

אידיאל היופי | למה חשוב לי איך אני נראה.ית? (שעה וחצי)

שם הפעולה הקודמת- יום התנדבות 4

שם הפעולה הבאה- יום התנדבות 5

מטרות-

1. החניכותים יבחנו בביקורתיות את מושג אידיאל היופי
2. החניכותים ישאלו את עצמם אם גם הם מושפעים מהמוסכמות וילמדו לגבש את זהותם
3. החניכותים ידיינו בקשר בין המראה החיצוני לבטחון העצמי
4. כל חניך.ה י.תבין למה המראה החיצוני חשוב לו.ה

מהלך

1. **מה נשמע? (10 דק')** - סבב מי לדעתכם הוא/היא סמל אידיאל היופי

2. **מוסכמות של שלמות (30 דק')** -

מתחלקים לזוגות, לכל קבוצה יש משימה- להכין את האישה המושלמת ואת הגבר המושלם (חשוב להגדיר את זה כך ולא הכי יפים. נראה להם שכשהם חושבים על שלמות הם גם מכניסים גם קודים של שלמות חיצונית).

איך מכינים את הדמויות המושלמות? דרך אתר VOKI. אפשר לייצר את הדמויות דרך מחשב או דרך פלאפון (עדיפות למחשב!) [/https://www.voki.com](https://www.voki.com) זה בסדר לתת להם לשחק קצת עם הדמויות לפני שמתחילים.

על מנת שיהיה אפשר ליצור שיח מעמיק יותר בהמשך ניתן לרשום על לוח פריטים שחשוב להתייחס עליהם במהלך המשימה- תחומי עניין, תחומי עיסוק, מה גורם לדמות הזו להיות מושלמת. חשוב לשים לב שהחניכים מבינים איך לשנות את הדמויות (עיצוב צבע גוף, שפתיים, עיניים, לבוש, רקע, קולוכו').

לאחר כ-20 דק' כשכל הקבוצות סיימו, עליהם יהיה להציג לשאר הקבוצה את הדמויות שהכינו ולהסביר למה הן מושלמות.

3. **דיון (15 דק')** -

- האם יש הרבה דמיון בין הדמויות שכל קבוצה ציירה?
- מהו הדמיון? מהו השוני? (ככל הנראה יהיו יותר קווי דמיון)
- מה גורם לכם.ן להרגיש שאלו הדמויות הכי מושלמות בעיניי הסובבים אתכם?
- איך היה לתאר את הדמויות דרך המראה החיצוני שלהם?
- אתם חושבים שהמראה החיצוני הוא מרכיב חשוב בשלמות? למה?
- חוזרים לקווי הדימיון- עד כמה הדמות שלכם שונה ממה שאנחנו רואים בדרך כלל בטלוויזיה?
- שמתם לב למשהו שאי אפשר לשנות בדמויות? (משקל- כולם רזים, נמשים, חצ'קונים, פציעות וכו'. אין פגמים בגוף, בגדים מעוצבים)

אפילו באתר שעוזר לנו לעצב דמויות, יש קודים מאוד ברורים על פיהם פועלים. אלה מוסכמות שקשה מאוד לשנות אותם. אתם יודעים למה אני מתכוונת?
- מי יודע מה זה המושג אידיאל? מהו אידיאל היופי? האם האידיאל יכול להשתנות לאחר תקופה מסויימת? מי קובע מה יפה ומה לא?

4. הפסקה (10 דק')

5. חשוב לייצר סביבה מאפשרת ואינטימית יותר
נקריא לחניכותים את **ההגדרה לאידיאל היופי (15 דק')**
אידיאל היופי נקבע ע"י גורמים שונים בחברה (תקשורת, מעצבי אופנה, סלברטי וכו') ומעצב צורה אחידה על פיה אנשים מנסים לעצב את מראם החיצוני. בתקופות שונות ומקומות שונים אידיאל היופי בחברה משתנה ולכן יש איזשהו אבסורד באופן בו אנו בוחנים יופי, משום שיופי אמור להיות בעיני המתבונן ולא בעיני מישהו אחד שמחליט מה יפה ומה לא.
- מה עולה לכם במחשבות לאחר שהגדרנו מהו אידיאל היופי?
- אתם מרגישים שאתם מודדים אחרים על פי אידיאל מסוים?
- אתם מרגישים שגם אתם מודדים את עצמכם על פי אידיאל מסוים?
- מרגישים שבבית הספר/בבית הנוער יש קודים שאתם חייבים לעמוד בהם? מה קורה אם לא עומדים בקודים האלה?
- איזו תכונה מאוד חשובה באנשים כדי שיצליחו לגבש את זהותם באופן עצמאי? (ביטחון עצמי)
- איך רוכשים ביטחון עצמי? (בית הנוער, קבוצת חברים, אמונה, פייק איט אנטיל יו מייק איט)

6. **סיכום**- כשאנחנו מדברים על מרכיבי זהות, חשוב להבין שלא את כל מרכיבי הזהות שלנו אנחנו אלה שמעצבים. הגדולה שלנו היא להצליח להיות במקום שכן משפיע. נכון להיום אנחנו מדברים על אידיאל יופי, יש עוד המון מרכיבי זהות שבהם עלינו לתת את הדעת ולא להישאב למוסכמות (אידיאלים) שלא אנחנו בחרנו אותם.
- סבב איך היה לי בפעולה?

