

"היום קמתי שמח..."

בין ימים של תקומה, שמחה ותקווה
מאת יובל אלגרי מדריכה מרכזת באומנות התיאטרון

רציונל היחידה:

במציאות חיינו כיום, המושגים שמחה, תקווה ותקומה רלוונטיים יותר מתמיד. היחידה נועדה לאפשר לתלמידים/ות התיאטרון לחקור ולהעמיק במשמעותם של מושגים אלו באמצעות האזנה, תנועה, יצירה ושיח רפלקטיבי. דרך החיבור לשירים ולטקסטים מגוונים, נתנסה באופן חווייתי בשאלות כמו: מהי שמחה? האם היא בחירה? כיצד ניתן לשמרה גם ברגעי משבר? ואיך היא קשורה לתקומה האישית והלאומית?

מטרות היחידה:

לחשוף את התלמידים לרעיונות של שמחה ותקומה דרך מוזיקה, תנועה וטקסטים מעוררי השראה. לעודד רפלקציה אישית על חוויות של שמחה וחוסן אישי. להקנות כלים יצירתיים לביטוי רגשי באמצעות תנועה ושפת גוף. לחבר בין שמחה לתקומה ולבחון את משמעותה של שמחה בהקשרים אישיים ולאומיים. ליצור דיון על האופן שבו ניתן לייצר שמחה גם מתוך חוסר ואתגרים.

החיבור לנושא התקומה:

שמחה אינה רק רגש רגעי אלא ביטוי של כוח פנימי, של חוסן ושל תקומה אישית ולאומית. לאורך היחידה, נבחן כיצד ניתן למצוא שמחה גם ברגעים של משבר ואובדן, וכיצד היא משמשת מנוע לצמיחה והתחדשות. נחקור את משמעות השמחה בעידן של אתגרים לאומיים ונתייחס לאופן שבו התרבות הישראלית מתמודדת עם שאלות אלו. דרך עבודה חווייתית ומעוררת השראה, ניצור יחד מרחב של תקווה, משמעות ותקומה.

היחידה מתאימה לשכבות ד-יב בהתאמה

משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית
אגף א' אומנויות
הפיקוח על הוראת אומנות התיאטרון
"משנכנס אדר מרבין בשמחה... האמנם?"

"אבל איפה אנחנו ואיפה שמחה עכשיו בישראל השבורה והאבלה שלנו"

כבר שנתיים קשה לשמוח בפורים וקשה לשמוח באדר..."

הרב יוסף ברוך פרומר, קהילת מגן אברהם, עומר

שיעור 1 – מהי שמחה?

האזנה: שיר היום קמתי שמח/ חנן בן ארי

המורה תפתח את השיעור בהשמעת השיר **"היום קמתי שמח"** הקשבה לשיר הנחיות מפורטות בשלב זה, כדי ליצור חוויה ראשונית ואישית.

'דף ההרהורים': לאחר האזנה הראשונה, המורה תחלק לתלמידות דפים ותבקש מהן לכתוב על דף ההרהורים – כל מחשבה שעולה תוך כדי ההאזנה – זה יכול להיות גם שרבוט.

שיתוף: לאחר הכתיבה, המורה תבקש לשתף במחשבות שעלו, (במידה ונוח לשתף) זה יכול להיות פתח לדיון קצר על תחושות ורעיונות שעלו בעקבות השיר.

מהי שמחה עבורי?

משימה 1: נחלק פתקים – ובבקש לכתוב: 'שמחה עבורי היא...' לכתוב ולקפל את הפתק.

נמשיך בתרגיל **תגובה יצירתית** של קבוצת התיאטרון הבריטית **GOAT ISLAND** הבנוי מרצף של משימות:

משימה 2: קפלו את הפתק והעבירו אותו למי שיושבת לימינך

משימה 3: צרי פעולה/ תנועה שממשיגה את מושג השמחה שקיבלת. זו צריכה להיות פעולה שתוכלי לבצע שוב ושוב. בזמן הביצוע תני לפעולה להתפתח למשהו שאת נהנית לבצע. פשטי אותה כדי שתוכלי ללמד אותה אחרים

משימה 4: חזרי על הפעולה למשך דקה. האם היא השתנה במהלך הזמן הזה?

