

הרשות למחקר ולהערכה והמרכז לקידום ההוראה



הנאה והנעה (סדנת תנועה)

ד"ר גייל סוסקין

מכללת אורנים

תנועה ונשימה מתחילות מייד בתחילת החיים, לפני שמתפתחים הדיבור והחשיבה. מחוות תנועתיות מופיעות אצל התינוק לראשונה כדרך לבטא צורך בקשר – הן הכרחיות לצורך הישרדות ומאפשרות את היכולת לשגשג ולהתפתח. חשיבות התנועה האנושית אינה נעצרת בחודשי החיים הראשונים – היא חיונית במיוחד גם לתהליכים התפתחותיים המגיעים לאחר מכן: התפתחות מוטורית, קוגניטיבית, רגשית וחברתית.

לתנועה ולמחול יש תפקיד מרכזי גם בהקשרים חברתיים, תרבותיים ורוחניים. קבוצות ותרבויות שונות משתמשות בתנועה ובריקודים כאמצעי להעביר מיתוסים, סמלים וסיפורים המעבירים את ערכי התרבות שאליה הם משתייכים, ומחזקים אמונות וטקסים. לתנועה ולמחול יש תפקיד חשוב נוסף: הם משמשים כלים מרכזיים בתהליכי ריפוי והיטהרות גופניים, רגשיים ורוחניים. שמאנים (רופאי אליל) רבים השתמשו במהלך השנים בריקוד ובתנועה כדרך מרכזית לביסוס יחסי גומלין בין הגוף, הנפש והרוח – תהליכי ריפוי והחלמה שיועדו לרפא תחלואים גופניים ורגשיים.

בסדנה זו נחוה בהנאה רבה תרגילים המכילים מרכיבים של עבודה גופנית, של יצירת משחק משותף ושל תנועה משותפת. קיימת בהם גם חלוקת תפקידים מוגדרים כגון מוביל ומובל, וכן פעילות במעגל, מחשק (play) ותרגילי היכרות. נערוך היכרות קצרה עם היכולת של התנועה ומחשקי תנועה לשמש מקור להנאה, ליצירתיות, ללמידה אישית, לחיבור ולקשר בין אישי.

אין צורך בניסיון קודם.

על המנחה

ד"ר גייל סוסקין היא ראשת החוג לגיל הרך במכללת אורנים, וכן מדריכה מוסמכת ותרפיסטית בתנועה. היא מנחה קבוצות נשים בתנועה ומלמדת קורסי תנועה לקבוצות ואוכלוסיות שונות. היא רכזה מהלך SEL מכליל בעיר נהריה מטעם מכללת אורנים.

