

את הכי יפה כשאת בטוחה בעצמך

נערות רבות מרגישות שלא בנוח עם המראה שלהן. על מנת להתמודד עם העניין על הצד הטוב ביותר, השתתפו בנות בגילאי 9-17 בבאר שבע בסדרה שמטרתה לחזק את הדימוי העצמי יעקב לוי

נערות רבות סובלות מדימוי עצמי נמוך עקב אי שביעות רצון מהמראה החיצוני שלהן, ומאמינות שהסובבים אותן שופטים אותן על פי מראן. על מנת לחזק את הדימוי העצמי של הנערות ולהעניק להן כלים להעצמה אישית יזמו בבאר שבע פרויקט בשם "היופי שלך" שמיועד לבנות בגילאי 9-17.

• נאנא להצטרף לעמוד "ידיעות הנוגד" בפייסבוק

במהלך הסדנאות לומדות הבנות להעריך את הפוטנציאל הטמון בהן, לחזק את ביטחונן העצמי ולשפר את הדימוי העצמי שלהן כדי שתוכלנה לממש את עצמן ולהגיע להישגים. מארגני הסדנה סיפרו שהיא יצאה לפועל מתוך חזון לשינוי ערכי, חברתי וחיסוכי, ולמען יצירת הרגלי חשיבה נכונים, בניית תקשורת נכונה ושיפור כישורים חברתיים.

סל יצחק, קצינה לשעבר במיל האוויר ומורה שזרכה בעבר פרויקט לקליטת שולים חדשים מרוסיה ואיתופיה, עומדת מאחורי היוזמה הברוכה. אחד הדברים שאני מאמינה בהם, אמרה יצחק, "הוא ככל שהביטחון העצמי של האדם גדול יותר - אפשר להקטין את האלמנט. כיום, יש הסלמה גדולה של אלמנט שמתחילה בדברים קטנים. היא באה ליד ביטוי בחסר חברתי בפייסבוק, מכות והתעללויות בבתי הספר ועוד. אני מאמינה שאם אנחנו נהיה מחוזקים מבפנים, תהיה התפוררות באלמנט".

באחת הסדנאות נטל חלק ראש עיריית באר שבע לשעבר, יעקב טרנר, שרואה בפרויקט משימה חשובה שמשפיעה על בני המער. "הסדנאות כוללות מטרות ממשיות", אמר טרנר. "סל עושה מסעות מאוד ארוכים ומאוד יסודיים במגורים שונים כדי לאתר את האנשים הנכונים ביותר מבחינת ההשכלה, הידע והתמורה לרעיון הסדנה. הסדנה מטפלת באופי של האנשים הצעירים בקידום ובביטחון".

טרנר מסייע לקידום המטא מתוך הכרה שהצעירים הם דור העתיד ואלה שיובילו את המדינה במשמיותיה הבאות. "אני רואה בפרויקט משימה חשובה מאין כמותה, שיש בנחה להשפיע על הדימוי העצמי של בני המער", סיפר טרנר.

שלחו להדפסה

יופי פנימי



אילוסטרציה צילום:
index open

לחצו כאן להגדיל
טקסט

מראה מעל הקיר

המראה החיצוני הוא חלק משמעותי בחייהם של המתבגרים ■ על מנת להתמודד עם העניין על הצד הטוב ביותר, השתתפו בנות בגילאי 9-17 בנאר' שבע בסדנה שמטרתה לחזק את הדימוי העצמי



חלק ממשתתפות הסדנה "לציוח מחזקים מבטננו"

לא מעט נערות נאלצות להתמודד עם המראה החיצוני שלהן במהלך תסופת ההתבגרות, רבות מהן מאמינות שהסובבים אותן שופטים אותן על פי המראה החיצוני, שמשפיע על תרומתן על מנת לחזק את הדימוי העצמי של הנערות ולהעניק להם כלים להעצמה אישית. יזמי בבאר' שבע פרויקט בשם "היופי שלך" שמועד לבנות בגילאי 9-17.

במהלך הסדנאות לונרות הבנות להעריך את הסיטואציה הסמוך בהן, לחזק את ביטחונן העצמי ולשפר את הדימוי העצמי - כל זאת כדי שתוכלנה לממש את עצמן ולהניע להישגים.

מארגני הסדנה מספרים שהיא יצאה לפועל מתוך חזון לשינוי ערכי, חברתי וחינוכי, ולמען יצירת הרגלי השינה נכונים, בניית תקשורת נכונה ושיפור כישרים חברתיים.

טל יצחק, קצינה לשעבר בחיל האוויר ומוריה שריכזה בעבר פרויקט לקליטת עולים חדשים מרוסיה ואוזבקיסטן, עומדת מאחורי הווידע מה הברוכה.

"אחד הדברים שאני מאמינה בהם", אומרת יצחק, "הוא ככל שהניסיון העצמי של האדם גדול יותר - אפשר להטות את האלימות. כיום, יש הסלמה גדולה של אלימות שמתחילה בדרגים קטנים. היא באה לידי ביטוי בחרם חברי חי בפייסבוק, מכוח התעללויות בבתי הספר, ועוד. אני מאמינה שאם אנחנו נזהר מחזקים במבנים, תחיה התמודדות כאלומות". באחת הסדנאות נטל חלק ראש עיריית

באר' שבע לשעבר, יעקב טרנר, שרואה בספר רויקט משימה חשובה שמשפיעה על בני הנוער.

"הסדנאות כוללות מגוון של נושאים", אמר השבוע טרנר. "טל עושה מסעות מאוד ארוכות וסאוד יסודיים במגזרים שונים כדי לאתר את האנשים הנכונים ביותר מבחינת ההשכלה, הידע והתרומה לרעיון הסדנה. הסדנה מטפלת באופי של האנשים הצעירים בקידומם

ובביטחונם". טרנר מסייע לקידום הנושא מתוך הכרה שהצעירים הם חזר העתיד ואלה שיוכילו את המדינה במשימותיה הבאות. "אני רואה בספר רויקט משימה חשובה מאין כמותה, שיש בכוחה להשפיע על הדימוי העצמי של בני הנוער", אומר טרנר.

■ יעקב לוי

באחת הסדנאות נטל חלק ראש עיריית באר' שבע לשעבר, יעקב טרנר, שרואה בפרויקט משימה חשובה: "יש בכוחה להשפיע על הדימוי העצמי של בני הנוער"

