים לחזור לדמויות הנערצות שהביאו/בחרו ויערוך דיון: האם גם בדמות הזו ישנה אשליה? מה עכשיו, אחרי הפעילות, הייתה מרגיש אם היית עומד ליד הדמות? כשאנחנו עומדים מול המושלמות, זה יוצר אצלנו קושי, למרות שזוהי אשליה. רעיונות נוספים לסיכום נספח 5	5 דקות	
משימות לפעילות הבאה	התלמידים יתבקשו לצלם דמויות לא מוכרות או דמויות שיש לכם היכרות שטחית איתם, שמייצגות לדעתם סטראוטיפ מסוים (מישהו שעל פי המראה שלו יש לך בראש סיפור מסוים עליו ערס, עבריו, שמן, מלכת הכיתה). חשוב שיתמקדו באנשים שמעניינים אותם. על פי ראיון קצר שיעשו עם הדמות המצולמת, התלמידים מתבקשים לתאר את הדמות, בין השאר באמצעות השאלות המופיעות ב נספח 6 . התלמידים מתבקשים להדפיס את הדמויות שצילמו (הדפסה בשחור לבן במדפסת רגילה) ולכתוב על דף נפרד את תיאור הדמות. הערה למנחה- במידה ויהיה בשיעור הבא ברקו ומחשב בכיתה, ניתן להביא את התמונות על דיסק און קי	2 דקות	שאלון נספח 6 כמספר התלמידים

הידעת?

התבוננות בעיתונים במשך 60 דקות מפחיתה את ההערכה העצמית בקרב 80% מן הבנות.

60% מבני הנוער היו שמחים לתקן משהו בעצמם.

פחות מ-20% מן ההחלטות המתקבלות בחנות מתבססות על היגיון ונימוקים שכליים.

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



הדגמת ניתוח ביקורתי לפרסומת לנעליים:

1. **תיאור הפרסומת:** מה אתם רואים כאן? מה הפרסומת גורמת לכם להרגיש? מה הפרסומת משדרת? אישה יפה, בעלת גוף חטוב שנראית מאושרת, גאה, מצליחה, מקובלת, רודף אחריה גבר יפה, שניהם כל כך מוצלחים ומאושרים עד שהם עפים באוויר.
2. **איזה מוצר מוכר המפרסם?** נעליים.
3. **מה עוד נדמה שהם מוכרים?** לא רק נעליים אלא גם הצלחה, אושר, מקובלות, יופי, ייצוגיות, משיכה, יכולות על, שליטה בעולם.
- המסר הסמוי הוא:** אם תקנו את הנעליים האלו תהיו יפים, רזים, מצליחים, מאושרים, לבנות - ילכו אחריכן גברים יפים, לבנים - תהיה בחורה יפה שתרצה אתכם. אנשים מרגישים שמחים, יפים ומקובלים כשהם קונים את הנעליים האלו, הם מאושרים עד כדי יכולת לעוף ולשלוט בעיר.
4. **על סולם של 0 - 10 עד כמה אתם מאמינים** שהמוצר מספק את היעד הקונקרטי (פתרון הנעלה) ואת היעד הסמוי (תחושת שמחה, יופי, הצלחה, מקובלות, רזון, אושר עילי, שליטה, מעל לכולם)?
5. **באילו טקטיקות השתמש המפרסם?**
 - הגזמה ביחס להשפעה שעשויה להיות לנעליים - לא רק נעליים אלא אפילו אושר. הפרסומת משלה שדרך מוצר זה או אחר החלומות יתגשמו ולמעשה הופכת את הפנטזיות לחלומות.
 - רומנטיזציה ואידאליזציה של התוצאה (כשיש מסר של אושר משהו בנו נפתח, אנחנו נינוחים ומוכנים לקבל כמעט הכול, ואילו כאשר מנסים להעביר לנו מסר פרקטי נרגיש דרוכים ומתגוננים).
 - שימוש בערכים רגשיים כדי לעבוד על החלק הרגשי ולא רק על החלק השכלתני.
 - מתבייתים על החולשות והפחדים שלנו (לא להיות מאושרים, לא להיות מקובלים).

פרסומת ראשונה

1. תארו את הפרסומת, מה אתם רואים כאן? מה היא גורמת לכם להרגיש? , מה היא משדרת? _____

2. איזה מוצר מוכר המפרסם? _____
3. איזה מסר סמוי יש בפרסומת? מה עוד נדמה שהם מוכרים במונחים של ערכים או תחושות? _____

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? _____

פרסומת

1. תארו את הפרסומת, מה אתם רואים כאן? מה היא גורמת לכם להרגיש? , מה היא משדרת? _____

2. איזה מוצר מוכר המפרסם? _____
3. איזה מסר סמוי יש בפרסומת? מה עוד נדמה שהם מוכרים במונחים של ערכים או תחושות? _____

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? _____

טקטיקות ביתוי

חסרים סמויים

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

למנחה: רעיונות לסיכום

- ❖ לפרסום יש תפקיד חשוב בתהליך ההשתייכות של צעירים לחברה מסוימת (סוציאליזציה).
- ❖ אידיאל היופי נקבע קודם כול בהשפעת הצעצועים ששיחקו בהם בילדותנו (ברבי וקן, סידני, בראץ' וכו'). כשאנחנו גדלים הדעה שלנו על מהו אושר או מהי שביעות רצון מושפעת מן הטלוויזיה, ומן הפרסומות בה. אנחנו גם מושפעים מן החברים שלנו - מושאי הקנאה (מלכת הכיתה למשל). אבל... המציאות של כל אחד מאתנו שונה, ולכן פעמים רבות אנחנו מתאכזבים.
- ❖ המציאות שונה מן הפרסומות. לדוגמה, מסתבר שהדייט הראשון לא מתנהל כמו בפרסומות, ולמעשה הפרסומות יוצרות, דרך שטיפת מוח, סטריאוטיפים של אושר, יופי ושביעות רצון.
- ❖ פרסומות עושות אידאליזציה לערכים מסוימים, והן מצליחות משום שהן מספקות את הצורך שקיים בטבע האנושי מזה אלפי שנים להרגיש משמעות יותר, נלהב יותר ומסופק יותר. הבעיה היא שזו **מכירה של אשליות**. הפרסומות משלה שדרך מוצר זה או אחר החלומות יתגשמו ולמעשה הופכת את הפנטזיות, שהן משאלות לא מציאותיות לחלומות.
- ❖ הלחץ הרגשי מופעל גם דרך **הזנה והעצמה של החולשות והפחדים הגדולים שלנו**. לדוגמה, בכולנו קיים הצורך להיות מקובלים: "אם תקני משחת שיניים מסוימת, היא תגרום לך לא רק לשיניים לבנות אלא גם להיות נאהבת, מקובלת, מאושרת".
- ❖ **הפרסום משתמש בחסר כדי לחזק מותגים**. כמו שסרט בטלוויזיה מתמצת סיפור של שנים ל-100 או 120 דקות, כך הפרסומות "מרכזות" הישגים של אושר ומשלה שהם בני השגה רק באמצעות הישג זה או אחר. אז מה זה מעיד עלינו? שקל להוליך אותנו שולל.
- ❖ בעשורים האחרונים חברות עברו **לחשיבה שיווקית רגשית**. אושר הפך להיות המטרה הראשונה של כולם. מאחר שכולנו חיות חברתיות, משתמשים בלחץ חברתי (דרך תקשורת, שימוש בדמויות נערצות, השוואה לאחרים) כדי לדחוק אותנו להתפתות לרכישות או להישגים שלא בטוח שיביאו לשיפור איכות החיים שלנו.
- ❖ **בפרסומות הערך של נאמנות והקרבה מועצם** כדרך ליצירת לחץ רגשי. לדוגמה, בפרסומות לשניצל קפוא אם מנסה לפצות את ילדיה, שהם "ילדי מפתח", על כך שהיא לא נמצאת בבית כשהם חוזרים מבית הספר. אם להאמין לפרסומאים, למוצר שלהם יש תפקיד שהוא כמעט שליחות באיזון החסכים שמכתיב העולם המודרני. כשהפרסומות מציגה תמונה של אם וילד, רוב האנשים משתרעים בנינוחות על הכיסא. כשיש מסר של אהבה, אנחנו פתוחים, נינוחים ומוכנים לקבל כמעט הכול, ואילו כאשר מנסים להעביר לנו מסר פרקטי אנחנו הופכים לדורכים ומתגוננים.
- ❖ המטרה של הפרסום היא להשיג **נאמנות למוצר מעבר להיגיון** (זה בדיוק מה שקרה גם עם הרזון). מחקרים מצביעים כי 80% מהחלטות הקנייה מתבצעות בקצב של 2.5 שניות להחלטה, ופחות מ-20% מן ההחלטות המתקבלות בחנות מתבססות על היגיון ונימוקים שכליים.
- ❖ **היופי כמוצר צריכה**. מושג הצריכה בתקופה המודרנית כולל גם את המוצר עצמו וגם את הדמות שמפרסמת אותו. גם הדוגמנית, שחקן הקולנוע או אליל הנוער הפכו למוצר צריכה וחלים עליהם כל כללי הייצור ההמוני. מי שביקש לבטא את המצב הזה היה האמן האמריקני אנדי וורהול. הוא קרא לסטודיו שלו "בית חרושת" והחל לייצר סדרות של הדפסי ידוענים (סלבריטאים), כאשר באופן מכוון הקפיד ליצור עותקים באיכות משתנה וירודה.
- ❖ כך הוא עשה עם סדרת "100 בקבוקי קוקה קולה" ועם דמותה המיתולוגית של מרילין מונרו. מרילין כבר חדלה להיות בן אדם עם תחושות וחיים פרטיים. היא הפכה למוצר המוני שכל אחד רצה עותק ממנו בבית, אז וורהול "סיפק" את הסחורה.

תרגיל בית:

צלמו ברחוב דמויות לא מוכרות או דמויות שיש לכם היכרות שטחית איתם שמייצגות לדעתכם סטריאוטיפ מסויים (מישהו שעל פי המראה שלו יש לך בראש סיפור מסוים עליו). חשוב שתתמקדו באנשים שמעניינים אתכם. תארו את הדמות (על סמך ראיון קצר) באמצעות השאלות הבאות:

שם: _____ גיל: _____ מקום מגורים: _____

מוצא: _____ מקצוע / עושה בחיים: _____

תחביבים: _____

תכונות אופי בולטות: _____

מצב זוגי: _____ ילדים: _____ שם בן/בת הזוג: _____

מקצוע: _____

הדפיסו את התמונות במדפסת רגילה בשחור לבן.
על כרטיסיה נפרדת, רשמו את תיאור הדמות העולה מתוך הראיון.
במידה ויהיה בשיעור הבא ברקו ומחשב בכיתה, ניתן להביא את התמונות על דיסק און קי.

פעילות 3

סטראוטיפים

כיצד תקשורת המונים משפיעה
על ההערכה העצמית שלנו

יש לי חלום נשכח
ואני לאני נשכח



ערכת הדרכה לחיזוק הדימוי וההערכה העצמית

כתיבת התכנית: פרופ' מוריה גולן, דר' טוביה זקהם, סיגל ארוך, דוד איבגי, אלדד שאלתיאל, ענת וקנין-חנס, ימית זגורי

להכין מראש:

- ◀ תמונות של אנשים לא מוכרים או דמויות מוכרות באופן שטחי, השתמש בצילומים מתוך משימת הבית של התלמידים. הקפד להכין תמונות גיבוי במידה והתלמידים לא יבצעו את משימת הבית
- ◀ כרטיסיות המתארות את הסיפור של האנשים שבתמונות
- ◀ נספח 1 כמספר המשתתפים או נספח 1 על פלקט
- ◀ ברקו על מנת להציג את תמונות התלמידים

מטרות

- ◀ הגברת המודעות לעולם הסטראוטיפים
- ◀ התלמיד יבחן את השפעת הסטראוטיפים על אורחות חיינו ועל עיצוב מערכות הערכים שלנו

למנחה הקדמה

- ◀ **סטראוטיפ - סטראוטיפ**
הוא הנחה מקובלת הנוגעת למאפיינים של קבוצה חברתית, והדבקת מאפיינים אלה על כל חבר באותה קבוצה. קל להבחין בסטראוטיפ כי הוא ביסודו מכליל, מוגזם ולעיתים גם שקרי.
- ◀ **הסטראוטיפים 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. סטראוטיפים הם הרבה פעמים שליליים ולא מאפשרים לנו להכיר אנשים ולשפוט אותם על פי מה שהם באמת.
- ◀ **איך מזהים סטראוטיפים? על פי**
בדיחות אתניות, אופנות, גיבורים, אמונות תרבותיות.
- ◀ **מהם מרכיבי הסטראוטיפיות?**
הכללה, הגזמה, שקריות.

נושא	מהלך הפעילות	זמן מומלץ	עזרים
פתיחה: איסוף משימת הצילום	כל תלמיד יציין מה למד מן המשימה (על צילום, על מה מושך את תשומת הלב, מה הניע את הבחירה, מה תרם לסיפור). מה הרגשת כשצילמת ואח"כ דיברת עם המצלום?	10 דקות	
פעילות תמונות - א. זיהוי מרכיבים שבונים את הסיפור הסטראוטיפי	המנחה יחלק לכל קבוצת תלמידים כרטיסיה עם סיפור אחד (ללא ידיעה לאיזו תמונה משתייך הסיפור)	5 דקות	תמונות שהביאו התלמידים או המורה, בהתאם למשימת הצילום שניתנה בפעילות הקודמת
ב. המחשת הפער שבין המציאות לבין הסיפור - כמה קל לקטלג אנשים...	המנחה יחשוף בפני התלמידים את התמונות של האנשים הלא מוכרים. בכל תור, המנחה חושף תמונה אחת וקבוצת התלמידים החושבת שבידיהם הסיפור המתאר את התמונה תצביע. התלמיד שצילם את התמונה המוצגת ימנע מלענות כאשר דמותו מוצגת. לאחר שכל אחד מצביע, המנחה ישאל: למה את חושב שזה הסיפור? מה בדמות גרם לך לחשוב שזה הסיפור? איך זה להיות הדמות הזו שזה מה שחושבים עליה? המנחה יחשוף בפני התלמידים האם צדקו או טעו. במידה וטעו, ניתן לשאול: מה הדמות הזו הייתה חושבת אם הייתה יודעת שזה מה שחושבים עליה? לאחר המעבר על כל התמונות, המנחה יחשוף את כל התמונות שלצידן סיפורן האמיתי של הדמויות.	20 דקות	
סיכום הפעילות	המנחה יסביר את המושג סטראוטיפ (מפורט ברקע) ויעודד דיון המתייחס לנקודות הבאות: < מגוון התחושות שהתעוררו בעת הפעילות: הזדהות, מבוכה, חשש, הנאה, יצירה, תחרות. < באיזו תדירות אנחנו נוטים לייחס סיפורים סטראוטיפיים לאנשים? רבה מאוד, על בסיס יומיומי. < בכמה אחוזים מן המקרים אנחנו קולעים? מעט מאוד. < האם התדמית שמצטיירת ברושם הראשוני מייצגת את הדמות שמאחוריה? לרוב קיים פער לפחות בחלק מן המידע, אם לא ברובו. המסר העיקרי: הסיפור הדמיוני מקורו בסטראוטיפים, אך... סטראוטיפים מציגים את המציאות כפי שהיא רק לעתים רחוקות. במרבית המקרים סטראוטיפים מכלילים לא מאפשרים לנו להכיר ולשפוט אנשים על פי מה שהם באמת.	15 דקות	
הטקטיקות שבאמצעותן הסטראוטיפ משלים אותנו	התלמידים יציעו סטראוטיפים ו/או ישתמשו בדוגמאות, וינתחו אותם על פי מדדים של הכללה, הגזמה, שקריות. נספח 1	10 דקות	טבלה/ פלקט
סיכום	הערה למנחה: בפעילות הבאה, יעלו התלמידים משפט ציבורי למיתוס היופי. רצוי למפגש הבא, להכין ברקו, מחשב ומסך ולהוריד את תמונות התערוכה מהאתר.	5 דקות	
משימות לפעילות הבאה	התלמידים יאספו חומרי עזר לקראת המשפט למיתוס היופי - כתבות שקשורת במיתוס היופי: פרסומות, כתבות על דוגמניות, על משקל, על מידות של בגדים, על סלבריטאים....		

