

"משחק לא רגיל" - לשחק עם שיטת פלדנקרייז

דר' רונית זילברמן

מבוא

"משחק לא רגיל" הוא רעיון לבניית מודל יצירתי לתהליך למידה הדדי, שמשלב למידה על עצמי ועל סביבתי, הן מצד התלמיד והן מצד המורה, ויחסי הגומלין שביניהם: ביני לבין עצמי, בין תלמיד למורה, המורה לעצמו, וכל היחסים יחדיו.

האמצעי ללמידת שילוב מסוג זה הוא לצאת מפעילות רגילה של משחק, המוכרת לכל ילד (ובוגר), ויצירת שינוי במשחק.

השינוי שמתרחש, במשחק, מכון ליצור חוויה, להעמיק את ההבנה, להעשיר באפשרויות פעולה, ולהפנים את הקשרים שבין האני, הפעילות שלי, העולם הסובב אותי, וההשפעות ההדדיות ביניהם.

עיקרון עבודתו של דר' משה פלדנקרייז "אנו פועלים לפי הדמות של עצמנו" (פלדנקרייז, 1967), שמאיר ומדגיש את החשיבות של הבנת השילוב בין דימוי עצמי לבין פעולה, היווה בסיס לרעיון "משחק לא רגיל".

בתהליך של "משחק לא רגיל", נושא ה"שינוי", בדיקתו, הבנתו והפנמתו, מהווה גירוי מרכזי, ללומד וגם למלמד. ההתייחסות לשינויים, שאנו חווים בחיי היומיום, (ושבחינוך השגרתי ובחיים בכלל ממעטים לדון בהם), היא פתח ללמידה, ולפיתוח דרכי התמודדות עם שינוי. המשחק עצמו מהווה שיעור פלדנקרייז. והתהליך המשחקי הוא כלי, שהמורה יכול להתאים אותו לעצמו ולתלמיד בשיעורי פלדנקרייז.

תמונה 1: "משוך בחבל"

משחק של תיזמון, שיווי-משקל, עוצמה, שיתוף פעולה, הפתעה וכיף. שינויים: כמה מושכים בכל צד? לאיזה כיוון מושכים? איך מושכים? ואיך משחררים?



שאלות כמטרות

למורה, במהותו, יש שני מצבים עיקריים - של מורה ותלמיד, שנוצרים בתהליך ההוראה. איך משחק ויצירת שינוי בו, עשויים לתרום לתהליך הלמידה ההדדי? כמו איך להבין את התלמיד, להבין את עצמי, ולהבין את האינטראקציה שמתרחשת? הרעיון של "משחק לא רגיל" עשוי לתת כלים ותשובות לשאלות אלה.

המתכון - החומרים הדרושים:

1. הגדרת דימוי עצמי.
2. משחק תנועתי מוכר (תופשת למשל).
3. שינויים לפי עקרונות פלדנקרייז (ראו רשימת הצעות).

1. הגדרת דימוי עצמי:

דימוי עצמי, זהו מושג רב-ממדי, המכיל בתוכו את מכלול התכונות והדימויים, שהאדם מייחס לעצמו ותופס את עצמו ככזה. רק רגע – מהי ההגדרה של אקולוגיה? זהו תחום של חקירה (במדעי טבע, סביבה ואדם), של המאפיינים המרכיבים את סביבת החיים (הסביבה והיצורים החיים בה), חקירה של אופי היחסים ביניהם, וחקירת השינוי המתרחש ביחסים ביניהם.

בהגדרת דימוי עצמי, מתייחסים למרכיבים שקובעים ומשפיעים עליו: המאפיינים מלידה (גנטיקה), המשפחה, מעגלי החברה, הניסיון האישי, התרבות, האקלים הפיזי, והקשרים ביניהם (האינטראקציות). פלדנקרייז מתייחס בעיקר למרכיב התנועה, הגלוי, שבפעולה (תחושה, רגש ומחשבה הם המרכיבים הסמויים לעין המתבונן). בדומה לחקר האקולוגיה, ניתן להבין את ערך הדימוי העצמי דרך אופני הפעולה של האדם:

- פעולה עם עצמי,
- פעולה עם אחרים,
- פעולה בסביבה,
- והיחסים ביניהם.

