

רציונל

גיל זה, כיתות ו', מבשר את תחילתו של גיל ההתבגרות, והוא כולל מגוון של שינויים – פיזיים/הורמונליים, מחשבתיים ורגשיים. מבין שני המינים מקדימות הבנות בתהליך של השינויים הפיזיים, והדבר בא לידי ביטוי בקבלת הווסת הראשונה יחד עם הצמיחה לגובה והתעגלותו של האגן. בקרב בנים מתחיל השינוי בממוצע שנה מאוחר יותר, והוא מתבטא בצמיחה לגובה, בשינויים בקול, בקרי לילה ועוד. שינויים הורמונליים גורמים למתבגרים טלטלה רגשית עזה, ובמקביל עולות ומתעצמות סוגיות הקשורות למעמד החברתי בקרב קבוצת השווים, למידת שייכותם ולמיקומם החברתי, סוגיות אלה הן אבני דרך משמעותיות בתהליכי ציבוב הזהות האישית, החברתית והמינית.

השיעורים המוצעים בחלק זה עוסקים במגוון נושאים, החל בשאלות הקשורות להתפתחות ה"עצמי" ולהתמודדות עם השינויים החלים בגוף המתפתח, דרך התייחסות לתחושת השייכות לקבוצת השווים ולמשפחה, ולבסוף – ליצירת קשר רומנטי ראשון.

שלושה שיעורים יועדו להתייחסות לתחילתו של קשר רומנטי, הדילמות והקונפליקטים הנלווים אליו וההתמודדות עם כאב הפרידה.

בנוסף לכך, יוצעו בפרק זה שיעורים הנוגעים לתקשורת בין המינים, שהיא בסיס לקשר אנושי בכלל ולקשר זוגי בפרט. כמו כן, מוקדשים שני מפגשים להתמודדות עם חומר פורנוגרפי, במטרה לפתח מיומנויות של חשיבה ביקורתית כחלק ממודעות עצמית ומיכולת זיהוי סכנות ומסרים מצוותים.

מטרות

התלמידים:

1. ישוחחו על המשמעויות האישיות של השינויים בחייהם עם כניסתם לגיל ההתבגרות.
2. ילמדו לפתח התייחסות חיובית ומקבלת לגופם, שמשמעותה העלאת הערך והדיכוי העצמי.
3. יבדקו דימויים נשיים וגבריים ומשמעותם בעולמם של המתבגרים הצעירים.
4. יעסקו בנושאים כמו שייכות לקבוצה חברתית, מקום במשפחה וקשר רומנטי ראשון.



מורכבותו של גיל ההתבגרות נחשפת בשנים אלה, וכוללת תחילתה של התמודדות עם **שאלות זהות כגון מי אני** – בעיני עצמי ובעיני הסביבה? וכן, מה מצפים ממני כבת? כבן?

בעולמם של בני נוער מתקיימים שני תהליכים מקבילים: האחד – של התבוננות "**פנימה**" וחיפוש אחר דרכים לביטוי עצמי של נטיות, כישורים ושאיפות, והשני – של התבוננות "**החוצה**" כלפי קבוצות ההשתייכות המשמעותיות. עבור נערות רבות מסתמנת בגיל זה עלייה ברמת הפגיעות וירידה בתחושת הערך העצמי, כשהן נוטות פעמים רבות להתמקד במבט החוצה בלבד, ולמחוק את "המבט פנימה" כלפי עצמן, כלפי רצונותיהן וכלפי מחשבותיהן.

מפאת מורכבותם של התהליכים ניתן להבין, ששינויים תכופים במצבי הרוח אופייניים מאוד לגיל ההתבגרות ומשקפים תהליכים של **שינויים הורמונליים**, תהליכי **חיפוש עצמי**, בלבול, הצפה רגשית ועוד, שחווים מתבגרים. חלקם נקשרים לאמביוולנטיות אפשרית ביחס למה שקורה להם ולגופם בעקבות השינויים הגופניים וההורמונליים, שמשמעותה שאיפה ורצון לגדול מחד-גיסא, אך **גם חשש מפני עצמאות**, **מפני פרידה מהילדות**, **מפני פחד ובושה ומפני המיניות המתפתחת** – מאידך-גיסא. היות שבנות מקדיסות להתפתח (בשנה בממוצע) מבחינה גופנית, הן צפויות גם לחוות סערות רגשיות ראשונות, לפני הבנים.