טבלה לניתוח הסטריאוטיפים (אלה שניתנו כדוגמאות,
ובנוסף אחרים שיוצעו על ידי החניכים)

עובדות מוטעות	הגזמה	הכללה	ערס
ערסים הם עבריינים	מה שחשוב לערס זה אך ורק איך שהוא נראה	כל הערסים אוהבים מוסיקה מזרחית	לוחם סיירת
			עבודה ערבית
			שחקן כדורסל
			מקובלים
			עקרת בית
			בלונדינית
			שמן
			פריק
			כונפה
			פקצה

בעד

עצמי

פעילות 4

חיתוס היופי

אני שווה ואני
יוצאת את זה

ערכת הדרכה לחיזוק הדימוי וההערכה העצמית

כתיבת התכנית: פרופ' מוריה גולן, דר' טוביה זקהם, סיגל ארוך, דוד איבגי, אלדד שאלתיאל, ענת וקנין-חנס, ימית זגורי

חזרה לתוכן

להכין מראש:

- ❖ בבתי ספר בהם יש מורים לאומנות, מומלץ לשלבם בחלק הראשון של המפגש- תערוכת יצירות אומנות
- ❖ תערוכת יצירות ועליהן יש מידע על התקופה שבה נוצרו ועל עולם הערכים האופייני לה (נספח 1) מומלץ להוריד את התמונות מהאתר ולהקרין אותן באמצעות מחשב לכל הכיתה. במידה ולא ניתן, מומלץ להדפיס את התמונות במדפסת צבעונית
- ❖ כתבות מעיתונים שישמשו חומרי עזר למשפט הציבורי למיתוס היופי
- ❖ תלבושות לפי תפקידים במשפט
- ❖ גישה למחשב עם אינטרנט ומדפסת לשליפת חומרים

מטרות

- ❖ התלמיד ייחשף לשינוי במיתוס היופי בתקופות שונות
- ❖ המחזת המשפט הציבורי תמחיש כי מיתוס היופי שולט בחיינו ומצמצם את הבחירות שלנו
- ❖ התלמיד יזהה את מיתוס היופי והטקטיקות שבהן הוא מופץ
- ❖ התלמיד ישתחרר מן ההשפעות המזיקות של מיתוס היופי

מיתוס

מיתוס בצורתו הקלאסית הוא סיפור עם שמתאר אירועים שיש להם חשיבות יוצאת דופן מבחינת קהילה מסוימת, לרוב בהשתתפותם של אלים או של גיבורים על-אנושיים. המיתוס מופיע הרבה פעמים כסיפור או תאוריה שתפקידם להשפיע על השומע כדי ליצור אצלו תודעה מסוימת אם בגלוי או בסמוי. למיתוס תפקיד חברתי ותרבותי ממעלה ראשונה, והוא תורם לעיצוב זהותה ותפיסת עולמה של קבוצה מסוימת, המאמינה בנכונותו של סיפור המיתוס. הערעור על המיתוס קשה, משום שבדרך מתוחכמת הוא לא מתיימר לספר סיפור אמיתי (שכן אז זה היה היסטוריה). באמצעותו של המיתוס חברה מספרת על עצמה - מאין היא באה ולאן היא הולכת. האנשים יוצרים את המיתוס ומשמרים אותו בזיכרון, והמיתוס יוצר את האנשים - את הזיכרון הקיבוצי שלהם, את תבניות החשיבה והאמונות שלהם.

המיתוס גם משקף תרבות וגם יוצר אותה; הזיכרון גם משמר את המיתוס וגם נבנה ממנו - הן הזיכרון האישי והן הקולקטיבי. <

למנחה הקדמה

דימוי גופני מעסיק כמעט את כל הנערות, אך גם נערים. עיסוק יתר בדימוי גופני משפיע לרוב לרעה על הביטחון העצמי ומפנה הרבה מאד אנרגיה לנסיונות לתקן את הגוף או להשיג גוף אידאלי שלרוב בלתי אפשרי להשיגו.

הפער בין איך מתבגרים רואים את עצמם בכל הנוגע למראה החיצוני, לבין איך היו רוצים להיראות, הולך וגדל לאור הלחץ הגובר להיות בעלי "גוף מושלם" או "גוף מותגי".

מומלץ לפצל פעילות זו לשני שיעורים או לערוך אותה על פני שני שיעורים



דוגמאות

מיתוס הגיבור - מיוצג בתרבות ישראל על ידי טרומפלדור ומשפטו "טוב למות בעד ארצנו" משפט זה מדגיש את ערך ההגנה המולדת כגבוה יותר מערך ההגנה על החיים.

מיתוס המנהיג- מיוצג בתרבות ישראל על ידי משה במדבר. המיתוס מגדיר את דמות המנהיג (מוביל, מכיל כעסים, פותר בעיות, לפעמים קורבן).

[illegible]

עזרים	זמן מומלץ	מהלך הפעילות	נושא
	10 דקות	< איך אתם מרגישים עכשיו ביחס למיתוס היופי? < האם עמדתכם השתנתה? < מהי הדילמה המרכזית שעומדת מול עיניכם כעת? < לסיכום, מה אתם לוקחים אתכם מן הפעילות?	דיון במליאה
	30 דקות	התלמידים יערכו חזרה גנרלית לקראת הצגת המשפט לקהל הנבחר.	חזרה גנרלית

הערה למנחה: בהצגת המשפט לקהל שיבחר, מומלץ לפתוח ברקע על התכנית ועל הפעילות עצמה.



פרנסואה בושה,

דיוקן מאדאם פומפאדור, 1759

בושה היה צייר החצר של לואי ה-15 מלך צרפת והרבה לצייר את אנשי המלוכה ובראשם את פלגש המלך. כאן היא נראית במלוא תפארתה. בושה הדגיש את גוון עורה הלבן עד כדי מראה בובת חרסינה. גזרת הלבוש מורכבת ממחוך מהודק ושמלת פעמון רחבה (קרינולינה) שיצרה צורה לא טבעית לגוף שנחשבה אלגנטית מאוד. יופי בתקופה זו הושג בעזרת איפור מתוחכם, פיאות מלאכותיות ולבוש מפואר ועשיר.



ז'אק לואי דוד,

דיוקנה של מאדאם רקמייה, 1800

דוד נטל חלק באירועי המהפכה הצרפתית שנתנה דחיפה חזקה גם לשינוי בתרבות ובראיית העולם. כך החלה אופנה חדשה של בגדים פשוטים ונוחים לגוף שהחליפו את הקרינולינות העצומות והיקרות של תקופת המלוכה. אנשי התקופה החדשה ביקשו לשוב את הערכים של יוון העתיקה וראו את היופי כחלק מהפשטות האצילה.



דומיניק אנגר,

דיוקן הגב' ריווייר, 1806

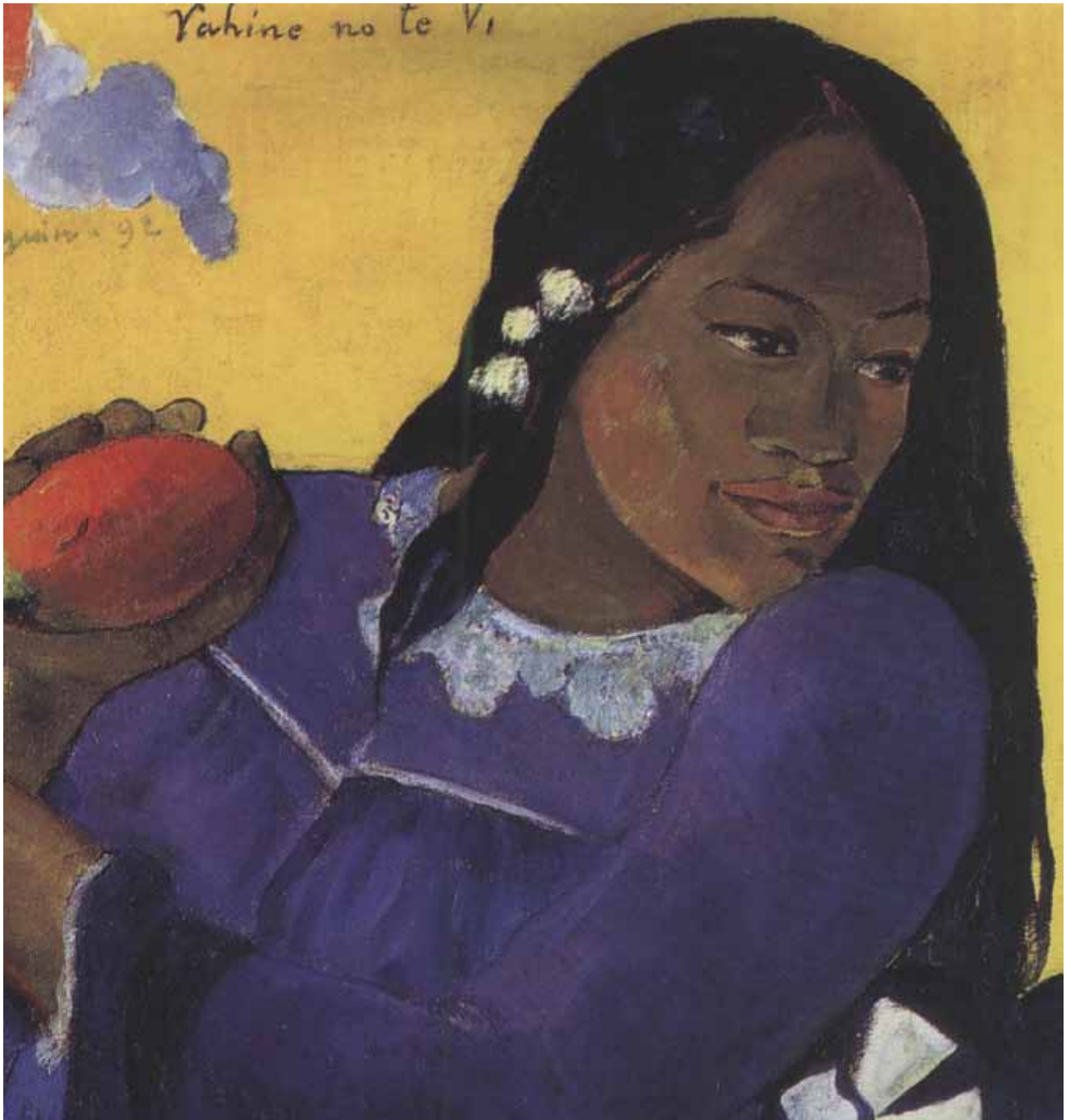
אנגר מייצג את האקדמיה הצרפתית לאמנות. ציוריו נחשבו יפים בשל הבהירות, הסימטריה הקו הנקי והשקט שאיפיינו אותם. ראשה של הדמות מעוצב כביצה לא משום שכך נראתה במציאות אלא משום שצורה זו מעניקה שלמות לפנים ומהווה מסגרת לקווים המעוגלים של הגבות.



גיימס ויסלר,

הנערה בלבן (ג'ו) 1862

זהו דיוקנה של ג'ו (ג'ואנה), אהובתו של הצייר. דמות נעימה, רומנטית ורכה שעדינותה מתבטאת בגווני הצבע הלבן של שמלתה המסמלים גם נקיון וטוהר. היופי הרך ניכר בפניה המוקפים ברעמת השיער האדמוני ומביעים חידתיות ועצבות.



פול גוגן,

אשה עם מנגו, 1892

גוגן חיפש אחר עולם יפה וטהור שאינו מקולקל כבר כמו העולם המתורבת אותו הכיר בפריס. את "גן העדן האבוד" הזה הוא מצא בטהיטי. שם צייר נשים בצבעוניות חריפה שהקרינו יופי אחר. תווי פנים וגוון שהיו עבורו אקזוטיים ומושכים יותר.



אמדאו מודיליאני,
דיוקן ז'אן אבוטראן, 1918

זיאן היתה תלמידת אמנות צעירה שהתאהבה בצייר ובחרה לחיות איתו למרות התנגדות משפחתה. מודיליאני הדגיש את עדינותה ורכותה בעזרת הדגשת הקו הרצוף בפנים, באף, בגבות ובשיער והאריך מאוד את הפנים והצוואר. בכך העניק לדמות יופי חלומי ועדין.



תמרה דה למפיקה,

דיוקן סוזי סולידור, 1935

סוזי סולידור היתה מלכת הקברטים בשנות ה 30 של המאה ה 20. היא ריתקה את קהלה ביופי חד ונוקשה בתווי פנים ובתסרוקת ובשירה ומבטים רכים ומפתים. תמרה שילבה את 2 היסודות הללו בדיוקנה והדגישה אותם בזרת מעברי אור וצל חריפים.



פבלו פיקסו,

דיוקן דורה מאר, 1937

דורה מאר היתה אחת מאהובותיו של פיקסו. הוא העריך את שכלה החד, את תווי פניה החדים ואת תנועותיה האלגנטיות. בדיוקן זה הוא הדגיש את המאפיינים האלה בפניה ובישיבתה הזקופה המביעה כוח ורכות בו בזמן.



אנדי וורהול,
מרילין מונרו, 1962

מרילין מונרו נחשבת לסמל האשה החושנית של שנות ה-60 באמריקה. יופייה מוחצן ומודגש, בשערה הבלונדיני, שפתיה האדומות. איפור מודגש, חיוך מתגרה ועיניים חצי עצומות. וורהול תפס את כל המאפיינים האלה והדגיש אותם עוד יותר עד כדי שטיחות המעוררים כלפיה גם הערצה וגם ביקורת.