משימה 5: למשך דקה אחת – חזרי על הפעולה בזמן שאת מתארת בקול רם את התנועות שלך.

משימה 6: למשך דקה – בצעי את הפעולה הכי לאט שאת יכולה

משימה 7: בחרי חלק קטן, דוגמית מתוך הפעולה שיצרת, בצעי רק את החלק הזה במשך דקה.

משימה 8: התחלקו לה-4-6 קבוצות, קבוצה אחת מופיעה. שאר הקבוצות צופות. כל קבוצה תופיע במשך דקה,

כל מבצעת רשאית לבחור איך לבצע את המשימה (היא יכולה לבחור מאחד מהאופנים שנתנו במשימות הקודמות – למשל כמו

במשימה 5 – לתאר במילים את הפעולה, או למשל כמו במשימה 6 – בסלואו מושן או למשל כמו במשימה 7 - דוגמית)

לפני סיום – חזרו **לדף ההרהורים** – הקיפו את אחת המילים/ אלמנט/ שרבוט שיצרתן בעת האזנה לשיר – אנו

נחזור אליו בשיעור הבא...

שיעור 2 – הלב ... הולך ומלא, מלא בחיים

פתיח: נתחבר לשיעור הקודם שלנו שעסק בשמחה. כחימום – נחזור לתגובה היצירתית שיצרנו במשימה 8. נבצע אותה במשך דקה. נחזור ל'דף ההרהורים' – נתבונן על המילה שהקפנו בשיעור הקודם, אם נרצה נחליף מילה.

משימה 1: נצור פעולה/ תנועה שממשיגה את מה שהקפנו. זו צריכה להיות פעולה שנוכל לבצע שוב ושוב¹

משימה 2: חברו את התנועה/ הפעולה שיצרתן לתגובה היצירתית שיצרתן בשיעור הקודם, חזרו על כך במשך דקה. בחרו איך לבצע אותה - יחד עם התוספת החדשה. (תיאור במילים, סלואו מושן, דוגמית וכיוצ"ב)

משימה 3: נתחלק לשתי קבוצות - המורה תשמיע את השיר 'היום קמתי שמח' וקבוצה א'

תנוע במרחב עם הרחבת התנועה שיצרתן. גם כאן תוכלו לבחור את אופן ביצוע התנועה.

המורה תפסיק את המוסיקה קבוצה א' תעמוד בפריז במשך 10 שניות.

תשוב למקום. קבוצה ב' תעלה למרחב. בעת המשך המוסיקה. הקבוצה תתחיל לנוע.

בהפסקת המוסיקה. פריז של 10 שניות. וחזרה למקום.

משימה 4: נתחלק ל 4-6 קבוצות עבודה.

כל אחת מחברות הקבוצה – תלמד את שאר חברות הקבוצה את התנועה שלה. הקבוצה תחליט על סדר הפעולות בקבוצה. ותבנה יחד מבע מצטבר או מבע מתפרק.

לאחר בניית המבע. כל קבוצה תבחר 2-3 שורות מהשיר היום קמתי שמח ותחליט היכן לשלב את המילים לתוך המבע התנועתי ובאיזה אופן (קצב, טון, אינטונציה וכיוצ"ב)

פתיחת במה: הצגת הקטעים במליאה.

בסיום: נשוחח ונשתף את כל מה שחווינו – על השמחה. העצב. השבר. התקומה ו... התקווה.

שאלות לדוגמא:

האם מישהי רוצה לשתף בתובנה נוספת שעלתה לה בנוגע לשאלה 'מהי שמחה עבורי?'

לאחר שהתנסינו קצת בתנועה, האם הגדרה לשמחה השתנה או התרחבה?

האם התנועה שבחרתן מבטאת עבורכן שמחה באופן שונה מהמילים שכתבתן בדף ההרהורים?

כשחזרתן לדף ההרהורים לאחר ביצוע התנועה בשיעור הקודם, האם האלמנט החדש שבחרתן חזק, שינה או יצר ניגוד לתנועה המקורית שלכן?

