

דימוי גוף ומיניות (חלק א')

רקע ורציונאל

דימוי גוף הוא האופן שבו אנו חוות את גופינו: המחשבות, התחושות והרגשות. תפיסת דימוי הגוף הינה דינאמית ומשתנה במהלך החיים. דימוי הגוף מושפע מתהליכי התפתחות אישיים, מאירועים שונים בחיינו, ממפגשים עם האחר ומפידבק שאנו מקבלים מהסביבה שלנו.

חלק מרכזי מדימוי הגוף מושפע גם מהקשר החברתי בו אנו גדלים ומתפתחים, מהמסרים שאנו קולטות מהחברה בצורה ישירה או עקיפה.

בנוסף, החיים בעידן המודרני-וירטואלי, מחדדים את העיסוק בדימוי הגוף. אנחנו מצלמות את עצמנו ומעלות את התמונות לרשתות החברתיות ובכך מחזקות את "פולחן הגוף".

קיים קשר בין דימוי גוף חיובי לבין דימוי עצמי חיובי, דימוי עצמי חיובי מוביל גם לתפיסה עצמית הקשורה באופן שבו הפרט חווה את עצמו כיצור מיני ומרגיש נינוחות גופנית המביאה לביטחון עצמי.

מטרות

- המשתתפות יבינו מהו דימוי גוף וכיצד הוא משפיע עליהן (הערכה עצמית, יחסן לגופן, מיניות וכד')
- המשתתפות יפתחו מודעות לסטריאוטיפים הקיימים בהקשר לדימוי גוף ולהשפעתן עליהן
- המשתתפות יפתחו חשיבה ביקורתית בנוגע לאידיאל היופי
- המשתתפות יבינו את חשיבות ההסתכלות החיובית וקבלת גופן
- המשתתפות יכירו בחשיבות הכרות עם החוזקות והעוצמות האישיות של כל אחת מהן
- המשתתפות יבינו את חשיבות וההשפעה החיובית שהן יכולות לתת האחת לשנייה

אביזרי עזר

- בריסטולים
 - עיתונים
 - צבעים
 - דבק ומספרים
 - סרט: חלומות מפלסטיק (בדיסק המצורף)
 - לוח + טושים
 - מקרן
 - מעטפות לבנות כמספר המשתתפות
 - דפי ממו
- אורך המפגש: 90 דקות.

מערך הדרכה

נושא	אופן העברת נושא	הערות ודגשים
<p>הכרות והצגת מטרות המפגש</p>	<ul style="list-style-type: none"> • בצעי הצגה עצמית. • ספרי בקצרה על ארגון "אשה לאשה". • הסבירי את מטרות המפגש. 	<p>5 דקות</p> <p>**במידה וזהו אינו המפגש הראשון יש לקחת בחשבון כי המשתתפות מכירות את התוכנית ומטרותיה ולכן אין צורך לבצע חזרה</p>



מפגש

3

דימוי גוף ומיניות (חלק א')

נושא	אופן העברת נושא	הערות ודגשים
דימוי גוף והשפעתו על הערכה עצמית	<p>פזרי על הרצפה את הכרטיסיות (נספח מס' 1) ובקשי מכל משתתפת להתייחס לכרטיסיה שבחרה.</p> <p>לאחר ההתייחסויות, רכזי את התמונות המרכזיות שהעלו המשתתפות בנוגע לדימוי הגוף שלהן.</p> <p>שאלו את המשתתפות: מהו דימוי גוף בעיניכן?</p> <ul style="list-style-type: none"> • דימוי גוף הוא האופן שבו אנו חווים וחווות את גופינו: המחשבות, התחושות והרגשות. תפיסת דימוי הגוף הינה דינאמית ומשתנה במהלך החיים. • דימוי הגוף מושפע מתהליכי התפתחות אישיים, מאירועים שונים בחיינו, ממפגשים עם האחר ומפידבק שאנו מקבלות מהסביבה שלנו. • חלק מרכזי מדימוי הגוף מושפע גם מההקשר החברתי בו אנו גדלות ומתפתחות ומהמסרים שאנו קולטות מהחברה בצורה ישירה או עקיפה. 	15-20 דקות
אידיאל היופי	<p>חלקי את הכיתה ל-2 קבוצות, לכל קבוצה תני בריסטול, טושים ועיתונים ובקשי מהן ליצור קולאז' של גוף האשה האידיאלי בעיניהן.</p> <p>כנסי את הכיתה במליאה ובקשי מכל אחת מהקבוצות להציג את עבודתה.</p> <p>דגשים לדין:</p> <ul style="list-style-type: none"> • מה דימוי הגוף שעולה מתוך הקולאז'ים? • האם בעבודה הקבוצתית הייתה תמימות דעים או שעלו קולות שונים? • האם הייתה שונות בדימוי הגוף שהיו מצוירים במידה והמשימה הייתה משימה יחידנית? • ממה מושפע דימוי הגוף שבחרו לצייר לדעתן? • עד כמה לדעתכן יש היום מקום בחברה למי שלא עומדת באידיאל היופי? 	45 דקות
סטריאוטיפים בנוגע לדימוי הגוף	<p>פזרי את הכרטיסיות עם התמונות על הרצפה (נספח מספר 2) ובקשי מהמשתתפות לקחת דמות ולספר את הסיפור שלה:</p> <ul style="list-style-type: none"> • מהי הדמות? • במה היא עוסקת? • מה אנחנו חושבים עליה? • האם היא מקובלת/לא מקובלת מבחינה חברתית? • מה התכונות שלה? <p>- שאלו את המשתתפות מה אנחנו למדות מהתרגיל הזה?</p> <p>פעמים רבות אנחנו נוטות להסיק מסקנות על תכונות האופי של האנשים סביבנו על פי המראה החיצוני שלהם, בנוסף אנחנו נוטות לייחס תכונות חיוביות לאנשים שנראים טוב בעינינו.</p> <p>- רכזי את הסטריאוטיפים שעלו מהכיתה ושקפי לכיתה.</p> <p>להלן מספר דוגמאות אפשריות:</p> <ul style="list-style-type: none"> • אנשים שמנים הם אנשים מצחיקים. • אנשים שמנים דחויים חברתיים/חסרי שליטה עצמית. • "כוסיות" מקובלות ואהובות. • אנשים עם משקפים הם חנונים. • יפה זה רזה. • יפה היא מוצלחת. 	15-20 דקות
סיכום: סבב "מה לקחתי"	<p>סכמי את התובנות המרכזיות שעלו במפגש.</p> <p>בקשי מכל משתתפת לומר מחשבה/תובנה שאיתה היא יוצאת מהמפגש.</p>	





