

הוראת המחול כשפת-תנועה

מאת חרמונה לין

מפעיל את התנועה בפעילות עצבית-שרירית. האתגר שבמשימה מעורר את הרצון להתמודדות חוזרת, וההצלחה בביצוע מלווה בחווייה וסיפוק, המביאים להתנסויות חוזרות ונשנות. כך רוכש המתנסה יכולת תפקודית מסוימת באמצעות התרגול המשכלל ומעשיר את יכולתו הכללית בתנועה.

וכך גם בהוראת שפת-התנועה: כדי להפוך את ההתנסות הלימודית לתפקוד משמעותי, נוכל לצאת מתוך התנועות הקשורות בהתמודדות עם משימה ברורה וידועה, ולהפוך בהדרגה – תוך חזרות של חקירה, שכלול, מיון וארגון – לשפה של יכולת-גופנית ומושגים, המצטרפים למערכת הגיונית, שיש בה חוקים ואפשרויות של צרופים שונים.

לשם כך נתרכז בתנועת הגוף ללא מכשירי-עזר ונבסס את הלמידה על פעולות ידועות ומוכרות בתפקודים ובהקשרים חדשים, המזמנים ללומד אתגר, חווייה ותוצאות לימודיות.

ההתנסות תכוון את הלומד לקראת שליטה מתפתחת בתנועות גופו ביצירת מיכנים צורניים-הבעתיים. השליטה, הנובעת מתרגול חוזר המלווה בהבנה, תאפשר בהדרגה ארגון הגיוני של מרכיבי התנועה ומיונם למושגים המנותקים מהמשימה הראשונית.

כך תתפתח בהדרגה ההפנמה של שפת-התנועה ליכולת גופנית-טכנית והבעתית – המאפשרת לכל פרט ופרט להנות ממהות ההבעה המתחדשת, כיחיד וכחלק מקבוצה, בהתאם לאישיותו ויכולתו.

באמצעות שיעורים אלו יתנסה הלומד, בגופו הוא, תוך תיאום עם עצמו או חבריו, בהבנה מחודשת של מושגים, רגשות ותנועות, תוך צרוף של למידה ומשחק יצירתי. התאמת הדרישה הלימודית לצרכי הילד, תאפשר למורה להתייחס אל הלומד באופן אינטגרטיבי (רגשי, הכרתי, חברתי ותנועתי), להעשירו ולחזקו.

בהוראת המחול בגישה זו תשמש התנועה כאמצעי וכמטרה גם יחד. כאמצעי חינוכי תקשורתי המאפשר פיתוח יכולת גופנית-הבעתית נשלטת כמטרה.

בראשית הדרך תהיה ההבעה בתנועה כוללנית, ספונטאנית ומאד אישית. ובהדרגה תתמקד ההוראה המכוונת במרכיבי

בעבודתי עם תלמידי כיתות ב'-ר', ניסיתי דרכים וגישות שונות, כשמטרה אחת משותפת כולן: לאפשר לכל פרט ופרט לחוות את שמחת-ההבעה והשליטה בתנועה. ולאחר נסיונות רצופים בכשלונות והצלחות, יכולתי לסכם לעצמי בברור, מתי הילדים נתפשים מיד לפעילות ומתי תהיה הלמידה כורח, שיש לקבלו כמוכתב מבחוץ. מתי הלמידה היא משמעותית ומעוררת בילד חווייה, המלווה ברצון לפעול ולהתמודד עם האתגר. מתי ההתנסות מחנכת ומאפשרת רכישת הרגלי-עבודה-עצמית וקבוצתית, שיש בהם התפתחות. מתי התרגול הגופני הוא תנועה הנחקרת עלידי הילד הלומד, באמצעות התרגול החוזר, עד לשליטה מודעת. מתי ההתנסות הופכת להיות שלב המקנה ידע מצטבר לקראת שימוש עצמי של כל פרט ופרט, במושגים וביכולת, לשם הבעה ותפקוד.

מנסיונותי, שכללו נקודות-מוצא שונות (טכניקות מחול מקובלות וגישות שונות בהוראה), הגעתי למסקנה ברורה: למידה משמעותית, המאפשרת פעילות גופנית עשירה והניתנת להכוונה ולהתפתחות, מתאפשרת כאשר נקודת-המוצא נובעת מהילד, יכולתו ומגבולותיו.

עליכן בחרתי לבסס את ההתנסות התנועתית על חוויות ומושגים הידועים לכל ילד מעולמו הפנימי, מנסיון חייו במשפחה, בביה"ס ובחברה בה הוא חי.

