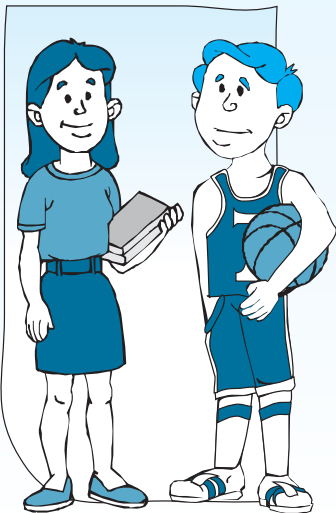


# איך אני נראה?

יחידה שישית



**א**

ומרים שבנים מתחילים לגבוה לאחר בר-המצוה; וזה כנראה נכון – כולם מסביבי "מתארכים".

אבל למה זה לא קורה לי?

ועוד איזה שם נתנו לי הורי, תומר! ממש שם מתאים... הם היו באמת בני נביאים... תומר ישב לו לבדו על הספסל ליד אולם הספורט, ובעודו מקפיץ את הכדור הירהר באירועי הימים האחרונים.

נכון, הסוף היה טוב, אבל בהשוואה לשנה שעברה... מי היה מעלה על דעתו שיהיה ספק קל שבקלים לגבי קבלתו לנבחרת הכדורסל של בית הספר?

כי הרי תומר הוא שחקן מעולה: מצליח להיות בכל המגרש כמעט בבת אחת; מצליח להפתיע את היריב ואיכשהו תמיד נראה שהכדור נמצא אצלו בידיים.

אבל פתאום כולם סביבו גבהו, והוא לא! והרי אי אפשר להתעלם ממרכיב הגובה בכדורסל...

בסופו של דבר התקבל לנבחרת. אבל איזה לחץ!

הוא שיחזר שוב בדמיונו איך הפליא לכדרר בזריזות, להימלט מכל החסימות ולקלוע מקו האמצע. המאמן הביט בו בתדהמה ומיד אמר – התקבלת.

ואז תומר חייך לעצמו. הוא נזכר בנטע, שכנתו לספסל הלימודים.

דקות ספורים לפני שהגיע תורו להיבחן, בעודו יושב בכניסה לאולם, ראתה אותו נטע.

"אני בעדך!", אמרה. חייכה, והלכה.

והאמת, חשב לעצמו תומר, אני חייב להודות שזה נתן לי כח!

מבוא



סיפור המסגרת עוסק אמנם בקושי של תומר עם גובהו, אך מרכיבים נוספים של המראה החיצוני מעסיקים מאוד נערים ונערות לאורך כל תקופת ההתבגרות וגם לאחריה. נראה כי קשה לעסוק בשאלות הקשורות בהתפתחותם של בנים ובנות וביחסים שבינו לבניה מבלי לדון, ולו על קצה המזלג, בשאלות הנוגעות לדימוי הגוף. לעתים רבות נדמה לנו שאנשים אחרים מאושרים יותר או קל להם יותר בחיים כי הם לא שמנים... לא נמוכים... אין להם אף ארוך, וכדומה. חלק מתהליך ההתבגרות

הוא להבין שבעצם לאחרים לא תמיד יותר קל מאשר לנו ואף אחד אינו מושלם. כל אחד יכול להרגיש לא טוב ממה שהוא שחסר אצלו, ולמעשה הדבר שחשוב הוא איך אנחנו תופסים את עצמנו ולא איך אנחנו עומדים בקני מידה אידיאליים דמיוניים. ביחידה שלפניכם שני כיוונים להתמודדות עם שאלת המראה החיצוני. האחד עוסק בשאלת היופי – מהו יופי, מיהו אדם יפה? האם היופי קשור בתכונות אחרות? האם יופי הוא אוניברסלי או תלוי מקום? האם הוא חיצוני או פנימי, מוחלט או סובייקטיבי? כיוון אחר שבאמצעותו בחרנו להתמודד עם שאלת דימוי הגוף הוא משקל יתר או רזון יתר. בעניין זה רצינו לנצל את ההזדמנות ולהעלות, ולו במשהו, את המודעות למחלה הקשה, אנורקסיה נברוזה, המופיעה בדרך כלל בגיל ההתבגרות. חשוב להדגיש כי מטרת היחידה איננה לשנות מן הקצה את דפוסי המחשבה או את הנורמות המקובלות היום בחברה. עם זאת, ננסה לבדוק מדוע לא אחת אנו נוטים לשפוט בני אדם על פי צורתם החיצונית ומהי הבעייתיות בכך: ננסה גם לדון מעט בקונפורמיות ובנון-קונפורמיות: מה קורה כאשר אדם מסוים לא מתאים או לא רוצה "להתיישר" לפי הנורמות המקובלות.