דימוי גוף ומיניות (חלק ב')

נושא	אופן העברת נושא	הערות ודגשים
פתיחה	<p>שאלי את המשתתפות לשלומן וכיצד עבר עליהן השבוע האחרון מאז המפגש.</p> <p>משחקי חימום אופציונאליים:</p> <ul style="list-style-type: none"> • הרוח נושבת: מוציאים כיסא אחד החוצה מהמעגל, משתתפת אחת עומדת ואומרת "הרוח נושבת על כל מי שאוהבת..." מי שהמשפט נכון לגביה צריכה לקום ולהחליף מקום. המשתתפת שנותרת ללא מקום פנוי אומרת את המשפט הבא וכן הלאה. (חשוב לציין כי זהו משחק חימום שמאפשר הכרות נוספת של הבנות ולכן המשפטים יכולים להתחיל מדברים שטחיים: כל מי שאוהבת קיץ/ כל מי שרואה האח הגדול וכד'...) • תרגיל פייסבוק: כל אחת מקבלת דף ריק וצריכה לרשום את שמה למעלה וסטאטוס שמאפיין את הלך הרוח איתו היא הגיעה היום למפגש. הדף עובר כל פעם ימינה וכל אחת מהמשתתפות האחרות מגיבה לסטאטוס שנכתב. 	15 דקות
חיזוק הדיאלוג הפנימי עם גופי	<p>הערה למנחה:</p> <p>חלק זה דורש פתיחות ויצירת מרחב אינטימי עם הקבוצה, במידה ואת מרגישה כי לא נוצר מרחב כזה, מצב אופציה נוספת לתרגיל.</p> <ul style="list-style-type: none"> - שימוש בקלפי Point of view או בקלפי תמונות אחרים. - בקשי מכל משתתפת לקחת 3 קלפי שמייצגים: <ol style="list-style-type: none"> 1. את האופן שבו היא רואה את עצמה. 2. את האופן שבו היא הייתה רוצה לראות את עצמה. 3. את האופן שבו היא חושבת שרואים אותה אחרים. <p>חלקי את הכיתה לזוגות ובקשי מכל משתתפת לשוחח ולהציג את הקלפים שבחרה לחברתה ולנהל עליהם דיון.</p> <p>לאחר מכן כנסי את המשתתפות למליאה ושאלי אם יש מישהי שרוצה לשתף בקלפים שבחרה/בתובנות שלה.</p> <p>דגשים לדיון:</p> <ul style="list-style-type: none"> • האם יש פער בין האופן שבו אני רואה את עצמי לאופן שבו הייתי רוצה לראות את עצמי? • האם האופן שבו אני חושבת שאחרים רואים אותי משפיע על האופן שבו אני רואה את עצמי? • מה התגובות שקיבלתי מבת הזוג שלי כששיתפתי אותה בבחירות שלי? • מה הדברים שאני יכולה לעשות על מנת לקבל את עצמי? • מה יכול לעזור לי על מנת לקבל את עצמי? <p>הערה למנחה:</p> <p>שימי לב לנושא המידתיות, אנחנו כמובן מעוניינות לפתח אצל הנערות חשיבה ביקורתית ולכן יש לתת מקום ולגיטימציה גם לחלקים של בלבול וחוסר שביעות רצון שמעלות המשתתפות.</p>	30 דקות