גישה זו מתקשרת היטב לעובדת היות התנועה אמצעי ראשוני להבעה ולהתפתחות (בעיקר בגיל הרך) ומכשיר הכרחי לתפקוד היומיומי של כל פרט, בהתאם לגילו ומטרותיו.

השאלה המרכזית היא: כיצד לצאת מתוך הילד אל למידת שפת-התנועה? כיצד לבחור בנושא תנועתי-משמעותי, המאפשר חווייה ולמידה גם יחד? כיצד לאפשר התנסות תנועתית, הכוללת התמודדות חוזרת ונשנית עם פתרון בעיות בתנועה, כך שתפתח את השליטה ביכולת הגופנית תוך הפנמת מושגי התנועה ומרכיביה?

ה"אני" המתנועע מודע לתוצאות פעולתו עוד לפני שהוא יודע מה מניע את גופו. כאשר מוטל עלינו להעביר כוס מלאה במים, אנו פועלים במישנה זהירות וריכוז לשם ביצוע מדויק של המשימה. חשיבות המעשה והרצון לממשו מתבטאים בתהליך תנועתי, והקשר הנוצר בין העין למוח

ומאפשרים תגובה מיידית, חקירה ושכלול. המושגים המילוליים הנובעים מהגיהוץ יהיו:

תאור מצב האובייקט המתגהץ, לפני תהליך הגיהוץ, בזמן הגיהוץ ובסופו: "מקומט" / "מגהץ"; "בלי צורה מוגדרת" / "בעל צורה ברורה"; "קצר" / "ארוך".

תאור הפעילות הגופנית: "לקמט" / "לגהץ"; להחליק"; "להאריך". הפרט המתנועע יכול לפעול בגופו, בהתאם לתפיסתו את משמעות התפקוד. ומכיון שהחוקים הקשורים בהפעלת האובייקט הקונקרטי תואמים את מבני ההגיון הכלליים, הרי שנוכל בדרך זו ליצור מסגרת מכוונת להתנסות תנועתית ספונטאנית וכוללנית.

כך יוכל כל פרט לפעול בגופו, מתוך גילוי עצמאי של פתרונות שונים, מבלי להכשל. כל התשובות תהינה נכונות ותאפשרנה פעילות תנועתית מגוונת במסגרת הנושא הנלמד ונחקר.

באמצעות נושא "הגיהוץ" נוכל להתמקד איפוא, בעיצוב הצורני של האובייקט המתגהץ, לפני, בזמן ואחרי הגיהוץ, או במילים אחרות: בעצם התהליך התנועתי הגורם לשינוי של הגוף, בתנועה ובהבעה.

את התהליך הזה אפשר לחלק, למשל, לארבעה שלבים, כאשר בכל שלב "יתגהץ" חלקיגוף מסוים.

המתנסה יתמקד איפוא בנפרד, בעיצוב הצורני (לפני, בזמן ואחרי הגיהוץ), באופן התנועה (כיוון הגיהוץ: מאין ולאן, בכמות הכוח המיועדת להחליק ולא "לקרוע" את האובייקט המתגהץ), בשלבי התהליך (ארבעה שלבים), ובהפרדה של החלק המתגהץ מן האובייקט השלם.

כולם יתנסו במקביל בהפעלת גופם, בהתאם לנושא, ויפתחו שליטה בהבעה ובביצוע, באמצעות תנועת הגוף, באפשרויות שונות. ובהדרגה יגלו את המושגים הניתנים להפרדה מהנושא הקונקרטי והם: התהליך התנועתי, שיש לו התחלה, אמצע וסיום. הפרדת הגוף כשלם לחלקים המתנועעים. כיוון התנועה. איכות התנועה. הכוח המושקע בתנועה. משך הזמן הדרוש לכל שלב בתהליך, או לכל התהליך. מגוון האפשרויות הבלתי מוגבלות למתן תשובות שונות, בהתאם לנושא היוצר מסגרת להתנסות.

כך יפתחו, בהדרגה, שליטה גוברת בתנועת הגוף במרחב, בזמן ובכוח, בצרופים הבעתיים עצמאיים וכך ירכשו גם הרגלי למידה. לאחר התנסויות חוזרות ונשנות ב"גיהוץ" אובייקטים בעלי עיצוב צורני שונה, אפשר לפתח את הנושא במסגרת הקבוצה הקטנה (2-4), כאשר כל פרט מרכיב עם חבריו את האובייקט השלם, "המתגהץ", המשתנה באמצעות התנועה והעיצוב הגופני-צורני.