נקודה למחשבה: היות שבכיתה ו' ניכר תהליך השינוי אצל הבנות המקדיסות להתפתח, ונוצר פער ההתפתחותי בין נערות לבין נערים, יש לשקול אם לערוך שיעור בנושא במליאת תלמידי הכיתה, או לייחד שיעור נפרד לבנות.

מהלך:

להלן אפשרויות אחדות לתהליך העבודה:

אפשרות א':

עבודה עם נערות בלבד:

במקרה שבחרים לעבוד עם נערות בנפרד, ניתן להיעזר בקטע מיומנה של אנה פרנק:

קיטי יקרה

אתמול קראתי מאמר של גברת דוקטור סיס הייסטר, שכתבה על נערות מססיקות. היא מדברת במאמר זה כאילו נכתבו הדברים בשבילי בלבד. אף כי אין אני מססיקה בקלות, הרי חלים עלי שאר הדברים שהיא מדברת עליהם. היא כותבת, בערך, שנערה בגיל ההתבגרות נעשית שקטה ומתחילה להרהר בכל הפלאים המתחוללים בגופה.

גם אצלי קורה דבר זה. ובזמן האחרון יש לי הרגשה כאילו אני מתחילה להתבייש בפני מרגוט, איסא ואבא. מרגוט בדרך-כלל ביישנית הרבה יותר ממני, ובכל זאת אינה נבוכה כמוני.

מה שמתרחש בי נראה בעיניי מופלא כל כך. ואיני מתכוונת רק לשינויים הפיזיים הנראים לעין, אלא גם אלה המתחוללים בתוך גופי. דווקא מפני שמעולם איני מדברת על עצמי ועל הדברים האלה עם מישהו אחר. אני מוכרחה לדבר עליהם עם עצמי.

כל פעם כאשר אני מקבלת וסת – וזה קרה לי עד כה רק שלוש פעמים – יש לי הרגשה, שלמרות כל הכאב, אי-הנעימות והגועל, אני נושאת בתוכי סוד מתוק. ואף שאין זה גורם לי אלא טרדה, אני שמחה תמיד לקראת השעה כאשר שוב ארגיש את הסוד הזה בקרבי.

שלך, אנה

מתוך "יומנה של אנה פרנק"

כמו כן, אפשר לעשות שימוש בשירה של דפנה דה הרטוך "ללכת בלי"



לְלַכֵּת בְּלִי*

דפנה דה הרטוך

הֵם לֹא גְדִלִים בְּכֻלָּם

זֶה לֹא צוּמָח,

אֲנִי בּוֹדֶקֶת כָּל הַזְּמַן

אוּלֵי כִּבְרֵי הַתְּפִתֵּחַ

זְקוּפָה זְקוּפָה; סוּל הַסְּרָאָה

כָּל יוֹם אֲנִי עוֹמְדָת,

וּבְעֵינַיִם סְקוּוֹת

בוֹחֶנֶת וּמוֹדְדָת.

* דה הרטוך, ד' (1995).



והם קטנים קטנים
ושום דבר אינו בולט,
בגופיה צמודה לרחוב,
גם ביום חם איני יוצאת.

וכשבנים בי מביטים,
אני לגמרי בטוחה,
שהם אחר-כך צוחקים
על הילדה הכי שטוחה.
לחברות שלי כבר יש,
אני רואה אותן גאות,
בכל שעה, בכל מקום,
רק מדברות על חזיות,
על תחרה ועל צבעים
על עם ובלי וכתפיות...
ורק אצלי בסגרה
עוד מתבישות הגופיות

שני קטעים אלה חתייחסים לא רק לשינויים הגופניים אלא גם לתחושות ולרגשות הקשורים לשינויים במצבי הרוח.

