**שם הסדנה: החיה שבי**

מטרת הסדנה:

* היכרות קרובה עם הטיפול באומנות פלסטית ותנועה.
* שכלול התקשורת בעבודה המשותפת עם מורים.
* חוויה קבוצתית שממנה אפשר לצאת גם להתבוננות פנימית.
* אפשרות לאיוורור, התחדשות.

קהל יעד מתאים: מורות לחינוך מיוחד

לכמה משתתפים מתאימה הסדנה: עד 12

הערכת משך הסדנה: שעה וחצי

סוג הסדנה: חוויתית עם הסבר מילולי כפתיחה

האם יש מצגת מצורפת: לא

האם יש בסדנה מרכיב חוויתי: תנועה התבוננות והקשבה – מיינדפולנס, אימפרוביזציה בתנועה ודרמה, וציור

**שמות הכותבים של הסדנה**: אסתי פומרנץ וכרמית סעדון

טלפון או מייל להתייעצות בעניין ההרצאה: 0507963376 estist7@gmail.com

**כמה מילים על החוויה האישית מהעברת הסדנה**:

חוויה מעצימה גם למורות שעברו את הסדנא וגם לנו כמנחות . זו הייתה הזדמנות פז להביא את עולם הטיפול לצוות המורות . המורות שבתחילה חששו ולא ידעו למה לצפות ,הופתעו מהחוויה ונהנו וגם המנהלת התלהבה. הסדנא לא הייתה מאיימת מבחינת החשיפה אלא חוויתי , עם צחוקים, קלילה ויחד עם זאת אפשרה התבוננות פנימית. הציורים נשארו תלויים על קירות החדר כך שגם מורות אשר לא נכחו בסדנא יכלו לחוות קצת ממה שהיה ואכן הורגש שהסדנא הייתה משמעותית לאווירה הכללית בביס ככלל וגם עבורנו – להביא את עולמנו החוצה לכלל בית הספר.

**תוכן הסדנה**:

פתיחה : הסברנו את נושא הסדנא ואת הרציונאל של החיה כסמל, הפחתנו חרדות , אמרנו שזו טעימה מתוך העולם ולא ממש תהליך ארוך כפי שעושים בטיפול אמיתי.

להלן חלק מהטקסט

במיתוסים הקדומים ובתרבויות השונות האדם האניש את החיות וייחס להם תכונות אופי שונות. אריה למשל מסמל בתנ"ך אומץ ומעורר יראה, "אריה שאג מי לא יירא" עמוס ג' ח'. בספר שמואל ב פרק א', העוסק במותם של שאול ויהונתן: ."מנשרים קלו ומאריות גברו….". גם בתרבות המודרנית, בספרות החיות מסמלות מגוון תכונות אופי, יצרים ודחפים. בקולנוע למשל, אלפרד היצ'קוק ביים ב-1963 מותחן אימה "The Birds" בו כיכבו ציפורים. בסמלי בריטניה מככב האריה, ברוסיה הדוב, ובארצות הברית וגרמניה הנשר. בעולם הספורט מוחמד עלי, המתאגרף, הגדיר את עצמו: "מרחף כמו פרפר ועוקץ כמו דבורה".

במיתוסים הקדומים האדם שלט בחיה, צד אותה ואימץ לעצמו את תכונותיה הנעלות ואת כוחותיה. ואף יצר חיות היברידיות בעלות כוחות על , המורכבות ממספר חיות כגון : אריה עם כנפיים או דמות שהיא חצי אדם וחצי חיה .

בתרבות היהודית מוזכרות החיות באופנים שונים של יחס האדם כלפיה. אנו אומרים "מותר האדם מן הבהמה", כלומר האדם מתואר כנעלה מהבהמה מבחינה רוחנית (תפיסה שלא תמיד חיים איתה בשלום....). אלא שבפועל המשפט המקורי מקהלת הוא: "….ומותר האדם מן- החיה כסמל

הבהמה אין….". כלומר האדם שווה לחיה, אין לאדם יתרון על הבהמה. קהלת ג, יט.

בספר בראשית נוח לוקח איתו לתיבה זוג מכל חיה כי עליו לא רק להציל את המין האנושי, אלא גם את כל אחד ממיני החיות. משמע שאנו לא יכולים לחיות בלעדיהם, שכדור הארץ חייב גם אותם.