ההתייחסות האקולוגית הזו מאפשרת גם ליצור הבחנה במרכיבי התנועה שבפעולה ורכיבים אחרים, וגם לשחק בהם, על-ידי שינוי המרכיבים של הפעולה, בתהליך הלמידה-הוראה. לדוגמה, שינוי במרכיבים של: כיוון הפעולה, קצב הפעולה, הפרדה ואיחוד חלקים, ועוד, לפי עקרונות פלדנקרייז.

2. משחק – למה?

משחק הוא אמצעי שבעזרתו בני-אדם ובעלי-חיים מתנסים בפעולה במצבים שונים. משחק הוא דרך מהנה להתנסות עם החדש, דרך ללמוד. פעולה בסביבה משחקית, בה הכללים ידועים מראש, מאפשרת מצד אחד, התנסות בטוחה יחסית בהתמודדות עם שינויים. מצד שני, זהו מצב שמחובר למציאות, כמו השפעת כוח הכובד, נוכחות היחסים החברתיים, והחיבור הסמוי

של מטרות המשחק למציאות (כגון לתפוש ולברוח ב"תופסת"). מצב משחקי מאפשר להרגיש ולפעול באופן חופשי, מאפשר לבחון את גבולות היכולת, מאפשר להפסיד ולבדוק איך "לא להצליח", בלי פחד מהאיום של הצלחה לשם הישרדות.

תמונה 2: "לקפוץ בחבל וגם..."

לקפוץ בחבל כרגיל, אך לא רגיל עם כדור מוחזק בין ראש לחזה, ועם לשחרר אותו ולתזמן קפיצה של שלושה חלקים – אני, עם הכדור, ועם החבל.



3. השינוי

שינויים הינם חלק בלתי-נפרד מן החיים בכל גיל, ומתהליכי הטבע. לשינוי יש אין-סוף פנים, שאת משמעותם אנחנו באופן אישי מתרגמים. שינויים יכולים להיות שטחיים, "קטנים", קצרים, ומוערכים כלא משמעותיים. שינויים יכולים להיות עמוקים, רחבים, ומוערכים כמערערים את מצבנו וחיינו. יש שינויים רצויים ומוערכים כחיוביים, ויש שינויים מפחידים ומאיימים, גם אם הם היו חזויים. שינויים הם פנימיים וחיצוניים בו-זמנית, משפיעים עלינו ומעצבים את סביבותינו. שינויים ודרכי ההתמודדות אתם הם תחום שלא נלמד בשום בית הספר, מלבד בית הספר של החיים.

התכונות של השינויים שמאפשרות שימוש בתהליכי למידה והוראה:

- שינוי הוא חלק מהותי ומחובר לחיינו.
- שינוי מעורר תחושה, רגש, מחשבה ותנועה.
- שינוי מגרה ומעורר מודעות.
- שינוי מזמין תגובה והתייחסות.

מחקרי מוח בעבר, הדגישו את התפקיד הייחודי של כל אזורי מוחי, ומפת תיפקודי המוח נראתה כפאזל מודולרי. כיום, נוטות הגישות להציג טישטוש בגבולות המבנה והתיפקוד, כך שמראה מיפוי המוח בתפקוד מסויים, הוא כ"רשת" מסועפת במבנה ובקישוריות. רשת מורכבת

מהרבה אזורי מוח שמשותפים ותורמים ליכולת מסויימת(ראו בהצעה לקריאה, מצגת של דר' נאוה לויט בן-נון). רשתות המוח התפקודיות שנתגלו הן רבות, מהן רשת ברירת המחדל, הרשת המוטורית, רשת תכנון ובקרה, רשת הקשב החיצוני, הרשת היוזואלית, האודיטורית ועוד.