בדרך זו תשתלב ההתנסות, בהתאם לגיל ולידע, עם התפיסה

היסוד של התנועה, לשם פיתוח מתמקד של יכולת המלווה בהבנה וביצירת מושגים. וכל זאת תוך הדגשת הקשר בין החינוך להרגלי-למידה ומשמעות-עצמית, לבין שכלול השליטה בהבעה בתנועה. גם בשלבים המתקדמים, בהם ההוראה מתמקדת בשכלול הפרטים ומושגת על חוקי שפת התנועה, גם אז חשוב להדגיש את החקירה והגילוי-העצמי הראשוני בלמידת החומר החדש. כך יהיה הלומד שותף להפעלתו באופן משמעותי, תוך הבנת שלבי התפתחותו העצמית והאמצעים הדרושים לכך. כך יפתח כל פרט את יכולתו בהבעה היצירתית מבלי להחניק את התפיסה, החשיבה והשיפור העצמאיים.

בדרך זו לא נוכל לבסס את הלמידה על האסכולות - הקלאסית או המודרנית - המכתיבות תשתית טכנית-סגנונית כדיסציפלינה להוראת המחול המקצועי. הטכניקה הרקדנית-מקצועית נועדה מלכתחילה לגדל ולפתח רקדן, שיוכל לענות על כל דרישות הביצוע האמנותי של הכוריאוגרף - מטרה שאיננה מתאימה למסגרת הלימודית-חינוכית של ביה"ס הכללי.

ואילו המחול היצירתי-חינוכי מתרכז בלומד ובאישיותו, ומאפשר לו התנסות תנועתית כוללנית. התנסות שיש בה חווייה והתמודדות עם אתגרים במשימות שונות - טכניות והבעתיות - בתנועת הגוף בצרופים שונים, כיחיד ובקבוצה.

שיכלול השליטה ביכולת-הגופנית

את ההתנסות הלימודית, המפתחת שליטה והבנה גופנית, נוכל לבסס על התנועה הטבעית, המשרתת כל פרט באופן בלתי מודע, בחיי היומיום. על המושגים המילוליים הקשורים בתפקוד התנועתי ועקרונות התנועה (הפיסיים).

ההתנסות המפתחת יכולת בשפת-התנועה תהיה בראשיתו קונקרטית, בהיותה מבוססת על הנחייה תפקודית מפעילה, הידועה כבר ללומד מהתנסויות קודמות, אך בדרישות חדשות.

למשל: תרגילים המיועדים להארכת השרירים.

מקובל להראות לתלמיד סדרת תנועות מסוימות, המיועדות להארכת שריריו ולבסס את ההוראה על תנועת המורה כדגם לחיקוי.

אך אפשר, כידוע, ללכת בדרך שונה, תוך שימוש-בהנחייה המפעילה את הלומד באמצעות מושג מילולי מוכר. למשל: "לגהץ". כך ההפעלה תתבסס על העברת פעילות קונקרטית מוכרת אל הגוף המתנועע, בתפיסה-עצמית, במסגרת המטרה המוכתבת.

המושגים הקשורים בפעולת הגיהוץ - בעצם ביצוע התהליך ובתוצאה - מתאימים גם לתפקוד הגופני בתפיסה האישית,

מפעיל לשפה בעלת הגיון פנימי וחוקים, שפה המאפשרת צרופים פשוטים ומורכבים.

הילד מטבעו מגיב בשמחה על כל הזדמנות המאפשרת לו לנוע במרחב. אם נשלב בהתנסות הנחייה, שיש בה שני מרכיבים מנוגדים כמו "לנוע ולקפוא" לסרוגין, הרי שנאפשר בכך פעילות מכוונת המחריפה את חווית השליטה בתנועה על ידי הדגשת הניגוד בין הקפיאה לתזוזה. ההתנסות במתכונת זו מאפשרת לעסוק בשני המרכיבים היסודיים של התנועה:

(1) "לנוע" - כלומר לפעול בספונטאניות תוך הנעת הגוף בשטף, באפשרויות שונות במרחב, בזמן ובכוח.

(2) "לקפוא" - כלומר, להפסיק כל פעילות תנועתית ובכל זאת להמשיך ולשלוט בגוף בתנועתו המסוימת, מתוך איוון עדין המאפשר חוסר תנועה.