נאום הפתיחה של התביעה: התביעה מציגה את פרטי האשמה

התביעה טוענת כי החיים בתרבות השפע הם חיים עם **מאפיינים משעבדים**. מעצם היותה מובנת מאליה, תרבות השפע כופה עלינו דעות ומחשבות שמוטמעות באורח חיינו ויוצרות אצלנו סוג של שעבוד. תרבות זו משתמשת במיתוסים **ומטפחת אותם ורותמת אותם לצרכיה**. היא מאוכלסת בסיפורים, במיתוסים שמעצבים את מטרות התרבות עצמה, החל משחר ילדותנו, בדרך כלל בכלים חינוכיים ותקשורתיים. נוכיח את **השעבוד שלנו למיתוס היופי**, וננסה להוכיח כי מיתוס היופי הוא מעין מיטת סדום. הוא משעבד אותנו לאורח חיים המשרת תעשייה של אופנה וגורם לנו נזקים פסיכולוגיים.

סעיפי האשמה

1. יצירת אידאולוגיה המעודדת מיתוס של יופי.

- א. חיים בתרבות הזרועה מאפיינים משעבדים - מיתוסים תרבותיים כגון: מיתוס הקרבן (הגר וישמעאל) או מיתוס הגיבור (דוד וגלית), מיתוס השקדן - הלומד יום וליל.**
נביא עדים כדי להוכיח מה כוחו של המיתוס ביצירת דעה ובהשפעה על ההתנהגות של הכלל ושל הפרט. נביא לעדות איש מירושלים שחי בתקופתו של דוד המלך, שידווח על הרושם העז שמעשהו של דוד עשה ועל תרומת רושם זה לחיזוק ממלכתו.
נביא גם תושב ירושלים מן המאה ה-20 שידווח על האפקט המתמשך של המיתוס "מעטים מול רבים", וכיצד מיתוס זה ממשיך לפעפע בתוכנו אלפי שנים לאחר היווצרותו ומשפיע למשל על האינטראקציה שלנו עם הערבים.
מיתוס השקדן- הלומד יומם וליל. נביא עדות של נער שחינכו אותו על ברכי השקדנות. הנער יתאר את אורח חייו המצומצם והסגפני על רקע ההשתעבדות ללימודים וצמצום כל תחומי החיים האחרים.
- ב. טיפוח מיתוס היופי - שימוש בדוגמניות יפות למכירת מוצרים שכלל לא קשורים ליופי.**
ג. **קישור בין יופי לרזון - בובת הברבי, משמשת כ"משחק" ועליה משליכים את איך שרוצים להיראות, איך חשוב להיראות וכו'. בובה זו היא בעלת פרופורציות לא בריאות והגיוניות, לדוגמא: היקף המותניים שלה יותר צר מכל היקף אפשרי. יצרני בובות של חלונות ראווה, מודים שהם אלו המחליטים איך הבובה תיראה. דוגמניות אופנה הן רזות יותר מ-98% מהנשים בארצות הברית.**
- ד. יצירת תרבות צרכנית מוגזמת לכאורה מובנת מאליה בעזרת פרסומות גלויות וסמויות - כאלה המופיעות במוצהר וכאלה המופיעות באורח סמוי במדיה.**
נביא עדים מתחום הפרסום, יחסי הציבור או העיתונות להוכחת טענות אלו.
בעת מתן העדות נעמוד עם העד על השיקולים הכלכליים שמכתיבים את פעולותיו, ועל השיטות שבהן הוא נוקט כדי להגביר את הצריכה. 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 שמעממים אותו מול עצמו, כשרוב הסיכויים שמעימות 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 הסטה של "נורמות" שרירותיות לכיוונים בלתי רצויים.

נוכיח בעליל כי ה"נורמות" הללו הן יחסיות ותלויות בתרבויות שונות ובתקופות שונות.

נביא לעדות דיאטנית/נערה שאושפזה בגלל הפרעות אכילה.

נחקור את העדה על המנגנונים שהובילו אותה לעשות דיאטה כפי שעשתה. נחקור אותה על מידת הצייתנות שנדרשה ממנה כדי לעמוד בקריטריונים של גובה/משקל/יופי וכיו"ב.

דיאטנית תדווח לנו על נערות ונערים שמגיעים אליה עם תמונה אידאלית שאליה הם שואפים, תמונה שהיא בעליל בלתי מושגת.

4. נזקים נפשיים

נביא לעדות דוגמנית שתציג את אוירת הרדיפה על סט הצילומים, את הדרישות הקיצוניות לרזון, את המזון שהוקצב לה ביום הצילומים, את כינויי הגנאי שהודבקו לה בעת שהעזה לאכול כאשר חשקה נפשה ואת המשבר הנפשי שעברה בעקבות ההתעללות בה. הדוגמנית מתקשה להשתחרר מרגשות האשם, גם כיום כאשר היא מחויבת לאכילה בריאה.

נאום הפתיחה של ההגנה

- הניסיון ליצור מיתוס של יופי הוא קנוניה, קונספירציה של אנשים המתנגדים ליופי.
- היופי היה מאז ומתמיד שאיפת האדם בארכיטקטורה, באמנות ובאמנות הלבוש.
- 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, מייצג שליטה עצמית, הסתפקות במועט.
- תעשיית הפרסום מציגה את מה שאנשים רוצים לראות. אם אנשים היו רוצים לראות תמונות שמתאימות יותר למציאות הם היו משנים את הדרישות- זוהי שאלה של ביצה ותרנגולת- לדעת ההגנה, קודם נולד הרצון של אנשים במראה אסתטי ולכן התפתח מיתוס היופי כפי שהוא היום.

התביעה וההגנה מעלות עדים אשר נחקרים על ידי ההגנה והתביעה

רשימת עדי התביעה:

- פרסומאי/מעצב דעת קהל - מי קובע מה יפה ובאילו טקטיקות משתמשים הפרסומאים למכור את מיתוס היופי?
- ממציא בובת הברבי (נספח 5)
- חולת אנורקסיה - <http://bli.kvalim.com/bulimia/anorexia.php>
- דוגמנית

רשימת עדי ההגנה:

- 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 "אחריו" בצבא
- דיאטנית שתוכיח ששיעור התמותה מהשמנה גבוה משיעור תמותה מהפרעות אכילה; השמנה מסוכנת יותר
- פסיכיאטר שיעיד כי אנורקסיה היא מחלה נפשית
- נערים ונערות שלא נפלו קרבן למדיה
- מיתוס "הרצל" - אם תרצו אין זו אגדה

בובת הברבי

ב-9 במרס 1959 נוצרה בובת הברבי הראשונה. זו הייתה מהפכה. עד לאותה תקופה יוצרו בובות בדגמים של תינוקות בלבד, ולא נוצרה שום בובה בחזות בוגרת, נשית, סקסואלית. רות הנדלר עקבה אחרי בתה הקטנה ברברה, שעסקה בגזירת דמויות מן העיתונים והלבשתן בבגדים מצולמים. היא הבינה מיד את הפוטנציאל הגלום בכך שילדות קטנות מעדיפות לשחק בבובות שבעזרתן תוכלנה לפנטז את חלומות העתיד שלהן. יש הטוענים כי דמות הברבי הראשונה יוצרה בהשפעת לילי הארטית, דמות שהופיעה בירחונים פורנוגרפיים גרמניים.

את הופעת הבכורה שלה עשתה הבובה ברבי, שנקראה על שם בתה של רות הנדלר, בתערוכת הצעצועים בניו-יורק ב-1959, וזכתה להצלחה היסטורית. הבובה החושנית, שהייתה נטולת איבר מין ובעלת ממדים בלתי אפשריים: 99 ס"מ היקף החזה, 84 ס"מ היקף האגן ו-46 ס"מ היקף המותניים, הצליחה לחרוג הרבה מעבר להשפעתו של כל צעצוע אחר בעולם.

עבודות מחקר רבות נכתבו על התופעה, אמנים יצרו יצירות, ספרים ושירים נכתבו, המעצבים הגדולים ביותר ראו את עצמם ראויים להלביש את הבובה (כריסטיאן דיור, ג'אן פול גוטייה, בוב מקיי, ורבים נוספים), וברבי נהייתה לאייקון תרבותי עולמי, ואף הוכנסה לקפסולת הזמן כאחד מן האייקונים התרבותיים שלנו כאן, על הכדור הזה.

בשנה הראשונה מחירה של בובת הברבי היה שלושה דולרים, ונמכרו כ-350 אלף בובות. כיום נמכרות בובות ברבי בקצב של שתי בובות לשנייה בכל רחבי העולם. עד היום נמכרו כ-900 מיליון מערכות בגדים תואמות ברבי, וגדולי מעצבי הבגדים בעולם ראו כבוד בעיצוב דגמים לברבי, מתוך ידיעה שקניינות האופנה אצל נערות וילדות תתעצב תוך כדי משחק בבובות.

כל בובות הברבי שיוצרו (חבריה, חברותיה ומשפחתה) מקיפות את העולם שבע פעמים. יש יותר מ-110 בובות שונות של ברבי, וברביות לאספנים. אספני הברבי בעולם מגיעים למקום שני אחרי אספני הבולים. זוהי תופעה חד-פעמית, עולם עסקי ופסיכולוגי שלם.

ברבי המקורית הייתה תכולת עיניים, בלונדינית ולבנה - נסיכה אמריקנית מושלמת, נערת העידוד, הנסיכה של הכיתה. במשך השנים, עם חילופי האופנות וה"פוליטיקלי קורקט", נוספו ברביות שחורות שיער, קצוצות, ערמוניות, שחורות ואתניות, המותאמות למדינות שונות על הגלובוס, כולל ברביות עם רעלות וגלביות המיועדות לעולם המוסלמי. צבע העור הוורדרד נהיה כהה יותר, השדיים קטנו וגדלו חליפות, בהתאם לאופנות המשתנות. בשנות ה-60 עוצבה ברבי בדמותה של ג'קלין קנדי, כולל בגדי הים והבגדים שלבשה אשת הנשיא, והיא נמכרה בהיסטריה.

בשנות ה-70 עוצבה ברבי בדמותה של טוויגי, וחזה הוקטן. גם מדונה שוכפלה באחת מדמויות הברבי.

במסגרת ה"פוליטקלי קורקט", ברבי, האישה הרזה, הסקסית והמושלמת, נעשתה עצמאית, "אישה משוחררת" בעלת מקצועות חופשיים, ספורטיבית, ואפילו קיבלה בטן מתקפלת עם תינוק בתוכה (ללא חופה וקידושין) ברבי הפסיקה להיות עקרת בית סתמית, הרוכשת בגדים ועסוקה בעיצוב הבית והגינה שלה, בשיחות טלפון, או רובצת במיטות ורדרדות. היא יצאה ללמוד ולעבוד, הפכה לרופאה, עורכת דין, צלמת. אבל תמיד נשארה ברבי, זו שמסרקים אותה, מחליפים לה תלבושות, ובסופו של דבר מלבישים לה את שמלת הנשף ונעלי העקב, וחולמים להיות במידותיה הבלתי אפשריות.

לא מעט שערוריות פמיניסטיות קמו בעקבות מחקרים שנעשו על השפעת בובת הברבי על דימוי הגוף הנשי. בובת הברבי מייצגת מודלים נשיים מעוותים שעליהם צומחים דורות של ילדות. זוהי תעשייה צינית ההופכת נשים לצרכניות אופנה וקוסמטיקה, מעודדת רזון אנורקטי ומחנכת לקניינות אובססיבית מילדות ולהתמכרות שאין לה גבולות.

מראה ברבי הוא מודל לחיקוי. נערות רבות נכנסו למצבים אנורקטיים, כי מראה הברבי, מודל החיקוי של ילדותן, קרם עור וגידים אצל דוגמניות ושחקניות, והוטבע חזק על נשים, שזה לא מזמן היו ילדות ששיחקו שעות בברבי. ברבי היא האישה האמריקנית. החלום האולטימטיבי.

מחקר שנעשה על פרופורציית הגוף של ברבי מוכיח שאילו הייתה בשר ודם, לא הייתה מצליחה לעמוד על

הרגליים בשל הפרופורציות הבלתי אפשריות. כפות רגליה פצפונות, היא עומדת כל חייה על קצות האצבעות בהמתנה לנעלי העקב, רגליה ארוכות, הירכיים שלה מחוטבות וצרות, המותניים צרים כשל אנורקסית, החזה ענק, צווארה ארוך מאוד, והוא נושא ראש מלא שיער, עיניה גדולות מדי, ואפה הקטן נראה כאילו עבר סדרה של ניתוחים פלסטיים. בנוסף, ברבי תמיד מאופרת.

הבובה קן (בן זוגה של ברבי) זכתה להצלחה גדולה גם כן, אולם לא הגיעה לממדי ההצלחה של ברבי.

רות הנדלר טענה שהפילוסופיה הגלומה בברבי שלה היא שכל ילדה בעולם יכולה לדמיין שהיא יכולה להיות כל מה שהיא רוצה. מה שבטוח הוא, שרות הנדלר הצליחה עם הדמיון שלה...

ולסיים: אישה באה לחנות ושואלת על מחירה של בובת ברבי. המוכר עונה לאישה כי הברבי עולה 100 ש"ח. פתאום מבחינה האישה בבובת ברבי עם תו מחיר של 1,200 ש"ח. היא פונה אל המוכר בשאלה:

"למה בובת הברבי הזאת עולה רק 100 ש"ח ואילו ההיא עולה 1,200?"

"כי זו בובת ברבי גרושה", עונה המוכר, "היא באה עם הבית של קן, עם המכונית שלו, כרטיסי האשראי שלו ועם כל הרהיטים".

בעד

עצמי

פעילות 5

כוחם של סיפורים

כיצד תקשורת תוך-אישית (שיח פנימי)
משפיעה על ההערכה העצמית

לא אולם לאני
חולק להצביא

ערכת הדרכה לחיזוק הדימוי וההערכה העצמית

כתיבת התכנית: פרופ' מוריה גולן, דר' טוביה זקהם, סיגל ארוך, דוד איבגי, אלדד שאלתיאל, ענת וקנין-חנס, ימית זגורי

חזרה לתוכן ^

מטרות

- התלמיד יכיר את השיח הפנימי שמשפיע על ההערכה העצמית שלנו
- התלמיד יכיר את שרשרת האירועים: מחשבה-הרגשה-התנהגות
- התלמיד יתבונן ויעריך את השיח הפנימי שלו
- התלמיד ילמד לנטרל אמונות לא יעילות וחשיבה שלילית

הסיפור של עצמנו

אנחנו נולדים לתוך מציאות שבה קיימים סיפורים, אמונות ותפיסות ביחס למוצא שלנו, למשפחה שלנו, ואפילו למי שאנחנו - סיפורים שהאדם מאמץ. כך גם סיפורים שאנחנו כביכול בוחרים, נתפסים על ידנו כ"אמת" ולמעשה מצמצמים את חיינו. לעתים קרובות אנחנו בוחרים לוותר על איסוף מכלול הנתונים ובמקום זאת מספרים לעצמנו "סיפור". אנחנו שוכחים שהחיים הם רב-סיפוריים.

כך אנשים מסוימים יתקשו לקנות בגדים מעל מידה מסוימת, כי הם מספרים לעצמם סיפור ביחס לאיך שהם נראים, סיפור שלא מבוסס על המראה שלהם באמת אלא על השוואת מספרים.