אפשרות ב':

לעבודה עם קבוצת בנות:

1. כל אחת תצייר או תמחיש בעזרת חומר (חומר, פלסטלינה, גזרי עיתון, עיסת נייר ועוד), את רגשותיה של אנה פרנק (או של הילדה בשיר) ביחס לעצמה ולגופה.
2. חזרה למליאה - בסיום היצירה - הצגת כל היצירות והתייחסות קבוצתית אליהן.

3. שאלות לדין:

- האם גם את הרגשת כך פעם? או משהו אחר דומה? ספרי מה הרגשת? מה את מרגישה היום?
- דונו ברגשות המרכזיים שמתעוררים? האם כולן שבעות רצון מעצמן ומגופן? האם לפעמים אתן חשות שכן ולפעמים שלא?...

■ דונו במשפט האומר ש"להיות נערה מתבגרת זה לפעמים להרגיש "ספינה קטנה בים סוער"... – מה משמעותו עבור כל אחת? האם תמיד הרגשתן כך? אם לא, מחתי התחלתן לחוש תחושות של הצפה, בלבול, אי-יציבות (או כל דבר אחר שהרגשתן)?

■ מהי **משמעות השינויים** התכופים במצבי הרוח עבורכן? האם מדובר רק ביחס לגוף?

■ מה יכול **לעזור** לכן להתמודד עמם? האם יש לכן **למי לפנות**?

■ **עם מי אתן מדברות על הדברים שמטרידים אתכן?**

ספר המיועד לעבודה על הגוף עם נערות:

סנדרה סוזן פרידמן (2001) כשנערות מרגישות שמנות - מדריך עזרה למתבגרות. ירושלים: כתר הוצאה לאור.

אפשרות ג':

לעבודה עם כלל הכיתה: (בנות ובנים)

1. ניתן להיעזר בסרט "מה קורה ליי" ולדון במכלול השינויים האופייניים לגיל זה, עם הדגשה מיוחדת על השינויים במצבי הרוח (אורך הסרט כ-20 דקות).

תקציר הסרט:

הסרט מציג את גיל ההתבגרות כ"מסלול" מהיר של שינויים והפתעות – חלקם נעימים יותר וחלקם פחות. המסר העיקרי הוא מסר של נורמליזציה, דהיינו – כל אחד מתפתח בקצב האישי שלו. כמו כן, מכיל הסרט את מכלול השינויים המתרחשים בחייהם של נערות ונערים: הגופניים, הרגשיים, החברתיים והמשפחתיים.

הערה: אם משתמשים בסרט כדאי לבנות שיעור כפול בנושא.

2. **דיון בכיתה:**

חשבו כיצד הייתם מתארים את המסלול האישי של ההתבגרות שלכם? האם הוא מאופיין בתחנות מסוימות? באיזו תחנה אתם נמצאים היום?

■ אילו **רגשות** מלווים את ההיסצאות במסלול מעין זה? סמנו את הרגשות בצבעים שונים לפי הבנתכם, כשלכל צבע משמעות עבורכם.

■ עד כמה יציבים או משתנים רגשותיכם? מה לדעתכם יוצר את השינוי?

■ האם קיימים **הבדלים** בין בנים לבין בנות ב"מסלול ההתבגרות" הזה? מהם? אילו **רגשות** מתלווים להבדלים אלה?

■ האם יש **מסלול אחד ואחיד** עבור כל הבנות או עבור כל הבנים?

■ כיצד באים לידי ביטוי **השינויים במצבי הרוח**?

* הסרט ניתן לקנייה אצל יוגין וולף (5174473 – 03)

- כיצד אתם מנסים להתמודד עם שינויים אלו?
- מה קורה בבית בעקבות השינויים התכופים הללו? הציגו משחק תפקידים המתאר מה קורה לכם בבית וכיצד מגיבים הוריות.
- האם השינויים במצבי הרוח משפיעים גם על היחסים החברתיים שלכם?

3. הכינו בכיתה "תיבת הצעות" להתמודדות עם השינויים הרגשיים הכוללת תובנות שעלו בשיעורים אלו (כגון: זה קורה לכל אחד, קצב ההתמודדות הוא אישי, כשאני כעוס ומתוח ואחר-כך מרוצה זה אופייני לגיל, אלמד לבטא את הלחץ באופן שלא יפגע בסביבתי, מה שעוזר לי להתמודד עם השינויים היא ההבנה ש... ועוד).