מתכונת זו של "לנוע ולקפוא" לסרוגין, תאפשר ללומד לחקור את יכולתו התנועתית באופן כוללני. כך יתנסה ויכיר ביכולתו לנוע באפשרויות שונות ויפגוש בבעיות ומושגים הקשורים במהות התנועה. וזאת בהתנהגות המאפשרת לכל הכתה לפעול יחד במקביל, מתוך זהירות ובטחון הדדי, האופייניים להתנסות וללמידה בשיעור זה.

כאשר ינוע בשטף, יפעל תחילה מתוך ספונטאניות של תגובה ראשונית, המתמקדת בעצם הדרישה המוכתבת על-ידי המתכונת ושמירת כללי הזהירות. בהדרגה תפתח ההנחייה המכוונת של המורה את יכולתו, להעמיק ולהתמקד בחקירת אפשרויות התנועה, במסגרת הנושא הנלמד. תוך כדי כך יגלה גם את יכולתו לפתח משחק יצירתי המשנה ומגוון את התנועה השוטפת ואת העיצוב הצורני של צורות גופו בקפיאה.

ההתנסות תהפוך להתמודדות עצמית עם אפשרויות ההבעה בתנועה, כאשר ה"אני" המתנסה מעז יותר בחיפוש תשובותיו באמצעות גופו. ואז יש מקום להנחייה המתמקדת בפרוק המתכונת למרכיביה לשם הרחבת הידע והיכולת.

דוגמאות לפיתוח מסתעף של המתכונת "לנוע ולקפוא" (בתפיסה כוללנית-ראשונית):

התמקדות בסימני ההפעלה: סימן-להנעה וסימן-לקפיאה. למשל: מחיאת כף אחת או שתיים. שימוש בכלי-הקשה, או בלווי מוסיקלי. כך תאפשר פעילות משותפת של המתנסים, בהכוונת המורה ושליטתו במתרחש.

התמקדות במבט, כאמצעי לשליטה וזהירות - וכאמצעי לתקשורת.

הצעה לפיתוח נושא ההתמקדות במבט:

א. "לראות כל מה שמסביבי ולא להתנגש". (לנוע ולקפוא בהתאם לסימנים);

המדגישה את היצירתיות כמטרה וכאמצעי ללמידה משמעותית. הצורך למצוא תשובות חדשות לנושא, מאפשר ללומד להשתמש בגופו באפשרויות רבות ומגוונות. בנסיונות הראשוניים נדגיש את הפעילות הגופנית כאמצעי הבעתי בעיצוב הצורני.

אפשר לומר, שבכל שלב ושלב של הלמידה יש תהליך הכולל התמקדויות בכיוון התפתחות הגיוני, מהכלל אל הפרט, וזאת תוך הרחבת הפרט ושכלולו על-ידי שיבוצו בצרופים שונים, בתרגול חוזר ונישנה. אך בניגוד לתרגול הטכני-מקצועי, המיועד לבנית הכלי בהתאם למיומנויות המוכתבות, הרי שבהוראת שפת-התנועה בתפיסה כוללת, המטרה מאחדת את היכולת האינטואיטיבית של התנועה האישית עם חוקי ההנעה הפיסיקאליים של הגוף המתנועע. אצל המתקדמים יש אפשרות לצמצם בהדרגה את השלב הכוללני, להדגיש את ההסתעפות של הנושא התנועתי למרכיביו ולהתמקד באופן מוגדר גם בשכלול השליטה הטכנית של גורם מסוים. למשל: כפיפה והארכה של הרגל, תוך ארגון מבוקר של חלקיה בהתאם למפרקים.

בכל שלבי-הלמידה חשוב להתבסס על שני התהליכים המנוגדים: מהכלל אל הפרט ולהיפך. וזאת, כדי לארגן את התחומים השונים, בביצוע ובהכנה, מבלי לאבד את הספונטאניות והיצירתיות.

שפת-התנועה

הוראת שפת-התנועה - בהתאם לתפיסה אותה הסברתי - מבוססת על עקרונות התנועה של הגוף האנושי כ"מיכנה" (קונסטרוקציה) מתנועע ועל ה"אני" המפעיל ומניע את המיכנה.

גוף-האדם, כמערכת פתוחה, המביעה עצמה לכהרף עין, יוצר צורות ותנועות באמצעות האנרגיה הזורמת, תוך איוונים משתנים, המותנים במיכנה עצמו, בכוח הכובד וביכולת ההפעלה האישית המתפתחת.