הודות למורכבות רשתות המוח, שינוי כלשהו, במשחק, שיעור (ATM Awareness Through Movement), שיעור (FI Functional Integration) עשוי להשפיע ולתרום באופן נרחב ורב-גוני על הלמידה ועל שכלול היכולת.

המתכון - הוראות ההכנה:

התהליך ב"משחק לא רגיל" – שלבי המעבר בין משחק הרגיל ללא הרגיל

התהליך במשחק מתמקד בחקירת השינוי, ובהתמודדות עם מצבים חדשים, שבאופן טבעי הינם לא-רגילים. השינוי נבחר גם על-ידי המורה וגם על-ידי המשתתפים. משמעות העניין היא לשחק בין בחירה לאילוץ: מצד אחד, לשחק ולפעול לפי שינוי שקובע מישהו אחר, יוצר אילוץ, מצב לא רגיל/הרגלי. מצד שני, האפשרות לבחור ולקבוע את השינוי, מבטאת את הכוחות והיכולות, ומעניקה המוטיבציה ומשמעות אישית לתהליך הלמידה. מהלכי ההתרחשות בתהליך מהירים, כבדק, ונעשה כאן ניסיון לפרט את ההתרחשויות לשלבים, במודל שמוצג להלן.

תמונה 3: "הנחש בא"

כאשר "הנחש" בא – יש להתרחק ממנו, שלא ייגע בנו (כמו הכשת נחש). אפשר לנוע לאחור, לקפוץ מעל, ועוד. וכאן בתמונה, במקום לעמוד באופן הרגיל, עמידת מוצא לא רגילה, בישיבה - ומניפים רגליים תוך השענות לאחור. עוד אפשרות, שהחבל יהיה קצר ולא ייגע במשתתפים, כך מתאפשרת הצלחה בקלות, כמו בדימוי תנועת החבל, שבו כל תיזמון תגובה הוא אפשרי ומצליח. עוד שינוי אפשרי הוא בכיוון של סיבוב החבל לתנועה אנכית, כמו שער, וכעת המשימה היא לעבור ולהתחמק מהחבל בהליכה – ריצה, כאילו נופל עלינו משהו, או מכה מלמעלה.



מודל שלבי התהליך העיקריים של "משחק לא רגיל" (ראו איור):

1. מתחילים בהתנסות במשחק תנועתי מוכר וידוע בהתנהלותו, כגון "תופשת".
2. יוזמים שינוי במהלך המשחק. עוצרים את המשחק, ומשוחחים על שאלות, מחשבות, רגשות, תחושות, חששות ורווח.
3. השינוי יוצר מצב לא הרגלי, התנסות לא רגילה, במרחב משחקי בטוח.
4. המצב הלא-רגיל יוצר גירוי שונה, מחדד את התחושה של החדש, ומאפשר מעבר מפעולה חדשה וזרה למוכרת יותר.
5. במצב זה של רגישות גבוהה, ניתן לחקור את אופן הפעולה.
6. חזרה על התהליך, ומעברים בין מצב הרגלי ולא-הרגלי, במשחק ובשיח, מאפשרת לגלות אפשרויות חדשות, מסבב לסבב (במשחק), מאפשרים לשכלל את אופן ביצוע הפעולה מול הציפייה, הכוונה, והתוצאות המתקבלות.
7. ולגלות ולפתח מודעות לשינוי, ולאופן שבו אנו פועלים.
8. עם מודעות – ניתן להבחין באפשרויות, לבחור מה רוצים לעשות, להתאים בין הכוונה לעשייה.
9. ניתן לבחור ולשחק בדרכים שונות,
01. וליהנות משכלול היכולת.

שלב מס. 1: להתחיל מההתחלה - המושג "מזל של מתחילים", מתאפשר כאן בלי המזל, אלא באופן ממש. בשיטת פלדנקרייז, מאפשרים לחזור ולהתחיל מן ההתחלה, בתהליך של הלמידה. החזרה על הפעולה שוב אחרי מנוחה והרגעה ורגיעה, מאפשרת תיקון, כיוון, שינוי בפעולה, בבחירה של הכוונה, הדימוי, מאפשרת התארגנות מחדש.