את הסיפור אנחנו בוחרים בעיקר על פי יכולתו להסביר את הנתונים שאספנו ואת הקשר ביניהם, ולמעשה כך אנחנו מוותרים על השלב הרציונלי של שקלול הנתונים היבשים ומשמעותם, ומתנהלים על פי הסיפורים שאנחנו מספרים לעצמנו.

המטרה של המפגש הזה היא להכיר את הסיפורים שאנחנו מספרים לעצמנו ולבחון איך הם מכוונים אצלנו התנהלות מצומצמת או משוחררת. המטרה היא השגת חירות בבחירה, וזו מתאפשרת רק כאשר קיימת מודעות לאפשרויות חלופיות אשר בלעדיהן אנו נותרים כלואים בסיפור הנוכחי שלנו, או כפי שאמר אלברט איינשטיין: "השכל הישר אינו אלא אוסף של דעות קדומות אשר רכשנו עד גיל 18 ושאיןנו מטילים בהן ספק". <

למנחה הקדמה

יותר מ-70% מן הבנות נמנעות מפעילויות מסוימות כי הן חשות רע ביחס למראה שלהן.

יותר מ-20% מהבנות נמנעות מלהביע את דעתן.

בעולם הרציונלי אנחנו אמורים להקדים לכל החלטה איסוף מידע ועובדות, ניתוח שלהם ורק אז גיבוש החלטה.

בעולם האמיתי, רובנו מקצרים את שלב איסוף הנתונים בשל נטייתנו להעדיף את הנתונים התומכים בעמדתנו הראשונית, וגם בוחרים לרוב לוותר על איסוף מכלול הנתונים ומחליפים אותם ב"סיפור" שאנו מספרים לעצמנו.

להכין מראש:

- כיסוי עיניים
- טבלה עם הקטגוריות הבאות: מידת נעליים, מידת מכנסיים, גובה, משקל, דמי כיס שבועיים, הציון הכי גבוה, מספר החברים בפייסבוק, מספר החברים הטובים, מספר בני הזוג שהיו לי - כמספר התלמידים
- נספח 3 או נספח 4 - כמספר המשתתפים
- דפים, כלי כתיבה

נושא	מהלך הפעילות	זמן מומלץ	עזרים
פתיחה	ניתן לפתוח בנתונים - מתוך ההקדמה	2 דקות	
המחשת תמיכה בהנחות מקובלות	סוגרים את העיניים באמצעות כיסוי. המנחה יקריא את הנחות היסוד. כל מי שמסכים עם ההנחה שהקריא המנחה יתקדם צעד אחד קדימה. בסוף הקריאה מתייחסים למיקום של הפרט ובודקים מה זה אומר עלינו (כולנו מנוהלים על ידי הנחות). נספח 1	5 דקות	כיסוי עיניים, כרטיסיות שעליהן רשומות הנחות יסוד נספח 1
היכרות עם הסיפורים שאנחנו מספרים לעצמנו והרחבת נקודת המבט	מתחלקים לזוגות. כל זוג יבחר חמש הנחות יסוד מתוך נספח 1 ויטיל בהן ספק באמצעות הקול שלו או באמצעות הקול של אחת הדמויות המשמעותיות שבחר במפגש הקודם. לדוגמה: הנחה 1- לאנשים יפים יש הכול. הקול הספקני שלי אומר.../ אימא שלי הייתה אומרת... (דוגמה בנספח 1) מומלץ שכל זוג ילך לפינה אחרת ויעבוד עצמאית.	20 דקות	
דיון	מה אתם מסיקים לגבי הנחות יסוד? עד כמה הן מודעות? אלו הנחות יסוד הכי קשה להפריך?	15 דקות	
שלטון המספרים	המנחה יחלק לתלמידים טבלה עם הקטגוריות הבאות- מידת נעליים, מידת מכנסיים, גובה, משקל, דמי כיס שבועיים, הציון הכי גבוה, מספר החברים בפייסבוק, מספר החברים הטובים, מספר בני הזוג שהיו לי. הערה למנחה: יש להנחות את התלמידים למלא נתונים מספריים בלבד ובכל קטגוריה מספר בודד ולא סקאלה. בנוסף, להזכיר לתלמידים שלא יצטרכו לחשוף את המספרים אלא לשמור אותם לעצמם. מי שרוצה לשתף: איך היה למלא את הטבלה? האם יש נתונים שקשה לך איתם, האם יש נתונים שאתה גאה בהם? מה ההרגשה כשאתה מתבקש לדבר על מספר ספציפי?	20 דקות	טבלה עם הקטגוריות הבאות מידת נעליים, מידת מכנסיים, גובה, משקל, דמי כיס שבועיים, הציון הכי גבוה, מספר החברים בפייסבוק, מספר החברים הטובים, מספר בני הזוג שהיו לי- כמספר התלמידים
סיכום השפעת המספרים	ראה נספח 2 ניתן להשתמש במידע בצורת שאלות מול התלמידים או לשאול שאלות מנחות כגון: אם לא תתמקד רק בציון במבחן אלא גם ברמת הקושי שלו, האם זה משנה את ההשפעה על הדימוי העצמי? הערה למנחה: אפשר להביא דוגמא אישית מהחיים הפרטיים במידה וזה מתאפשר לך	2 דקות	נספח 2

עזרים	זמן מומלץ	מהלך הפעילות	נושא
נספח 3 או נספח 4 דפים כלי כתיבה	10 דקות	מציגים לתלמידים שלושה תרגילים אפשריים ועליהם לבחור אחד: 1. מחלקים את הכתבה על מידות הבגדים, וכל אחד רושם שני דברים שהוא לקח מן הכתבה. נספח 3 2. אם הייתי חי בעולם ללא מספרים במה היו חיי שונים? - כל תלמיד יתאר בכתב/הצגה איך עשוי להיראות יום בחייו ללא מספרים. הערה למנחה: להנחות את התלמידים לשים דגש על דברים שקשורים בדימוי עצמי. 3. מכתב פרידה מ"שלטון המספרים". נספח 4 מומלץ לילדים צעירים יותר	תרגיל לתלמידים
	20 דקות	כל תלמיד מציג: הצגה/מסקנה מן התרגיל	סיכום במליאה
		למפגש הבא כל תלמיד יגיע עם תמונה מגילאי 3-7.	משימת בית לתלמידים לקראת הפעילות הבאה

הנחות יסוד והטלת ספק בהן באמצעות קול משמעותי

- הנחה 1 לאנשים יפים יש הכול
- הנחה 2 הדבר הראשון שמתבוננים בו אצל אחרים הוא במה שלא בסדר אצלם
- הנחה 3 אם בני אדם היו יכולים להיראות כפי שהיו רוצים, חייהם 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 להראות טוב נקודה!
- הנחה 7 המראה החיצוני אחראי מאד 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 השנוי שלו
- הנחה 11 אנשים עם פגם לא מצליחים
- הנחה 12 ה"אני" האמיתי שלנו פחות חשוב מאיך שאנחנו נראים
- הנחה 13 להראות כמו דוגמן/נית היא ערובה לאהבה
- הנחה 14 אדם שמן הוא פחות מקובל
- הנחה 15 גוף חטוב חשוב יותר מפנים מקסימים
- הנחה 16 היותי בן/בת מכתוב את סוג התחביבים שלי

הנחה: לאנשים יפים יש הכול

הקול הספקני שלי אומר ש: _____

סבא שלי היה אומר ש: _____

החבר הטוב שלי היה אומר ש: _____

סיכום השפעת המספרים

שימו לב שלכל אחד מכם יש במוח מעבד זעיר של המציאות שמתאים אותה למדידה, לממוצע מקובל, למשקל רצוי, למידת מכנסיים, להקצאת דמי הכיס, להבנת ביצועים בספורט ועוד.

המדידה הכמותית של התופעות סביבנו הפכה לכלי המרכזי בהגדרתן. מה שאינו מדיד אינו קיים, ולהפך מסתבר שכל דבר שנמדד מעצים את התחושה ביחס לתופעה.

☞ מה מפעיל אתכם יותר: הערכה בתעודה "טעון שיפור" או ציון 55? **המספר מניע להישגיות** (כנ"ל ביחס לספירת בריכות, ציונים גבוהים וגם... רייטינג בטלוויזיה).

☞ אם תישקלו כל יום, תתחילו לשאול את עצמכם האם אתם שמנים. כלומר, המספר מהווה **מדד להערכת מצב**, אבל לעתים דיוק לא רלוונטי גורם לדאגה לא רלוונטית.

☞ אם תבדקו את מספר המכנסיים שאתם מודדים במקום להסתכל האם הם מחמיאים לכם או לא, אולי תסיקו שגדלתם מדי?

אין ספק שהמספרים מעניקים לנו ביטחון ותחושת שליטה, אך נראה כי העיסוק במספרים הפך לעיקר ואילו המהות של מה שנמדד נעלמת בתהליך. האם שמתם לב שתוצאות של בחינות מחליפות אינטליגנציה, סקרי דעת קהל מחליפים מנהיגות ומר "ישראלי" מחליף את האינדיבידואל הפרטי, את מי שאני ואת מי שאתה?

האם ייתכן שאנחנו עסוקים בספירה כדי שלא נצטרך לעמוד חשופים מול אמיתות שונות,

כגון איך ייתכן שזו שלובשת מכנסיים במידה 42 היא מלאה וזו שלובשת מידה 36 היא רזה?

עם זאת, מדידת חום, לחץ דם וסוכר בדם הרבה פעמים מסייעת להתייחס אל חריגה בפרופורציה או מניעה לפנייה לקבלת סיוע.

חשוב לדעת שרובנו איננו בנויים כמו דוגמנים. כל מי שמעורב בתעשיית הפרסום יודע כי רבות מדוגמניות- העל נאלצות להרעיב את עצמן או להשתמש בסמים כדי להצליח להיכנס למידה 34 או 36.

בדיקה | מידות של בגדים בחנויות - הבלגן חוגג

הסמול החדש

מאת שושנה חן ואיריס נאור-ליכשיץ

חוסר האחידות הקיצוני במידות הבגדים בשוק האופנה הישראלי הופך לא פעם את קניית הבגדים לסיוט. אין שום אפשרות לדעת מהי המידה המתאימה לכם. יש לכך סיבות אובייקטיביות, פסיכולוגיות ושיווקיות, אבל בשורה התחתונה: הצרכנים מבולבלים. ויש להם סיבות טובות, כפי שהוכיחו בדיקות מקיפות שערכנו בסיוע אירנה מרקוס, מנהלת מעבדת הטקסטיל של בית-הספר הגבוה להנדסה ולעיצוב שנקר, 56 פריטי ביגוד שונים לילדים ולמבוגרים. בגדי הנשים והגברים נמדדו על-ידי שתי נשים ושני גברים (בהתאמה) במידות המתאימות. בגדי הילדים נמדדו על-ידי בן (בגיל ארבע וחצי) ושלוש בנות (ארבע וחצי עד חמש וחצי). אחר-כך הובאו כל הבגדים למעבדת הטקסטיל ונמדדו באופן מקצועי. במדידות נמצאו פערים של עשרות אחוזים בין יצרנים שונים במידות הבגדים, למרות שעל התוויות שלהם הייתה רשומה אותה מידה. כאשר נוסו הבגדים על-ידי הצרכנים, רק שבעה מבין 56 הפריטים התאימו יפה לשניים עד שלושה נסיינים מאותה המידה. היתר התאימו רק לנסיין אחד, או לא התאימו כלל.

אירנה מרקוס מדגישה בעיקר את הפערים בין היצרנים בחולצות הגברים ובמכנסי

שוק האופנה בארץ סובל מחוסר אחידות עצום במידות הבגדים, שהופך את הקנייה לסיוט. בבדיקה של 56 בגדים באותן המידות, שערכנו במעבדת הטקסטיל של שנקר, מצאנו הבדלים של עשרות אחוזים במידות הבגדים בפועל. אז מה המידה שלכם?

ימות השנה, הופך לפרויקט מתסכל ומתיש, אומרת מרקוס. אם לוקחים את הילד לקניות, חייבים שהוא ימדוד כל פריט בנפרד, למרות שילדים ידועים כמי שלא תמיד משתפים פעולה עם פרויקטים מן הסוג הזה. "אין שום אפשרות לדעת מה הגודל המתאים לו אלא אם אתם מצוידים בסרט מידה, וגם זאת רק אחרי שתעברו קורס מקצועי בטקסטיל ותהפכו את הקנייה למשימה מקצועית". בעיה נוספת בבגדי הילדים היא ההתכווצות. מרקוס: "אם מדובר בבגדים בלתי איכותיים, והבחנתי בכאלו במגוון שהובא אלינו לביקורת, ההורה, שכבר עבר את הוויה-דולורוזה של התאמת המידה לילד, ימצא שאחרי הכביסה הבגד שהתאים לבן הארבע מתאים עכשיו לחניק". ירדנה זור, המעצבת הראשית של הוניגמן, מגלגלת את האשמה לפתחם של ההורים. "המידות של בגדי ילדים

הגברים. "מכיוון שמדובר במוצרים קלאסיים ופחות תלויי אופנה, ובבגדים בלתי גמישים, ההפרשים שמצאנו מזעזעים אותי. מה גם שמדובר במוצרים יקרים

יחסית", היא אומרת. מי שינסה למצוא שיטה בבלגן המידות, יתקשה. באופנת סגל, למשל, טענו שמכנסיים מחויטים לגבר של הוגו בוס במידה 52 חופפים למידה 46, ואילו ב"פקטורי 54" טענו שחולצה עם כפתורים לגבר במידה 52 חופפת דווקא למידה 44. בדיויד ששון אמרו שדווקא מכנסיים מחויטים במידה 36 חופפים למידה 46. "גם בתחום הילדים מסע קניות הבגדים, הנצרכים לקניות תכופות וגדולות יחסית בכל

חולצות טי לנשים, מידה 38/מדיים

הקטן ביותר	הגדול ביותר	הפער	הפער ב-%
רוחב החזה 72 ס"מ (ראלף קאטה)	86 ס"מ (H&O)	14 ס"מ	19%
אורך קדמי 52 ס"מ (ראלף קאטה)	65 ס"מ (פוקס)	13 ס"מ	25%
אורך השרוול 48 ס"מ (H&O)	74.5 ס"מ (פוקס)	26.5 ס"מ	55%

הערות הנסייניות: תאמו פחות או יותר את מדידות המעבדה.

* המותגים שנבדקו: פוקס, ראלף קאטה, H&O, דלתא, המשביר החדש לצרכן.

מכנסי ג'ינס לנשים, מידה 38

הקטן ביותר	הגדול ביותר	הפער	הפער ב-%
אורך צד חיצוני 99 ס"מ (פוקס ורנאר)	112 ס"מ (דיזל)	13 ס"מ	13%
רוחב ירך 42 ס"מ (רנאר)	53 ס"מ (HDL)	11 ס"מ	26%
רוחב אגן 89 ס"מ (רנאר)	102 ס"מ (פוקס)	13 ס"מ	25%

הערות הנסייניות: רק קסטרו ישבו יפה. הבעייתיים ביותר ברוחב - פולו ראלף לורן (1,149 שקל), המשביר, ליוויס, רנאר. הבעייתיים באורך: דיזל (700 שקל) ו-HDL.