## חלק א' – יופי

מקור ו' תלמוד בבלי, מסכת בבא מציעא  
דף פ"ד עמוד א'

הְרוּצָה לְרֵאוֹת אֶת יָפִיּוֹ שֶׁל רַבִּי יוֹחָנָן  
יָבִיא כּוֹס שֶׁל כֶּסֶף צָרוּף  
וַיְמַלְאֶנָּה גְרָעִינִים שֶׁל רְמוֹן אָדָם,  
וַיַּעֲטֵר כְּלִיל שֶׁל וָרֵד אָדָם עַל פִּי  
וַיְנַחֲנוּ בֵּין חֻמָּה לְצֶל  
וְאוֹתוֹ זֶהָר – מֵעֵין יָפִיּוֹ שֶׁל רַבִּי יוֹחָנָן הוּא.

## פעילות פותחת



■ אם נבקש מקבוצת אנשים לתאר או לצייר את היפה בעיניהם, האם נקבל תיאורים זהים? או ש"היופי בעיני המסתכל?" ניתן לבחון שאלה זו ביחס לדמויות מקראיות. המקרא אמנם ממעט להתייחס לתכונות החיצוניות, אולם במקרים שבהם התיאור החיצוני שייך לעלילה יש התייחסות קצרה לכך. להלן מספר מראי מקום מן המקרא ובהם התייחסות ליופיין של דמויות מסוימות. ניתן לבחור שתי דוגמאות כאלה ולבקש מהתלמידים להשלים את הפערים: לתאר או הדמויות במילים או לצייר אותן ולאחר מכן לבחון – האם קיבלנו תיאורים זהים? מה משותף לתיאורים ומה שונה בהם?  
שרה – בראשית י"ב, י"א; רחל – בראשית כ"ט, ט"ז-י"ז; יוסף – בראשית ל"ט,

ל"ט, ו'; שאול – שמואל א' ט', ב'; דוד – שמואל א' ט"ז, י"ג; אביגיל – שמואל א' כ"ה, ג'; בת שבע – שמואל ב' י"א, ב'; ושתי – אסתר א', י"א; אסתר – אסתר ב', ז'.

- ניתן לפתוח גם במקור ו'1 המתאר את יופיו של רבי יוחנן. מן התיאור של חז"ל, כמו מן הפסוקים המקראיים שהצענו בפעילות הקודמת, לא ניתן יהיה לשחזר את מראהו של רבי יוחנן. התיאור רחוק מן הקונקרטי. לא מדובר בכוס, ולא בכסף, לא בגרעיני הרימון ואפילו לא בוורד האדום - מדובר בזוהר המתקבל בשעת הדמדומים, ואולי אף לא באותו זוהר, שהרי זה מעין יופיו של רבי יוחנן. יותר ממה שהתיאור נותן לנו מושג לגבי המראה הקונקרטי של רבי יוחנן, הוא מעורר בנו התרגשות, כנראה בדומה לרעד שחלף אצל המביטים בו.

## גוף היחידה



האם יש ליחס חשיבות גדולה למראה החיצוני, או אולי חשובות יותר התכונות הפנימיות של האדם? האם יכול בכלל להיות יופי "חיצוני" ללא "יופי פנימי", או אולי היופי הפנימי הוא שמקרין על היופי החיצוני? בשאלה זו ניתן לעסוק בעזרת המקורות הבאים (מהי עמדת המקרא, האם אנו מסכימים עם עמדה זו?):

- מעניין לדון בפסוק מתוך הפיוט "אשת חיל" החותם את ספר משלי:

### משלי פרק ל"א, פסוק ל'

שֶׁקֶר הַחֵן וְהַבֶּל הַיּוֹפִי, אִשָּׁה יִרְאֵת ה' הִיא תִתְהַלֵּל

האמנם "שקר החן והבל היופי"? מדוע חש המשורר צורך להביע עמדה כזו?