הצעה נוספת לעבודה המתאימה לכל הכיתה, תוך שימת דגש למגדר:

שלב א: שינויים פיזיולוגיים - מה זה עושה לנו?

כתבו בקבוצות מכתב תגובה למכתבי הילדים הבאים, והציגו בפני הכיתה.

דניאלה יקרה,

שמי ליגל ואני בת 11 וחצי. אני הכי גבוהה בכיתה אפילו יותר מכל הבנים. בנוסף לכל הצרות אני גם מאוד שמנה. אמנם אף אחד לא צוחק עלי, אבל אני לא יכולה לרקוד עם אף בן כי זה נראה מצחיק. אני לא מבינה למה בנות צריכות להתבגר יותר מהר מבנים. זה מאוד מבאס אותי ומדכא. אני יודעת שאין לך תשובה בעניין אבל רציתי לשתף מישהו...

דניאלה יקרה,

שמי בני ואני בכיתה ו'. בזמן האחרון אני מרגיש שאני משתנה בפנים. האף שלי גדל קצת, יצאו לי קצת פצעים אדומים על הפנים, ואפילו שמתי לב שיש לי קצת שערות מעל השפה. אני נראה קצת שונה מכולם ומרגיש מוזר. אני מפחד שיצחקו עלי ולא יודע אם זה יעבור, ואם כן, מתי? האם יש לך תשובה בשבילי?

דניאלה יקרה,

קוראים לי נועם ואני בת 12 וקצת. כמו לחלק מהבנות בגילי החזה שלי גדל. אך החזה שלי גדול יחסית לזה של כולן. אימא אומרת שאני צריכה להתגאות בזה ולא להתבייש, אבל אני מתביישת, מפחדת שיצחקו עלי ולכן אני לובשת חולצות גדולות. הבנים בכיתה שלי נוהגים לרדת על בנות שיש להם חזה גדול, ולכן אני מקפידה להסתיר אותו... עזרי לי.

דניאלה יקרה,

קיבלתי וסת בפעם הראשונה לפני כמה ימים, אני מרגישה כאבים בכל הגוף, ובימים אלו קשה לי לצאת מהמיטה וללכת לבית-ספר. כששואלים אותי למה את לא באה, אני מתביישת לספר. יורד לי הרבה דם ואני מאוד מפחדת.

דניאלה יקרה,

קוראים לי נמרוד ואני בן 12. יש לנו במשפחה נטייה להשמנה. אני גם הייתי קצת שמנמן אבל החלטתי לעשות דיאטה. אני אוכל רק ארוחה אחת ביום, ובשאר היום אני לא מכניס שום דבר לפה. כולם אומרים לי שכבר רזיתי מדי. זה חשוב לי, כי עכשיו בנות רוצות להיות חברות שלי. אני יודע שאני צריך להפסיק אבל אני לא יודע איך?

■ מתוך המכתבים: מה הדברים המטרידים בני נוער בגילכם?

■ מתוך התשובות למכתבים: אילו תגובות יכולות לסייע לבני הנוער להרגיש טוב

יותר עם מה שמטריד אותם?

השיעורים העוסקים בגוף משמעותם אינה פיזית בלבד. בכל גיל, ובמיוחד בגיל ההתבגרות, מייצג הגוף שאלות של זהות ושייכות חברתית. מצד אחד משתנה ומתפתח כאשר השינויים מלווים במצבי רוח מתחלפים ובמכלול רגשות כלפי הגוף "החדש", ומצד אחר, ישנן מוסכמות חברתיות השותלות בתודעה דימוי יופי נשאים, בלתי ריאליים, במיוחד עבור בנות. עבור נערות משמעותו של גיל זה היא כניסה לגיל סיכוני שבו גדלה פגיעותן, והצורך לשלוט בגוף הוא ביטוי לצורך לשלוט בכל מה שמשתנה, ובין היתר ברגשות הבושה ובחוסר הנוחות בגוף, כאמצעי להתמודד עם שאלות של ערך עצמי ושל שייכות חברתית. גם אצל בנים, החווים שינויים בגוף, כהתפתחות לגובה שינוי ביכולת הספורטיבית ובהפגנת כוח פיזי כחלק ממראה הנחשב גברי ואטרקטיבי עבור בנות, מתקיימת התמודדות עם שינוי וצולים חששות רבים, אך הם מתקשים לבטאם בשל קודים מקובלים של גבריות. מטרת שיעורים אלה לאפשר דיבור על נושאים המעסיקים את התלמידים והקשורים לגופם ולדימוי, מתוך כוונה לפתח ולחזק יכולת קבלה עצמית – הן ביחס לעצמם והן ביחס לגופם.