הערות ודגשים	אופן העברת נושא	נושא
	<p>אופציה נוספת לחלק זה: הקרני למשתתפות את הפרק מתוך "חלומות מפלסטיק" (בדיסק המצורף פרק ראשון) ובקשי מהמשתתפות להתרכז בסיפור של הילדה שמעוניינת לשנות את האוזניים שלה ועל הילדה שמעוניינת לבצע הגדלת חזה. www.youtube.com/watch?v=yfXWlizVgPg</p> <p>דגשים לדין:</p> <ul style="list-style-type: none"> • מהי דעתכן על ניתוחים פלסטיים? • למה נשים עוברות יותר ניתוחים מגברים? • ממה נובע הצורך בניתוחים בקרב נערות צעירות? <p>ניתן להצביע על כך שתפיסות מגדריות מפעילות לחץ גם על גברים.</p>	
25 דקות	<p>חלקי את הכיתה לשלישיות. בקשי מכל אחת, בתורה, לספר סיפור של התגברות על קושי/הצלחה לאחר שכל אחת מספרת את סיפורה, אומרות לה אחת המשתתפות האחרות בקבוצה מה החוזקות שלה שהשתקפו מתוך הסיפור. כל משתתפת רושמת את החוזקות שאמרו לה חברותיה.</p> <p>הערה למנחה: חשוב להסביר את המושג חוזקה למשתתפות לפני התרגיל. חוזקה: העוצמות האישיות שלנו (תכונות/כשרון/מיומנות) שמסייעות לנו להשיג את המטרות שלנו ותורמות להתפתחות האישיות שלנו.</p> <p>דגשים לדין במליאה:</p> <ul style="list-style-type: none"> • האם גילתן על עצמכם משהו שלא ידעתן בעקבות התרגיל? • מהן חוזקות שהשתקפו מתוך הסיפורים שסיפרתן? • מהי הסיבה שחשוב לדעתכן להכיר בחוזקות? • למה זה תורם? • למה חשוב להכיר את החוזקות שלי ללא קשר למראה החיצוני שלי? 	<p>הכרת החוזקות האישיות שלי ללא קשר למראה</p>

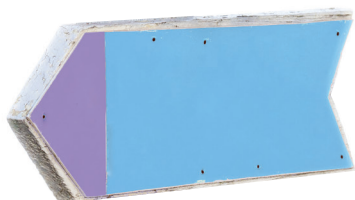


מפגש

4

דימוי גוף ומיניות (חלק ב')

נושא	אופן העברת נושא	הערות ודגשים
חיזוק המסרים החיובים לאחר ללא קשר למראה החיצוני	<p>- חלקי לכל משתתפת מעטפה ובקשי ממנה לרשום את שמה. - חלקי לכל משתתפת מספר דפי ממו כמספר המשתתפות האחרות כל אחת רושמת משהו חיובי לכל אחת מהמשתתפות האחרות שאינו קשור למראה החיצוני שלה.</p> <p>לדוגמא "אני חושבת שאת..." "למדתי ממך..." "הייתי רוצה לתת לך"</p> <p>***בסיום, כל משתתפת מקבלת את המעטפה שלה, שבה כתובים הדברים החיוביים שחושבות עליה המשתתפות האחרות.</p> <p>**** שתפי את הכיתה בהבדל בין מחמאה להעצמה, המטרה היא להעצים. כלומר לכתוב למשתתפות האחרות משהו שהן יכולות ללמוד ממנו על עצמן.</p> <p>דוגמא למחמאה: "את מהממת" - מה אני למדה מזה? לא הרבה!</p> <p>דוגמא להעצמה: "אני אוהבת את האופן שבו את אומרת מה שאת חושבת, בלי פחד". בקשי מהמשתתפות לנסות לכתוב כמה שיותר דברי העצמה, ופחות "מחמאה יפות".</p>	<p>15 דקות</p>
סיכום: סבב "מה לקחתי"	<p>סכמי את התובנות המרכזיות שליוו את המפגש. בקשי מכל אחת מהמשתתפות התייחסות ותובנות לגבי מה שעברנו.</p>	<p>5 דקות</p>



דימוי גוף

החזיה שלי אומרת לעצמה....	מה ארון הבגדים שלי היה אומר עלי ...
התיק שלי חושב עלי ...	הטלפון הסלולארי שלי חושב עלי ...
המראה שלי אומרת לעצמה	כשאני נכנסת לקנות בגדים, הבגדים בחנות אומרים לעצמם ...
המשקפי שמש שלי חושבות ש...	הפייסבוק יגיד עלי ש....
הכיסא שלי יגיד עלי	הנעלים שלי חושבות עלי
המיטה שלי חושבת עלי ...	הים חושב עלי....



מפרש
4

דימוי גוף ומיניות (חלק ב')