- עמדה דומה נוקט גם הנביא ישעיהו נגד גדרנותן של בנות ציון. ישעיהו מתנגד לשחצנות והגאוותנות הכרוכה בהתקשטות מוגזמת במיני תכשיטים, וביום הדין, יחד עם הסרת הרשעה מן הארץ יוסרו גם אלה:

### ישעיהו פרק ג', פסוקים ט"ז-כ"ד

וַיֹּאמֶר ה' יַעַן כִּי גָבְהוּ בָנוֹת צִיּוֹן וַתִּלְכְּנָה נְטוּוֹת גְּרוֹן וּמְשֻׁקְרוֹת עֵינַיִם הַלֹּךְ וְטָפוֹף תִּלְכְּנָה וּבִרְגְלֵיהֶם תַּעֲפֹסְנָה: וְשִׁפַּח אֲדָנֶי קִדְקֹד בָּנוֹת צִיּוֹן וַיְהִי פִתְחוֹן יַעֲרָה: בַּיּוֹם הַהוּא יִסִּיר אֲדָנֶי אֶת תַּפְאֲרֹת הָעֵכָסִים וְהַשְּׁבִיטִים וְהַשְּׁהֲרִנִּים: הַנְּטִיפוֹת וְהַשִּׁירוֹת וְהַרְעָלוֹת: הַפְּאָרִים וְהַצְּעָדוֹת וְהַקְּשָׁרִים וּבִתֵּי הַנְּפֹשׁ וְהַלְחָשִׁים: הַטְּבָעוֹת וְנִזְמֵי הָאָף: הַמַּחְלָצוֹת וְהַמְעֻטָּפוֹת וְהַמְטַפְּחוֹת וְהַחֲרִיטִים: וְהַגְּלִינִים וְהַסְּדִינִים וְהַצְּנִיפוֹת וְהַרְדִּידִים: וְהָיָה תַחַת בְּשֵׁם מֶלֶךְ יְהוָה וְתַחַת חֲגוּרָה נִקְפָה וְתַחַת מַעֲשֵׂה מִקְשָׁה קָרְחָה וְתַחַת פְּתִיגִיל מַחְלָת שֶׁקֶ כִּי תַחַת יִפִּי:

- עוד התייחסות למראה החיצוני של אדם אנו מוצאים בתיאורו של שאול המלך. המספר המתאר את התכונות החיוביות של שאול אשר עשו אותו להיות ראוי

המספר, המתאר את התכונות החיוביות של שאול אשר עשו אותו להיות ראוי למלוכה, יוצא מגדרו:

שמואל א' ט', ב'

וְלוֹ הָיָה בֶן וְשִׁמוֹ שְׂאוּל בְּחֹר וְטוֹב (היינו יפה) וְאִין אִישׁ מִבְּנֵי יִשְׂרָאֵל  
טוֹב מִמֶּנּוּ מְשַׁכְּמוֹ וּמַעֲלָה גְבָהּ מִכָּל הָעָם.

ושוב נזכרות תכונות אלה כאשר מציג שמואל את שאול בפני העם:

שמואל א' י', כ"ג-כ"ד

וַיִּרְצוּ וַיִּקְּחֵהוּ מִשֵּׁם וַיִּתְּיָצֵב בְּתוֹךְ הָעָם וַיִּגְבֶּה מִכָּל הָעָם מְשַׁכְּמוֹ וּמַעֲלָה,  
וַיֹּאמֶר שְׂמוּאֵל אֵל כָּל הָעָם הֲרֵאִיתֶם אֲשֶׁר בָּחַר בּוֹ ה' כִּי אֵין כָּמֹהוּ בְּכָל  
הָעָם וַיִּרְעוּ כָּל הָעָם וַיֹּאמְרוּ יְחִי הַמֶּלֶךְ.

