

סדנא חוויתית בטיפוח הפנים

נהרה סטשבסקי, מדריכה ביחידה למניות בריאה ומניעת פגיעה¹.

הסדנא מתאימה לבנות בכתות ז' ומעלה, לפעילות אמהות ובנות ואף לצוות מורות.

רציונל:

"והנה כאשר ישראל עושין רצונו של מקום וזוכים הם להיות עומדים במעלה עליונה לשם ולתהילה ולתפארת, אז לאות על שלמות נפשן העדינה מתפתח אצלם דוקא ביתר שאת אותו החוש הנוטה לתביעת היופי, לבקש את הנאה וההדר בכל דבר, בתור בקשה טבעית..."

(הרב קוק, עין אי"ה, שבת)

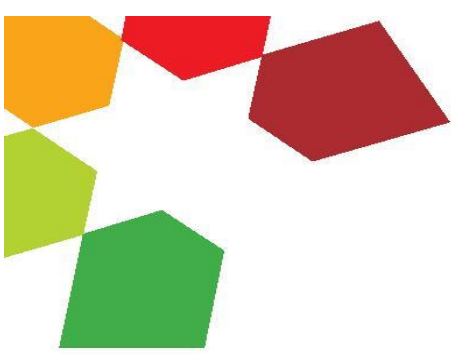
כל אדם מקיים באופן מודע ולא מודע מערכת יחסים עם גופו. חוויות שונות במהלך ההתפתחות והחיים משפיעות על הרגשות כלפי הגוף, הרגשות מושפעות בין היתר, ממסרים חברתיים שאליהם נחשפים כל העת. אנו חיים בחברה בה קיימת תופעה נורמטיבית של חוסר שביעות רצון ממבנה הגוף (GARNER, 1997)

דימוי גוף הוא האופן שבו אנו תופסים את גופנו, חושבים עליו ומרגישים כלפיו. דימוי גוף אינו המצב הגופני האובייקטיבי, כיצד האדם נראה במציאות. לכן עלול להתפתח פער בין דימוי הגוף של האדם לבין מצבו הגופני האמיתי.

מעבר לשינוי בחשיבה ובגישה, ישנה חשיבות לצבירה של חוויות חיוביות עם הגוף. דיאלוג של הנאה יכולת (חווית מסוגלות) וטיפוח עצמי, עשויים לחזק את דימוי הגוף.

1. חוויות של הנאה-אמבטיה חמה, הרפיה, הנאה ממגע, הנאה מאוכל משובח.
2. חוויות של יכולת- השגת יעדים ותחושת סיפוק נובעים מהגשמת היעד. שחיה רציפה למשך 15 דק', משימות פיזיות טובעניות, טיול מאתגר- אלה דוגמאות לחוויות העשויות לספק תחושה גופנית של יכולת

¹ תודה לאליעדן מושל, תרפיסטית באומנות על הרעיון



3. חוויות של טיפוח - השקעה בטיפוח הגוף, אכילה של מזון מזין, תסרוקת חדשה, בגדים חדשים. (נכתב תוך העזרות בספרה של ד"ר ציפי העצני, לשקול מחדש, בהוצאת רימונים 2009)

החופש הגדול מזמן לבני הנוער תקופה מורכבת: מלאה בצפיות חברתיות לקשרים חברתיים ולחוויות גוף חיוביות, לצד חוויות שמחזקות באופן שלילי את דימוי הגוף: מבוכה מול בגד הים, עייפות, אכילה לא מסודרת, שינה עד שעות מאוחרות והליכה עם פיג'מה ובאופן מוזנח כל היום.

הסדנא המצורפת מטרתה להחזיר אל עצמנו ואל הנערות את האחריות שלנו לדימוי הגוף. השמחה במראה אינה גזרת גורל. חוויות של טיפוח, הנאה ויכולת ישפרו את ההרגשה העצמית והדימוי העצמי והגופני.

