

**הנחיות להוראת המצגת**  
**חשוף -**  
**דימוי גוף**  
**סדרת פריז 2**

**קהל היעד:** חטיבות הביניים

**מטרות:**

- להמחיש את הפער בין המראה שלי לבין המראה הסובייקטיבי שלי.
- להכיר בכך שהנראות מעסיקה מאוד את רוב בני הנוער, ללא קשר למגדר.
- להדגיש את ההפסדים העלולים להיגרם כתוצאה מדימוי גוף ירוד.
- להציע דרכים לשיפור הדימוי העצמי של בני הנוער בעיני עצמם ובעיני חבריהם.

**רקע:**

המצגת שלפניכם מלווה את הפרק "חשוף" מתוך סדרת הרשת Freeze2. הסדרה כוללת שישה פרקים העוסקים במצבים חברתיים מגוונים, וכל פרק מלווה במצגת שמסייעת לארגן את השיעור, להעלות שאלות ולתת לתלמידים כלים להתמודדות בעזרת התיווך של המורה.

בפרק זה חבריו של עידו, הסובל מדימוי גוף שלילי, מגלים שהוא מנסה להימנע ממצבים שבהם ייאלץ להיחשף בפני חבריו. הגילוי מאלץ את עידו להתעמת עם החששות הכי גדולים שלו.

דימוי גוף הוא האופן שבו אנו חווים את גופנו: המחשבות, המשאלות, התחושות והרגשות שגופנו מעורר בנו. דימוי גוף הפך לאחד המרכיבים המשמעותיים ביותר בדימוי העצמי של האדם, ומכאן שדימוי גוף חיובי הוא מרכיב בסיסי בדימוי עצמי חיובי. ככל שהפרט מתקשה להשיג את אידיאל היופי, ההערכה העצמית שלו נמוכה יותר, ולהיפך – ככל שאדם חש שהוא עומד באידיאל היופי המצופה ממנו, כך דימוי הגוף שלו חיובי יותר וגם הדימוי העצמי מתחזק.

התחושות, המחשבות והעיסוק האובססיבי של בני הנוער במראה שלהם עלולים לבוא על חשבון דברים אחרים בחייהם, כדוגמת לימודים, חברים, חוגים ותחביבים.

העיסוק הנרחב של בני נוער ברשתות חברתיות (כגון אינסטגרם), מגביר את ההתעסקות במראה החיצוני. התמונות העולות תדיר לרשתות החברתיות תורמות ליצירת מציאות שקרית – יפה, נוצצת וזוהרת – שאליה בני הנוער שואפים. ההשוואה למודלים בלתי אפשריים יוצרת חוויית כישלון של המתבגר, שירגיש תמיד פחות יפה ומוצלח אל מול האשליה שעומדת לנגד עיניו.

חשוב לזכור שדימוי גוף הוא דינמי, גמיש ומשתנה במהלך החיים. ניתן לשנות את האופן שבו מתבגר תופס את עצמו וגופו, ולהביא אותו לקבל את ה"פגמים" הבלתי נמנעים הקיימים בכולנו ולאהוב את עצמנו כמו שאנחנו.

עבודתנו הפסיכו-חינוכית מכוונת לקבלה עצמית כזאת ולקבלה של הזולת.

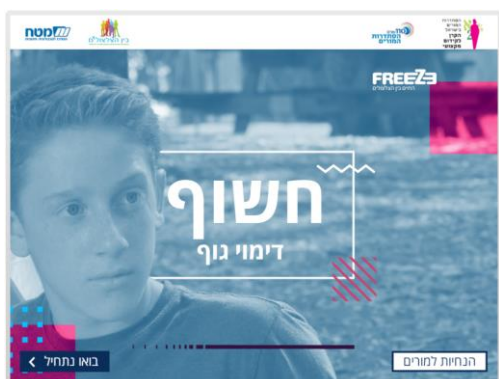
בפעילות זו נרצה לנרמל את ההתעסקות של בני הנוער במראה שלהם, להדגיש את המחירים שאנחנו משלמים ואת הוויתורים שאנחנו עושים בגלל דימוי גוף נמוך, ולהציע דרכים לשיפור הדימוי העצמי שלהם בעיני עצמם ובעיני אחרים.

המטרה היא להבין שחויית דימוי הגוף היא סובייקטיבית ותלויה פרשנות. ניתן לשנות את חויית דימוי הגוף הכה משמעותית לאיכות חייו של המתבגר והבוגר.