* המותגים שנבדקו: פוקס, פולו ראלף לורן, מנגו, רנאר, קסטרו, H&O, המשביר החדש לצרכן, דיזל, ליוויס, HDL.

בדיקה | מידות של בגדים בחנויות - הבלגן חוגג

בארץ נדיבות יחסית, מה שבוטל באורך וברוחב המכנסיים, כי ההורים מעדיפים לקנות גם לשנה הבאה, היא אומרת. בשילב אומרים שאי אפשר לייצר בגדי ילדים במידות אחידות בישראל, בגלל השונות הגדולה בין הילדים הישראליים. אלי קידר, מנכ"ל זארה, אומר כי בזארה ובפול אנד בר, שתי רשתות שהיו מזוהות עם מידות קטנות במיוחד על-פי הסטנדרטים הספרדיים, עברו בשנתיים האחרונות מהפך בתחום המידות, כחלק ממהלך עולמי של הרשת, שפותחת יותר ויותר נקודות בעולם, וכמענה לדרישות השוק הישראלי. לדבריו, המידות הותאמו למידות המקובלות בארץ.

ברשתות נקסט, זארה וגאפ באירופה תלויות במחלקות הילדים טבלאות עם מידות מפורטות לפי אורך רגל ומותן. במחלקות הגברים מכילות הטבלאות מידות של צווארון ורוחב כתפיים. אם מביאים מהבית את המידות המדויקות, אפשר להסתדר. הפירוט מאפשר גם קניות מקטלוגים או באינטרנט. חלק מהיצרנים בחו"ל מסמנים על מכנסי הג'ינס שלהם את אורך המכנס, כשאותה מידה יכולה להימכר במבחר אורכים, לגבוהים ולנמוכים. בבדיקה שלנו מצאנו זאת רק אצל דיזל וליוויס.

לשלם כחות לסינים

למצב המבלבל יש קודם כל סיבה אובייקטיבית: באמת קשה להחיל סטנדרטיזציה של מידות, והראיה - עדיין אין מדינה בעולם שהוציאה תקנים של מידות, למרות ניסיונות שנעשו פה ושם. "התאמת המידה תלויה בגזרה של הלוכש וגם באופנה", אומרת מרקוס. "אופנה צמודה לעומת רפואה יכולה לגרום להבדלים של כמה ס"מ. מותן גבוה או נמוך משנה את התאמת המכנסיים".

אבל לבלגן תורם גם המבנה המסובך של השוק הישראלי. חלק גדול ממוצרי האופנה מיובאים מסין. "יצרן סיני לא ייתן הצעת מחיר בלי טבלת מידות. ככל שמספקים לו טבלה

עם מידות קטנות יותר, המחיר נמוך יותר", מסבירה מרקוס. לדבריה, זו הסיבה שמידות הבגדים "התכווצו" בשנים האחרונות. "מידות הבגדים לנשים הופכות להיות מידות לאנדרקטיות - כל-כך קטנות שנשים שאינן רזות בצורה קיצונית לא יכולות לקנות", היא אומרת. "בחלק מן המקרים הגודל בפועל של אותה המידה נעשה קטן יותר בכמה מידות לעומת לפני שנתיים. אני קונה באחת הרשתות חולצה עם כפתורים, ולא שיניתי מידה מלפני שנתיים. היום אני לא מצליחה לסגור את החולצה, מאותו דגם. השאיפה המטורפת של נשים לגזרה דקה, והתרבות קהל היעד בגילאים הצעירים, גורמים ליצרנים להקטין את המידות". הוסיפו לכך את היבוא מאירופה ומארה"ב, שבו יש שיטות סימון ותכתיבים אחרים. המידות האיטלקיות הן הקטנות ביותר, אחריהן הצרפתיות, ואילו הגרמניות, ההולנדיות והבריטיות נחשבות לנדיבות יחסית.

"אנחנו נדיבים יחסית במידות שלנו, בעוד שב TNT (חברה בת של הווינגמן הפונה לצעירות) מייצרים מידות קטנות יותר",

אומרת ירדנה זיו מהווינגמן. "כשהתחלנו לייצר יצאנו הרבה לאירופה, בעיקר להולנד, גרמניה וצרפת, והתרגלנו לעבוד על-פי מידות גדולות יותר ונשארו כך. לא נכנסנו למידות האיטלקיות, שהן בלתי ריאליות לנשים של אגן הים התיכון. אנחנו מתחשבים במידות הישראליות. 38 שלנו תמיד רחב יותר מהאיטלקי או הצרפתי". אלי עשור, מנכ"ל "פקטורי 54", המוכרת מותגי יוקרה, בהם דיזל, דולצ'ה וגבאנה ועוד: "גזרות החולצות לגברים משתנות בהתאם לאופנה. בשנים האחרונות מותגי האופנה מייצרים חולצות כפתורים צרות יותר, ולכן הן לא יתאימו לגברים מלאים. יש לקחת בחשבון את הגזרה ולא רק את המידה הרשומה. בניאדם שונים זה מזה, ויש גם הבדלים גנטיים בין לאומיים. הגרמנים והאמריקאים נחשבים גדולים יותר, האיטלקים והצרפתים קטנים יותר. לכן חשוב מאוד למדוד בגדים, במיוחד ככל שהמותג מתוחכם, יוקרתי ואופנתי יותר". קיים גם ההיבט הפסיכולוגי. יצרנים המוציאים קווי ייצור שמגיעים עד למידות גדולות - מסבירה

סוּטְשִׁירְט לבנות, מידה 6

הקטן ביותר	הגדול ביותר	הפער	הפער ב-%
רוחב החזה 68 ס"מ (פיקס)	78 ס"מ (מימו & קו)	10 ס"מ	15%
אורך השרוול 38 ס"מ (דלתא)	51 ס"מ (מימו & קו)	13 ס"מ	34%
פתח הצוואר 15 ס"מ (פיקס)	24 ס"מ (דלתא)	9 ס"מ	60%

הערות הנסיינות: פוקס, מימו&קו והווינגמן ישבו יפה. פיקס קידס היה קטן, וילדותי ודלתא היו בלתי פרופורציונליים.

* המותגים שנבדקו: דלתא, פוקס, פיקס קידס סבירנה, המשביר החדש לצרכן, ילדותי, הווינגמן, מימו&קו, גולף.

מכנסי ג'ינס לבנות, מידה 6

הקטן ביותר	הגדול ביותר	הפער	הפער ב-%
אורך תפר פנימי 40.5 ס"מ (המשביר)	56 ס"מ (הווינגמן)	15.50 ס"מ	38%
רוחב האגן 62 ס"מ (ילדותי)	72 ס"מ (זארה)	10 ס"מ	16%

הערות הנסיינות: רק נסיינית דקיקה במיוחד הצליחה להשתחל למכנסיים של ילדותי. במכנסיים של גולף קידס הנסייניות שחו. בלטו לטובה - זארה (מידה 4/5, שחופפת ל-6). ישבו יפה במיוחד: המשביר, הווינגמן ופוקס.

* המותגים שנבדקו: המשביר החדש לצרכן, פוקס קידס, ילדותי, גולף קידס, הווינגמן קידס, זארה.

בדיקה | מידות של בגדים בחנויות – הבלגן חוגג

- שיטה שלא מתאימה כמובן למכירת בגדים במחירים השווים לכל נפש.

עם הבעיה בדרך אחרת: סדרות ג'ינסים מקבלות שמות, והרשת מבטיחה שברגע שמצאת את הגזרה הנוחה לך בסדרה מסוימת, כל המכנסיים שייצרו תחת אותו השם יתאימו לגופך. בפקטורי 54 מתגברים על בעיית המידות באמצעות הצמדת יועץ סטילינג אישי

חולצות מכופתרות לגברים, מידה 44/לארג'

הקטן ביותר	הגדול ביותר	הפער	הפער ב-%
רוחב החזה 108 ס"מ (דיויד ששון)	134 ס"מ (ראלף לורן)	26 ס"מ	24%
אורך השרוול 63 ס"מ (H&O)	69 ס"מ (ראלף לורן)	6 ס"מ	10%
גובה החפת 6 ס"מ (ראלף לורן)	9 ס"מ (דיויד ששון)	3 ס"מ	50%
פתח הצוואר 15 ס"מ (ברם, קורליאני)	19.5 ס"מ (דולצ'ה וגבאנה)	4.5 ס"מ	30%

הערות הנסיינים: רק H&O יושבה כמו שצריך.

* המותגים שנבדקו: גרשון ברם, ראלף לורן, H&O, ראלף קאטה, בגיר, קורליאני, דיויד ששון, דולצ'ה וגבאנה, סליו.

סווסשירט לבנים, מידה 6

הקטן ביותר	הגדול ביותר	הפער	הפער ב-%
רוחב החזה 73 ס"מ (ראלף קאטה)	82 ס"מ (פוקס וגולף)	9 ס"מ	12%
אורך השרוול 42 ס"מ (גולף)	54.5 ס"מ (היינס)	12.5 ס"מ	30%

הערות הנסיינים: הסווסשירטים לילדים היו הפחות בעייתיים מבין הקטגוריות שבדקנו.

* המותגים שנבדקו: היינס, ראלף קאטה, גולף, פוקס.

מכנסיים מחויטים לגברים, מידה 46

הקטן ביותר	הגדול ביותר	הפער	הפער ב-%
אורך צד חיצוני 104.5 ס"מ (בגיר)	118 ס"מ (ברם, דולצ'ה וגבאנה)	13.5 ס"מ	13%
אורך תפר פנימי 79 ס"מ (בגיר)	97 ס"מ (דולצ'ה וגבאנה)	18 ס"מ	23%
רוחב אגן 50 ס"מ (גרשון ברם)	60 ס"מ (ראלף קאטה)	10 ס"מ	20%

הערות הנסיינים: הסבירים ביותר היו מכנסי הגו בוס (1,190 שקל) ודיויד ששון (699 שקל). הארוכים ביותר – דולצ'ה וגבאנה (1,250 שקל). קצרים בצורה מגוחכת – בגיר.

* המותגים שנבדקו: ראלף קאטה, גרשון ברם, הגו בוס, בגיר, דיויד ששון, סליו, דולצ'ה וגבאנה, H&O.

מכנסי ג'ינס לבנים, מידה 6

הקטן ביותר	הגדול ביותר	הפער	הפער ב-%
אורך צד חיצוני 58 ס"מ (המשביר)	71 ס"מ (הוניגמן)	13 ס"מ	22%
אורך תפר פנימי 41 ס"מ (המשביר)	52 ס"מ (הוניגמן)	11 ס"מ	27%
רוחב האגן 67 ס"מ (המשביר)	84 ס"מ (ראלף קאטה)	17 ס"מ	25%

הערות הנסיינים: המכנסיים של קדס והוניגמן מגיעים עם פטנטים להצרה באמצעות כפתורים. בכל המקרים מדובר במידות נדיבות, אבל הפערים משמעותיים.

* המותגים שנבדקו: הוניגמן, קדס קידס, ראלף קאטה, המשביר החדש לצרכן.

זו - יעדיפו לסיים, את הסדרה במידה 52 או מקסימום 54 ולא להגיע ל-56 או 58, מידות שעלולות "להכריח" לקוחות מהחנות. לפעמים עוברים לשיטת סימון אחרת בנוסח 1,2,3, לעומת זאת, יש יצרנים שאינם פונים לנערות, ומעדיפים דווקא לעשות את הבגדים במידות 38 ו-40 גדולים יותר, מתוך חשיבה שאישה הרגילה לזהות את עצמה עם מידה 42, תמצא פתאום את עצמה יושבת היטב בג'ינס מידה 38, מידה שלא לבשה מאז התיכון, ותעוט על המכנסיים רק בגלל תחושת הניצחון. אגב, לפי ירדנה זיו, פריט הביגוד שהכי קשה למצוא לו מידות זהות ולהתאים את מידתו הוא שמלות נשים וד'קטים לגברים. "אלו הם פריטים שדורשים את כמויות הנתונים הגדולות ביותר. בשמלה, לדוגמה, יש צורך בנתונים לחזה, מותניים, ירכיים, אם להזכיר רק חלק, וכאן מתחילה הבעיה. מה גם שלמעט מהנשים מבנה גוף אידיאלי, ועל כן ההתאמה קשה כל כך גם ליצרן וגם לצרכן הסופי", היא אומרת.

איך מתמודדים

שלומי טבת, סמנכ"ל סחר אופנה במשביר החדש לצרכן, מכיר את בעיית המידות מקרוב. "אין אצלנו תקן של מידה אחידה כמו בארה"ב, שם הרשתות מנצלות סטנדרטים, ואז אתה, כצרכן, יודע מהי המידה המתאימה לך לפחות באותה הרשת", הוא אומר.

במשביר מתמודדים עם הבעיה על-ידי הדרכת הדיילות. "ברור לכולם, גם לחברות, שדיילת ששולחת לחדר מדידה אישה עם בגדים במידה לא נכונה מפסידה קונה", אומר טבת. "לרוב המותגים שאנחנו מוכרים יש דיילות שעוברות תדריכים, ימי עיון והדגמות איך מאתרים את מידת הלקוחה העומדת לפנייהם". טבת אומר כי היעדר המידות האחידות הוא אחת הסיבות העיקריות לכך שבשיראל, בניגוד לחו"ל, מכירות מוצרי הלבשה באינטרנט לא יצליחו. קסטרו החלה השנה בניסיון חלקי להתמודד

בעד
עצמי

פעילות 6 כוחן של חילים

כיצד תקשורת בין-אישית משפיעה
על ההערכה העצמית



ליצור, לא לש'
עליותם

ערכת הדרכה לחיזוק הדימוי וההערכה העצמית

כתיבת התכנית: פרופ' מוריה גולן, דר' טוביה זקהם, סיגל ארוך, דוד איבגי, אלדד שאלתיאל, ענת וקנין-חנס, ימית זגורי

חזרה לתוכן ^

רקע לבעילות

המשפחה שבה אנו גדלים משפיעה יותר מכול על ההערכה העצמית שלנו, במיוחד כאשר אנחנו צעירים מאוד.

לעתים קרובות ההערכה העצמית של ההורים משפיעה על ההערכה העצמית שלנו. ילד שהורה שלו מזלזל בעצמו, עשוי להפנים תחושת זלזול. כל אחד מאתנו נוצר בקרבו משפטי הערכה לצד משפטים שיפוטיים שנאמרו לו במרחב המשפחתי. קשה להיפטר מהם, ולעתים דברים שנאמרו בעבר מנהלים את ההווה שלנו משום שאנחנו תופסים אותם כאמת.

גורמים אחרים המשפיעים על ההערכה העצמית שלנו באמצעות תקשורת בין-אישית הם הקהילות שבהן אנו חיים - החברים, התנועה. התקשורת היא אמת המידה שבה שני אנשים מודדים זה את זה, אבל גם המכשיר שבעזרתו כל אחד משפיע על ההערכה העצמית של האחר. תקשורת חיובית מגבירה את תפיסת הערך העצמי שלנו, ואילו תקשורת שיפוטית מדכאת אותו.