אולם שאול נכשל בתפקידו כמלך, והמלוכה נלקחה ממנו. במקומו נמשח דוד, שקומתו לא היתה מרשימה כלל וכלל. בתהליך בחירת המנהיג מבין בניו של ישי, שמואל, כהרגלו, פונה אל המרשים בגובהו – אל אליאב - אולם הפעם מעמיד אותו הי על טעותו:

שמואל א' ט"ז, ז'

וַיֹּאמֶר ה' אֵל שְׂמוּאֵל אֵל תִּבֵּט אֶל מְרֹאָהוּ וְאֵל גְּבָהּ קוֹמְתוֹ כִּי מְאֹסְתִיהוּ  
כִּי לֹא אֲשֶׁר יִרְאֶה הָאָדָם כִּי הָאָדָם יִרְאֶה לְעֵינָיִם וְה' יִרְאֶה לְלֵבָב.

מקור ו' 2 תלמוד בבלי, מסכת תענית,  
דף כ' עמוד ב'

מעשה שבא רבי אלעזר ברבי שמעון ממגדל גדור מבית רבו והיה רכוב על החמור ומטייל על שפת הים ושמה שמחה גדולה. והיתה דעתו גסה עליו מפני שלמד תורה הרבה. נזדמן לו אדם אחד שהיה מכוער ביותר. אמר לו: "שלום עליך רבי!", ולא החזיר לו. אמר לו: "ריקא, כמה מכוער אותו האיש – שמא כל בני עירך מכוערים כמוך?". אמר לו: "איני יודע, אלא לך ואמור לאומן שעשני, כמה מכוער כלי זה שעשית". כיון שידע רבי שמעון בעצמו שחטא ירד מן החמור נשתטח לפניו ואמר לו "נעניתי לך. מחל לי...". אמר לו: "איני מוחל לך עד שתלך לאומן שעשני ואמור לו כמה מכוער כלי זה שעשית". היה מטייל אחריו עד שהגיע לעירו. יצאו בני עירו לקראתו והיו אומרים לו: "שלום עליך רבי רבי מורי מורי". אמר להם: "למי אתם קוראים רבי רבי?". אמרו לו: "לזה שמטייל אחרך". אמר להם: "אם זה רבי, אל ירבו כמותו בישראל". אמרו לו: "מפני מה?". אמר להם: "כך וכך עשה לי". אמרו לו: "אף על פי כן מחל לו, שאדם גדול בתורה הוא". אמר להם: "בשבילכם הריני מוחל, ובלבד שלא יהא רגיל לעשות כן". מיד נכנס רבי שמעון ברבי אלעזר לבית המדרש ודרש: "לעולם יהא אדם רך כקנה ואל יהא קשה כארו; ולפיכך זכה קנה ליטול הימנה קולמוס לכתוב בו ספר תורה תפילין ומזוזות".

הסיפור מזמן עיסוק בשאלות מגוונות. לענייננו מעניין לבחון את תחושותיהן של שתי הדמויות: רבי אלעזר ברבי שמעון, והמכוער. מדוע הרגיש רבי אלעזר ברבי

שמעון צורך לומר למכוער את הדברים שאמר? מה קרה בהמשך? מה הרגיש המכוער? מדוע חשב רבי אלעזר ברבי שמעון שהאדם שלפניו מכוער? מדוע היה הכיעור תכונה בזויה בעיניו? מדוע לדעתכם סיפרו חז"ל את הסיפור? מה היה סולם הערכים שלהם?

## פעילות מסכמת



- נסו לתאר אדם יפה מבלי לתאר תיאור קונקרטי, באופן דומה לדרך שהמדרש נקט בתארו את יופיו של רבי יוחנן.
- בעניין הסובייקטיביות של היופי: ננסה להיכנס לנעליהם של יצורים שונים ולדמיין איך הם היו מתארים את היפה בעיניהם – ניכנס לנעליהם של בעלי חיים (למשל גיוק או חתול), יצור מכוכב אחר ועוד.

## חלק ב' – "שמנים ורזים"



ניתן לשאול את התלמידים מהן תכונות האופי שהיינו רוצים שתהיינה לחברים שלנו, ומהן תכונות האופי שלא היינו רוצים שתהיינה לחברים שלנו. אם התלמידים מתקשים בהבאת התכונות כדאי לעזור ולהוסיף תכונות כגון פחדן, אמיץ, חלש אופי, חזק אופי, טוב לב, קמצן, רחב לב, מתחשב, ועוד ועוד.