האם החוויה הגופנית של התנועה הוסיפה לכן הבנה חדשה לגבי מהי שמחה עבורכן?

האם אתן חושבות שיש קשר בין אופן התנועה שלנו לבין הרגשות שלנו²

¹ הפעולה יכולה להתכתב בחיזוק/ או בניגודיות בתוכן/ בצורה של מה שיצרנו בתגובה היצירתית ממשימה 8 של שיעור קודם

משימת בית: תתבוננו על עצמכן במהלך השבוע וחשבו האם הבוקר קמתן שמחות? ערכו רשימות ב"פתקיות"
בנייד מה מדד השמחה שלכן מ10-1 בכל יום במהלך שבוע זה?

² כאן ניתן להרחיב על הצורך החשוב בתנועה והנעה המשחקות תפקיד מרכזי בחיזוק החוסן האישי של האדם. כשהאדם זז – גם פיזית וגם נפשית – הוא יוצר חיבור בין הגוף לנפש, מה שמוביל לשחרור מתח ולקידום תחושת שחרור נפשי. התנועה מאפשרת לפרוק רגשות שליליים, לשחרר מתח ולעודד תחושות של חיוביות ותקווה. בנוסף, כשאנו פועלים ונעים, אנו משדרים למערכת העצבים שלנו שפעולה וכוח הם אפשריים גם בזמנים קשים. התנועה מאפשרת לנו לעמוד בפני אתגרים, להרגיש חזקים, ולמרות עצב או קושי, להרגיש כי יש בידינו להניע את עצמנו לעבר עתיד טוב יותר, עם תחושת תקומה ויכולת להתחדש.

"אל תאבדו תקווה... שלחו כל יום חום ואהבה..." (שגיא דקל חן)

שיעור 3 : מוכרחות להיות שמחות

פתיח: נזכיר את משימת הבית - מעקב אחר השמחה:

ציר מדד השמחה המורה תמתח קו לאורך רצפת הכיתה ותסמן **10** ————— **1** . התלמידות יעמדו על הציר

– לפי הרישומים שערכו במהלך השבוע לפי רצף הימים. המורה תעבור על הימים ובכל פעם התלמידות ינועו על הציר. יום ב' מה היה מדד שמחתכן? יום ג'... וכו'.

האזנה: ציירו על הדף שמש – עיגול וקרניים . נאזין לשיר [בניה ברבי - קרן שמש](#)

וכתבו לצד כל קרן - כל מה שקרן שמש עברו.

לאחר שכתבו קרני שמש. נבחר 3 קרני שמש ונקיף אותן.

שיתוף: המורה תבקש למספר את 3 קרני השמש שבחרו ל 1-3 ש 1- זה הקרן שמש המשמעותית ביותר.

המורה תבקש לשתף במליאה את קרן שמש שמספרנו כ – 1 ולהרחיב אודותיה

חימום: קרן שמש בתנועה

התלמידות ייצרו פעולה/תנועה שממחישה את קרן השמש מס' 1 - שבחרו להקיף ולשתף.

המורה תשמיע ברקע [פלייבק](#) של קרן שמש, והתלמידות ינועו במרחב בהתאם לתנועה שיצרו

כשהמוסיקה תפסק - התלמידות יעמדו בפרוז.

התלמידות יבחרו קרן שמש מס' 2 עבורן. ויצרו פעולה/ תנועה נוספת ושוב כשהמוסיקה תתחיל ינועו במרחב, וכך

3 סבבים, 3 קרני שמש.

לאחר שלושה סבבים של פעולות קרן שמש התלמידות יחזרו לתנועה הראשונה – והפעם:

יש לנוע לתוך ה'ענן' – (ענן מטאפורי המסמל כבדות, קושי, חסימה, מבוק, פחד וכיוצ"ב) כל אחת תחשוב איזה

מרחב - הענן מסמל עבודה? ולבדוק תוך כדי תנועה - איך הקרן נעה לתוך מרחב זה, לתוך מרחב שיש לחדור אליו,

האם בכוח? האם בעדינות? האם בשחרור? ושוב – תנועה שניה בתוך ענן. ותנועה שלישית.