מהלך:

למפגש זה שתי אפשרויות פתיחה המכוונות להציף את הנושאים המעסיקים את תלמידי הכיתה בהקשר לגופם. המשך העבודה בנושא, בשתי האפשרויות, בדיון שיתפתי. שאלות מוצעות לדיון מופיעות בסוף אפשרות ב'.

אפשרות א'

התלמידים יתבקשו לכתוב פתקים שבהם שאלות או אמירות הקשורות לדימוי גוף. כל הפתקים יושמו בתוך כובע. המורה והתלמידים יקראו יחד את הפתקים על מנת לברר מה מעסיק תלמידים בכיתה בנושא זה.

אפשרות ב'

התלמידים יתבקשו לחשוב על החפצים שלהם בבית ובבית-הספר: בגדים, ארון בגדים, גינס, חזייה, ילקוט, טלפון, מראה.

התלמידים יתבקשו לשער מה היו אומרים עליהם החפצים שלהם בהקשר לדימוי הגוף.

דוגמאות:

■ הגינס שלי היה אומר עלי שאני שמן, שאני לא מספיק בסטייל, שאני חתיך/ה...

- ארון הבגדים היה אומר עלי: שאין לי מספיק בגדים, שאני מתלבש יפה...שאני מחליף יותר מדי בגדים לפני שאני יוצא לכל מקום...
- הטלפון שלי היה אומר עלי: שאני מדבר/ת יותר מדי...

החורה תרכז את האמירות הללו ותבדוק עם התלמידים מה מעסיק אותם בגיל זה.

למורה,

בכיתה, יעלה קרוב לוודאי העיסוק הרב בבגדים, במשקל, בניסיון לשפר את ההופעה החיצונית... למה זה חשוב? האם מרוצים ממה שמתקף במראה? האם קיים מתח בין המטלות הקשורות לגיל (לימודים, עיסוק בתחביבים) לבין החברים ולתכתיבי החברה שיוצרת סטנדרטים כמעט בלתי אפשריים, הן מבחינת דימוי הגוף הרזה והמושלם והן מבחינה כלכלית, קניית מותגים העולים כסף רב להורים ומשרתים בעלי הון ואינטרסים.

דיון בכיתה:

- מה אפשר ללמוד מפעילות הפתיחה?
- האם יש קשר בין היחס שלנו כלפי גופנו לבין המידה שבה אנו מקבלים את עצמנו באופן כללי?
- אם כן, מהו?
- מה עוזר לאדם לאהוב או לקבל את גופו?
- האם יש דברים שניתן לשנות? מה כן ומה לא?
- האם וכיצד הקבלה או אי-הקבלה של הגוף מושפעות מנורמות ומאופנות חברתיות?
- מה תגידו לעצמכם – או לחבריכם – במטרה לעזור להתמודד עם דימויי היופי המוצגים בפרסומות או בסרטים?