המשחק בקבוצה, בדומה לשיעור ATM (Awareness Through Movement) מאפשר לכל אחד לפעול בדרכו, למצוא פתרון אישי, וגם להתנסות בפתרון של אחרים אליהם נחשף (ספרות תהליכים בקבוצה).

המתכון - איך ליצור שינוי?

הנה מספר הצעות לשינויים לפי עקרונות שיטת פלדנקרייז. החשיבות של השינוי היא בפרשנות החוויה והתהליך של התלמיד, בנוסף לשיקולים של המורה, לכן אין משמעות לסדר ברשימה. לשינוי, כאמור, יש השפעה שאולי היא צפויה, ובעיקרה היא בלתי-ידועה, וברובה סמוייה, מאחר והיא משפיעה באופן כולל ורב-מימדי על הגוף-נפש. למרות הקושי במיפוי משמעות השינויים, יש כאן הצעה למיון לשתי קבוצות.

תמונה 4: "החופש לפעול במסגרת האילוץ"

החבל, שקושר בין שניים, יוצר אילוץ, לתאם תנועה כאילו היו יוצר אחד.



שינויים שקשורים לתזמון פעולה ומשחק:

- קצב
- אוריינטציה(מרחק, זווית, יחסיות)
- הפיכות - רוורסיביליות
- אילוצים
- מנוחה והתחלה מחדש
- שימוש בחפצים
- עיקרון הפעולה הקטנה/קלילה ביותר
- פוזיציה – של הפעולה, של מנח הגוף
- קיבוע והפרדה
- מגע וניתוק, ונקודות מגע
- מבט מארגן
- אינטראקציה - אישית, זוגית, קבוצתית

שינויים שקשורים לדימוי ולמודעות:

- כוונה
- דימוי ומטאפורה – בפעולה, במנוחה, בהסבר, בהנחייה
- התבוננות, לשים לב
- שאלות
- אינטראקציה – עם עצמי, עם חפץ, עם הסובב, עם שותפים
- אינטגרציה

דוגמה ל"משחק לא רגיל" ב"תופסת"

מה העיקרון של המשחק? לתפוס ולברוח.
איזה שינוי ניתן להזמין כך שיאפשר התנסויות אחרות? כיוון התנועה של התופס ו/או הבורחים, הגבלת ראייה/תנועה של התופש ו/או של הבורחים, שינוי מספר התופשים. מה עוד הייתם מציעים?

מתי מופיעה ה"תופסת" בטבע? שתי תחושות וכוונות עיקריות למשתתפים:

לברוח – ממתחרה מאיים, מטורף מחסל.

לרדוף – כדי להשיג: לגרש פולשים מהטריטוריה, לתפוש טרף, ללוות בת-זוג בזמן חיזור או הזדווגות, לשמור על הנקבה מאחרים, משחקי גורים שקובעים גם מעמד והיררכיה.
לרדוף-לתפוש-להתגושש, זהו משחק נפוץ בין גורים וצעירים במחלקת היונקים, שמחבר בין כל ההקשרים (אינטגרציה) של "תופסת" בטבע, ובעיקר – בלי האיום הממשי, שעלול להתרחש, במציאות של טריפה למשל.

דוגמאות נוספות של "משחק לא רגיל" מומחשות בתמונות.

תמונה 5: תופסת – רכבת-דחיפה-הישענות-חיבוק...



חווית המשחק דרך המשקפיים של שיטת פלדנקרייז

בזמן יומולדת ומשחק "החבילה עוברת", היו כל מיני משימות, כמו לרוץ מסביב לעצמך, לקפוץ על רגל אחת ועוד. הילד שמחזיק בחבילה נהנה כאשר ביצע את המשימה, יחד עם המשתתפים שהצטרפו. נניח, שאילו זו הייתה חבורה של מבוגרים, איך היה מתנהל המשחק? סביר להניח שהיו מעדיפים להתבונן מאשר להצטרף למשימות. מבחינה אבולוציונית, של יעילות והישרדות, עשוי להיות מצב המנוחה יתרון, כי מדוע לבזבז כוחות על משחק? הבוגר, עיצב לעצמו הרגלים לקיום היומיומי. לעומת זאת, התינוק והילד נמצאים בשלבי התפתחות, חיפוש וגיבוש העצמי, גם דרך משחק.

