

עדשת גוף: מסרים לגוף ומגדר

<p>1. המשתתפים יזהו מסרים כלפי גוף ומגדר שמועברים אליהם</p> <p>2. התבוננות של המשתתפים על המסרים, וזיהוי עם אלו מסרים נוח לכם ואיזה-לא.</p>	<p>מטרות המפגש</p>	
<p>- טלפונים בתיקים, מתיישבים בסטינג מתאים, חיוך והזמנה להיכנס למפגש</p> <p>- אפשר טקס פתיחה קצר (כ-5 דקות), ראו קובץ נפרד.</p>	<p>טקס פתיחה/ זמן מעבר</p>	
<p>אנחנו מתחילים היום עדשה חדשה- עדשת גוף.</p> <p>עדשת הגוף מאפשרת לנו להסתכל על המחשבות והרגשות שיש לנו בקשר לגוף שלנו. נשאל את עצמנו:</p> <p><input type="checkbox"/> איזו מערכת יחסים יש לנו עם הגוף שלנו? מה היחס שלנו אליו?</p> <p><input type="checkbox"/> איזה מסרים אנחנו מקבלים/ קולטים מהסביבה לגבי הגוף שלנו? עם מה מהם נוח לנו? עם מה פחות?</p> <p><input type="checkbox"/> איך אנחנו בוחרים להציג את עצמנו לעולם? מה הבחירות שלנו מספרות לנו על עצמנו?</p> <p><i>הערה למנחה (שאפשר גם לומר למשתתפים): גוף ודימוי גוף הוא נושא רגיש, במיוחד בגיל ההתבגרות- אבל לא רק. נבוא לנושא ברגישות, נשמיט שאלות או נושאים שעלולים להיות קשים מידי עבורם מסוימים. נדגיש שהעדשה מאפשרת להם להתבונן על מערכת היחסים שיש להם עם הגוף, ולא הגוף עצמו- אוהב/ לא אוהב/ מסרים.</i></p>	<p>שער כניסה גשר למשתתפים</p>	
<p>עבודה אישית- מסרים בפרסומות ושירים</p> <p><input type="checkbox"/> מחלקים לכל משתתף דף 'דף עם קישורים לסריקה' המכיל פרסומות ושירים פופולאריים.</p> <p><input type="checkbox"/> למנחה: יש להתאים את הדף לתלמידים.</p> <p><input type="checkbox"/> התלמידים סורקים את הקוד, צופים בפרסומות ובמילים לשירים וכותבים:</p> <p>מסרים/ ציפיות</p> <p>1. אלו ציפיות/ אלו מסרים מועברים לנשים/ בנות?</p> <p>2. אלו ציפיות/ איזה מסרים מועברים לגברים/ בנים?</p> <p>גוף</p> <p>איזה גוף של גבר/ אישה מוצג בפרסומת כמועדף? מה המאפיינים שלו?</p> <p>קח"ל/ קהילה/ אחר</p> <p><input type="checkbox"/> אלו מסרים או ציפיות אני מקבלת/ כלפי הגוף שלי? אלו כלפי המגדר?</p>	<p>תמונות</p> <p><input type="checkbox"/> נבקש מהמשתתפים להביא למפגש 2 תמונות: תמונת ילדות ותמונה מהזמן האחרון.</p> <p><input type="checkbox"/> נתבונן על התמונות ונכתוב על המסרים והציפיות ממני כילד/ה וכמתבגרת.</p> <p><input type="checkbox"/> לרשותכם דף עם שאלות ומקום לכתיבה.</p> <p>שיתוף בזוגות</p> <p><input type="checkbox"/> מספרים לבן/ בת הזוג על הילדה/ שהייתי- אילו ציפיות היו ממני? איך הלבשו/ התלבשתי? אלו מסרים קבלתי?</p> <p><input type="checkbox"/> אפשר גם בעזרת זיכרון/ חוויה משמעותית בתחום</p>	<p>התנסות</p>
<p><input type="checkbox"/> באלו פרסומות/ שירים צפיתם?</p> <p><input type="checkbox"/> אלו מסרים או ציפיות הבחנתם?</p>	<p><input type="checkbox"/> נזמין את התלמידים להניח במרכז את תמונות הילדות,</p>	<p>עיבוד</p>

<p><input type="checkbox"/> האם עולות לכם דוגמאות נוספות לשירים, ביטויים בתרבות הפופולארית, פרסומות וכדומה שבהם יש מסרים כלפי מגדר או גוף? תלמידים משתפים</p>	<p>אפשר לנסות לזהות מי בכל תמונה <input type="checkbox"/></p> <p>בתור ילדים- מה חשבנו על הגוף שלנו? <input type="checkbox"/></p> <p>אלו ציפיות היו לחברה, לגננת, להורים שלנו מהגוף שלנו? (לאכול הכל, לשחק, לא להגזים בממתקים, להתגבר על פחד ולטפס גבוה יותר וכו'...) <input type="checkbox"/></p> <p>האם יש שוני או רציפות בין הציפיות מהגוף והמגדר שלנו כילדים לבין מה שמצפים מאיתנו היום? <input type="checkbox"/></p>	
<p><input type="checkbox"/> מה הן הציפיות מהגוף והמגדר כלפינו היום? מתי הן באות לידי ביטוי?</p> <p><input type="checkbox"/> לאיזה תכונות מצפים מאיתנו כבנים? כבנות?</p> <p><input type="checkbox"/> מתי אתם מוצאים את עצמכם מתנהגים לפי זה? מתי אנחנו עומדים בציפיות של עצמנו ומתנהגים כמו שאנחנו רוצים (ולאו דווקא כפי שמצופה)?</p> <p><input type="checkbox"/> איפה הציפיות האלה נעימות לכם? האם הן תואמות את המצפן הפנימי שלכם? איפה יש פערים?</p> <p><input type="checkbox"/> עד כמה הציפיות/ המסרים האלו מגדירים אותנו?</p> <p><input type="checkbox"/> אם נדמיין שיש לנו מחוג של ווליום ביד, ובעזרתו אנחנו יכולים להחליש או להגביר מסרים וציפיות של החברה מאיתנו, מהגוף שלנו, מהמגדר שלנו- מה הייתם רוצים להחליש? מה להגביר?</p>		העמקה
<p>עוברים בקצרה על מה עשינו במפגש, לדוגמה: דברנו על...שחקנו ב...ראינו ש... שמענו קולות ש...</p> <p>זה המקום גם לשקף כמנחה איך ראית אותם כקבוצה: הקשבה, השתתפות, דיבור פתוח ועוד. בשלב זה ניתן גם להזמין את המשתתפים להתבוננות משלהם על מה שהיה במפגש: איך הרגיש המפגש? השיחה בקבוצה?</p>		סיכום המפגש