

להיות צמחוני יחיד במשפחה (בין המאמא לעוף)

אריאל צבל

הערות כלליות

- התוכנית נועדה לסייע לנוער ולאנשים צעירים, שהם צמחונים או טבעונים, לחיות טוב יותר בבית שחלק מיושביו אינם צמחונים או טבעונים. הכוונה היא להורים, אחים ואחיות גדולים, וכדומה. התוכנית עשויה לסייע בהתמודדות עם הקשיים שיש בחיים עם בן/בת-זוג שאינו צמחוני או טבעוני. היא אינה מתאימה להורים צמחונים/טבעונים שילדיהם אינם צמחונים/טבעונים.
- רוב המשתתפים בפעילות צריכים להיות אנשים צעירים, הגרים בבית הוריהם. יש יתרון לנוכחות של צמחונים/טבעונים אחדים ותיקים יותר, שגרים ברשות עצמם ויכולים לחלוק חוויות מפרספקטיבה בוגרת יותר. יתרון דומה יש גם לנוכחות צמחונים/טבעונים הגרים עם הורים בעלי הרגלי תזונה דומים.
- התוכנית הנוכחית היא גרסה דחוסה של תוכנית בת 90 דקות, שבאופן אופטימלי כוללת 5 מפגשים נפרדים, האורכים עד חצי שעה. מוגשת גם הערכת זמן לתוכנית מקוצרת בת 45 דקות.

א. נקודת המבט שלנו (10 דקות / 8 דקות)

1. סבב שמות (אם משתתפי הקבוצה זרים זה לזה)
 2. מי צמחוני/טבעוני?
 3. מי צמחוני/טבעוני יחיד בבית?
 4. אצל מי ההורים מתנגדים לצמחונות/טבעונות?
 5. סיפורים אחדים של הנוכחים על ארוחה אחת קשה במיוחד
- המדריך/ה: עד עכשיו סיפרנו על הצד שלנו. אותו אנחנו מכירים היטב. נעבור עכשיו לנסות להבין את הצד של ההורים.

ב. משחק תפקידים: מה אימא/אבא חושבים על הצמחונות שלי? (25 דקות / 15 דקות)

1. אני בתפקיד הורה שמדבר אלי (יש צורך במתנדב נוסף שיענה; אם אין שיתוף פעולה, לעבור לדיון רגיל).
2. אני בתפקיד הורה שמדבר אל עצמו (אם אין שיתוף פעולה, לעבור לדיון רגיל).
הנושאים הצפויים לעלות במשחק התפקידים: דאגה לטובתי מבחינה בריאותית וחברתית; בזלזול בידע התזונתי שלי ובידע שלי על הפגיעה בחיות במשקים חקלאיים; זלזול בחולשות שלי לכאורה כגון: נהייה אחרי השפעות חיזוניות, חיפוש זהות או משיכה לאופנתיות חולפת; תפיסת הצמחונות שלי בתור משחק כוח מול ההורים, הכרזת עצמאות, או קריאת תגר עליהם בתור סמכות ערכית; הכנסת ערכים מאיימים לחיים; מעמסה מיותרת מבחינת עבודה, לימוד והוצאות.
- המדריך/ה: חשוב להבין שילד צמחוני במשפחה לא צמחוני זה אתגר קשה להורים. זוהי החלטה שלי ולכן זוהי האחריות שלי להבין אותם וללכת לקראתם.
3. אילו קשיים גרמה הצמחונות להורים שלי? מכינים רשימה בעל-פה (או בכתב על לוח, אם אפשר) הרשימה צריכה לכלול: צורך ללמוד על אוכל ותזונה, עבודה נוספת בקניות, עבודה נוספת בחלוקת אוכל, מעמסה כלכלית, חלוקה לאגפי אכסון של מזון וכלי מטבח, פגיעה בשלמות הארוחות המשפחתיות, ספיגת ביקורת וניסיונות כפייה מצדי, פגיעה בכבוד, איום ערכי, דאגות לבריאות שלי ולהסתגלות החברתית שלי

ג. ויכוחים ומשא-ומתן (15 דקות / 7 דקות)

כשצצות בעיות, באיזו הזדמנות אנחנו מדברים עליהן?

המדריך/ה: צריך לקבוע יחד זמן מיוחד לדבר. הקביעה תיעשה מראש בהסכמת כל הצדדים. היוזמה והשיחה ייערכו הרחק ככל האפשר מזמן הארוחות. מטרת המפגש היא לנהל משא-ומתן באופן רגוע. מה שואפים להשיג במפגש? ויתורים והסכמות הדדיות:

1. זמן הארוחות הוא מחוץ לתחום בכל הנוגע לביקורת על הרגלי אכילה – מצדי ומצד שאר המשפחה
2. לא תהיה כפייה הדדית: אני לא אוותר על הצמחונות/טבעונות שלי, ולא אנסה לכפות צמחונות על כל הבית
3. אני מכיר בהשקעה הנוספת שאני דורש מהמשפחה ומתחייב לפיכך לעזור יותר בקניות, בהכנת אוכל ובניקיון אחרי באוכל
4. אני מכיר בדאגות שנגרמות להורים ומתחייב להקפיד על לימוד הנושא של תזונה בריאה, אכילת מזונות בריאים, צמצום באכילת מזון לא בריא, נטילת תוספים לפי הצורך ובדיקות במידת הצורך

ד. איך משכנעים בענייני מוסר ותזונה? (15 דקות / להשמיט)

כשאנחנו מתווכחים במשפחה על צמחונות, אילו מקורות הבאתי לתמוך בדעתי? יש חשיבות גדולה להבאת מקורות חיצוניים:

1. ספרים, סרטי וידיאו, הנחיות קופ"ח, כתבות עיתונות פופולארית, מאמרים מקצועיים, פסקי-דין, אתרי אינטרנט
2. כל החומרים צריכים להיות זמינים בסלון או במטבח ולא רק בחדר שלי
3. לא לשים חומרים מזעזעים באופן שהצפייה בהם נכפית על בני-הבית
4. במידת האפשר, להזמין את ההורים להרצאות, סדנאות ועצרות בנושא צמחונות וזכויות בעלי-חיים

ה. עצמאות תזונתית (15 דקות / 5 דקות)

מי מכין אוכל לעצמו – חלק או הכל?

מי קונה אוכל לעצמו – חלק או הכל?

הכרזת עצמאות תזונתית מחייבת אותי להתאמץ, לנסות להקל על ההורים ולנסות לשתף אותם באופן חיובי בצמחונות:

1. לחפש בכוחות עצמי מידע תזונתי ובריאותי. רצוי לשתף את ההורים אבל אני היוזם.
2. במידת הצורך, לחפש בכוחות עצמי בדיקות וייעוץ תזונתי ובריאותי. לשתף את ההורים אבל אני היוזם.
3. לפעמים להשקיע כסף משלי בחומר הסברה או באוכל, גם אם אין לי מקור הכנסה עצמאי
4. להשתתף בקניות – לא רק לעצמי אלא לכל המשפחה
5. להשתתף בהכנת האוכל (ובניקיון) – לא רק לעצמי אלא לכל המשפחה

ו. סיכום: הולכים לקראת המשפחה (10 דקות / 10 דקות)

סבב: כל אחד מן הנוכחים יספר מה הוא מתכוון לשנות מעתה בביתו, לאור העיקרון "הולכים לקראת המשפחה".