חלוקה לקבוצות נתחלק ל-4-6 קבוצות

התלמידות ישתפו בקבוצה את ה'עננים' שחוו בחייהן ואת קרני השמש שסייעו להן לעבור ולחדור מבעד לענן.

התלמידות בחרו 'ענן' משותף – וירחיבו אודות קרני השמש שעזרו להן לחדור מבעדו ולהמשיך הלאה.

כל תלמידה בקבוצה – תדגים את התנועה של הקרן ששיתפה.

לאחר שיתוף של כל חברות הקבוצה. הן יצרו מבע תנועת המורכב מכל תנועות הקרן שמש. התלמידות יבחרו את

אופן הצגת התנועה. ואת אופן הפעולה במרחב ה'ענן'.

פתיחת במה: הקבוצות יציגו את קרני השמש – הנעים במרחב ה'ענן' .

לסיום: נצפה בביצוע של שגיא דקל חן³ (ששב מהשבי לאחר 498 ימים) מתוך 'הפרויקט של תמרי' קרן שמש
(ברקע – חשפו את התלמידות לפרויקט זה ועל תמר קדם סימן טוב שנרצחה ב7.10 יחד עם בעלה ג'וני ושלושת ילדיהם)
משימת בית: המורה תבקש לשבוע הבא להתבונן ב'עננים' שאנו נתקלים בחיינו ואת אופן ההתגברות שלנו
עליהם. והאם עננים אילו השפיעו על השמחה שלנו? או שהיו צל חולף?

³ לפני חשיפת קטע זה – יש להתייעץ עם יועצת ביה"ס אם הוא מתאים לצפייה לחתך אוכלוסיית התלמידות.

שיעור 4: האם שמחה היא בחירה?

שיתוף: נשתף את ענני השבוע שעבר ואת קרני השמש שעזרו לנו לחדור מבעדן, נרחיב אודות השמחה, האם

סייעה לנו? האם העננים השפיעו עליה? האם היו כצל חולף?

לימוד: נקרא יחד את הטקסט של **ליאה ארד / שמחה - מהי שמחה?**

שמחה – מהי שמחה? / ליאה ארד

ההגדרה המילונית של "שמחה" הינה: "מצב נפשי טוב של מרץ וחיוניות. השמחה מתקשרת לשלמות ולסיפוק, הבאים כשהאדם חש שיש לו את כל שהוא מבקש".

אם כך, כאשר לאדם אין תחושה שיש לו את כל מה שהוא מבקש, הוא אינו יכול להרגיש שמחה.

ועוד – האם כל מי שיש לו כל שהוא מבקש, אכן חש שמחה?

האם הכיוון היחיד הוא, שהיש ייצור את השמחה?

אולי אפשר גם שהשמחה תיצור את היש?

האם ייתכן, שאדם, גם כאשר אין לו את כל מה שנראה לו כרגע שהוא צריך, יחוש בכל זאת שמחה בתוכו, ובכך, בעצם זה ייצור לעצמו את מה שהוא צריך? או אפילו, אם יהיה שמח, בעצם יגיע לראות, להרגיש, לחוות, שיש לו כל מה שהוא צריך, והכל בסדר בחייו?!

הרבה אנשים אומרים שהשמחה היא רגש, אלא שאם זה כך, הרי שזה לא תלוי בנו אם אנחנו שמחים אם לא. כי הרגש הוא משהו שמרגישים, "אין עליו שליטה", כך אומרים רבים, ולכן – להיות שמחים זה לא בבחירה שלנו. אני חושבת, שהשמחה היא הוויה.

ואם השמחה היא הוויה – הרי שאפשר להרגיש אותה בכל עת, מתוך בחירה מודעת.

השמחה היא דרך חיים, הוויית יסוד, בחירה בסיסית ואפשרית.

כמה פעמים אתם נתקלים באנשים שקורים להם דברים נפלאים, אבל הם לא ממש שמחים?

וכמה פעמים קרה לכם שפגשתם מישהו, שלפי סיפור החיים שלו היה אמור להיות

עצוב ומסכן, אבל הוא אדם שמח ואופטימי?