(מבוסס על: [דימוי גוף ודימוי עצמי – איך נעזור לילדינו לפתח דימוי חיובי?](#) והתוכנית "בעד עצמי", תוכנית לחיזוק דימוי עצמי ודימוי גוף חיוביים לגיל צעיר, משרד החינוך)

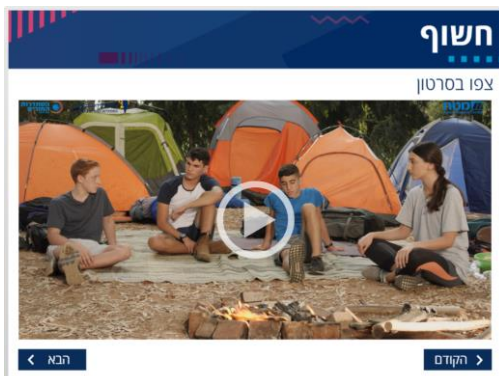
### הנחיות כלליות להוראת הנושא:

במהלך העיסוק בכיתה בנושא זה יש לגלות רגישות רבה. ייתכן שיש בכיתה תלמידים הסובלים מדימוי גוף שלילי ולכן יש לנהל את הדיון והשיח בעדינות. המטרה היא להבהיר שלכולם יש קשיים בדימוי גוף ולתת לגיטימציה לכך. יש לנסח את התובנות/המשגות בגוף שלישי: "לכולם יש לעיתים הרגשה שהגוף שלהם לא כפי שהיו רוצים..." מומלץ לערוך פעילות מקדימה עם תלמידי הכיתה ולקבוע כללים לשיח מכבד כדי למזער תגובות מזיקות וליצור סביבה בטוחה לשיח עם התלמידים. למשל, כדאי לומר: "חשוב לדבר על עצמנו ולא על תלמידים אחרים; רצוי לחשוב היטב עד כמה אנחנו מוכנים לחשוף דברים אישיים כדי שנוכל לשמור שלא ניפגע; יש לדבר בצורה רגישה כדי לא להעליב או לפגוע".



### שקופית פתיחה : חשוף

שקופית זו מציגה את שם המצגת. אפשר להזמין את התלמידים לשער במה תעסוק המצגת.



### שקופית 2 : צפייה בסרטון - חשוף

לאחר הצפייה בסרטון תוכלו לשאול את התלמידים מה הם מרגישים בעקבות הצפייה.

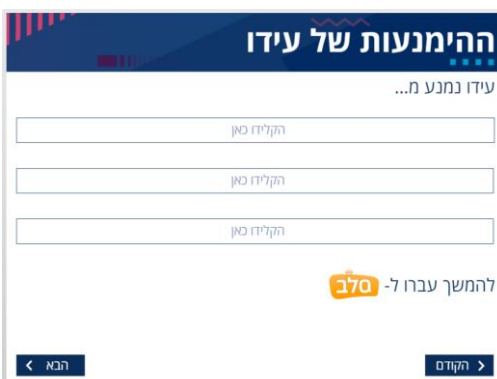


**שקופית 3 :** מה עובר על עידו?  
 בשקף זה ננסה להבין מדוע עידו לא מוריד את החולצה. בלחיצה על התמונה של עידו, תוכלו לצפות בקטע מהסרטון שבו עידו מדבר על המחשבות ועל הרגשות שלו בעקבות האירוע. לאחר הצפייה בקטע, על התלמידים לשער מדוע עידו לא מוריד את החולצה.

הרעיון שעומד מאחורי השקף הוא להמחיש את הפער בין המראה שלי לבין המראה הסובייקטיבי שלי, הרי לא רואים את הסיבה שבגללה עידו לא מוריד את החולצה. התשובות שאנחנו מצפות לשמוע מהתלמידים הן או השערות של למה הוא לא מוריד את החולצה (צלקות, פטמות שקועות, כרס וכו') או סיבות עמוקות יותר שקשורות למה שהוא חושב על עצמו, למה שהסיבה חושבת עליו וכו'...



**שקופית 4:** המחשבות והרגשות של עידו  
 שקופית זו מאפשרת דיון בנוגע למחשבות ולרגשות של עידו בעקבות האירוע. במשבצת הראשונה על התלמידים לכתוב מה לדעתם עידו חושב. במשבצת השנייה עליהם לגרור את האימוגיים למקום המתאים ולהסביר את בחירתם.



**שקופית 5 :** ההימנעות של עידו  
 הרעיון בשקופית זו הוא להדגיש את ההפסדים והווייתורים של עידו כתוצאה מדימוי גוף שלילי. התלמידים מתבקשים לכתוב בכל אחד מהמלבנים ממה עידו נמנע, למשל: להיכנס לנחל עם החברים, להתקלח עם כולם, ללכת לברכה וכו'...