הגורם המכריע המתרחש הן בקרב האדם פנימה והן ביחסיו עם הזולת, הוא דימוי ההערכה העצמית שלו שהוא נושא עמו. אדם אשר מכיר בערך עצמו מרגיש חיוני ומפגין ביטחון עצמי, ומכיוון שהוא מכיר בערכו שלו הוא מוכן להודות בערכו של הזולת ולכבדו. אדם אשר ההערכה העצמית שלו נמוכה, לעתים קרובות יאופיין בתקשורת הגנתית - יראה פסיבי או תוקפני ובעת קושי יימנע מעימות או ייסוג.

במידה מסוימת ההערכה העצמית של הפרט מושפעת מן הקבוצות והאנשים שאתם הוא מזדהה. יש אנשים שמתגאים בקשריהם עם אנשים מוצלחים. מבחינתם להיות "חבר של" משמעו להיות שייך לאותה קבוצת זהות. אבל לצד היכולת ליהנות מזוהר הזולת הם עשויים לחוש כאב או קנאה.

כשחברים טובים עולים עלינו בתחומים מרכזיים, לעתים אנחנו מתרחקים מהם כדי לשמור על ההערכה העצמית שלנו. כשהם עולים עלינו בתחומים שאינם חשובים להערכה העצמית שלנו, אנחנו גאים בהצלחתם ומסתופפים בצלה. <

למנחה הקדמה

התקשורת בין בני האדם משפיעה באופן מהותי על הזהות העצמית, על הביטחון העצמי ועל ההערכה העצמית. התפיסה העצמית שלנו היא תולדה של השיקופים שמתקבלים מן האחר - מתן תוקף לתחושות שלנו, תמיכה, התפעלות או ביקורת ושיפוט. ההערכה העצמית של הפרט, מושפעת מן הקבוצות והאנשים שאיתם הוא מזדהה - משפחה, חברים וגורמים נוספים.

מטרות

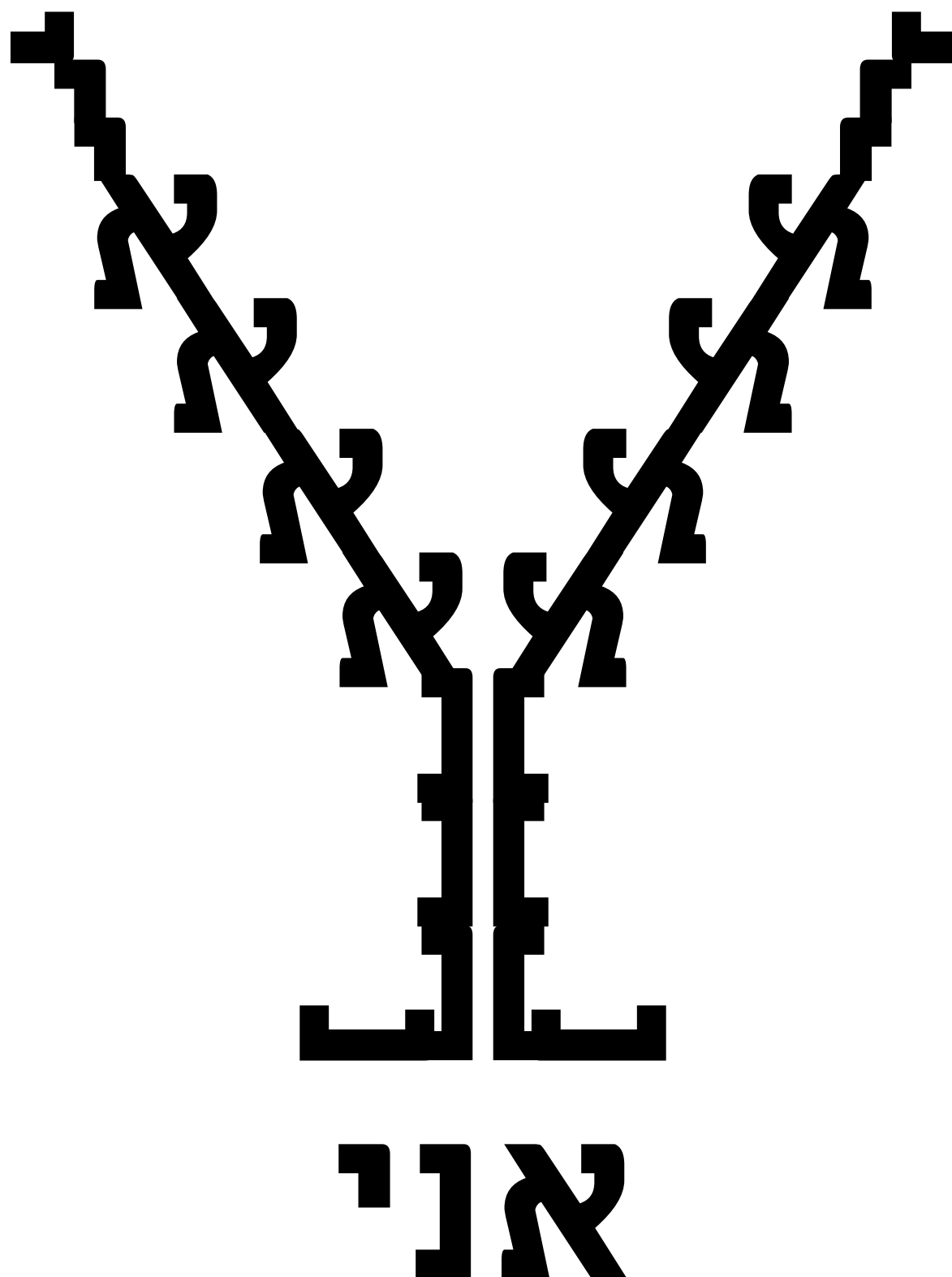
- ☞ התלמיד יכיר בשפה כיוצרת מציאות
- ☞ התלמיד יזהה את ההשפעות של התקשורת הבין-אישית (שיח משפחתי וחברתי) על ההערכה העצמית
- ☞ עידוד העצמה הדדית

להכין מראש:

- ☞ בריסטולים לבנים כמספר התלמידים
- ☞ חמישה בריסטולים שחורים
- ☞ שבלונות של אותיות
- ☞ דפים לבנים, מכשירי כתיבה, לורדים וצבעים
- ☞ תמונות הילדות שהתלמידים הביאו
- ☞ פתקיות נדבקות
- ☞ כרטיסי אירוע לבוחרים את הפעילות לבוגרים

נושא	מהלך הפעילות	זמן מומלץ	עזרים
השם כתקשורת בין-אישית	כל תלמיד יקבל בריסטול שחור וממנו יגזור את אותיות שמו כמה פעמים (רצוי הרבה). ניתן להשתמש בשבילונות של אותיות או לכתוב ביד חופשית. לכל תלמיד יש ערמת אותיות שממנה הוא צריך ליצור קומפוזיציה חדשה. התלמיד ידביק את האותיות על דף לבן בצורה שונה ומעניינת, או יסדר את האותיות בצורה שחוזרת על עצמה ויוצרת אובייקט חדש. דוגמא בנספח 1 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 בשחור-לבן על הקיר מרשימה ואוצרת בתוכה מרכיבים אישיים וייחודיים (סדר לעומת כאוס, איפוק לעומת התבטאת חופשית, נוקשות לעומת ספונטניות והעיקר הנוכחות).	10 דקות	בריסטולים לבנים כמספר התלמידים, חמישה בריסטולים שחורים, שבילונות של אותיות, דפים לבנים, מכשירי כתיבה, לורדים וצבעים
דין במליאה	מה הרגשת בעבודה על השם שלך? מה אתה מרגיש כשאתה מסתכל על מה שיצא לך? איך אתה יכול להסביר את היצירה שלך? מה המשמעות של השם עבור אנשים? מה שמשמעות של השם שלך עבורך? איך אתה חושב שהשם שלך משפיע על האינטראקציה עם אחרים- רושם ראשוני שהשם יוצר? אם היית יכול לבחור כל שם אחר, איזה שם היית בוחר לעצמך ולמה?	10 דקות	
אפשרות 1 - פעילות תמונות	1. המנחה ישאל את התלמידים: איך היה לעבור על אלבום הילדות שלכם? על פי מה בחרתם את התמונה? 2. המנחה ייקח את תמונות הילדות שהתלמידים הביאו בתחילת הפעילות ויפזר אותן על הרצפה. התלמידים מתבקשים לזהות את חבריהם לקבוצה. 3. כל תלמיד צריך להגיד משהו חיובי על עצמו בתקופה שבה צולמה התמונה. 4. אפשר להתחלק לזוגות, או שמתנדב מן המשתתפים ישב במרכז המעגל ויתאר במשך דקה מי הוא היום. התיאור צריך לכלול מגוון ערכים שהחברים יוכלו לבחור מתוכם משהו שהיו רוצים לאמץ לעצמם (נתונים תיאוריים, תכונות, כישורים, חולשות, תחביבים, הישגים). 5. כל אחד מן החברים האחרים יכתוב על פתק דבר אחד מתוך התיאור שמוצא חן בעיניו במיוחד אצל המתאר, יוסיף משפט שמחמיא לאותו אדם (החיזוק חייב להיות ספציפי) ויכניס למעטפה של אותו תלמיד. כל תלמיד יחזור לביתו עם התמונה והפתקים.	5 דקות 10 דקות 20 דקות	תמונות, פתקים, מעטפות, כלי כתיבה
אפשרות 2 - שיח תומך ומעצים (מתאים לבוגרים בלבד)	כרטיסי אירוע הערה למנחה: התלמידים יכולים להביא סיפור משלהם במידה ומעוניינים בכך כל קבוצה של שלושה-ארבעה תלמידים תקבל כרטיס אירוע עם שאלות להתייחסות. נספח 2 < 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 מן הקבוצה נותן לנציג את הסלוגן כמתנה. למנחה: מצורף נספח 3 לשאלות לדין אחרי כל קבוצה.	20 דקות 20 דקות	כרטיסי אירוע, נספח 2 נספח 3

נושא	מהלך הפעילות	זמן מומלץ	עזרים
מסרים מעצימים ומחלישים במרחב המשפחתי	המנחה יעבור על כל כרטיסיית מקרה עם המסרים מהמשפחה (נספח 4), יציג שני מסרים שהדמות שומעת במרחב המשפחתי ויבקש מהתלמידים לזהות, האם המסר מעצים או מחליש? המנחה יקיים דיון: איך כל מסר משפיע על ההתמודדות עם הבעיה? מה יכול לעזור לדמות להתמודד עם הבעיה שלה? איך הדמות צריכה להתייחס למסר? (לקבל, להתייחס במינון מתאים, לבקש שינוי וכו'...) למנחה : חשוב להדגיש שבכל בית קיימים מסרים מעורבים ואין טוב ללא רע. כמו בכל דבר בעולם, כך גם במשפחה.	10 דקות	דפים, כלי כתיבה נספח 4
סיכום	לכל אחד יש פגם כלשהו. ההתייחסות לפגמים שונה בקרב בנים ובנות ומשתנה בגילים השונים. כולנו מפנטזים שיקרה נס והפגמים שלנו ייעלמו. בפועל, אנחנו משנים התנהגויות שאינן מיטיבות וחלקים שניתנים לשינוי, ומתיידדים עם אלה שלא ניתנים לשינוי. הגורם המשמעותי הוא איך משתחררים מן הכבלים של תקשורת בין-אישית שלילית. השיח החברתי משפיע על ההתייחסות שלנו לעצמנו, לחלקים האהודים ולאלו שפחות אהודים. כולנו מעצבים את כולנו, ולכן אנחנו מחויבים לאחריות בתקשורת בין-אישית.	5 דקות	
משימת בית לתלמידים לקראת הפעילות הבאה	לקראת הפעילות הבאה יש לבקש מהתלמידים להביא איתם אביזרים, מיניאטורות, קלפים עם מסרים מעניינים, שירים, קטעי עיתון שמייצגים דברים שחשובים להם בעצמם וכן תמונה עדכנית שלהם.		



1. מה מרגישה דינה?

3. איך ההרגשה שלה משפיעה על היחסים שלה עם הסביבה?

4. איך אתם מציעים לדינה להתמודד עם הבעיה?

5. חברו עבור דינה סלוגן של חשיבה חיובית.

[illegible]

ב. "שמי מאיה. אני יותר 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 ההרגשה שלה משפיעה על ההתנהגות שלה?

3. איך ההרגשה שלה משפיעה על היחסים שלה עם הסביבה?

4. איך אתם מציעים למאיה להתמודד עם הבעיה?

5. חברו עבור מאיה סלוגן של חשיבה חיובית.

[illegible]

במשפחה, בורח לי פיפי בלילה.

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 להתמודד עם הבעיה?

5. חברו עבור עופר סלוגן של חשיבה חיובית.

[illegible]

ד. "שמי רמי. אני שמן. אני לא משחק עם הילדים כדורגל בהפסקה. אני מסתובב ליד הקיוסק. אחי מקניט אותי ולועג לי. ההורים שלי כל הזמן מבקשים שאוכל פחות ואתעלם מכך שאני לא שבע".

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)?

5. חברו עבור רמי סלוגן של חשיבה חיובית.

[illegible]

1. מה מרגיש דני?

3. איך ההרגשה שלו משפיעה על היחסים שלו עם הסביבה?

5. חברו עבור דני סלוגן של חשיבה חיובית.

[illegible]

שאלות לדין אחרי כל מקרה:

1. מה שיעור הבנים או הבנות שיש להם פגם כלשהו? (קטן או גדול, סמוי או גלוי?) - כמעט 100%.
2. האם יש הבדל בין בנים ובנות בהתייחסות לבעיות השונות שהוצגו? להדגיש הבדלי מגדר לצד עידוד לשונות.
3. האם הבעיות הנ"ל גם מעניקות 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 תפיסת הבעיה - מחמיר או מקל?

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 ההרגשה שלה משפיעה על ההתנהגות שלה?

3. איך ההרגשה שלה משפיעה על היחסים שלה עם הסביבה?

4. איך אתם מציעים לדינה להתמודד עם הבעיה?

5. חברו עבור דינה סלוגן של חשיבה חיובית.

- אבא 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 יותר 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 ההרגשה שלה משפיעה על ההתנהגות שלה?

3. איך ההרגשה שלה משפיעה על היחסים שלה עם הסביבה?

4. איך אתם מציעים למאיה להתמודד עם הבעיה?

5. חברו עבור מאיה סלוגן של חשיבה חיובית.

- אמה של מאיה תמיד אומרת לה שהלוואי והיא הייתה גבוהה כמוה, היא מרשימה והנוכחות שלה משמעותית, בגלל זה תמיד תהיה לה השפעה על חבריה.
- אחותה הגדולה, בעלת גובה ממוצע, קוראת לה ג'רפה וצוחקת עליה שהיא לא יכולה אף פעם לקחת ממנה בגדים.