ואתם? היכן אתם במדד השמחה?

האם אתם מגדירים את עצמכם אנשים שמחים?

האם אתם מסוגלים להיות אופטימיים גם כאשר הדברים לא כל כך מסתדרים כמו שתכננתם?

האם אתם מסוגלים לצחוק על עצמכם?

האם אתם יודעים לצחוק בקול רם גם כשיש אנשים מסביב?

האם אתם אנשים מחייכים?

שאלות בעקבות הלימוד:

איפה אתן מוצאות את עצמכן בטקסט?
סמנו את המשפטים הרלוונטיים / המשמעותיים עבורכן
בחרו משפט אחד שסימנתן
צרו תמונה קפואה (פסל חי) שמייצגת עבורכן את המשפט הזה.

האם שמחה היא בחירה?

"אם השמחה היא הוויה – הרי שאפשר להרגיש אותה בכל עת, מתוך בחירה מודעת". ל. ארד מהי שמחה?

שמחה היא הוויה

כל משתתפת תכנס למרכז החדר ותאמר בקול רם "אני בוחרת להיות שמחה!" תוך ביצוע פעולה פיזית שממחישה זאת כמו למשל: לפרוץ בצחוק מתגלגל, לעמוד על קצוות האצבעות, לפתוח ידיים ורגליים לרווחה. שאר המשתתפות יהדהדו את התנועה ויחקו אותה.
דיון: האם ההכרזה הפיזית והקולית השפיעה על ההרגשה הפנימית?⁴
בזוגות: א' אומרת אני בוחרת להיות שמחה
ב' "מדביקה" אותה בשמחה דרך הגוף בתנועה, מבט, צחוק מתגלגל וכו'

מה יוצר שמחה?

"האם הכיוון היחיד הוא, שהיש ייצור את השמחה? אולי אפשר גם שהשמחה תיצור את היש?" ל. ארד שמחה

יש יוצר שמחה? או שמחה יוצרת יש?

נחקור משפט זה דרך הגוף – איך מייצרים שמחה למרות החוסר?
כל משתתפת תחשוב על מצב שבו חסר לה משהו משמעותי כמו כסף, אהבה וכו' ועליה למצוא דרך פיזית לייצר את השמחה למרות החוסר: לבנות רצף תנועתי שמדמה את השינוי בין "היש יוצר את השמחה" לבין "השמחה יוצרת את היש"

בזוגות: שמחה מתוך חוסר

בזוגות – ניצור סצנה פיזית (עד דקה וחצי!) שבה דמות אחת חווה חוסר אבל מצליחה לייצר שמחה למרות זאת, הסצנה תתחיל ממקום של תחושת חוסר, ותסתיים בתחושת שמחה.

⁴ גם כאן ניתן לחזק את הקשר בין תנועה. הנעה לחוסן הנפשי, אישי, רגשי – כפי שציינתי בהערה מס' 2

משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית
אגף א' אומנויות
הפיקוח על הוראת אומנות התיאטרון

פתיחת במה: נצפה בסצנות

דיון:

לאחר הצפייה בקטעים נדון :

האם הצלחנו לייצר שמחה גם מתוך חוסר?

האם שמחה באמת יכולה להיות בחירה?

איך נוכל להשתמש בזה ביומיום שלנו?

שיעור 5: ערבות הדדית – שמחה שנוצרת מהיחד

פתיחה – חזרה וחימום תנועתי

דיון קצר:

כיצד השמחה שחקרנו עד כה קשורה לקשרים עם אחרים? האם חווינו רגעים שבהם נתינה או עזרה לאחרים הגבירו את השמחה שלנו?

חימום תנועתי:

כל תלמיד/ה בוחר/ת תנועה משיעור קודם שמסמלת עבורו/ה שמחה.
התלמידים מתחברים בזוגות ומנסים לחבר בין התנועות שלהם כך שייצרו דינמיקה של קשר הדדי.
מוסיפים אלמנט של "תמיכה" – כל אחד צריך למצוא דרך בה תנועתו מסייעת לתנועה של בן/בת הזוג.

