

סדנה להורים ותלמידים בנושא דימוי גוף

כתבה: נטע ידיד – מדריכה בכירה בשפ"י, מדריכה ארצית בנושא מיניות.

2009

בתיכון לילנטל ברמלה מתקיימת זו השנה החמישית, תוכנית "אקדמיה תיכונית". תוכנית "אקדמיה תיכונית" שמה לה למטרה להביא לגידול משמעותי בזכאות לתעודת בגרות איכותית של התלמידים הלומדים בתוכנית, תעודת הבגרות תהיה באיכות המאפשרת המשך לימודים במוסדות להשכלה גבוהה. כדי להשיג מטרה זו הוכנה תוכנית מפורטת הכוללת מחויבות בלתי מתפשרת של כל השותפים העיקרים לתוכנית: הנהלה, מורים, הורים ותלמידים.

הורי התלמידים בתוכנית האקדמיה התיכונית מחויבים ליטול חלק במפגשי העשרה העוסקים בין היתר בנושאים הקשורים לגיל ההתבגרות, מתוך אמונה ששותפות פעילה של ההורים תעשיר אותם במידע רב ערך על גיל ההתבגרות ותתרום לקשר שלהם עם הגורמים משמעותיים מתוך ביה"ס למען קידום ילדיהם. שניים מהנושאים המרכזיים המלווים את התוכנית הם מיניות בגיל ההתבגרות ודימוי גוף.

כל מפגש עם ההורים מלווה בנגיעה בחלקים הרגשיים שלהם.

למדתי כי ההורים הופכים לשותפים פעילים ומעוניינים מהרגע בו הם חווים את הדברים בתוכם. לשם כך אני שמה דגש בכל סדנה אותה אני מעבירה, על שימוש בפעילויות קצרות שנוגעות במקומות הרגישים ומציפות רגשות ומחשבות מודחקים.

אחת מהפעילויות הפופולאריות בנושא דימוי גוף היא לבקש מההורים להסתכל על פניהם במראה ולרשום על פתק אסוציאציה ראשונית העולה בדעתם כאשר הם בוחנים את פניהם מקרוב.

מגוון התשובות העולות עשיר ורב. אני נוהגת להקריא להורים את התשובות, תוך הבחנה בין מה שהאבות והאמהות כתבו. למרות הריבוי בתשובות ניתן למצא קווים משותפים ביניהן: האמהות בד"כ מתמקדות במה שחסר ובמה שדורש תיקון, האבות בד"כ שלמים עם המראה שלהם ומקבלים את עצמם בנינוחות ובשלווה.

תשובות אופייניות לאמהות: "פרצוף עייף, אחרי יום עבודה מתיש" "הזדקנת, מה הסנטר הכפול הזה?" "פעם אמרו עליך שאת יפה". לעומת זאת אצל האבות ניתן למצא תשובות כמו: "מבט נעים ורציני" "הגבות מדברות" "גבר רזה" וכו'.

לאחר מכן אני לוקחת את ההורים לשיטוט בין כתבות בעיתונים ו/או פרסומות בטלוויזיה ואנחנו משוחחים על המקום שלנו כמבוגרים משמעותיים בנושא דימוי גוף. יחד אתם אני בוחנת את האמירות והמסרים הגלויים והסמויים בבית סביב הנושא של דימוי גוף והשפעותיהם על ילדיהם.

מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
השרות הפסיכולוגי ייעוצי
רח' דבורה הנביאה 2, ירושלים 91911
www.education.gov.il/shefi

בתחילת הסדנה ההורים מתכחשים למסרים הסמויים הנאמרים בבית סביב נושא הגוף והמראה, הם עסוקים בעיקר בהבעת תסכול סביב פולחן הדיאטה של ילדיהם, בד"כ של הבנות, ואטרף הקניות שמתמקד בקניית מותגים. מעניין לשמוע את ההורים בסוף המפגש. האמהות בפרט לומדות להבין עד כמה הן עצמן שבויות במסרים הפופוליסטים סביב המראה והרזון ועד כמה יש להן חלק דרמטי בהפצת המסרים הללו באופן סמוי בקרב ילדי המשפחה.

פעילות דומה נערכת בקרב התלמידים ע"י מחנכת הכיתה בליווי והדרכה של יועצת ביה"ס. לסיום הפעילות ההורים והתלמידים מוזמנים להצגת יחיד העוסקת בדימוי גוף ובהפרעות אכילה. כיועצת ותיקה המעבירה את הפעילות המשותפת הזו להורים ותלמידים מזה שנים אני יכולה לציין שבעקבותיה תמיד יהיו מס' תלמידים והורים אשר יפנו בבקשת עזרה בנושא אל היועצת ומחנכת הכיתה. לדברי ההורים אחד מהרווחים הגדולים של פעילות כזו היא היכולת לפתח אתם דיאלוג מסוג אחר סביב הנושא הגוף והמראה בפרט וסביב נושא המיניות בכלל.