רגע... פאוזה!

פאוזה מספר 1 **כתבה: דלית שמיר-גלמן**

לשחק בפעם הראשונה: התמודדות עם מצב של לחץ בעקבות החשיפה שבמשחק

הסיטואציה:
תחילת שנה במגמת תיאטרון כיתה י. תרגילי תנועה: הליכות בקצבים ונתונים משתנים

המטרה:
להפיג חששות, ליצור אווירת עבודה והתמקדות בחוויה המשחקית האישית

האתגר:
חלק מהשחקנים מתנסים בפעם הראשונה בחשיפה הפיזית והרגשית הכרוכה במשחק. הם בלחץ, מתקשים להתרכז בעצמם ובעבודת המשחק, תשומת הלב מוקדשת ל - מה חושבים עלי, איזה פדיחה, אני רוצה שיראו אותי. הרבה רעש רקע ומעט עבודה עצמית

זה עניין של כישורי חיים:
אחד מכישורי החיים שניתן להתייחס אליהם ברגע זה הוא **מודעות עצמית לרגשות, תוך ניהול שיח רגשי**.
כלומר: **לדבר על כך שמשחק אכן כרוך בחשיפה, שהיא לא שגרתית ויכולה להיות מלחיצה, מביכה ומאתגרת עבור תלמידים שאינם מורגלים במסגרת העבודה בתיאטרון**.
זהו תהליך הדרגתי, שכל אחד מהתלמידים יעשה אותו בקצב שלו.
יחד עם זה, ההתמודדות צריכה להיות של כל אחד עם עצמו, תוך זיהוי של המצב האישי-רגשי: מה אני מרגיש, לאן אני רוצה להתקדם, מה אעז לעשות כדי להתקדם

הצעה לתרגיל:
לחלק את הכיתה לקבוצות, לתת לכל קבוצה תמונה של קומדיה דל ארטה עם הדמויות הטיפוסיות לה. זו הזדמנות לספר בכמה מילים על הקומדיה דל ארטה.
מתחילים בכך שכל אחד בקבוצה מתאר את הדמות שמבטאת באופן פיזי את התחושה הכי קרובה לזו שלו עכשיו (לחוצה, ביישנית, חדורת מטרה...) הדמות המוקצנת מאפשרת ריחוק אסתטי ומהווה "קביים" לעבודה משחקית – אני אמנם מציג את המצב הרגשי שלי, אך דרך דמות מובהקת ומסוגננת.
מכינים סצנה שמתחילה מהמיזנסצנה שבתמונה, עם מילים או ללא מילים, סביב משימה שהדמויות הללו צריכות לבצע ביחד: לתקן פנצ'ר, לעשות קניות בסופר...
הדמויות מתחילות לפעול בסצנה בהתאם לאפיונן (כלומר- לתחושת השחקן כרגע), אך בסיום הסצנה כל אחד צריך להפוך לדמות אחרת, כך שהסצנה מסתיימת באותה מיזנסצנה שמופיעה בתמונה, אך כל שחקן משחק דמות שונה מזו שבה התחיל. הכיתה צריכה לזהות את איפיון הדמויות ואת השינוי שכל דמות עברה

מה הושג בתחום התיאטרון?
טעימה מסגנון הקומדיה דל ארטה, הרחבת המנעד המשחקי, עבודה קבוצתית, עיסוק בתהליך שדמות עוברת

מה הושג בתחום כישורי החיים?
שיח רגשי על התחושה שלי כשחקן/נית, מתן מקום לקשת הרגשות בעניין, החוויה של "להיות ברגע" – ריכוז בעבודה העצמית, תחושה של התקדמות – אני מסוגל/ת להיות גם משהו אחר

רעיונות ותגובות?
שלחו כאן או במייל dalitsg@gmail.com