מסרים חשובים ביחס לגוף:

1. יש לנו רק גוף אחד, ולכן כדאי לטפח אותו מתוך אהבה וקבלה.
2. הגוף שלנו נושא אותנו לכל מקום ו"מגיעות" לו תזונה בריאה, פעילות גופנית וגם מנוחה, כדי שנוכל להמשיך ולהשתמש בו לאורך זמן.
3. דימויי היופי המוצגים בפרסומות אינם מציאותיים. רק ל-2% מהאוכלוסייה ישנם נתונים גופניים כאלו, ולכן לא יכולים כל היתר (98%) להידמות להם.
4. גם העוסקים בדוגמנות, בעיקר נערות ונשים, משלמים מחיר יקר על השעבוד לרזון, עד כדי סיכון חייהם ובריאותם באופן בלתי הפיך.
5. היכולת לקבל את המראה שלנו מעידה על יכולתנו לקבל את עצמנו, וחשובה לתחושה של סיפוק וביטחון עצמי.
6. כשאנחנו נקבל את עצמנו כמו שאנחנו ונאהב את מה שאנו פוגשים מדי בוקר במראה, נשדר זאת לסביבה והסביבה תקבל ותאהב אותנו.



מפגש מס' 7 "מבחוץ ומבפנים"

קיימת הבחנה בין "אריזה חיצונית", המתייחסת לאטרקטיביות גופנית, לבין "משמעות פנימית" המכילה גם תוכן איכותי, אנושי בעל ערך.

התרשמות ומשיכה הנובעות מהופעה חיצונית הן סובייקטיביות, אישיות מאוד ושונות מאדם לאדם. כמו כן, תלויה הופעה חיצונית גם בטיפוח, בניקיון ובאסתטיקה, ולא רק בנתונים גופניים טבעיים.

האמונה בעצמנו, או היעדרה, באה לידי ביטוי חיצוני באמצעות שפת הגוף, הבעות הפנים ושאר ביטויים התנהגותיים שאינם מילוליים – והם משפיעים רבות על המסר שאותו נעביר לסביבתנו.

היכולת להיות נאהב אינה תלויה באופן בלעדי במראה חיצוני, ברזון או בצבע שיער מסוים.

הערה: יש לבקש מהתלמידים לפני שיעור זה להביא עמם לכיתה כתבות, תמונות ומאמרים המתייחסים לדמויות שהם מעריצים, כמו: שחקני קולנוע, זמרי פופ, שחקנים מצולם הספורט וכדומה.

מהלך:

1. מפזרים על הרצפה תמונות של ילדים מעיתונים. כל אחד יבחר תמונה של בן או בת שהוא היה רוצה להכיר. כל אחד יציין 3 תכונות שלדעתו מאפיינות את הבן/הבת שבחר.

תלמידים שירצו בכך יציגו את בחירתם, את התכונות שייחסו לדמות ואת הנימוקים לקביעת התכונות האלה.

אפשרות אחרת: המורה תביא לכיתה תמונות שונות של אנשים ושל בני נוער בלתי מוכרים. ביניהן למשל, אדם שמן, בחור ממושקף, בחורה בלונדינית, אדם זקן עם קמטים וכיו"ב. הכיתה תתחלק לקבוצות בנות 6 - 8 תלמידים. כל קבוצה תקבל תמונה ותתבקש לבנות לאדם תצודת זהות הכוללת את השאלות הבאות: שם ושם משפחה, עיסוק, תחביבים, מצב משפחתי, תכונות אופי בולטות. אם לא תתחלק הכיתה לקבוצות, ניתן להזמין את התלמידים להגיב באופן חופשי לדמויות בכל תמונה, ולחוות את דעתם עליהן.

למורה,

אנו נוטים להסיק על תכונות אופי ואישיות על-פי המראה החיצוני. אנשים יפים חיצונית מעוררים בנו תגובות חיוביות יותר כלפיהם.

2. דיון במליאה:

- עד כמה המראה החיצוני השפיע על הבחירה שלנו, ועל מה שכתבנו?
- האם יש קשר בין מראה חיצוני לאופי?
- האם להיות יפה = להיות מקובל?
- האם ילדים שלא נראים טוב יכולים להיות מקובלים? במה זה תלוי?
- מהן הסכנות הטמונות בהסקת מסקנות על-פי המראה החיצוני?