 בשפה- בלי משים לב אנו נתאר את עצמנו במגוון ביטויים מעולם החיות: כלב נובח אינו נושך. אוכל כמו חזיר. נזם זהב באף חזיר. ערמומי כשועל. לתת לחתול לשמור על השמנת. עובד כמו חמור. אמא אווזה. נלחם כאריה. הוא מתנהג כבת יענה. חיבוק דוב. את מתנהגת כמו בהמה. פיל בחנות חרסינה. עור של פיל. קל כאיילה. יש לו עיני נץ. היא קרציה טורדנית. שקט כמו דג. הוא כריש. הם זוג יונים. אדם לאדם זאב. חתול אשפתות. עקשן כפרד. הוא נחש. מתנהגים כמו עדר.

אם כן, החיות מהוות מעיין זכוכית מגדלת למה שיש ואין בנו, לכוחות, חולשות, יכולות ומאפיינים שהיינו רוצים לאמץ או לוותר עליהם. תכונה של החיה עשויה לקבל משמעויות רוחניות, רגשיות וסימבוליות מגוונות. האסוציאציות האישיות רבות, ועשויות להשתנות מעת לעת.

כמו כן יש את רשימת החיות ומה שהן מסמלות הרשימה ארוכה ולא אכניסה כאן.

**פעילות הסדנא:**

מיינדפולנס:

אתן מוזמנות לעמוד בחדר , להתחבר לגוף, לנשימה, לכפות הרגלים וחלקי הגוף . איך מונחות כפות הרגלים על הרצפה , הקשבה לגוף. בדרך ה מיינדפולנס- עצימת עיניים – התבוננות פנימית לתוך הגוף .

תנועה:

עכשיו מוזמנות לצאת להליכה בחדר מתוך ההקשבה למנח של כפות הרגלים לתנועות הידיים הראש, מנחי הגו . תוך כדי הליכה איטית וקשובה. במהלך ההליכה אנחנו מעלות על דעתנו חיה שברגע זה בא לנו להתחבר אליה ומדמיינים אותה בתוך גופנו. איך היא משפיעה על ההליכה על המבט , על תנועת/תנוחת הגוף, על קצב ההליכה , על הכיוון , על איכות התנועה.

לאחר שבחרנו חיה שהופנמה בגופנו בהליכה , תנועה והתנהגות, המורות מוזמנות ליצור קשר במבט עם 'חיות ' אחרות . לאחר שנוצרו קשרים מוזמנות המורות להתחבר לבת זוג אשר ביחד ינועו לצלילי המוסיקה מעין דו שיח תנועתי. לאחר מכן נפרדים מבת הזוג ויוצרים שיח עם בת זוג נוספת. אופציה : ברביעיות ליצור סצנה של חיות.

ציור:

על הקירות תלויים גיליונות נייר גדולים לבנים . לגשת לגיליונות בזוגות ולבחור תנועת גוף שהייתה בתהליך התנועתי בת הזוג מציירת את מתאר הגוף ומתוך בהתבוננות במתאר שנוצר יוצרים חיה בצבעי גואש ופנדה.

יושבים מול החיה ומתבוננים לוקחים דף ועט ומראיינים את החיה:

-איזו מין חיה את

-איפה את חיה

-איך את נראית

-אילו תכונות מיוחדות יש לך ?( 5 תכונות לפחות)

-האם את מוכרת למי שיצר אותך או שאת מפתיעה אותו ואם כן כיצד?

-האם ניתן להבין ממך לגבי החיים שלי?

-האם התנוחה מוכרת מהחיים ?

-מה המשמעות האישית של הסביבה , החיה, הצבעים, היצירה בכללותה?

שיתוף במעגל:

כסיום התכנסנו למעגל מי שרצתה( הרוב רצו) הקריאה את מה שכתבה ואנחנו הקראנו תכונות סימבוליות המאפיינות חיות על פי המיתולוגיה מהמזרח ומהאינדיאנים ומתוך הספר "סימבולים- המילון המלא" של רותי פישמן.

**כמובן שהדגשנו שמה שהחיה מסמלת זה אישי ועבור כל אחד זה שונה וכל אחד מחליט עבור עצמו מהי החיה עבורו.**