

## מפגש תלמידות בנושא: דימוי גוף והערכה עצמית בונה

המערך הוא חלק מעבודת סיום של מיכל צח, מחנכת בתיכון החברתי בקרית אתא, במסגרת כנס הקיץ של קדמה: "לשלב צדק חברתי בתכניות הלימודים שלנו". בעבודה מערכים שעוסקים בנושאים שונים כמו אהבה, מערכות יחסים ומיניות. דרך הנושאים הללו מבקשת מיכל לגעת בסוגיות כמו הסכמה חופשית, אידיאל היופי, מהי אהבה וכדומה. בפתיחת העבודה היא מסבירה את הצורך שעליו עונה המערך:

"במערכת החינוך כיום, אין שיעור מובנה במערכת או ערכות לימוד מטעם משרד החינוך בנושאים הללו, אך אני מרגישה שאם אני רוצה להיות רלוונטית ומשמעותית לבנות, אני חייבת לדבר איתן על נושאים אלו.

קיימים טאבוים חברתיים בנוגע למיניות, על אחת כמה וכמה בנוגע למיניות האישה/הנערה. אני רואה בבחירה לדבר על נושאים אלו עם נערות צעירות בגדר שינוי חברתי ושחרור. המטרה שלי היא שחניכות שלי יכתבו בעצמן את הסיפור שלהן- שהן תתפוסנה את עצמן בתור אלה שמחליטות, חושבות, רוצות, אומרות ומכוונות את חייהן ואת מערכות היחסים שהן בתוכן."

**המערך מיועד לקבוצת הבנות בלבד.** בקבוצות הנפרדות, מספרת מיכל, הייתה הדינמיקה שונה מאוד והאפשרות של הבנות ליצור מפגש קבוצתי ללא הבנים אפשר להן להיפתח, להעמיק את הקשרים האחת עם השנייה ולמצוא את המחבר והדומה ביניהן בתור נערות מתבגרות היום בחברה.

### מטרות

- בחינה ביקורתית של מיתוס היופי.
- בניית הערכה עצמית שאינה מבוססת על המראה החיצוני בלבד, אלא על הכרה ביכולותינו, כישורינו, המאמץ שאנחנו משקיעות בדברים שחשובים לנו. הרחבת המבט על עצמי כך שהמראה החיצוני הוא חלק אחד מסוים ממי שאני.
- פיתוח מודעות עצמית- ללמוד להכיר ביכולות ובכישורים שלי.
- פיתוח מבט כולי על עצמי ועל אחרות. בחינה של השיפוטיות שאנו מפעילות אחת על השנייה, ובכך "מורידות" או מדכאות אחת את השנייה. ללמוד להביט באחרת ולהחמיא/לחזק אחת את השנייה.
- להציב בפני הבנות את האתגר של לתפוס את עצמן כסוכנות חיברות, להבין שיש להן השפעה על עצמן ועל אחרות ולהציע להן לתפוס עצמן כמודל חיובי של הערכה עצמית בריאה ושלמה.

### מהלך

פתיחה: סבב – "משהו בי שאני אוהבת". כל אחת מהתלמידות משתפת. בסיום הסבב נעביר דף ועט ביניהן. כל אחת תכתוב על הדף את מה שאמרה על עצמה ותעביר הלאה.

**איך הייתה ההרגשה? האם יוצא לכן להחמיא לעצמכן?** ?

נבחן ביחד את מה שנכתב בדף: מה רוב התלמידות בקבוצה בחרו לציין, האם משהו במראה החיצוני שלהן, או משהו שהן עושות, משהו באופי שלהן?

נצפה יחד בסרטון: "[למה לחשוב שאתן/ם מכוערות/ים זה רע בשבילכן/ם?](#)" של מייגן ראמזי.

(הסרטון לקוח מתוך אתר "טד", 12 דקות, יש כתוביות בעברית).

לאחר הסרטון נזמין את התלמידות שירצו לשתף בתחושות או מחשבות שעלו בהם בעקבות הצפייה.

נפזר על הרצפה ציטוטים נבחרים מתוך ההרצאה (נספח 1). כל תלמידה תבחר ציטוט אחד שמעניין אותה, תסביר אותו מנקודת מבטה והאם יש לו קשר לחיים שלה או לא?

נצפה [בסרטון נוסף](#) שבו אב מנסה ללמד את ילדתו על הערכה עצמית.

**מה דעתכן על האופן בו האבא מבסס את הדימוי העצמי של הבת שלו?** ?

**על מה הוא רוצה שהיא תדע להעריך את עצמה?**

**איזו השפעה יכולה להיות לזה לדעתכן על הילדה?**

נקרא יחד את הציטוט של מריאן ויליאמסון (נספח 2).

**מה מוצג "כטבעי" בקטע? כמשתף לכל בני ובנות האדם? האם אתן מסכימות עם זה?** ?

**באיזה גוף משתמשת מריאן בקטע שכתבה? איך זה גורם לנו להרגיש?**

**מה הכוונה לדעתכן במשפט: "כאשר אנחנו נותנים לאור הפנימי שלנו לזרוח, אנחנו מעניקים**

**בלי מודע רשות לאחרים לעשות כמונו?"**

**האם לדעתכן יש הבדל בין האופן בו בחור קורא את הקטע הזה לבין בחורה?**

**מה יקרה לדעתכן אם בנות תתחלנה לתפוס את עצמן ככה? אם במקום השיפוטיות שלמדנו**

**כלפי עצמנו וכלפי אחרות ("תיראי איך היא מתלבשת", "תיראי איך היא נראית...") נלמד את**

**עצמנו להביט על אחרות ולהחמיא להן? לראות את הטוב בעצמנו וגם באחרות?**

**איזו אווירה זה יכול ליצור ביננו, ובכלל בחברה?**

העמדה שלי כמחנכת: מצד אחד נשים ונערות חוות "יותר דיכוי" ביומיום שלהן בחברה לעומת נערים באמצעות מסרים שמועברים דרך הפרסום, המדיה ומערכות החינוך. מצד שני, גם הגברים חווים דיכוי- באמצעות מסרים ביחס לגוף שלהם ש"חייב" להיות שרירי, ביחס למערך הרגשות שלהם- שהם "צריכים" להיות חזקים ואמיצים. שאלה זו נשאלת כדי לפתוח את השיחה, לא להגיע להסכמה בהכרח.

