התמונה מתוך ההצגה "המורדים" מאת עדנה מזי"א, הקאמרי והבימה

פאוזה מספר 7

כתבה: דלית שמיר-גלמן

איך מתמודדים עם זה?
זיהוי כוחות התמודדות במצבי קושי
אצל דמויות בתיאטרון - ואצלנו

אנו נמצאים בשעה של משבר עולמי. מצבי מתח וקושי מחזירים אותנו לערכים בסיסיים בחיים: חשיבות המשפחה והתמיכה החברתית, גילוי וחיזוק כוחות התמודדות.
הפאוזה הבאה מסייעת להגדיר את המשאבים והכוחות להתמודדות, לזהות אותם בדמויות ממחזות והצגות – וגם אצלנו, זאת בעזרת תכונה שמשותפת לכל העוסקים בתיאטרון – יצירתיות.

מטרות בתחום כישורי החיים:

- זיהוי כוחות התמודדות עם מצבי קושי
- מיפוי הכוחות הללו אצלנו
- חיזוק חשיבה יצירתית ואופטימית

מטרות בתחום התיאטרון:

- תיאור מאפיינים של דמות דרך דבריה ופעולותיה
- כתיבה יצירתית-דרמטית

מהלך ההוראה המקוונת:

חלק ראשון: איך הדמויות מתמודדות עם קושי?

שולחים לתלמיד קישורים להצגות מוסרטות, או למחזות נגישים שהתלמידים מבירים.

מבקשים מהם לתאר את הדרכים שבהן דמויות מסוימות מתמודדת קושי ומתח, דרך פעולותיהן והדיאלוגים עם שאר הדמויות. חשוב לתת דוגמאות ספציפיות ומכוונות.

לדוגמה:
מתוך "במנהרה" מאת רועי חן, תיאטרון גשר - דקה 37 עד 55 (או יותר)
קישור: https://www.youtube.com/watch?v=iYVaA2heKUU&feature=youtu.be

לאחר שהתלמידים עונים לגבי מספר דמויות, מציגים בפניהם את הרשימה הבאה, שמסכמת חלק מהדרכים להתמודדות עם קושי ואי ודאות:

- **מתן ביטוי לתחושות השליליות**
- **חיזוק מחשבות חיוביות ואופטימיות**
- **התבוננות פנימית: מה עוזר לנו בדרך כלל בשעת משבר? (האזנה למוסיקה, שיחה עם חבר/ה...)**
- **שימוש בהומור וביצירתיות כתגובה למצב**
- **פעילות אקטיבית – עשייה**
- **סולידריות, אמפתיה, התעניינות באחר**
- **בקשת סיוע ומתן סיוע**

חלק שני: "פאנל המומחים לעת צרה"

מבקשים מהתלמידים לכתוב סצנה, שבה הדמויות שתיארו יושבות בפאנל באולפן טלוויזיה ומתארות את הדרכים שבעזרתן התמודדו עם הקושי.
רצוי להוסיף הומור, למשל: "תחרות קורבנות" – כל דמות מתעקשת שהסבל שלה הוא הרב ביותר, או מנחה שמתפרץ/ת לדברי הדמויות, התחלה של קטע רומנטי בעקבות הדברים שנאמרים בפאנל, וכו'.
אפשרות אחרת: מבקשים מהתלמידים ליצור סרטון של פאנל, תוך שימוש בתמונות של הדמויות ובהקלטה קולית.
את התוצרים כדאי לשתף בקבוצה.

חלק שלישי: רפלקציה אישית

בעקבות הפעילות, מבקשים מהתלמידים לכתוב לעצמם או למורה, או לשתף בקבוצה – אם האווירה מתאימה:

- מה הם למדו מתיאור הדמויות ומהיצירה?
- מהן הדרכים שבהן **הם** מתמודדים עם המצב?
- האם יש להם רעיונות שהם יכולים לשתף עם אחרים – דרכי התמודדות מקוריות?
- האם השיתוף היצירתי עם הקבוצה עוזר לדעתם?

בתקווה לימים בריאים, ימי שגרה
ובהצלחה!
דלית שמיר-גלמן

רעיונות ותגובות?
שלחו במייל dalitsg@gmail.com