מטרות:

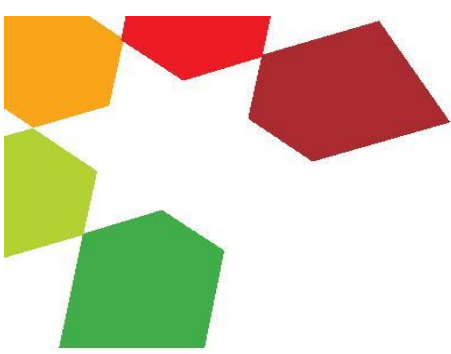
1. חוויה של הנאה המחברת לשמחה וסיפוק בגוף
2. חיבור להבנה שיש לי כאדם יכולת להשפיע על חוויותי כלפי גופי ועל השמחה במראה שלי.
3. רלוונטיות ושותפות של צוות בית הספר בחוויות של טיפוח.
4. עיסוק במותר ובחיובי סביב הגוף. (לעיתים סביב העסוק בעניין הצניעות נוצרת חוסר איזון בעיסוק הבית ספרי בגוף, ותחושה שהוא עוסק רק בשלילה ובהגבלה)
5. נתינת מרחב להתנהגות תואמת גיל. הבנות מתנסות באופן טבעי באופנים שונים של טיפוח גופן בלבוש, במראה ובהתנהגות, ולעיתים יש גלישה לאופנים שאינם תואמי גיל. מטרת הסדנא לתת מרחב מותאם להתנסות.

מהלך הסדנא:

כדאי לקיים את הסדנא במקום עם ברז מים קרים וחמים. (ניתן גם להעזר במיחם כדי לחמם את המים לטמפרטורה נעימה)

ציוד נדרש:

- קערה גדולה
- מגבת פנים
- קרם פנים



מראה קטנה (לא חובה)

עבור כל הקבוצה:

קערית עם כדורי צמר גפן (4-3 לכלל משתתפת)

חלב פנים (לעור רגיל עד יבש עדיף היפואלרגני)

פילינג לפנים

מי פנים (לעור רגיל עד יבש עדיף היפואלרגני)

דבש

שמן זית

לימון

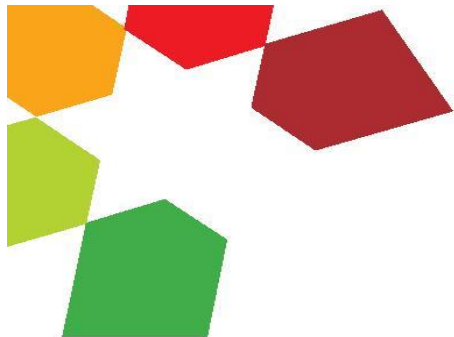
מראה גדולה

מהלך הפעילות:

חלק ראשון- התנסות חווייתית:

מתן מידע-

- עור הפנים כולל כ-300,000 נקבוביות. לנקבוביות יש תפקיד חשוב בפיזיולוגיה של העור - הן מספקות פתח לשלוש בלוטות שונות: בלוטות אפוקריניות (הפרשת זיעה והורמונים), בלוטות אקריניות (הפרשת זיעה) ובלוטות סבום (הפרשת חלב או שומן). בניקוי פנים יסודי יש להסיר שומן עודף ופסולת שמופרשת מהתאים המצטברת בנקבוביות. לאחר מכן יש להמשיך עם הסרה עדינה כדי להסיר תאי עור מתים נוספים. לבסוף, למרוח קרם לחות קליל כדי להרוות וללחלח את העור.
- עור הפנים הוא עור רגיש ודק, החשוף כל העת לשינויי מזג האוויר. בקיץ חשוב מאוד לנקות את הפנים בעקבות החשיפה הגבוהה להזעה ולחום. החשיפה לשמש וחילופי הטמפרטורות (המעברים בין המזגנים והקור בבית לבין הטמפרטורה בחוץ) גורמים לייבוש העור ולפגיעה בו, לכן יש להזין את העור בלחות מספקת בכדי לעזור לו להתמודד עם המצבים הללו. בהזדמנות זו נזכיר את החשיבות להשתמש בקרם הגנה לפני היציאה לשמש.
- חשוב לשטוף את הפנים היטב במים מתוקים לאחר הכניסה לים או לבריכה מאחר והכלור בבריכות והמלח בים מהווים אתגר עבור העור. הם מסירים את המיקרו פלורה, המהווה את שכבת ההגנה הראשונית השומרת על העור. העור נחשף לזיהומים, והופך רגיש יותר לשמש.