ג. "שמי עופר. אף אחד לא יודע אבל לאחרונה בעקבות משבר במשפחה, בורח לי פיפי בלילה.

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 להתמודד עם הבעיה?

5. חברו עבור עופר סלוגן של חשיבה חיובית.

- אמו של עופר כל בוקר, בעודה מחליפה את המצעים שלו, מזכירה לו שהוא ילד גדול ועליו לשלוט בעצמו.
- אביו של עופר, מספר לו שגם לו המשבר המשפחתי קשה, אצלו זה מתבטא בקושי לישון בלילה, הוא מצוין כי הוא בטוח שעופר יצליח להתגבר על המשבר וישמח לשוחח איתו על כך עוד.

ד. "שמי רמי. אני שמן. אני לא משחק עם הילדים כדורגל בהפסקה. אני מסתובב ליד הקיוסק. אחי מקניט אותי ולועג לי. ההורים שלי כל הזמן מבקשים שאוכל פחות ואתעלם מכך שאני לא שבע".

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)?

5. חברו עבור רמי סלוגן של חשיבה חיובית.

· הוריו של רמי אומרים לו "אתה חייב ללמוד לשלוט בעצמך ולא לאכול בלי הפסקה, זה ממש מוגזם ואנחנו לא רוצים שילעגו לך כי אתה שמן".

· דודה של רמי אומרת לו שהיא מבינה את הקושי שלו לאכול פחות, גם היא שונאת להיות רעבה. בנוסף, היא מבקשת ממנו לבחור פעילות שיאהב לעשות ומתחייבת ללוות אותו לפעילות הזו, פעמיים בשבוע.

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 שמא אשכח 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 ההרגשה שלה משפיעה על ההתנהגות שלה?

3. איך ההרגשה שלה משפיעה על היחסים שלה עם הסביבה?

4. איך אתם מציעים לצילי להתמודד עם הבעיה?

5. חברו עבור צילי סלוגן של חשיבה חיובית.

· אחותה הצעירה של צילי אומרת לה שהיא אוהבת אותה מאד ובגלל 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. כמו שהיא אחראית מספיק לקחת את התרופות שלה, 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 ממש 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.

- אביו של דני, מתבדח איתו שעליו למצוא מישהי שמראה חיצוני לא משפיע עליה כי הוא באמת נראה לא מדהים כרגע, למרות שזה יעבור.
- אחותו הגדולה של דני מזכירה לו שגם לשניים מחבריו המצב היה דומה וזה עבר להם וגם מספרת לו על חברות לכיתה שגם אצלן המצב דומה והיא ממש לא מתכוונת להפסיק להיות חברה שלהן בגלל זה.

פעילות 7
העצמי
חיצוני וכנימי



אני מרגיש הכי
נחל עם עצמי

ערכת הדרכה לחיזוק הדימוי וההערכה העצמית

כתיבת התכנית: פרופ' מוריה גולן, דר' טוביה זקהם, סיגל ארוך, דוד איבגי, אלדד שאלתיאל, ענת וקנין-חנס, ימית זגורי

חזרה לתוכן

מטרות

- התלמיד יעבור פעילות חווייתית אישית בהתבוננות על ה"עצמי" תוך הקפדה על חשיפה מתונה וזהירות מתאימה
- התלמיד יתבונן על המרכיבים האישיים של ה"עצמי"
- התלמיד ייחשף למרכיבי ה"עצמי" אצל חברו באווירה אוהדת

להכין מראש:

- בבתי ספר בהם יש מורים לאומנות, מומלץ לשלבם בהכנת החומרים ובהנחיית פעילות הקפסולה
- חומרים ליצירת הקפסולה - ראה **נספח 1** לתיאור חומרים נדרשים
- פתקים לפי כל דוכן כמספר התלמידים בקבוצה/ מדבקות, הנחיות לכל תחנה, שלט לכל תחנה, מוסיקת רקע (לפי הפירוט ב**נספח 2**)
- מגילות קלף קטנות, צבעים, גואש, דפים, כלי כתיבה, מסקנטייפ, גזרי עיתונים, מספריים, דבק

למנחה הקדמה

הזהות העצמית שלנו היא תולדה של היחסים עם הדמויות המשמעותיות בחיינו. חלק מן המידע שלנו מקורו בהיכרות שלנו עם עצמנו, ובעיקר ההיכרות הראשונית של האדם עם הגוף ככלי לתנועה וליצירת קשר עם העולם. המידע שיש לנו מתקבל גם הודות לתמונה שמשתקפת לנו במראה הסביבתית (מה האחר אומר עלינו, איך הוא מגיב אלינו) ודרך היחסים עם הסביבה.

המידע הזה משתנה כל הזמן וניזון בכל רגע ורגע מן האינטראקציות שלנו עם הסביבה ועם עצמנו.

החיים האנושיים הם תהליך בלתי פוסק של התהוות ה"עצמי" ולא מהות קיומית קבועה ומתמשכת. אנחנו שונים זה מזה, ולכן אנחנו רואים את הדברים באופן שונה.

מומלץ לערוך פעילות זו על פני שני שיעורים רציפים.

"מי עומד מאחורי ומצדדי"

לרובנו נדמה כי איננו חיים את החיים כפי שהיינו יכולים לחיות, ואנו מפתחים פנטזיה כי מאחורי החזות שאימצנו לעצמנו מסתתר "עצמי" אמיתי שונה לגמרי. חלקנו מטפחים את התשוקה להיות מפורסמים, אהובים ונערצים. בסתר לבנו אנו חשים שאילו רק נפטרנו מן העכבות שלנו היינו מפתחים את היכולות האמיתיות החבויות בנו, ואילו רק נפטרנו מן הקילוגרמים המיותרים היינו נראים כמו כוכבי הקולנוע. הפנטזיה הזאת מקבלת משנה תוקף כאשר אנחנו מתבוננים מן הצד באותם מעטים ש"עשו זאת". מסתבר כי רבים מהם לא חושבים שהם "עשו זאת".

הפנטזיה שיכולנו להיות מישהו אחר בתכלית מונעת מרבים מאתנו לממש את הפוטנציאל האמיתי החבוי בנו.

לחיות בשלום עם התסכול

פרויד טען שבבגרותנו עומדות לרשותנו דרכים להתמודד עם התסכולים שכפו עלינו המגבלות שלנו בהשגת כוח ואהבה. הוא קרא לזה עידון - סובלימציה. לאורך כל חייו האמין פרויד שהיכולת לחיות עם תסכול ולהפוך תשוקות שאינן בנות מימוש ליצירתיות תרבותית, היא תנאי מוקדם לבריאות נפשית. רמה מסוימת של תסכול היא בלתי נמנעת, ועל כולנו לפתח יכולת כלשהי של סובלימציה. הסבילות לתסכול חיונית לחוזק האופי ולבריאות הנפשית. בניית אופי חזק והיכולת להשקיע במטרות ארוכות טווח ולנהוג על פי ערכים מבוססים מנבאות במידה רבה את אושרו של האדם. החיפוש אחר סיפוקים מידיים, לעומת זאת, עלול להותיר אותנו מרוקנים ולא מסופקים.

ענף חדש יחסית בפסיכולוגיה קרוי "פסיכולוגיה חיובית", ובו מאוזכרות תכונות חיוביות, כגון חוזקות, מידות טובות ויכולות, שעצם היכולת שלנו לזהות אותן בעצמנו תורמת לגיבוש הזהות שלנו ולהוספה לאושר האישי שלנו.

לאבד את עצמי

לאורך תהליך ההתבגרות עלינו ללמוד להסתגל לדרישות החברתיות, ולהטמיע לתוך אישיותנו את אלה הנראות לנו חשוב לציון שמידה מסוימת של תפקוד התואם נורמות חברתיות הוא מרכיב הכרחי של האישיות הבריאה. אבל הסכנה הטמונה בדבר היא העובדה שרבים וטובים מדווחים

שבתהליך ההיטמעות בסביבה הם "מאבדים את עצמם". עלינו לשאול את עצמנו אם בתהליך ההסתגלות, רעיונות חיצוניים חברתיים חדרו את הגבולות הפנימיים שלנו ולעתים אפילו השתלטו על ה"אני" שלנו. האם איבדנו את הקשר עם תחושותינו ורצונותינו לטובת המסרים החברתיים? היכן נקודת האיזון בין ההסתמכות שלנו על רמזים חיצוניים כדי להעריך אם דבר כלשהו מקובל או מוערך חברתית ובין היכולת להסתמך על האמונות הפנימיות שלנו? כל אחד ואחד מאתנו הוא פרט שלם שמורכב מתכנים פנימיים, מעטפת חיצונית והשתקפותו בעיני האחר. כל אחד מן הממדים הללו עובר שינויים במהלך הזמן.

אני בקפסולה

הפעילות במפגש זה תתמקד בהתבוננות על מרכיבי ה"אני" באמצעות קפסולה שקופה, שאליה כל תלמיד יצוק מצד אחד את "האני הפנימי" שלו - מה מרכיב אותו, מה יש אצלו "בפנים", ומצד שני הוא יתייחס לממד החיצוני של הקפסולה - "המעטפת החיצונית שלי". במהלך הפעילות יתייחסו התלמידים למרכיבים ב"אני האידאלי" וכן לחלומות ולפחדים. בהמשך יקיימו חברי הקבוצה דיאלוג על "התדמית שלי" - איך אני נראה לאחרים, ושיח המכוון להרחבת נקודת המבט והתייחסות אל השונות בין הפרטים כתכונה שתורמת לעושר של העולם שלנו.

בדרכה זו הקפסולה אמורה ליצור חוויה כזאת המחזירה אל התלמיד את התכנים שאבדו או שהם בדרך ללכת לאיבוד. היא מתייחסת אל המעטפת בפרופורציות רלוונטיות, משקפת אותנו בעיני האחר, ובכך מעניקה לכל אחד מן המרכיבים פרופורציות חדשות - כל זאת בהתייחס לממד הזמן וההשתנות של איכויות אלו לאורך הזמן.

העבודה על ממדים אלו היא חווייתית. היא תאפשר לתלמיד קודם כול להכיר את עצמו, ומעצמו "לצאת" אל האחרים. החוויה תאפשר לו להתמודד עם שאלות, לחפש תשובות, לשאול שאלות, ולתת מקום לחלומות ולשאיופות. כל זאת בדרך מילולית ובדרך סמלית. הקפסולה יוצרת במידה כזו או אחרת ובאופן מוחשי אנטי-תזה לתפיסה התרבותית-חברתית שכנגדה למעשה יוצאת התכנית. התכנית אם כך יוצאת כנגד תפיסה תרבותית-חינוכית שמעודדת בין השאר:

- תפיסה שטחית של המציאות
- הבלטת החיצוניות על חשבון משאבים פנימיים
- מילוי חסרים רגשיים על ידי רכישת אביזרים
- עידוד המובן מאליו על חשבון העמקה וחקירה
- תפיסה פשוטה על חשבון תפיסה מורכבת

לשם כך בחרנו בקפסולה שדרכה נעבוד על ארבעת הממדים:

1. תכנים פנימיים 2. מעטפת חיצונית
3. השתקפות אצל האחר 4. ממד הזמן

הקפסולה באמנות

אמנים מודרניים מצאו גם הם כי קפסולה פרטית יכולה להיות כלי ביטוי המגלה את תחושותיהם ומאוויהם הכמוסים, אך הם שומרים על "המפתח" והקוד להבנתם וכך הם נשארים חסויים.

דוגמאות:

ג'וזף קורנל: יצר קופסאות אוספים שבהן הניח צורות בעלות משמעות אישית. קופסאות אלה היו מעין דיוקן עצמי שעליו חזר מפעם לפעם.



מרסל דושאן: "מוזאון קופסה" - דושאן יצר מחדש כמה מיצירותיו החשובות בהקטנה, ועיצב להן מארז.



רנה מגריט: השתמש בעולם החלומות כמקום שבו מצטרפים יחד המראות והסמלים המבטאים את עולמנו הפנימי וצייר אותם בסגנון הסוראליסטי.



על מה חשוב שהמנחה יקפיד?

- לעודד פתיחות לצד שמירה על גבולות ה"עצמי" והפרטיות - לשמור מפני חשיפה מוגזמת.
- להשרות אווירה אוהדת, לשלול עמדה שיפוטית, להדגיש את הרבגוניות ולעודד אינדיבידואליות.
- לכבד נטייה של תלמידים להימנע מהתעסקות חטטנית ומכאיבה. לרוב מדובר בצעירים רגישים שטרם הגיעו לבשלות הנדרשת לעיסוק מעמיק. יש לסייע להם לעקוף את הקושי ולגעת בתכנים שמתאימים להם.

נושא	מהלך הפעילות	זמן מומלץ	עזרים
פתיחה	המנחה ירחיב אודות הפעילות ואודות חשיבות העיסוק בנושא הדימוי העצמי והפן החיצוני והפנימי. הערה למנחה: מילות הקדמה מוצעות לתלמידים- בפעילות הקרובה נדבר על עצמנו, אני מזמינה אתכם להפעיל שיקול דעת, מה מתאים להעלות ולחשוף בפורום הכיתתי, מה תבחרו להעלות בלב ומה תבחרו לפתוח איתי אח"כ באופן אישי בפני חבר קרוב.	5 דקות	
יצירת הקפסולה	מכינים יחד עם התלמידים את הקפסולה. בנספחי הפעילות ניתן לראות שלוש הצעות להכנת הקפסולה. נספח 1	20 דקות	בקבוק משקה מפלסטיק/ קופסת קרטון, מסקנטייפ, מגילות קלף קטנות שעווה
מעבר בין דוכנים ליצירת קפסולת ה"עצמי"	התלמידים יעברו באופן חופשי בין הדוכנים/תחנות. נספח 2 התלמידים יאספו חומרים שיכניסו לקפסולה שלהם. בזמן המעבר והאיסוף ניתן להשמיע מוסיקת רקע. אביזר מייצג: כל תלמיד בוחר אביזר שמייצג אותו ומכניס לקפסולה. התחנות: 1. התכונות שלי 2. הרגשות שלי 3. היכולות שלי 4. החוזקות שלי 5. המידות הטובות שלי 6. הקשיים שלי 7. ההנאות שלי } התלמיד בוחר בכל תחנה מתוך מבחר הפתקים או האביזרים שבה, ומכניס לקפסולת ה"עצמי". אפשר לעשות זאת גם עם מדבקות. 8. חלומות, תקוות ופחדים: על הדוכן יהיו מעין מגילות קלף קטנות שעליהן יוכל התלמיד לכתוב טקסטים על השאיפות, החלומות והרצונות הפרטיים שלו: כל תלמיד יבחר מן החומר הקיים או שיכתוב מהן התקוות שלו ביחס לעצמו מבחינה אישית, חברתית ומשפחתית, וממה הוא חושש (גדילה, התבגרות, מיניות, מה יהיה בעתיד). מומלץ ליצור קפסולה פנימית אטומה שאליה יכניס התלמיד את הדברים הפרטיים/אישיים שלו שאינו רוצה להראות לכולם.	30 דקות	פתקים לפי כל דוכן כמספר התלמידים בקבוצה/ מדבקות, הנחיות לכל תחנה, שלט לכל תחנה, מוסיקת רקע, מגילות קלף קטנות, כלי כתיבה, מסקנטייפ, גזרי עיתונים, מספריים