הכיתה תחולק לשתי קבוצות. קבוצה אחת תקבל תמונה של ילד שמן ואילו הקבוצה השנייה תקבל תמונה של ילד רזה; כדאי לתת כמה תמונות לכל קבוצה כדי שלא יהיה ברור מהו הנושא. (ניתן לבצע פעילות דומה גם בנושא היופי.) ניתן גם להביא לכיתה יצירות אמנות, או תמונות מהעתון, ובהן דמויות שונות: שמנות ורזות. נבקש מן התלמידים לבחור את הדמות שאליה הם היו רוצים להתחבר או להידמות – איזו דמות היא היפה ביותר ואיזו פחות יפה? התלמידים יציגו ויספרו מדוע בחרו דווקא בדמויות שבחרו. לאחר העבודה בקבוצות כדאי להתכנס ולהציג את הנתונים, ולשוחח על ההטיה – לעתים רבות המראה החיצוני משפיע על השיפוט שלנו לגבי אנשים. כדאי לשוחח על הנושא תוך העלאת השאלה "למה זה קורה?" - מדוע אנשים נוטים להיות מושפעים מהמראה החיצוני? האם בכל הקבוצות השמנים נחשבו פחות יפים? מדוע מקובל להעריך בחברה שלנו רזון ולא שומן? האם כך היה תמיד?

## גוף היחידה



אידיאל הרזון לא אפיין את הטעם האנושי תמיד. ניתן לערוך השוואה בין פרסומות של היום לציורים של פעם. האם היום היו מפרסמים נשים כאלה

שמנות? למה? למה בחרו לצייר נשים כאלה אז? השומן נתפס כמסמל דברים חיוביים כמו שובע, עושר וכדומה; אופנת הרזון החלה להתפשט כנראה רק לאחר מלחמת העולם השנייה, בשנות השישים.

לצורך הדגשת הרעיון כי בתקופות העתיקות שומן היה מדד לבריאות ושפע ניתן גם להיעזר בחלום יוסף (בראשית, פרק מ"א פסוקים א'-ה'), שם הפרות השמנות משמשות כסמל לשפע ובריאות.

ועוד לצורך המחשה, לקט ביטויים המעידים כי שומן נחשב ליפה, מתוך הספר "מקורות ללימוד התרבות של יהודי המזרח – בעל ואשה", מאת אברהם שטאל, עמודים 104-106.

■ בתיאור מנהגי חנוכה במכנאס, מרוקו: "לפנים היה קיים מנהג שילדי עניים היו עוברים בחנוכה מבית לבית ושרים שיר, ובעלי הבתים ונשותיהם היו מעניקים לילדים קטניות, פירות וסוכר. פתיחת השיר:  
'מזל טוב, מזל טוב/ בעלת הבית שמנה,  
תנו לנו, תנו לנו/ חיטים וקטניות...'  
'בעלת הבית שמנה' – וזה חונף לנשים. השומן לאשה היה נחשב יופי, והנשים היו מתחרות להיות שמנות יותר."

■ יהודי הקהילה הפורטוגלית שבאמסטרדם אהבו נשים בריאות בשר. בחורה רזה כונתה בפיהם "תרנגולת של צדקה", רמז לרזון של התרנגולות שחילקו פרנסי הקהילה למשפחות העניות לפני החגים...

■ ספרדים בירושלים נמנעו מלשאת נשים תימניות שהיו רזות מדי לטעמם.

■ אשה יוצאת מרוקו סיפרה שהיא ואחותה עמדו להתחתן. באותו זמן היא היתה שמנה ואחותה רזה. הירבו להאכיל את אחותה במטעמי חומס טחון, שמן ויין. איש לא הסביר לה באופן גלוי למה נוהגים כך והיא זוכרת שקינאה באחותה.

■ יופיה והדרה של ילידת אפריקה הוא עתרת שמנה... כלה נישאת בשנת ארבע עשרה אבל קודם לכן מפטמים אותה בבליל סמיך ממין עדשים בקמח ושמנים ועוגות, ומשגיחים שתהא ממעטת בתנועה ובעבודה... הנערה אשר תקדים ותרבה להשמין מובטח לה חתן בן עשירים.