- ניקוי יסודי אחת לשבוע בנוסף לטיפול יומיומי שומרים טוב יותר על העור.

שלב א'- ניקוי בחלב פנים

כל משתתפת מקבלת כדור צמר גפן שעליו חלב פנים. ההנחיה: לנקות היטב את עור הפנים והצוואר. אפשר להתנסות בזוגות, יש להזהר על העיניים. המנחה יכולה בשלב הזה להדגים את הניקוי על פנים של ילדה הזקוקה להעצמה, תוך כדי לתת מחמאות חיוביות (אמיתיות)

שלב ב'- פילינג

יש להרטיב את הפנים. פילינג מטרתו לאפשר ניקוי והסרה של תאי ישנים. פילינג לעור הפנים מכיל גרגירים קטנים המקלפים בעדינות תאים שהגוף לא זקוק להם. כל משתתפת מקבלת מעט סבון פילינג על האצבע, במריחה עדינה וסיבובית מורחים את הפילינג על הפנים, יש להיזהר ממגע עם העיניים. נעזרים בפילינג בעיקר בעור השומני של הפנים- מצח, אף וסנטר.

בסיום השלב, שוטפים היטב את הפנים במים חמימים, מנגבים את הפנים בעדינות בתנועות תיפוף.

לאחר השטיפה כדאי להחליף את המים בקערה.

שלב ג'- מסכת דבש

זהו השלב המצחיק והחוויתי בסדנא, כל משתתפת מקבלת כפית שטוחה של דבש (לבעלות עור פנים יבש ניתן להוסיף טיפת שמן, לבעלות עור פנים שמן ניתן להוסיף טיפת לימון) הדבש ידוע בסגולותיו המזינות. כעת כשנקבוביות העור פתוחות ונקיות, זה הזמן להזין את העור.

מורחים דבש על כל הפנים והצוואר. כדאי להצטלם בשלב הזה.

לאחר 5 דק'- שטיפה יסודית של הפנים במים חמימיים

שלב ד'- מי פנים

מי הפנים מכווצים חזרה את הנקבוביות ומרגיעים את עור הפנים. כל משתתפת מקבלת צמר גפן ספוג במי פנים ומורחת בעדינות על עור הפנים.

שלב ה'- קרם פנים

כל משתתפת מעסה בעדינות את עור הפנים עם קרם פנים. קרם הפנים נועד ללחלח ולהזין את העור.

חלק שני- שיח

סבב ראשון של שיתוף בחוויות מההתנסות.



סבב שני- הזמנה להתבוננות- מעבירים מראה בין הבנות, ההנחיה : כשאני מסתכלת על עצמי במראה איזה חלק בפנים שלי אני אוהבת היום?
סבב שלישי- האם היחס שלנו כלפי המראה שלנו הוא קבוע ומשתנה? מה משפיע עליו?
אסיף של רעיונות – מה יכול לשפר ביומיום את ההרגשה שלי כלפי המראה שלי?- הובלת הדיון לכך שיש להתנסויות ולחוויות השפעה על דימוי הגוף. חיבור לאחריות של כל אחת לדאוג לעצמה לחוויות מקדמות. כדאי לחבר לחוויות מול הגוף בזמן החופשה כמופיע בהקדמה.

ניתן להראות את [הסרטון](#) (מומלץ מאד, אם כי מופיעות בו נשים בלבוש חשוף מעט, לשיקולכם) הממחיש את הקושי שלנו להתחבר לגוף שלנו ולאהוב אותו, ממגוון סיבות אישיות ותרבותיות. המשך הנאה וטיפול יסייעו לנו להתמודד.

סדנה זו מובאת כאן כחלק מההכנה לחופש הגדול ודיאלוג על האתגרים הצפונים בו, והיא יכולה להוות פתיחה, או להיות חלק, ממערך שלם בנושא היכרות עם הגוף הנשי, שמחה בו ואהבה אליו. המערך [בעד עצמי](#) מזמן עבודה נוספת בנושא.