7. **פינה אישית**- חניכה מביאה נושא מעולם התוכן שלו. ומעביר. פרזנטציה לקבוצה (אפשר גם להנחות דיון בקבוצה) במשך 15 דק'. לאחר סבב ראשון של הקבוצה, אפשר לתת נושא לפינה אישית- סוגיות חברתיות, אקטואליה, סגנון מוזיקה, וכו'

עזרים

- א. חדר מחשבים/ מחשב לכל קבוצה/ פלאפון (עדיף לא הפלאפון האישי שלהם) + אתר פתוח <https://www.voki.com>. כדאי להתחבר למחשבים עם רמקולים.
- ב. הגדרה של אידיאל היופי
- ג. מתודות לבחירה- פתקים לכל חניך.ה שעל צד אחד כתוב "אופי" ועל הצד השני "יופי", נספח 1

מתודות נוספות לבחירה במידה ויהיה זמן

א. אופי או יופי (15 דק')

נחלק לכל חניך. ה. פתק כאשר מצד אחד כתוב "יופי" ומהצד השני "אופי", נקריא את המשפטים הבאים ולאחר כל משפט על החניכותים יהיה להצביע את התשובה הנכונה לדעתם. במהלך הפעילות נסו לעורר דיון ולשמוע הסברים מהחניכותים למה בחרו בבחירתם. המשפטים-

מה יותר חשוב בעיניי?

מה יותר חשוב בעיניי הסביבה שלי?

אורח חיים של בן/בת אדם אמור להתעסק ברובו באופי או ביופי?

במה אני משקיע. יותר? פיתוח היופי או האופי?

במה א.נשים משקיעות יותר? פיתוח היופי או פיתוח האופי?

לפי מה אתם בוחרותם חבר.ה?

לפי מה אתם חושבותם ששופטים אתכם. שפוגשים אתכם. לראשונה?

לפי מה הייתם. רוצים. ו. שישפטו אתכם בפעם הראשונה שמכירים אתכם.?

לפי מה אתם שופטים. ו. א.נשים שאתם. פוגשותם לראשונה?

אמצעי הטכנולוגיה (פרסומות, סדרות, סרטים וכו') מתעסקים בעיקר ביופי או באופי לדעתכם.?

ביום יום שלי אני שומע בעיקר דיבורים על יופי או על אופי?

ביום יום שלי אני מדבר. ת. בעיקר על יופי או על אופי? (לדוג' כאשר אתם. מדברותם על תלמיד חדש

שהגיע לכיתה - תדברו בעיקר על החיצוניות שלו או על האופי שלו?)

לפי מה נכון לדעתכם לשפוט בן/בת אדם?

מה יותר משפיע על היחס שלי לאותו בן/בת אדם?

ב. נקריא לחניכותים את הסיפור "הכובע של מריה גוואדלופה" (נספח 1)

שאלות לדיון לאחר קריאת הסיפור -

מה מריה הרגישה באותו יום שקנתה את הכובע?

למה היום שבו קנתה את הכובע היה שונה מהימים שקדמו לו?

האם זה בידיים של מריה איך הסובבים אליה יתייחסו אליה? האם זה תלוי במראה החיצוני שלה או באופי

שלה ובמה שהיא משדרת כלפי חוץ?

כיצד אנו יכולים. ו. להרגיש יותר שלמים. ו. עם המראה שלנו?

דיון (5-10 דק') -

למה חשוב לכם. איך שאתם. נראים. ו.?

האם בן אדם ששלם עם המראה שלו יהיה בעל ביטחון עצמי גדול יותר כלפי הסביבה שלו? האם

ביטחון עצמי זו הרגשה שניתן לבנות מעוד דברים חוץ ממראה חיצוני? כמו מה למשל? (לדוגמה

תחושת הצלחה במשהו, להרגיש שאני משתפר. ת. בתחום מסויים)

נספח 1

מריה גוואדלופה גרה יחד עם אמה, בדירה קטנה בשדרה צדדית בניו יורק. מריה לא הייתה לא צעירה ולא זקנה, לא נמוכה ולא גבוהה, היא לא הייתה שמנה ולא רזה, לא יפה ולא מכוערת, לא חכמה ולא טיפשה... מריה גוואדלופה הייתה בחורה ממוצעת. מריה עבדה בתור פקידה זוטרה בחברה גדולה וחייה היו אפורים שגרתיים ומשעממים. היו אנשים בעבודתה, מהמעטים ששמו לב לקיומה, שאמרו שאף היא אישה אפורה ומשעממת.