**תרגיל השוויץ:** כל אחת רושמת לפחות 20 דברים שהיא טובה בהם, גאה בהם, חזקה בהם וכו' (רק דברים חיוביים). לאחר מכן כל אחת עולה על כיסא ומול כולן אומרת את כל הדברים שהיא מרגישה טובה בהן, אבל בלי הדף (לא מקריאות, אומרות מתוך עצמנו בלי הדף!).

**דגשים לתרגיל-** את החלק הזה של המפגש כדאי לקיים רק אם אנחנו מרגישות שהאווירה בקבוצה היא בטוחה ושיש מספיק זמן לכל הבנות לעשות את התרגיל.

האמירות חייבות להיות חד משמעיות, ברורות, בלי סייגים-בלי "לפעמים אני..." "אני יכולה להיות..." "למרות ש..." - ושוב, הכול חיובי.

הרעיון הוא שהדברים הכתובים הם רק טריגר. הן לא צריכות לזכור אותם אלא לחפש בעצמן את אזורי החוזק ולהצהיר עליהם בפני עצמן ואחרות. חשוב מאוד לתת זמן ולא לוותר כשמישהי נתקעת. אם מישהי נתקעת אז להתעקש על עוד 3-4 דברים לפחות.

**[באתר החדש של עמותת קדמה](#), תוכלי למצוא עוד עשרות מערכים, טקסטים**

**וחומרים נוספים** במגוון נושאים המתאימים למקצועות לימוד שונים: חגים וימים מיוחדים בלוח השנה, זהויות בחברה הישראלית, פתרון סכסוכים בכיתה, אסיפת הורים, בריונות ברשת ועוד ועוד.

**[לאתר עמותת קדמה](#)**

**נספח 1- משפטים מתוך ההרצאה של מייגן ראמזי**

“הגיע הזמן שנתחיל לשפוט אנשים לפי מה שהם עושים  
ולא לפי איך שהם נראים”

“עלינו להיות מודלים טובים יותר”

“אפשר להתחיל בלקחת אחריות ולשים לב לתמונות ולהערות שאנחנו מעלות ברשתות החברתיות”

“אנחנו צריכות לעבוד ביחד , כדי לשנות את התרבות שלנו”.

“צריך לעשות שינוי, כדי שילדים ילמדו להעריך את עצמם בשלמות, להעריך אינדיבידואליות, גיוון, שונות..”

“אנחנו צריכים לבחור את המודלים שלנו לחיקוי, אנשים שיוצרים שינוי בעולם האמיתי”

“עולם שבו אנחנו חופשיים להיות הגרסה הטובה ביותר שלנו”

“שהדרך שהם (הילדים) חושבים שהם נראים לא תעצור אותם מלהיות מי שהם, או להשיג מה שהם רוצים להשיג בחיים”

“חישבי, מה תהיה המשמעות אם את תהיי משוחררת מהקול הביקורתי הפנימי שמנדנד להשיג רגליים ארוכות יותר, ירכיים רזות יותר, בטן קטנה יותר, כפות רגליים קצרות יותר....”

“הדרך בה אני נראית היא רק חלק אחד של הזהות שלי”

“צריך לשנות את הדרך שבה כל אחת מאיתנו מדברת או משווה את עצמה לאחרות”

“אנחנו אוהבים אנשים על מי שהם ומה שהם עושים, ואיך שהם גורמים לנו להרגיש..”

## נספח 2- קטע קריאה "הפחד העמוק ביותר שלנו"

### הפחד העמוק ביותר שלנו / מריאן ויליאמסון

"הפחד העמוק ביותר שלנו הוא לא שמא אנחנו חלשים מדי. הפחד העמוק ביותר שלנו הוא שאנחנו בעלי עוצמה שמעל לכל שיעור. זה האור שבנו לא האפלה שבתוכנו שמפחיד אותנו יותר מכל.

אנחנו שואלים את עצמנו, איזה זכות יש לי להיות מבריק, יפהפה, מוכשר ואהוב? למען האמת, איזה זכות יש לכם לא להיות? אתם ילדיו של אלוהים.

כשאתם בוחרים לשחק בקטן אתם לא משרתים את העולם.

אין שום דבר נאור בצמצום האישיות שלנו כדי שאחרים לא ירגישו חסרי ביטחון. נולדנו כדי לממש את הקסם האלוהי הגלום בנו.

הוא לא גלום רק בחלק מאיתנו, כל אחד מאתנו נושא את הקסם הזה בתוכו.

כאשר אנחנו נותנים לאור הפנימי שלנו לזרוח אנחנו מעניקים, בלי מודע, רשות לאחרים לעשות כמונו. כשאנחנו משתחררים מהפחדים שלנו, הנוכחות שלנו משחררת אחרים."