

הצעה לפעילות משותפת של הורים וילדים על דימוי גוף

בהשראת הספר: "חולצת בטן" מאת-עינת לב ארי וסמדר וינברג-2006.

כתבה: מיכל שביב, מדריכה, היחידה למיניות זוגיות ומשפחה

רציונאל:

תפיסות, תחושות ועמדות כלפי הגוף כמו גם התנהגויות הקשורות בטיפוח ותחזוקה נכונה או בהזנחה של הגוף, מושפעות ממסרים מילוליים ולא מילוליים שילדים מקבלים מהוריהם וממבוגרים משמעותיים נוספים. באמצעות מתן הזדמנות לשיח בגובה עיניים של הורים וילדים על דימוי גוף, ניתן יהיה לעזור להורים להוות מודל חיובי עבור ילדיהם באופן בו הם מתנהלים בכל הקשור לגוף ולהתנהגויות הנלוות לכך כגון תזונה, פעילות גופנית וטיפוח.

מטרות:

ילדים והורים יחוו חוויה של חיבור לתחושותיהם לגבי גופם.
תיווצר אמפטיה של הורים כלפי ילדים ולהפך לגבי תחושות כלפי הגוף ודימויו.
תתאפשר למידה של הרגלים בריאים והתנהגויות רצויות לשמירת בריאותו של הגוף

מהלך הסדנא:

שלב א

ההורים והילדים יושבים בקבוצות קטנות ונפרדות של 4-5 בכל קבוצה.
על השולחנות של הילדים יש ציטוטים מהספר "חולצת בטן" מתוך הצד של הספר שמספר על נקודת מבטה של האם: "אמא של נועה רוצה להיות רזה". על השולחנות של ההורים יש ציטוטים מהספר מצדו השני הצד שמראה את נקודת מבטה של נועה: "נועה רוצה להיות רזה".
הילדים מתבקשים להגיב לציטוטים שלפניהם בעזרת מערכון/ציור/שיר או פנטומימה.
ההורים צריכים להגיב באופן דומה לציטוטים שלפניהם.

שלב ב

כל קבוצה מציגה את הציטוט שהיה לה ואת תגובתה לציטוט.

שלב ג: דיון במליאה

מה ההרגשה? מה דומה ומה שונה בין הורים לילדים בתחושות ובהתנהגויות שלהם כלפי הגוף?
מה ניתן ללמוד ממה שקרה בחדר על ההתנהגות בריאה ונכונה כלפי הגוף?
מה צריך כל צד לשנות בהתנהגות הקיימת/בהרגלים הקיימים?
איך יכולים ההורים לסייע לילדים ולהפך כדי לשפר את התחושות וההרגלים בהקשר לגוף?