נושא	מהלך הפעילות	זמן מומלץ	עזרים
יצירת המעטפת החיצונית	בעזרת חומרים שונים כל תלמיד ייצור את המעטפת החיצונית של הקפסולה שמייצגת אותו. הפיזיות שלי: מבנה פנים, מבנה גוף כללי, גובה, משקל, שיער, ידיים, רגליים, פה, עיניים, שיעור. סגנון הלבוש שלי: אופנתי, הדור, זרוק, חשוף, צבעוני, חדגוני, זהיר/פשוט הבעת הפנים שלי: מגוון פרצופים. תדמית כללית: איך אני נראה בעיני האחרים.	20 דקות	גרי עיתונים, צבעים, גואש, דפים, מדבקות, כלי כתיבה, מספרים, דבק
השתקפות אצל האחר	חלוקה לזוגות - כל אחד מבני הזוג מציין משהו אחד שאהב בעבודה של השני ומראיין את בן זוגו: שאלות על מרכיבים מעניינים, מה משקף את החלקים החיוביים שלך? מה המשמעות של הצבעים שבחרת? על מה התלבטת כשהכנסת? מה כל חלק מסמל? כל תלמיד יכול לציין משהו חיובי על בן זוגו שהיה מכניס והוא לא הכניס.	20 דקות	
דיון	המנחה ישאל שאלות מנחות לדיון ולתלמידים תינתן בחירה חופשית על אילו שאלות לענות ועל אילו לא: 1. איך הייתה לכם חווית היצירה? 2. איך הייתה העבודה בזוגות? 3. איך היה לכם לראות את מה שיצא ולשמוע את בן הזוג משקף את זה? 4. איך היה לשתף את בן הזוג, מה למדתם מתוך הפעילות שאתם לוקחים הלאה? 5. מה דומה ומה שונה אצלנו? 6. האם יש פערים בין המעטפת החיצונית והפנימית? 7. האם המעטפת הפנימית משדרת משהו שונה מהחיצונית? שים לב! חשוב להישאר בשאלות המוצעות מעלה ולא לגלוש לדוגמאות (למשל: "הילדים אומרים עליך ש..."). רק מי שבחר לענות יענה.	20 דקות	
סיכום בקבוצה	מי שירצה ישתף את הקבוצה בדבר אחד שהוא למד על עצמו בזמן הכנת הקפסולה, ובדבר אחד שהוא למד על חברו.	10 דקות	
	המנחה יציע לתלמידים, להכניס לקפסולה תמונה עדכנית שלהם ולכתוב את התאריך ואת גילם. המנחה יציע לתלמידים לחזור לקפסולה עוד זמן מה ולבחון האם יש דברים שהיו משנים. הערה למנחה: מומלץ להדגיש, כי העבודות כפי שהן היום לא יהיו זהות אם היינו מבקשים מהם לעשותן בעוד שנה או לפני שנה. הדימוי העצמי הוא דינמי.	10 דקות	

הכנת הקפסולה

להכין מראש:

1. שני חצאים תחתונים של בקבוקי משקה מפלסטיק תחובים זה בזה.
2. בקבוק משקה אחד חתוך לאורכו ומודבק בצד אחד בעזרת סרט הדבקה שימש כציר.
3. קופסת קרטון (של נעליים וכו', לפריטים האישיים).
4. שעווה, פלסטלינה, עיסת נייר וכו'.
5. מגזינים, סרטי הדבקה, עטים, מספריים, דפים, קופסאות קטנות, מגילות קלף קטנות.
6. החניכים יתבקשו להביא אביזרים שיש להם משמעות עבורם: מיניאטורות, פסלונים, קמעות ותמונות חשובות.

יצירת קפסולת ה"עצמי"

הקפסולה יכולה בעצם להיות כל מיכל או תיבה. חשוב שהגודל של כלי הקיבול יהיה אחיד אצל כולם. החזות הכללית המשותפת תכיל עולמות שונים בפנים ובהמשך גם תיצור מעטפת שונה. על הקפסולה להיות גדולה דיה כדי להכיל מיניאטורות, פתקים, מגילות, קמעות. הקפסולה תהיה בעלת צורה סתמית שאינה מרמזת על דמות כלשהי או מין כלשהו, ואפשר יהיה 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 תשמש ארון ניצב והמכסה שלה ייפתח 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, או 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.

עוד יש להכין: מגזינים, סרטי הדבקה, עטים, מספריים, 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 על פי 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 שהכול נזרק לתוכו בערבוביה, אלא ליצור יצירה תלת-ממדית שהיא קומפוזיציה של הרעיונות והתחושות.

דוכנים

התכונות שלי:

הרגשות שלי:

היכולות שלי:

החוזקות שלי:

הקשיים שלי:

ההנאות שלי:

פטפטן, רציני, נפגע בקלות, סבלן, ערמומי, בטוח בעצמי, ביישן, ותרן, רגשן, גלוי לב, סלחן, עקשן.
הבעות פנים שונות, דמעות, חיוכים, פחדים, אשמה, כעס, קנאה.
מנהיג, מתמיד, חזק, גמיש, קל תנועה.
סקרנות, אהבת למידה, חשיבה ביקורתית, המצאתיות - 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.
לקויות למידה, סרבול תנועתי, קשיי התבטאות, פחדים, תבוסתנות, תחושת איום.
תנועה

פעילות 8
נקיטת עמדה
לאן ניקח את זה הלאה?

מה לאן אולצו,
זה מה שקובע לי

ערכת הדרכה לחיזוק הדימוי וההערכה העצמית

כתיבת התכנית: פרופ' מוריה גולן, דר' טוביה זקהם, סיגל ארוך, דוד איבגי, אלדד שאלתיאל, ענת וקנין-חנס, ימית זגורי

להכין מראש:

- תמונות פנים של התלמידים, מודפסות בשחור לבן, על A4 או יותר (לבחרים באפשרות 1)
- פתקאות קטנות, מכשירי כתיבה, דפים
- בריסטול A4 כמספר המשתתפים (לבחרים באפשרות 3)
- **נספח 2** כמספר המשתתפים (לבחרים באפשרות 4)

חטרות

- התלמיד יבחר במידת האפשר עמדה מחויבת לעצמו בעקבות התובנות שהושגו בתכנית
- סיכום התובנות העיקריות:
 - כוחן של מילים
 - יופי טמון בכל דבר, עלינו מוטלת היכולת לגלות אותו
 - ליופי יש משמעות רחבה הרבה יותר מן המשמעות המידית
 - החיים האנושיים הם תהליך בלתי פוסק של התהוות של מי אני ומה אני. תמיד יש למה לצפות.
 - האושר שלנו תלוי הרבה ביכולתנו להתיידד עם עצמנו.

למנחה הקדמה

המתכון ל"אני" בריא כולל:

- לטפח את הכושר הגופני שלנו (ספורט, הליכה, טיולים ועוד ועוד).
 - לשמור על בריאות הגוף (הקפדה על מזון, מניעת מחלות).
 - להקדיש זמן לפיתוח יחסים חברתיים בריאים ומהנים, לתקשורת בין אישית טובה.
 - לעשות מה שעושה לנו טוב: תחביב, ספורט, כל מה שנותן סיפוק.
 - למצוא דרכים להטביע חותם ולהיות משמעותיים עבור אחרים.
 - לפתח את היכולת להתבונן בעצמנו ולנסות להסתכל על הדברים מנקודות מבט שונות.
 - להיות ערני לצמיחה הפנימית ולהתפתחות הפנימית החיובית שמתרחשת אצלנו.
 - לדעת לפרגן.
- זו הפעילות המסכמת וחשוב לתת ביטוי לכל הנושאים שעלו במהלך המערך ולשינוי שחל בתלמידים.**

למפגש המסכם יבחר כל מנחה שתי פעילויות שהוא מתחבר אליהן

נושא	מהלך הפעילות	זמן מומלץ	עזרים
אפשרות 1 צילום פנים	לעידוד ההתייחדות עם ה"עצמי" מוצעת פעילות צילומי פנים. זוהי פעילות טעונה ומשחררת, שעוסקת ב"עצמי". א. התלמידים יתבקשו להביא צילום של הפנים שלהם, מודפס בשחור לבן. ב. כל תלמיד יבחר פרטים/צבעים, שברצונות להדגיש בפנים. ג. מסביב לפנים יוכלו להדביק תכונות/ערכים שהם לוקחים לעצמם מתוך הרשימה. נספח 1 למנחה: יש להעביר לתלמידים כי המסר הוא שהפנים שלנו הן אכן חלק משמעותי בגופנו, אלא שהן חלק חיצוני שלא בהכרח משקף חלקים פנימיים, יכולות, כישורים, כישרונות וחוזקות, בדומה לחלון ראוה שמציג רק חלק קטן ממה שנמצא בתוך החנות.	שעה וחצי	תמונות פנים של התלמידים בשחור לבן, פתקאות, מכשירי כתיבה, דבק, צבעים, מכחולים.
אפשרות 2 כל דבר והיופי שלו	כתיבת סיפור - כל תלמיד יתבקש לכתוב את הסיפור שלו כאילו אנו חיים 20 שנה מאוחר יותר ולעשות זאת בלשון עבר, כגון "עכשיו שנת 2028. אני זוכר שהייתי בסדנה ...", ואז תלמידים מתנדבים יספרו את סיפורם על פי בחירה. החשוב הוא שביום מן הימים יוכל התלמיד להיווכח בהשתנות הסיפור שלו. למנחה: המסר לתלמידים הוא שכולנו משתנים וכל מה שסביבנו. הסיפור שלנו אמור להשתנות במהלך חיינו. התהליכים יכולים להיות אטיים אך אין ספק שחלים שינויים.	10 דקות	כלי כתיבה
אפשרות 3 "חנות הקסמים"	לכולנו יש פנטזיות להחליף "באג" זה או אחר בעצמנו ולקבל תכונה מועדפת שקיימת באחר. מטרת פעילות זו לצמצם את האידאליזציה שקשורה בפנטזיות ולהתייחד עם ה"באגים". 1. התלמידים יכתבו על כרטיסיות רשימת תכונות, מתוך טבלת ערכים ותכונות שתוצג. תוקם במקום חנות חלפים (תכונות) שבה כל המשתתפים מוזמנים להחליף "באג" כלשהו בגופם (להחסיר או להוסיף), אבל משלמים במחיר של ויתור על איבר או תכונה שהם אוהבים בעצמם. 2. התלמידים יעמדו במעגל, כל אחד יבחר תכונה חיובית בולטת במשתתף שעומד לימינו. 3. המנחה יסכם: כשאנחנו אמיתיים, כשאנחנו מיוחדים עם עצמנו ולומדים לחיות עם ה"באגים" שלנו, נולד הקסם שלנו. היופי שלנו נראה כשאנחנו נותנים במה לפנימי שלנו. כשמוקרנים הערכים הפנימיים שלנו, זה מעבר ליופי - זה היופי האמיתי.	10 דקות 10 דקות 5 דקות	כרטיסיות תכונות מתוך נספח 1

נושא	מהלך הפעילות	זמן מומלץ	עזרים
אפשרות 4 מכאן ואילך אני מתחייב	1. הכנת כרטיסיות אישיות עם התחייבות אישית של כל תלמיד. 2. סבב בין המשתתפים שמטרתו לחוות את ההשפעה של השינוי בעמדה: אל תספרו מה הבטחתם לעצמכם אבל... שתפו אותנו במה שישתנה בתחושה שלכם ביחס לעצמכם, אם אכן תצליחו לקיים את זה. למנחה: המסר הוא מחויבות לעצמך. מחויבות מתחזקת בסביבת עדים (או כמובן אנשים אחרים). שיחה על מחויבות בתוך סביבה תומכת מחזקת את המסר.	30 דקות	נספח 2 כמספר המשתתפים
סיכום	המנחה יציג לתלמידים שקף שעליו כל הנושאים שעליהם עברנו בפעילות עם תזכורת במשפט אחד של מה שעשינו לצורך עידוד הזכרון המנחה יערוך סבב בין התלמידים לסיכום: 1. מה לקחתי מכל הפעילויות? 2. מה היה הכי משמעותי? 3. האם יש משהו שהייתי רוצה להעביר כמסר לכל החברים שלי או לכל המכרים שלי? למנחה: סביר להניח שהתלמידים יזכרו מן התהליך (בין השאר) את מה שהם אמרו ואיך הם התבטאו, ולכן ראוי לדובב אותם כדי שהדברים יופנמו. הממד העתידי - מה אני לוקח לעתיד - מחייב אותם בחשיבה נוספת ובניסיון לממש את המסקנות שהגיעו אליהן.		שקף עם כל הפעילויות שעברנו בתכנית עם תזכורת במשפט אחד של מה שעשינו לצורך עידוד הזכרון

רשימת חלפים

אף נשרי	מחלה קשה	בראות
רגליים חטובות	זהירות יתר	אומץ
רגליים שמנות	חולשה	חוזק פיזי
מותניים עבים	קולניות	פופולריות
מותניים צרים	בינוניות	ייחודיות ומיוחדות
בטן שטוחה	בדידות	שליטה עצמית
בטן קעורה	צניעות	כבוד והערכה
כרס בולטת	נלעגות	נערץ
חזה מעוצב	סגירות, מופנמות	ביטוי ישיר של רגשות
חזה קטן	פסיביות	פעלתנות
שיער דק וחלק	ביישנות	ביטחון עצמי
שיער מתולתל	פזיזות	אחראיות
ציפורניים כסוסות	קלילות	מיקוד ויציבות
ציפורניים מטופחות	תחכום	שלווה פנימית
ישבן בולט	פסימיות	יושרה והגינות
ישבן שטוח	ילדותיות	אופטימיות
אוזניים בולטות	עקשנות	בגרות
שמיעה פגומה	עמידות	סלחנות ווותרנות
ראייה פגומה	ציניות	רגישות
קומה נמוכה	נדיבות	הומור
	אף סולד	הישגיות

יצירת כרטיס אישי

כל משתתף יכתוב משימה אחת אשר הוא לוקח על עצמו, שיש לה קשר לחיזוק ההערכה העצמית.
מיום _____ אני מתחייב לשנות את התפיסה שלי ולראות את ההבדל ביני ובין האחרים, על ידי:

אקיים את ההבטחה הזאת על ידי: _____

דוגמאות:

- ❏ קריאת עיתונים עם יותר ביקורת בכל הנוגע לפרסומות
- ❏ הסתכלות במראה על כל הגוף ולא רק על האזורים המטרידים אותי
- ❏ בכל לילה לפני השינה אזכיר לעצמי תכונות בעצמי שאני אוהב/מעריך
- ❏ אלמד לסנן את ההערות של ילדים שמפחיתים את ההערכה העצמית שלי ואם אצטרך, אתרחק מהם
- ❏ אשקיע מאמץ בהתמדה בפעילויות אשר תורמות להגברת ההערכה העצמית שלי
- ❏ לא אתן למספרים לנהל את חיי