אחרי שראינו מה עידו מפסיד, נפנה את השאלה לתלמידים. לחצו על כפתור הסל"ב, בחרו בהגדרות "מצב אנונימי" והנחו את התלמידים להעלות פתקית ולכתוב בה את המילה 'אני'. לאחר מכן העבירו את הלוח למצב גיוסטיק והנחו את התלמידים לפעול לפי ההוראה הבאה: כל מי

שפעם הפסיד משהו (גם אם קטן) כי לא היה מרוצה מהמראה שלו – נא לזוז ימינה. (סל"ב גיויסטיק אנונימי)

כעת תוכלו לנהל דיון על התוצאות שהתקבלו על הלוח באמצעות השאלות הבאות:

1. התבוננו בלוח – מה דעתכם על מה שאתם רואים? האם התמונה מפתיעה אתכם? מדוע?

2. מדוע לדעתכם אנשים מוכנים להפסיד דברים בגלל המראה שלהם? ממה זה נובע?



### שקופית 6: התגובות של החברה

שקופית זו מציפה את נקודות המבט של חברי הכיתה.

בלחיצה על סימן ה-PLAY תוכלו לצפות

ברפלקציות של התלמידים.

לאחר הצפייה בסרטונים, ערכו בכיתה סקר.

לחצו על הסימן + כמספר התלמידים

המסכימים עם כל עמדה.

לסיכום תוכלו לבקש מהתלמידים להסביר את בחירתם בסקר, ולשאול אותם את השאלות לגבי כל אחת מהדמויות:

שאלות לגבי הדמות של רוני: האם לנערים ונערות שנראים "מושלמים" באמת אין בעיות בתפיסות שלהם את עצמם? רוני בטוחה שרועי נולד מושלם, אבל הוא אומר שהוא עובד קשה כדי להיראות טוב. מכירים את הפער בין מה שאנשים חושבים על עצמם לבין מה שאחרים חושבים עליהם? חשבו על דוגמאות.

שאלות לגבי הדמות של תומר: האם אמירות כמו של תומר מעודדות תמיד? האם כל אחד יכול לאמץ לעצמו את הגישה הזו?

שאלות לגבי הדמות של רועי: מדוע לדעתכם רועי עובד קשה כל כך בשביל להיראות יפה? האם התגובה שלו יכולה לעזור לעידו?



### שקופית 7: סוגים שונים של משקפיים

המטרה של השקף היא להמחיש לתלמידים באמצעות עזרים ויזואליים את הפער בין איך שהם נראים לבין איך שהם באמת, ולהציע להם לבחור להסתכל על עצמם בדרך מקבלת ומשלימה יותר וכך לשפר את הדימוי העצמי שלהם בעיני עצמם.

הציגו בפני התלמידים את שלושת סוגי המשקפיים – רגילים, מגדלת, משקפיים ורודים – ושאלו אותם:

- אילו משקפיים אתם בדרך כלל מרכיבים?
- אילו משקפיים הייתם רוצים להרכיב יותר? הסבירו מדוע.
- מדוע קשה לכם להרכיב יותר את המשקפיים האלה? מה אפשר לעשות כדי להרכיב אותם יותר?



**שקופית 8:** יש בי יותר מהמראה שלי  
בשקף הזה יש ניסיון להראות לתלמידים שאנחנו יותר מהמראה שלנו. מי שאנחנו מורכב מהתחביבים שלנו, מהתכונות, מנקודות החוזק וגם מהמראה. החיבור למה שעוד מרכיב אותנו אמור לעזור לתלמידים לקבל את עצמם קצת יותר.

נציג בפני התלמידים את הרכיבים הבאים: תכונות אופי, מעשים, מראה חיצוני, יחסים עם החברים ויחסים עם המשפחה.

נבקש מהם לדרג את כל אחד מהמרכיבים על פי חשיבותו.

הגרף שיוצג יראה להם מה שיעורו של המראה החיצוני במכלול האישיות של האדם, ועד כמה משקלו קטן בסך הכול של מי שאנחנו, וזאת בניגוד למשקל שאנחנו נותנים לו בחיי היום יום.

### שאלות לדיון:

התבוננו בתוצאות של העוגה שיצרתם:

1. איזו חשיבות נתתם למראה החיצוני?
2. מה המקום של המראה החיצוני ביחס לכל הרכיבים בעוגה? מה ניתן ללמוד מכך?
3. מה תיקחו איתכם הלאה מהשיעור הזה? האם יש משהו בקשר לגוף שלכם שהייתם רוצים לשים לב אליו, להתייחס אליו אחרת או לעשות משהו לגביו?