יישום שיטת פלדנקרייז
כאמצעי סיוע ללמידה בבית הספר

אילת אלמגור, רונית פיינגולד, דבורה פורסטר, רחל פרידסון, אביבה קלופפר, יהודית שקופ

למכללה האקדמית לחינוך ע"ש דוד ילין
נוסדה בתרצ"ד-1913
מוריה מבית טוב

התאוריה

תנועה והתנסות עצמית הם אמצעי למידה יסודיים בשלבי ההתפתחות הראשונים של תינוקות. בשיעורי פלדנקרייז של "מודעות באמצעות תנועה" משתמשים באמצעים דומים, אלא שאצל ילדי בית הספר ההתנסות מלווה ברמה גבוהה יותר של קשב עצמי ושל מודעות מאצל תינוקות.
הילדים חשים את תהליך הלמידה ונעשים מודעים לו.
השיעורים מונחים בדיבור. הוראות התנועה מוגדרות היטב ומנוסחות בשפה פשוטה, ועם זה הן מותירות לילדים מרווח רחב של אינטרפרטציה אישית. השיעור מדגיש את ההבדלים האישיים בביצוע.

הפרוייקט

בפרויקט ניסיוני בן שנתיים בבית הספר קשת התאמנו שיעורי תנועה בשיטת פלדנקרייז להוראה בתוך כיתה, לילדים בכיתות אל"ף ובי"ת. לימדנו את הילדים שיעורים בני עשר דקות בתחילת יום הלימודים, פעמיים בשבוע.
המורות השתתפו בשיעורים וחוו אותם בעצמן.
לימדנו גם קורס לסטודנטים בסמינר דוד ילין, ובסיומו לימדו הסטודנטים עצמם שיעור פלדנקרייז לילדים בחטיבה הצעירה שליד סמינר דוד ילין.

המטרה

לגייס את התכונות המיוחדות של התנסות עצמית וקשב עצמי המצויות בלימוד בתנועה לתחומי למידה אחרים, גם ללמידה אבסטרקטית.

ציטוט מחוויות הילדים בשיעורים:

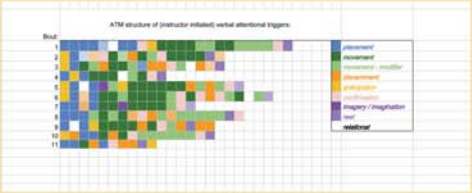
"למדתי דברים שלא חשבתי עליהם קודם. תודה שלימדת אותי את התנועה הזאת."

"אני מרגיש שלא חשוב מה אני מזיז בגוף, תמיד עמוד השדרה זז."

"זה מרגיע אותי, ויש דברים שקל יותר לעשות אחרי שיעור פלדנקרייז."

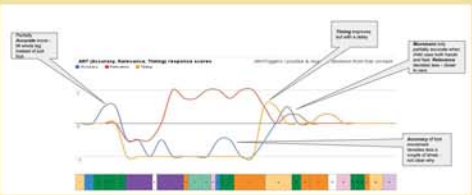
"אחרי שיעור פלדנקרייז אני קוראת הרבה יותר בקלות."

"זה כיף!"



התבוננות מדעית

שיעור פלדנקרייז הוא אוסף סדרות של הוראות תנועה וקשב. כל סדרה נפרדת מהבאה אחריה בהוראה ברורה למנוחה, כדוגמת "עזבו את זה ונוחו רגע". ההוראות בתוך הסדרה - חלקן קוראות לתנועות נראות (הוראות מיקום או הוראות תנועה) וחלקן קוראות לתנועות שלא תמיד נראות, או שאינן נראות מיד (הבחינו, הקשיבו,דמיינו).



דוגמה:

בסדרה בת דקה, שבה ההוראה הייתה להרים ולהוריד את קדמת כף הרגל, הציעה המורה לתלמידים לדמות את תנועת כף הרגל לדריכה על דוושה במכונית. בצילום הווידיאו נראה ילד "נוהג" בידיו בהגה דמיוני. התמונה מייצגת זאת בכך שגרף ה"דיוק" בתנועה שלילי אבל גרף ה"רלוונטיות" חיובי, מכיוון שהאסוציאציה של הילד קשורה בשיעור באופן עקיף ומאפשרת לו לחזור לשיעור באופן ספונטני.

מדדי התנהגות המתרחשת בזמן שבין הנחיית המורה לבין תגובת התלמיד עשויים להצביע על התנהגויות כלליות בתהליכי למידה. ההתנהגויות האלה יופיעו בלמידה ובפתרון בעיות גם בתחומים אחרים. מדדים בתנועה קל יחסית לזהות בגלל מוחשיותם. זיהוים עשוי לעזור למורה להכירם ולהשתמש בהם גם בלמידה עיונית.

בניסיוננו הראשון לניתוח ההתנהגויות מתוך סרטי הווידיאו, גילינו מקרים שבהם מה שנראה לנו תחילה כשגיאה של התלמיד בביצוע הוראת המורה, הוא בעצם סטייה רגעית - מעין "מעקף" - הנפתרת באופן ספונטני על ידי התלמיד ללא התערבות של המורה.

דברי המורה:

"אני אוהבת להתחיל כך את היום."

"הילדים אוהבים מאוד את השיעורים, זה מרגיע אותם. הם קשובים. הם נעשים מודעים".

"זה נותן לי דרך נוספת לראות את הילדים".

"כשרחל שואלת אותם אם הם מבחינים בשינוי כלשהו, הם שוהים קצת, מקשיבים לעצמם ורק אז עונים".

"הילדים מתבוננים בי עושה את השיעור. אני מרגישה שזה תומך בלמידה שלהם".

"הם למדו דברים רבים על גופם: הם מכירים את השכמות שלהם, המרפקים, העורף".