במערכת המתפקדת נפגשים כל המרכיבים של התנועה: כוח, מרחב וזמן, בצרופים שונים, המתבטאים בצורות מבניות בעלות איוונים ושטף משתנים. הגוף החי יכול לתקן את תנועתו ולשכלל את יכולתו הגופנית על-ידי התנסויות החוזרות על עצמן ומתפתחות לידע מצטבר. האדם מסוגל להגיב על גירויים שונים ולהגיע לאיוון מחודש ושונה של מרכיבי התנועה וזאת, בהתאם לדרישה התפקודית המוכתבת.

בהוראת שפת-התנועה נתבסס על יכולת זו ונפתחה, תוך כדי התמקדות במרכיבים היוצרים את השליטה בתנועה. בהקנית שפת-התנועה נשאף לכך, שכל פרט יוכל להתבטא בצרופים שונים ואישיים בהתאם לתפישתו העצמית את התפקוד, מבלי שיהיה מוגבל על-ידי מיומנויות מוכתבות. בהדרגה יפתח ויחקור את מרכיבי שפת-התנועה, שיהפכו מאמצעי של גירוי

ב. "ליצור קשר עם הסביבה באמצעות המבט" ("לספור כמה זוגות עיניים פגשתי"...) (הקשר)

ג. לנוע תוך יצירת קשר עם חבר, מבלי לגעת זה בזה (הקשר באמצעות המבט). שאלה מנחה: "כיצד אפשר לגוון את התנועה ולנוע באופן שונה?".

ד. לנוע תוך התייחסות משתנה אל החבר: פנים אל פנים, גב אל גב, צד אל צד, להתקרב ולהתרחק, לשנות רמות גובה...

ה. שיחה המסכמת את ההתנסות, תוך התמקדות במטרותיה: כללי ההתנהגות והפעילות הדרושים לשיעור זה - ציון אפשרויות הפיתוח של התנועה בתוך המתכונת הקבועה.

ו. יישום עצמאי מסכם של מה שנלמד: "לנוע ולקפוא" לסרוגין, לפי החלטה עצמית שאיננה קשורה בסימן חיצוני מנחה.

אם נכתיב תהליך תנועתי, במתכונת קבועה, במצב מוצא נתון, ואחר כך נדרוש לבצעו בשלושה מצבי-מוצא השונים בבסיסיהם, למשל: בעמידה, בישיבה ובשכיבה, נאפשר ללומד למצוא באופן עצמאי את פתרונותיו לפעילות הנדרשת ובכך נאחד את התרגול המשכלל יכולת גופנית עם היצירתיות.

היכולת הגופנית תשתכלל עליידי השימוש השונה בשרירים, בהתאם למצבי-המוצא המשתנים והיכולת הטכנית המתפתחת תעשיר את יכולת-הביטוי בשפת-התנועה. חקירת אפשרויות הפיתוח, מתוך התמקדות בנושא התנועתי, תאחד, איפוא, את הטכניקה של השליטה בתנועה הן מבחינת הביצוע והן מבחינת הגיוון של הצרופים החדשים, המאפשרים ביטוי עשיר בתנועה.

המתכונת כיחידה מתפתחת

את המתכונת "לנוע ולקפוא", נוכל לפתח למיבנים עצמאיים, תוך התמקדות נפרדת ומסתעפת בכל אחד ממרכיביה המנוגדים - בשטף ובקפיאה.

א. "הקפיאה"

השליטה בקפיאה מותנית בשווי-משקל דינאמי בין חלקי המיבנה (הגוף) ומתאפשרת הודות לטונוס-שרירים מאוזן הפועל "במידה הנכונה".

אם ניקח למשל את "הפסל" כדימוי קונקרטי, המאפשר התנסות משמעותית בתנועה, הרי שנוכל לעצב את הגוף לפסלים שונים, תוך התעמקות במהות הקפיאה - הגופנית וההבעתית - שהיא תוצאת העיצוב הצורני.

ההבעה בתנועה באמצעות השליטה במרכיביה, מתאפשרת הודות להבנת הדימוי הנבחר ומשמעותו התפקודית

בביצוע התנועות. ישתתפו בכך כל מרכיבי האישיות של המתנסה:

בספונטאניות ובנטיה האישית לעצם ההבעה בתנועה, בידע ובהרגלי הפעילות המבוססים על התנסויות קודמות בתחומים שונים, ביכולת הריכוז, בהשתתפות כל החושים בארגון הגופני הנדרש לשם הבעה בתנועה, וכל זאת בהתאם ליכולתו ומגבלותיו.

