

הגוף שלי, הסיפור שלי



מערך בנושא- "מילים טובות בונות דימוי גוף חיובי"

45 דקות



עזרים



- מוזיקה + רמקול
- פתקים, טושים, דפים צבעוניים / בריסטולים
- חפצים אקראיים
- קלפי תמונות / הדפסות של חפצים / דמויות
- לוח לרישום תובנות

מטרות



- הגברת הביטחון העצמי של התלמידים בנוגע למראה גופם
- פיתוח חשיבה חיובית כלפי הגוף והערכה עצמית
- זיהוי והפנמת חשיבותן של מילים טובות כלפי עצמנו

פתיחה- מראה מראה של הקיר (10 דקות)

- מעבירים בין התלמידים קופסא קטנה עם תמונה של דמות מפורסמת. כל תלמיד צריך להציץ בקופסא, לא לגלות את מי הוא רואה ורק להגיד משהו על הדמות שהוא רואה (לחדד להם מהן מילים חיוביות על מי שבתמונה למשל: היא יצירתית/ יפה /חזק / חכמה וכן הלאה ולא היא זמרת/ הוא יוטיובר, אלא).
- מקיימים סבב נוסף כאשר מכניסים מראה קטנה לקופסא (מבלי שהתלמידים רואים), כל תלמיד מתבקש להגיד משהו טוב על הדמות שהוא רואה בקופסא (את עצמו כמובן, מבלי לומר מי הדמות שהוא רואה בקופסא).

דיון במליאה:

- למה לדעתכם קל לנו יותר לפרגן ולהגיד דברים חיוביים על אחרים ולא על עצמנו?
- למה לפעמים קל לנו יותר לחשוב מחשבות שליליות על עצמנו מאשר חיוביות?

חלק א'- "אל תסנן אותי"- השפעות המסכים (10 דקות)

מציגים בפני התלמידים תמונות של אנשים שעברו ריטוש. לדוגמא:

- תלונות (ותאונות) הפוטשופ של הסלבס
- הסטארט-אפ הישראלי שאחראי לתוכנת הריטוש הפופולרית בעולם סופג אש

דיון במליאה:

- מה אתם רואים בתמונות האלה? האם לדעתכם הן מייצגות את המציאות?
- איך זה גורם לנו להרגיש כשאנחנו משווים את עצמנו לדימויים כאלה?
- האם אתם מרבים לסנן ולרטש תמונות שלכם? מתי אתם עושים את זה- באיזה מקרים?
- איך זה גורם לכם להרגיש?

המורה מסכם: המסר החשוב ביותר הוא להבין שרוב הדימויים שאנחנו רואים במדיה לא משקפים את המציאות. הם עוברים עיבוד רב, ולכן אין שום סיבה להשוות את עצמנו אליהם. בנוסף לעורר חשיבה ביקורתית בקרב התלמידים לגבי הצורך להשתמש בכלי הריטוש וכן לחשוף אותם לדמויות מוצלחות שאינן עונות על סטריאוטיפ היופי המקובל.

חלק ב'- אם אין אני לי, פרגני לי (15 דקות)

- מבקשים מהתלמידים להיזכר במקרה שחבר/ בן משפחה שיתף אותם בקושי שעבר (לדוגמא: קושי בלימודים / עם ההורים/ בחוג / תחביב / בניראות האישית/ חברתי וכו').
- לחלק לכל תלמיד דבקיות ומבקשים מהם לכתוב משפטים מחזקים שאמרו להם, מילים מעודדות, מחזקות ומפרגנות....
- אפשרות נוספת: להגיד לתלמידים לחשוב על עצמכם- אילו מילים היו רוצים לשמוע מעצמם? איך הם מעודדים את עצמכם, או מזכירים לעצמכם את הדברים הטובים בהם? או כל דבר שגורם להם להרגיש טוב עם מי שהם.
- את הדבקיות ניתן לרכז על פלקט שבתוכו כתוב "קיר המילים הטובות", או כל סלוגן אחר שהכיתה בוחרת, ולתלות בכיתה או במסדרון להשראה.
- המורה משמיע שיר ומבקש מהתלמידים להסתובב בחדר לצלילי השיר (רצוי שיר העצמה אישית). כל פעם שהמורה עוצר את השיר, כל תלמיד נעמד מאחורי תלמיד אחר, הקרוב אליו, וכותב לו מילה טובה. מקיימים זאת מספר פעמים, עד שהגב של לכולם מתמלא במילים טובות שמחזקות.

סיכום (10 דקות)

- מבקשים מהתלמידים שישתפו במליאה:
- מילה אחת שהחברים כתבו להם ויצרה אצלם תחושה טובה
- משהו שהם לוקחים איתם מהסדנא
- משהו שלמדו על עצמם.

ניתן להיעזר במצגת של קבוצת המנהיגות אורט בריא באורט גרינברג- קרית טבעון

