



## פעילות בנושא דימוי גוף מיועדת לבנות בגיל ההתבגרות

דימוי גוף מתייחס לאופן שבו אנו חווים את גופנו - המחשבות, המשאלות, התחושות והרגשות שגופנו מעורר בנו. חשוב לזכור, שדימוי גוף הוא דינמי מאוד ומשתנה במהלך החיים. דימוי הגוף שלנו מושפע מהדימוי העצמי שלנו יותר מאשר ממשתנים אובייקטיביים כלשהם, זוהי למעשה תמונה שאנו יוצרים במוחנו. הדימוי מושפע מאוד מתהליך ההתפתחות של כל אחד, מאירועים שונים בחיינו, ממפגשים עם האחר, ומהיזון חוזר בקשר לגופנו מן הסביבה הקרובה לנו.

כיום, בעידן המסכים ילדים ונוער נחשפים למסרים מסוכנים. הרזון מודגש כבעל ערך חברתי ואישי. היופי מוצג כהבטחה למקובלות ולהצלחה חברתית וכיו"ב.

בפעילות זו ננסה להתייחס לנושא ולהעביר למתבגרות מסרים נכונים ואמיתיים.

### מטרות:

- העברת המסר שחיצוניות היא לא הדבר הכי חשוב
- פיתוח תהליך של קבלה עצמית וראייה חיובית שלי כאדם

### שלב א': תצפית אישית

#### חומרים:

מראה ודף תצפית לכל משתתפת

#### מהלך הפעילות:

כל אחת מתבוננת במראה וממלאה את דף התצפית. יש להדגיש שהעבודה היא אישית ונדרשת כנות מהמשתתפות. לאחר שכולן סיימו, המנחה מעלה שאלות לדיון:

- איך משפיע עלינו המפגש עם עצמנו? כשאנו לבד? כשאנו בכיתה/בקבוצה? שיש בנים בסביבה? במקום ציבורי עם אנשים זרים?
- עד כמה היה קשה/קל לנו לכתוב בכנות את מה שאנחנו חושבים על עצמנו? מדוע?
- מה היה יותר קל למצוא? דברים שאהבתן בעצמכן או להיפך?
- לפי מה נקבע היחס שלי לעצמי? מראה חיצוני? תכונות אופי?
- לפי מה נקבע יחס החברה כלפי? מראה חיצוני? תכונות אופי?
- מהי מידת ההשפעה של החברה על היחס שלי לעצמי?

#### נסכום:

האופן שבו אנו מסתכלים על עצמנו מושפע מהמסרים החברתיים שמסביבנו ומהמסרים העוברים אלינו דרך התקשורת.

## שלב ב': דמיון מודרך

מבקשים מהבנות לשבת במעגל, בנינוחות, לעצום את העיניים, להשתחרר ולחשוב על דמות משמעותית בחייהן, דמות שהשפיעה עליהן, דמות מוערכת.

מה מאפיין אותה? מה המראה החיצוני שלה?

אילו תכונות אני אוהבת בה?

מה הפך אותה לדמות משמעותית בחיי?

האם לאחר ההיכרות עמה, יש חשיבות למראה החיצוני שלה?

מבקשים מהבנות לפקוח את העיניים ומי שרוצה יכולה לשתף את הקבוצה בדמות שעלתה בדמיונה. נראה יחד עם הבנות שבד"כ אין חשיבות למראה החיצוני של הדמויות החשובות בחיינו אלא האופי הוא זה שחשוב לנו. לפעמים החיבור שלנו לאופי של אותה דמות, משפיע על היחס שלנו למראה החיצוני. פתאום האדם שאנחנו אוהבים נראה בעינינו הרבה יותר יפה מבחינה חיצונית.

## שלב ג': מיתוסים – בעד ונגד

מחליטים על שתי פינות בחדר. פינה אחת מייצגת – 'בעד' והפינה השנייה מייצגת 'נגד'. המנחה מקריא בכל פעם היגד אחר, כל אחת חושבת מה עמדתה כלפי ההיגד ונעמדת בפינה המתאימה. כאשר הדעות חלוקות כדאי ליצור ויכוחים בין הבנות ולדון ביחד על ההיגד ומשמעותו.

### **רשימת היגדים לדוגמא:**

1. אישה יפה מצליחה יותר
2. בנים אוהבים רק בנות רזות
3. בלונדיני זה הכי יפה
4. מי שאוכל רק ירקות פוגע בעצמו
5. כל צילום של דוגמנית בעיתון עובר שיפוץ/פוטושופ
6. יופי הוא עניין של טעם
7. הדוגמניות תמיד מאושרות
8. התקשורת קובעת מה נחשב יפה ומושך
9. ניתוחים בגוף עלולים להיות מסוכנים
10. אני בוחרת את החברות שלי לפי היופי
11. רוב הבנות בגילי מרוצות מהמראה החיצוני שלהן
12. מידת החדייה שלי קובעת את הנשיות שלי
13. זה לא חשוב איך נראים. הכי חשוב היופי

**למדור:** מומלץ לסיים את הפעילות בהקראת הסיפור: "הכובע של מריה גוודלופה" או בהקרנת הסרטון "את יותר יפה ממה שאת חושבת": <https://drive.google.com/file/d/0B4FPS0-II-NvS3EwTFRtZHZHJndG8/view?usp=sharing> (ניתן להפעיל כתוביות תרגום בעברית בסרטון זה)



הסתכלי קמראה ועני לעצמך עם יז ע"ה -

♥ רשמי לפחות 3 דגרים שאן אהדת קעצמך.

---

---

---

♥ איטו יכולת, מה היית מקדקשת לשנות קמראה שרק?

---

---

♥ מה לעצמך אחריס חושדים ע"ה קמראה שרק?

---

---

♥ דמייני שלוהי מראה שיכולה להסתכל זמ ע"ה הפנימיות שרק

ורשמי לפחות 3 דגרים טודיס שהיא קראה אצלך. ותכונות,

כישרונות וכו' )

---

---

---