לאחר המפגש הראשוני עם העיצוב הפיסולי באמצעות הגוף, נוכל להתמקד בפרטים המיבניים היוצרים את השלם ולשכללם באמצעות המשחק היצירתי. כך נכיר את "חלקי-הגוף" ותפקודם המשתנה בתוך המיבנה הפיסולי בכל מצב ומצב.

כך נוכל לבנות פסלים שונים וזאת עליידי שימוש מודע בחלקי-הגוף כמרכיבי הבסיס של הפסל.

את הקפיאה במצב הפיסולי נוכל להגדיר כ"מצב-מוצא" המתאפיין בעצם הארגון של חלקי-הגוף בתוך המיבנה השלם. ומכאן ניתן להמשיך ולפתח את "מצב-המוצא" כמושג יסודי בשפת-התנועה, המכתיב את הארגון ההתחלתי של כל פעילות ומתנה את הפיתוח.

ובאמצעות "מצב-המוצא" נוכל לגוון את הנושא הנלמד ולחקור את אותה התנועה (או הנושא) במצבים השונים, המביאים לתוצאות חדשות ומפתיעות.

ב. "ההנעה"

דוגמאות להסתעפות המתכונת "לנוע ולקפוא":

1. לנוע ממצב מסוים למצב שונה (המעבר בין שני מצבים).

2. להניע בהפרדה חלקי-גוף מסוימים מבלי לשנות את מצב-המוצא. לבדוק שתי אפשרויות: א. חלקי-גוף הנעים בפני עצמם ואינם גורמים לשינוי הבסיס. ב. חלקי-גוף המניעים את כל המיבנה השלם ומזיזים אותו ממקומו.

3. לבדוק את אותה התנועה בחלקי-גוף קבוע, אך במצבי-מוצא שונים.

4. לנוע, במקום או בתזוזה, בהתאם למצב הגוף המאפיין את מצב-המוצא.

אל המתכונת הראשונית-כוללנית "לנוע ולקפוא" נוכל לצרף גם מתכונת נוספת, המאפשרת יצירת מסגרת לפעילות הגופנית בתנועה היסודית והיא: "תנועה וההילוך החוזר שלה".

ניקח כדוגמא את חקירת אפשרויות התנועה של חלקי-הגוף במצבי-מוצא שונים.

הפעילות המודרכת מורכבת מתנועת חלקי-גוף מסוים, למשל

הקבוצות כאמצעי

פיאז'ה רואה את האני "כעין מרכז של כל הפעולות ממש, ומאפיינת אותו האגוצנטריות שלו." (שם; עמ' 83). את האישיות רואה פיאז'ה כ"מוצר חברתי הכפוף לחוקים, המוכתבים מבחוץ" והמותנים בהתפתחות הדרגתית של האני כאישיות בעלת יכולת התאמה המבוססת על חשיבה פורמאלית, כוח רצון ומוסר, המתפתחים ומבשילים בשלב ההתבגרות בגיל 12-15.

בהוראת המחול המדגישה את ההתנסות, המאפשרת לכל פרט לפעול בהתאם ליכולתו, יש מקום לשלב את נושאי הלמידה ואופן ההתנסות עם ההתפתחות הנפשית, ההכרתית והחברתית, בהתאם לאיפיוני הגיל. בדרך זו נדגיש את ההתפתחות של האני והאישיות לכדי יכולת של התאמה וקבלת מרכיבי שפת-התנועה, מתוך שיפוט עצמי המבוסס על הבנה וידע.

לשם כך דרושות פעילויות כאלו, שימריצו את האני להשקיע את כל מאודו בתנועה ובחשיבה, מתוך חווייה הממוקדת בעצמו וביכולתו הוא. כך יתמודד המתנסה עם הישגי עצמו, כאשר מרכיבי התהליך-התנועתי הם אבני-הבוחן לשיפוט ולהערכה. כך יגיע המתנסה להגשמת האני האופטימאלי וזאת בניגוד לאסכולות הדורשות את התאמת האני לסגנון מוכתב.

ורק כאשר יבשיל ויתפתח ביכולתו הנפשית והגופנית, רק אז יוכל להתמודד עם קבלת תכנים וסיגנון מוכתבים. תחילה, תוך מחבריו לכתה ובהנחיית המורה ובשלב מאוחר יותר, תוך שימוש בשפת-התנועה, יהיה מסוגל להנות מאתגר חדש בהתמודדותו עם ביצוע משפטי-תנועה מוכתבים, עם התרגול המנחה אותו לשיכלול והישג ועם העשרת הידע באמצעות המחול על כל הסתעפויותיו: ריקודי-עם ועמים, המחול האמנותי, הקלאסי והמודרני.