3. התלמידים יבחרו דמויות שהם מעריצים ויתחלקו לקבוצות על-פי הדמויות שבחרו. כל קבוצה תעסוק בשאלות המובאות להלן:

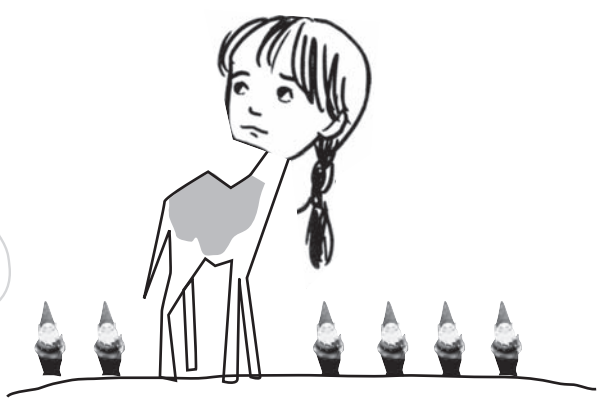
הערה,
כדאי להכין את השאלות מראש בכתב, ולבקש מהילדים לענות על השאלות בכתב.

- הגדירו בצורה ברורה ומדויקת דברים שמוצאים חן בעיניכם אצל אותו/אותה אדם מפורסם? (מראה חיצוני/ כישורי משחק/ שירה/ ריקוד, תפקידים שמגלם/ת בטלוויזיה ו/או בקולנוע/ כישורים ספורטיביים/ יכולת התמודדות עם קשיים/ כוח רצון...).
- מה מבין כל הדברים שמניתם עד כה הוא המשמעותי ביותר בעיניכם? ציינו 3 - 4 דברים כאלה. מהו מקומו של המראה החיצוני מדוע?
- האם לדעתכם "חסר לאנשים אלו משהו בחייהם"? האם לפעמים קשה גם להם? אם כן, מה? לו הייתם יכולים לפגוש דמות זו, מה הייתם אומרים לו/לה?
- לאור כל מה שעלה עד כה, האם חיוו של אותו אדם מאושרים, לדעתכם? אם כן, בזכות מה? אם לא - מדוע אתם חושבים כך? האם ייתכן שאותו אדם למרות מראהו החיצוני המושך מאוד איננו מאושר? הסבירו זאת.

מסרים לדיון:

- הופעה חיצונית נאה מרשימה אותנו מאוד במבט ראשון, אך התרשמות ראשונית יכולה גם להטעות.
- תכונות אופי פנימיות המאפשרות לנו לחוש ביטחון, שייכות ואהבה חשובות בטווח הארוך.
- כאשר אנו אוהבים אדם, מראהו החיצוני פחות חשוב בעינינו, ואנו אוהבים אותו על מכלול אישיותו. לדוגמה: הורים, סבים וסבתות ובני משפחה נוספים.
- יופי פיזי אינו בהכרח יופי פנימי.
- קיים פער מטעה, לעיתים, בין המראה החיצוני האטרקטיבי לבין מה שמתרחש בעולמו הפנימי.
- קיים גם פער בין התפקיד הטלוויזיוני לבין הדמות האמיתית ולבין מה שקורה לה במציאות.
- אנשים מפורסמים ויפים אינם בהכרח מאושרים.

הגובה שקובע*
דפנה דה-הרטור



כל הבנים בכתה
יותר נמוכים מסני,
אני מרגישה כמו גמל
בארץ של גמדים.
זה בסדר כשנוסעים באוטובוס,
זה בסדר כשיושבים ללמד,
אבל מה אני אעשה במסכה
כשיתחילו לרקוד?

אפא שלי אומרת שאני מסכן**
פרידה דניאלי

אפא שלי אומרת שאני מסכן,
שאני עובר את גיל ההתבגרות קשה קשה.
אייך שלא אעבר אותו קשה?
עם צורה כמו שלי, ודאי שאני לא מרצה.
אני לא גבוה במיוחד, אני לא שזוף במיוחד, אני "שמנמן"
בשפה עדינה, הבטן שלי בולטת, הכתפיים שלי שמוטות,
התסרקת שלי מישנת, ויש לי חיור טפשי שאני לא מצליח
להפטר מסנו.
אז איר אני יכול להיות מאשר?



* דה הרטור, ד' הגובה שקובע (1995).
** דניאלי, פי' (1989).