חלק ראשון – מהי ערבות הדדית?

דיון פתוח:

כיצד הייתם מגדירים ערבות הדדית? היכן היא באה לידי ביטוי בחברה הישראלית? האם אפשר להיות שמחים לבד, או שהשמחה האמיתית נוצרת מתוך החיבור לאחרים?

1. האזנה לשיר/טקסט (דוגמאות אפשריות):

אני ואתה נשנה את העולם / אריק איינשטיין

חלק שני – עבודה יצירתית

1. תמונות קפואות:

קבוצות קטנות יוצרות תמונה קפואה של רגע שבו אנשים מגלים ערבות הדדית – בעזרה לאחרים, בשעת משבר, או ברגע של שמחה משותפת.
כל קבוצה מחייה את התמונה בתנועה איטית המדגישה את הקשרים בין הדמויות.

2. תרגיל "מעגל הערבות":

כל תלמיד/ה בוחר/ת תנועה שמבטאת ערבות הדדית (יד מושטת, תמיכה בגב, התייצבות ליד מישהו) יוצרים מעגל שבו כל אחד מבצע את תנועתו, ואז מחברים אותן יחד לתנועה קולקטיבית זורמת.

3. אימפרוביזציה קבוצתית:

קבוצות קטנות יוצרות סצנה קצרה שמתארת מצב שבו אדם אחד זקוק לעזרה, והקבוצה מוצאת דרך יצירתית להעניק לו תמיכה וליצור שינוי דרך ערבות הדדית.

סיכום – חיבור אישי

כתיבה אישית: התלמידים יכתבו על רגע שבו הם חוו ערבות הדדית או היו חלק ממצב כזה.

שיתוף במליאה:

איך הערבות ההדדית משנה את התחושה האישית שלנו?
מה למדנו על הקשר בין שמחה לבין היכולת לתת ולקבל עזרה?

סיכום היחידה: שמחה, תקווה, תקומה וערבות הדדית בתיאטרון ובחיים

במהלך היחידה יצאנו למסע יצירתי וחוויתי, שבו חקרנו את מושגי השמחה, התקווה ובשיעור האחרון התחברנו במיוחד לערבות ההדדית ככוח מחזק בחברה ובפרט.

מה חקרנו לאורך הדרך?

למדנו ששמחה אינה רק רגש חולף אלא בחירה, מצב תודעתי ואפילו פעולה אקטיבית שאנו יכולים ליצור ולהעצים. הבנו כיצד תקווה ושמחה נולדות מתוך רגעי משבר, ושהן קשורות לא רק ליכולת האישית שלנו לקום מחדש אלא גם לכוחות חברתיים ותרבותיים שמעצבים אותנו. לבסוף, הגענו לערבות הדדית, והבנו שהיא חלק בלתי נפרד מהחוסן האישי והלאומי – כשאנו עוזרים לאחרים, אנו לא רק מחזקים אותם, אלא גם את עצמנו.

איך חקרנו את זה?

באמצעות תנועה, טקסטים, מוזיקה, יצירה וביטוי אישי, חוונו את המשמעויות של המושגים הללו בגוף ובנפש. גילינו כיצד אפשר לתרגם שמחה לתנועה. חיברנו בין רגעי תקומה ותקווה לביטוי תיאטרוני. בסוף, יצרנו סצנות וסיטואציות שמבטאות ערבות הדדית – וראינו כיצד כל אחד מאיתנו חלק ממארג חברתי משמעותי.

מה אנחנו לוקחים הלאה?

איך אני יכולה לייצר שמחה בחיי ובחיי הסובבים אותי?
מה המקום של קהילה ותמיכה הדדית בעיצוב הכוח הפנימי שלי?
כיצד אני יכולה לבטא תקומה לא רק במילים, אלא גם דרך פעולה ויצירה?
❖ משימה למחשבה – סיכום אישי

כתבו משפט אחד או מחשבה אחת שהתחזקה אצלכם במהלך היחידה.

! התיאטרון מאפשר לנו לא רק לחקור רגשות, אלא גם לעצב מציאות – לעצמנו ולסביבה שלנו