ושוב נשאלת השאלה: כיצד נפתח בלומד את היכולת להתמודד עם הדרישה הגוברת, הדורשת בקורת-עצמית, דיוק, משמעת-עצמית ותרגול חוזר ומשכלל? וכל זאת תוך מעורבות משמעותית-חווייתית המאפשרת לכל פרט בכתה להתמודד וללמוד.

המתכונת של "מוביל וקבוצת מובילים", למשל, יוצרת מסגרת כוללת לפעילות קבוצתית כזאת, הדורשת מכל פרט לתפקד בשני מצבים והם: כמוביל - עליו להכתיב לקבוצה את רעיונותיו; וכמובל - עליו לנוע בהתאם להנחיית המוביל. בשני המקרים המטרה המשותפת היא: לפעול כקבוצה.

הילד, שחקר תחילה את הנושא הנלמד כיחיד, מגיע לעבודה בקבוצה עם רעיונותיו האישיים, המתבטאים בצרופים תנועתיים. כאשר יתפקד בקבוצה, עליו להתגבר על האגוצנטריות שלו ולראות את האירוע מנקודת מבט חדשה, המתחשבת בשאר הפרטים, למען הצלחת הפעילות הקבוצתית

היד, במצב-מוצא מוגדר, למשל: בעמידה ברגליים צמודות כשהידיים צמודות לגוף. כיצד נפתח את ההתנסות המודרכת על-ידי התפיסה הכללית אל ההתמקדות בפרטים הדורשים תרגול ושכלול?

1. ההנחייה: "לאן אפשר להניע את היד?" לאחר התנסות קצרה באפשרויות התנועה של היד בכיוונים שונים אפשר לעבוד כבר במסגרת המתכונת: להניע את היד בכיוון מסוים ולקפוא, להניע חזרה למוצא ולקפוא.

2. לשלב בהתנסות מתכונת נוספת: "להניע חלקי-גוף ימני; חלק שמאלי; ואת שני החלקים יחד." כלומר: ארבעת השלבים הכוללים "תנועה-קפיאה-תנועה חזרת-קפיאה", יתבצעו בחלק ימני, בחלק שמאלי ובשניהם יחד. (מאפשר תרגול בחלקי-גוף זוגיים זהים או שונים).

3. להוסיף כסיום למתכונת את המעבר למצב-מוצא חדש, כאשר בכל המצבים יופעלו אותם חלקי-גוף. כך תתאפשר פעילות רצופה במצב-מוצא שונים. הערה: המעבר בין המצבים תורגל כבר בשיעורים הקודמים בנפרד ולכן יש אפשרות להשתמש בו מתוך מודעות ושליטה.

4. כל התהליך הנ"ל, יתבצע במסגרת של זמן מוגדר. כלומר: לבצע את שלבי התהליך במשפטים בעלי משך זמן זהה. למשל: במשך שמונה ספירות, במשך ארבע ספירות, ולבסוף במשך של שתי ספירות. (מסגרת הזמן מהווה אמצעי נוסף להתמודדות עם פתרונות חדשים, הדורשים לשם ביצוע התהליך הקבוע במשך זמן ארוך או מתקצר. יש בכך שילוב של מספר מרכיבים: דרגת הקושי עולה עם הכתבת הזמן המתקצר ויחד עימה משתנה האתגר. החידוש מעורר חוויות חדשות והרצון להתמודד ולהצליח מביא לתרגול חוזר ומשכלל תוך העמקה נוספת בנושא הנלמד. למרות הקושי אין חשש מכשלון היות והלמידה מתפתחת בשלבים הדרגתיים).

לפי פיאז'ה, התפיסה האינטואיטיבית הכוללת, המאפיינת את הגיל הרך בחשיבה ובהבנה, היא גם שלב המאפיין את ראשיתו של כל שלב בשלבי ההתפתחות השונים.

"כל אימת שיש לנו ענין במיבנה כלשהו בפסיכולוגיה של האינטליגנציה, אפשר לגלות את התהוותו, החל במיבנים אחרים, אלמנטאריים יותר, שאינם בבחינת התחלות מוחלטות, אלא נגזרים על-ידי התהוות מוקדמת ממיבנים אלמנטאריים אף יותר, וכך הלאה עד אין סוף." ("שש מסות על ההתפתחות הנפשית". ז'. פיאז'ה. ספרית-פועלים. 1980. ע' 171).

וכך גם בהוראת המחול או שפת-התנועה, מתוך גישה המאפשרת לכל פרט, בכל גיל, התנסות מתוך מעורבות מלאה.

