

שם הפעילות: מפגשי העשרה לנערות באמצעות תרפיה באמנות (רונית גבאי, "צבעי הנפש")

זמן פגישה: 90 דק'

תיאור הפעילות בקצרה:

10 מפגשים בהנחיית רונית גבאי

בתכנית מובנית המפתחת את תחושת המיוחד לצד תחושת היחד של הפרט במעגלים חברתיים שונים: משפחה, קבוצה חברתית וקהילה. האמנות לסוגיה תשמש כלי בעזרתו יבטאו עצמן הנערות כאינדיווידואליות וכחלק מקבוצה.

מטרות על בתכנית:

1. העצמת האני על ידי חיזוק דימוי עצמי חיובי
2. פיתוח דרכי הידברות מתוך כבוד הדדי וקבלת השונה
4. רכישת אסטרטגיות לקבלת החלטות והתמודדות בונה עם אתגרים מגוונים
3. העשרת ארגז הכלים, כיוונון להשתלבות בחברה כפרט עצמאי התורם לה

מטרות נלוות:

1. שיפור המיומנויות הפסיכומוטוריות (לביסוסם של כשרים קיימים ולפיתוחם של כשרים חדשים)
2. חיזוק תחושת ההישגיות אצל אלו המתקשות להגיע להשגים גבוהים במסגרת הלימודית

במהלך המפגשים תינתן לכל משתתפת אפשרות בחירה להצטרף למשימה השבועית או ליצור באופן חופשי. זאת כדי לזמן פתיחות אל המדיום האומנותי, לאפשר את רכישת הכלים האומנותיים וההתפתחותיים תוך כדי שימוש בשפה זו באופן ובקצב הייחודי להן.

שכן, היכולת לכבד ולחיות בשלום עם יחודו של האחר נעוצה ביכולת לכבד את היחוד שלנו ובמסע הזה, תהליך העבודה של המשתתפת הוא מטרת העל והתוצר הוא רק מטרה נלווית.

בסוף כל תהליך יוצגו העבודות במליאה לצורך דיון פתוח וקבלת משוב מעצים מהקבוצה והמנחה

מסע ראשון: (1 מפגש) קולאג' אישי שהופך לחויה משותפת – יחיד ויחד

שימוש בעיתונים וירחונים להצגה עצמית - קולאג' מאפשר למשתתפות להביע את עצמן בדרך יצירתית שלא מצריכה מיומנויות אומנותיות אך מאפשרת להפיק תוצר עם איכות אסתטית גבוהה.

מסע שני: (2 מפגשים) צילום כראי לנפש

שימוש בטכניקת הצילום מאפשר גם למי שאין לה מיומנויות אומנותיות להפוך לאומנית, להביע את רחשי ליבה ולתרגם זאת לאמירה חזותית עם איכות אומנותית (נושא הצילומים – החזקות שלי).

מסע שלישי: (1 מפגש) מנדלה, כלי לשיפור האיזון בין פנים לחוץ

המטרה היא לחשוף את המשתתפות לטכניקה פשוטה ליישום שתאפשר להן הצצה נוספת אל עולמן הפנימי הנסתר ואף תשמש אותן לשיפור האיזון הרגשי ותתרום לתחושת רוגע כללית.

מסע רביעי: (2 מפגשים) בובת דאגה מסורתית

הפחד הוא רגש חיוני להתפתחותנו ותורם ליכולתנו לשרוד בעולם, אולם, פחד ההופך לחרדה ויוצא מגבולות גודלו האמתי הופך למכשול ולמעצור בהתפתחותנו ופוגע באיכות החיים שלנו. המטרה היא לאפשר למשתתפות להכיר בפחדים שלהן, לדבר עליהם ולגלות שגם האחרות פוחדות ואולי אפילו חולקות את אותם פחדים. לדבר (באופן מילולי או בעזרת יצירה) על הרגשה או אירוע מעיק הינו צעד חשוב בתהליך ההשתחררות מהם. נקיטת עמדה פעילה משפרת את הדימוי העצמי בזמן שהדחקה ופאסיביות מעוררות תחושות שליליות ופוגעות בדימוי העצמי.

מסע חמישי: (3 מפגשים) עיצוב תבנית, יציקה, תוצר לתצוגה - אריחי גבס כההליך של השתנות

לכל אחת קצב שונה ודרך שונה להתמודד עם שינויים ולא תמיד אפשר לשלוט בקצב או באופן בו השינוי מתרחש, במיוחד בגיל ההתבגרות בו השינויים הפיזיולוגיים והרגשיים מתרחשים ללא שליטת הנערה בהם. חוסר השליטה עלול להוביל לתחושה של חוסר אונים ותסכול ולהתבטא בהתפרצויות כעס בלתי רצוניות. (בהמשך תינתן סדנא נפרדת להתמודדות עם כעסים).

המטרה במפגשים היא לתת במה לקשת הרחבה והמגוונת של הרגשות המעורבים בתהליך ההתבגרות ולהכיר בפוטנציאל של ה"לא ידוע" בחיינו כהזדמנות לתרגל חשיבה יצירתית ולעודד תפיסת חיים גמישה וחיובית לשינויים שחלקם בלתי הפיכים (למשל: אי אפשר לעצור את התפתחות הגוף ולהישאר ילדות לנצח).

מסע שישי: (1 מפגש) מפגש סיכום

המשתתפות שיצאו למסע אישי וקבוצתי עברו במהלכו במחוזות ידועים ולא ידועים, רכשו כלים חדשים ושכללו מיומנויות קימות. העלו קושיות, התלבטו ולמדו שטעויות הן הזדמנות להתייחס אל עצמן ואל הסובב אותן מעמדת חוקרת סקרנית, נדיבה ויצירתית. בפגישת הסיכום יוזמנו המשתתפות "לחבק" ולברך את עצמן ביצירה פרטנית, לחגוג את הנכונות שלהן לצאת למסע הזה ולרקום תכניות למסע הבא.

***ההצעה הינה כללית, אשמח לערוך התאמות ייחודיות לצרכי הקבוצה ולבנות מערכים עם תכנים רלוונטיים לצרכים והעדפות של הצוות והקבוצה**

בברכה ובציפייה לשיתוף פעולה בהמשך,

רונית גבאי

תרפיסטית באומנות (MA)

054-5701704

ronit@ronit.ws

בואו ניצור ביחד הווה מיטיב ועתיד אופטימי