בוקר אחד, בדרך לעבודה, מריה ראתה חנות כובעים חדשה שנפתחה ברחוב. זיק סקרנות ושובבות, מאלו שהיו תוקפים אותה בימי ילדותה הרחוקים, נעור בה פתאום והיא צעדה אל תוך החנות. בחנות היו באותה עת ילדה קטנה ואמה שבאו לבחור כובע לילדה, קונה נוספת שחיפשה כובע לעצמה והמוכרת. מריה הסתובבה בחנות וניסתה בביישנות מספר כובעים עד שעינה צדה, בקצה המדף העליון, כובע שמשך את תשומת ליבה. מריה הניחה את הכובע על ראשה ו... הכובע הלם אותה! ראשונה שמה לכך לב הילדה הקטנה. היא משכה בשרוול חולצתה של האם ואמרה "אמא, אמא, תראי כמה יפה האישה עם הכובע הזה". האם הביטה, לא יכלה לעצור בעצמה, נגשה למריה ואמרה לה: "גברתי הכובע פשוט הולם אותך". הקונה השנייה שמעה את הערת האם הביטה גם היא ואמרה: "גברתי את נראית ממש יפה עם הכובע הזה, הוא פשוט הולם אותך".

מריה ניגשה אל המראה הגדולה... הביטה בדמותה המשתקפת... ולראשונה בחייה הבוגרים, מריה גוואדלופה אהבה איך שהיא נראית. אור ניצת בעיניה, חיוך שובב עלה על שפתיה והיא ניגשה לדלפק, שילמה בעבור הכובע ויצאה לרחוב. בחוץ נגלה לפניו עולם חדש. מעולם לפני כן היא לא שמה לב לצבעוניות הפרחים באדניות, או לתחושת האוויר הקריר הזורם בנחיריה. קולות המכוניות והמולת האנשים נשמעו לה הרמוניים כמוסיקה נעימה. היא ריחפה הלכה כמרחפת ושיר מתרונן בליבה. כשעברה ליד בית הקפה שהיתה עוברת לידו בכל בוקר, הבחינה בלקוחות הרגילים יושבים סביב שולחנותיהם הקבועים. אחד הצעירים הנאים שבהם הסיר עיניו מהעיתון וקרא לעברה: "הי דרלינג, נראית טוב... חדשה בסביבה? אפשר להזמין אותך לכוס קפה?" מריה חיכה בבישנות והמשיכה בהילוכה המרחף.

כשהגיעה לבניין המשרדים פתח עבורה השוער את הדלת וברך אותה בבוקר טוב... מעולם לפני כן הוא לא התייחס אליה. האנשים במעלית שאלו אותה לאיזה קומה היא צריכה ולחצו בשבילה על הכפתור. האנשים במשרד כאילו הבחינו בה לראשונה, כולם ציינו את האור המנצנץ בעיניה והחמיאו לה כמה טוב היא נראית. מנהל המחלקה הגיע בזמן הפסקת הצהריים והזמין אותה ללאנץ' בתרוץ כי מזמן לא שוחח איתה לגבי הרגשתה בעבודה. למרבה הפתעה הוא ניסה להתחיל איתה בזמן הארוחה. כשהסתיים יום העבודה הקסום החליטה מריה לשנות ממנהגה ולחזור הביתה במונית. היא לא הספיקה להרים את ידה ושתי מוניות נעצרו.

היא נכנסה לראשונה שבהן, התיישבה בספסל האחורי, חושבת בליבה על יומה המופלא ואיך השתנו חייה בזכות הכובע שקנתה. כשהגיעה לבנין מגוריה, עלתה בשמחה במדרגות וצילצלה בפעמון. אמה פתחה עבורה את הדלת ונשימתה נעתקה. "מריה" היא אמרה בהפתעה, "כמה טוב את נראית, יש אור בעינייך כמו בימים שהיית ילדה קטנה". "כן אמא" אמרה מריה "זה הכל בזכות הכובע". האם הסתכלה בבתה ושאלה בפליאה: "מריה, איזה כובע?" מריה הניחה את ידה על ראשה בבעתה וגילתה כי הנורא שבחששותיה התגשם.

הכובע ששינה את חייה לא היה שם. היא התמוטטה על הספה והחלה משחזרת בפאניקה את יומה צעד אחר צעד.

היא היתה מוכרחה לגלות היכן אבד כובע הקסמים. היא לא זכרה שהורידה אותו במונית... היא לא זכרה שהורידה אותו בזמן הפסקת הצהריים... היא לא זכרה שהורידה אותו במשרד או במעלית או ברחוב... היא שיחזרה את כניסתה לחנות, את הרגע בו הבחינו עיניה בכובע המונח על המדף, את חבישתו על ראשה, את ההתבוננות במראה, את הליכתה לדלפק כדי לשלם בעבורו... והיא זכרה בבהירות מכאיבה, כיצד הניחה את הכובע ליד הקופה כדי להוציא את ארנקה מתיקה, וכיצד היא שכחה את הכובע, מונח שם על הדלפק, כשיצאה אל הרחוב...