פלדנקרייז יצר שיטה, שבה יש אפשרות, להיות במצב של החוקר והבודק. המוטיבציה של הבוגר היא אחרת מאשר בתקופת הילדות. אם צעירים מצטרפים למשחק באופן ספונטני, עבור הבוגרים הסיפור המתפתח, כולל הטריקים של שיטת פלדנקרייז, מאפשרים להיות במצב משחקי, כולל חקירה ולמידה.

תמונה 6: "לשכב על הגב"

מה אפשר לעשות כך? מהי ההנחייה שאני רגילה לבקש בנקודת התחלה מסויימת? איזה משמעות מעניקים לה התלמידים? ואיך הם פועלים?



צ'רלס דארווין (מוצא המינים) מציין, בתרגום חופשי, כי לא החזקים שורדים, ולא האינטליגנטים. אלא אלה שמגיבים לשינוי.

"It is not the strongest of the species that survive, nor the most intelligent, but the one most responsive to change". Charles Darwin

אחרי התהליך המשחקי, ויצירת השינויים, יש מקום לחשוב – איזה המשך שיעור וקישור רוצים להעניק למשחק שהתרחש? איזה הצעות מביאים התלמידים? ואיזה אינטגרציה ניתן להציע? משמעותה של האינטגרציה נוגעת, באופן ישיר ובאופן עקיף, באין-ספור אפשרויות לשכלול היכולת. גם לשחק זהו סוג של אינטגרציה.



הכותבת היא **רונית זילברמן** דר' לזואולוגיה, מורה לשיטת פלדנקרייז (ירושלים 1, 1994), מורה לאומנויות לחימה (נינג'יצו, בוג'ין-קאן ווינגייט, 1996). מפתחת "משחק לא רגיל".

לקריאה נוספת:

שיטת פלדנקרייז

- פלדנקרייז, משה. (1967) (המדורה ראשונה). **שכלול היכולת - הלכה ומעשה**. הוצאת אל"ף בע"מ. מהדורה חדשה על-ידי האגודה הישראלית לשיטת פלדנקרייז.

שינוי לא-רגיל, למידה ומוח

- שיחה עם פרופ' משה בר, ראש המרכז לחקר המוח, אוניברסיטת בר-אילן.
<http://www.haaretz.co.il/premium-1.2051332>
- מצגת של דר' נאוה לויט בן-נון, היחידה למחקר יישומי במדעי המוח, המרכז הבינתחומי, הרצליה: תפיסות חינוכיות מתקדמות בעידן חקר המוח.
<http://www.szold.org.il/Uploads/dbsAttachedFiles/nevalevit.pdf>

תהליכים בקבוצה

- זיו, ירון, ובהרב יעל. (2001). **מסע קבוצתי – המדריך למנחה קבוצות**. הוצאת גל.

משחק והישרדות

- פרוני, אמיליה. (2002). **המשחק – מבט מהפסיכואנליזה וממקום אחר**. משכל – הוצאה לאור מיסודן של ידיעות אחרונות וספרי חמד.
- קינן, גיורא. (1997). **התמודדות עם מצבי לחץ**. הוצאת פרולוג.
- רפ, אורי. (1980). **עולמו של המשחק - פרקים במדעי ההתנהגות**. ספריית האוניברסיטה המשודרת. הוצאת משרדהביטחון. אוניברסיטת תל אביב.

אקולוגיה

- כהן, דן. (1983). **מבוא לאקולוגיה – חיים בסביבתם**. ספריית האוניברסיטה המשודרת. הוצאת משרדהביטחון. אוניברסיטת תל אביב.