הצגה: 

ניתן להכין הצגה ובה דמות של דוגמנית רזה משנות התשעים מגיעה לתקופת הרנסנס שבה היה מקובל שרזון הוא חולני ונשים שמנות נחשבו ליפות. כיצד מתייחסים אליה בסביבה? מה הייתם מציעים לה לעשות? מה היא חושבת על כל האחרים?

יצירה: 

ניתן לצייר או לעצב בובה מתקופת הרנסנס לעומת הבובות של היום (ברבי, למשל).

שיחה: 

ניתן לדון בשאלה איך מתקבלת תצוגת אופנה של נשים שמנות? מה קורה כאשר גבר לא רוצה להתאמן במשקולות כל היום?



## סקר:

- לשאול בחנויות בגדים אופנתיות האם מוצעים בהן בגדים במידות גדולות ואם לא – מדוע?
- לבדוק איך מוצגים שמנים בתכניות טלוויזיה – האם יש להם תפקיד מסוים סטריאוטיפי?
- איך אנחנו מתייחסים לשמנים? אם יש בכיתה ילד שמן מומלץ לשוחח על הנושא (אם בכלל) בעדינות רבה, מבלי להזכיר שמות.



ניתן לקרוא את אחד השירים הבאים תוך דיון בשאלות הבאות:

- מדוע לדעתכם יש לילדים הרזים צורך לצחוק על השמנים?
- מה מצחיק בשומן? האם הוא באמת מצחיק?
- מה מרגישה ה"שמנה"?
- מה יותר קשה - להיות ילד שמן או ילדה שמנה? האם יש הבדל ביניהם לדעתכם?
- מדוע, לדעתכם, יש ילדים שמנים? האם הדבר תלוי בהם?

## רוצה לשחק עם כולם יונה טפר

בְּכִדּוֹר, בְּקִפְיָה,  
לְהִתְחַרְוֹת בְּרִיָּצָה.  
לֹא לְשִׁמֵּץ אֶת כָּל הַשְּׂכֹנָה:  
"הִנֵּה הַשְּׂמֵנָה!"  
וּפְעַם אַחַת לְהִיּוֹת רֵאשׁוֹנָה  
(לֹא שְׁלִישִׁית אוֹ שְׁנִיָּה),  
רֵאשׁוֹנָה וְשׁוֹנָה.

אֲנִי עוֹמְדַת בְּצַד, בְּפִנָּה.  
הֵם קוֹרְאִים לִי: "שְׂמֵנָה".  
לֹא מְשַׁחֶקֶת עִם אָף אֶחָד  
בְּקִצָּה מִמְּגֵרֶשׁ, לְבַד.  
וְאֲנִי כָּךְ רוֹצָה  
עִם כָּלֵם לְשַׁחֵק בְּקִבּוּצָה.

## שמן דליה (וינשטיין) בלומנפלד

אֲפִלוּ בְּשַׁעוּרִים, כְּשֶׁהַמּוֹרָה לֹא מְסַתְּמָלֶת,  
לוֹחֲשִׁים לִי: "שָׁמֶן מְאָרֵץ הַשְּׂמֵנִת...".  
הֲכִי אֲנִי שׁוֹנָא אֶת הַשַּׁעוּר לְהִתְעַמְּלוֹת  
כְּשֶׁכָּל הַיְלָדִים בְּקִלֵי קִלוֹת  
מִתְעַמְּלִים, מְשַׁחֲקִים וּמְטַפְּסִים עַל  
סֵלָם  
וְרַק אֲנִי לֹא יָכוֹל לְהִשְׁתַּתֵּף כְּמוֹ כָּלֵם.

לְהִיּוֹת הַיְלָד הַשָּׂמֶן מְכָלֵם  
זֶה הֲכִי גְרוּעַ שְׁיֵשׁ בְּעוֹלָם.  
הַיְלָדִים צוֹחֲקִים וְקוֹרְאִים לִי בְּשִׁמוֹת  
וְאֲנִי תָמִיד נֶעְלֵב, כָּל כֵּן רוֹצָה לְרִזּוֹת.  
אֲלֹף פְּעָמִים אֲנִי נֹשֵׁבַע וּמְבַטֵּיחַ  
אֲבָל בְּגִלְל הַמְּמַתְּקִים זֶה אָף פְּעַם לֹא  
מִצְלִיחַ.

שְׁחַקְנוּ בְּתוֹפֶסֶת וּבְמַחְבּוּאִים  
וְאֲנִי רִצְתִי כְּמַעֲט כְּמוֹ כָּל הַיְלָדִים.

פְּתָאם רְאִיתִי בְּפִנָּה, בְּצַד,  
אֶת הַיֶּלֶד הַחֲדָשׁ עוֹמֵד לְבַד.  
הוא עֹמֵד כְּמוֹ שְׂאֲנִי פְּעַם הֵייתִי עוֹמֵד,  
עַם הָרֹאשׁ לְמַטָּה – כָּל כֵּךְ בּוֹדֵד.

הַיְלָדִים קָרְאוּ לוֹ בְּשֵׁמוֹת מְרַחֵק  
וּבְמִקּוֹם לְהַעִיר וּלְהַגִּיד לָהֶם לְשִׁתֵּק –  
עֲשִׂיתִי אֶת עֲצָמִי שְׂאֲנִי בְּצַד שֶׁל הָרְזִים,  
עֲשִׂיתִי אֶת עֲצָמִי שְׂאֲנִי כְּמוֹ כָּל הַיְלָדִים.

אָבֵל הַיּוֹם קָרָה לִי גִס מִמֶּשׁ –  
לְפֶתַח הַגִּיעַ יֶלֶד חֲדָשׁ.  
וְהַיֶּלֶד הַזֶּה הוּא שְׂמֵן כְּזֶה  
שְׂאֲנִי נִרְאָה כְּמַעֲט רְזָה.

וְעִכְשָׁו כָּלֶם צוֹחֲקִים וּמַעְלִיבִים  
אָבֵל רַק אֵלָיו הֵם בְּאֵמֶת מְתַכְּנָנִים.  
כִּי הַיֶּלֶד הַחֲדָשׁ הוּא בְּמִקּוֹמִי,  
הַיֶּלֶד הַחֲדָשׁ הַתַּחְלָף אֶתִּי.

בְּהַפְּסָקָה הַגְּדוֹלָה יִצְאֵנוּ לְחֻצָּר  
וְאֵף אֶחָד לֹא קָרָא לִי בְּשֵׁמוֹת יוֹתֵר.



ניתן להרחיב את הנושא ולבקש מן התלמידים לכתוב לעצמם או לחשוב ממה הם מרוצים במראה החיצוני שלהם ומה הם היו רוצים לשנות בו; אפשר להיעזר לשם כך גם בדמיון מודרך. לאחר מכן ניתן לשוחח על כך שלעתים קרובות אנחנו לא מרוצים מהמראה החיצוני שלנו. עד כמה יש לחברה חלק בדבר? מי קובע מה נחשב יפה ומה נחשב לא יפה? מה קורה כשמישהו לא רוצה להתאים דווקא למה שמקובל בחברה? מה חושבים עליו? לכל אדם יש משהו שהוא לא מרוצה ממנו – למרות שיש כאלה שלא מראים את זה או שאנחנו חושבים עליהם שהם מושלמים – אפילו ה"מקובלים" ביותר בכיתה: יש מי שחושב שהוא נמוך, רזה מידי, שהעיניים שלו כחולות ולא חומות, שערו מקורזל ולא חלק, ועוד ועוד. חשוב להדגיש את הצורך בקבלה עצמית. כדאי להדגיש בשיחה זו כי הגורם החשוב הוא אנחנו ולא החברה, למרות שהחברה היא הקובעת את הסטנדרטים עדיין יש חשיבות עצומה ליכולת שלנו לקבל את עצמנו כמו שאנחנו.

## פעילות מסכמת



### ■ כתיבה יצירתית:

לכתוב חיבור על ילד או ילדה שלא היו מרוצים מן המראה החיצוני שלהם – כיצד הם למדו לקבל אותו?

### ■ ציור:

לצייר דמויות שהיו נחשבות יפות בתקופות שונות בהיסטוריה.

### ■ יצירה:

לעצב בובת ברבי או קן אשר תואמת את המציאות (לא כל כך רזה, אולי עם פלטה או משקפיים, לא כל כך שרירי וכדומה). עם איזו דמות יזדהו התלמידים יותר - עם בובת הברבי (או קן) הרגילה או עם זו המציאותית יותר?