ובהערכה) ושומרים על עצמיותם. למשל: בפעולות של חיקוי, שיקוף או הובלת שורה.

בשלב מתקדם יותר נאפשר לקבוצה לסכם את רעיונות הפרטים לכלל תוצאה משותפת, כשלכל אחד יש בה ייצוג. למשל: לצרף, בזה אחר זה, את תנועת המובילים המתחלפים ביניהם, ולבצעם ברצף (מתאים לקבוצות קטנות).

בשלב המתקדם, בו יבשילו הפרטים לקראת יכולת של פתיחות וקבלה, אפשר יהיה להגיע לתוצאה תנופתית, המתאפשרת אך ורק בזכות הקבוצה, כשלם המורכב ממספר פרטים. למשל: לעצב מיכנה אחד, המורכב משלושה פרטים. על הפרטים המרכיבים את השלם לפעול מתוך תיאום מירבי, לשם שליטה במיכנה המשותף, באיזון הדדי, בכל התחומים.

בשלב זה נפגשים כל המרכיבים הכוללים את ההבעה לתקשורת בין-אישית באמצעות שפת-התנועה. וככל שהידע, המשמעת העצמית והיכולת גדלים, כך גדלות גם אפשרויות המשחק היצירתי המשותף, בצרופים שונים, פשוטים ומורכבים, המאחדים את היחיד עם הקבוצה תוך התמודדות, הבעה וחוויה.

סכום

בהוראת המחול במסגרת הכתה הלימודית בביה"ס, אני יוצאת מהילד אל המחול. כלומר, הידע, הגישה ואופן הלמידה יהיו התנסות כזו המאפשרת מעורבות מירבית לכל פרט והמתבטאת באמצעות הגוף בשפת-התנועה.

השיעור יכלול התנסות הקושרת בין התחומים: הכרתי, ריגושי וחברתי – עם התנועתי והמוסיקאלי. שפת-התנועה, בתפיסה הכוללת, תתפתח בהדרגה מהתנועה הקונקרטית, בהתאם לגיל וליכולת, תוך משחק-גומלין בין כל מרכיבי הידע והאישיות.

היכולת לשחק במרכיבים השונים, בצרופים רבים, מקבלת כתוצאה של התנסויות מגוונות המאפשרות חזרה ושיכלול תוך התמקדויות שונות, כיוון של חשיבה המלווה פעילות תנועתית יוצרת, ומאפשרת תפיסת מידע מחדש בעשיית צרופים אישיים.

תפיסה זו מאחדת בתוכה את כל המרכיבים של המחול: הידע, הידע והידיעה; או: היצירה, היוצר והיציריות. ■

המשותפת. יש והפרט הוא בעל יכולת גבוהה והתהליך התנועתי שהכין כמוכיל הוא מרשים אך קשה לביצוע. על הקבוצה למצוא דרך המאפשרת ביצוע משותף, תוך התמודדות עם הקושי שנוצר ומתוך שיתוף פעולה. ועל המוביל להתאים את עבודתו לקבוצה. וכאשר יתפקד כמוכיל, עליו לקבל את הכתבת המוביל החדש, כמיטב יכולתו, למען הביצוע המשותף המדגיש את ההישג והיכולת של קבוצתו.

המורה ינחה את הקבוצה למציאת פתרון כזה, שיאפשר פעולה קבוצתית מלוכדת וזאת בהתאם להבנת הקבוצה ובמסגרת הנושא הנדרש. כלומר: המורה ינחה את הלומדים לקראת התמודדות עצמית עם הבעיה באמצעות ההתייחסות העניינית למטרה ולנושא.

רצוי לסיים התנסות כזאת בשיחה, כאשר השאלה המנחה של המורה מאפשרת לפרטים לנתח את האירוע לאחר מעשה, על כל שלביו ותוצאותיו, וזאת, כדי להבין את הסיבות והמניעים להצלחה או לכישלון והוצאת המסקנות בהתאם. כך יוכל להשתמש בנסיונו העצמי לשם שיפוט והערכה של עבודות חבריו, וכך יהיה מוכן להעמיד גם את עצמו, בהדרגה, בפני השיפוט החיצוני של חבריו והסקת מסקנות שיביאו לתיקון ענייני, לשיכלול והתקדמות.

המטרה הקבוצתית המשותפת תעזור לו להתמודד עם עצמו בהבנת הבעיות המשותפות לו ולחבריו; וכך תתפתח בו היכולת לשיפוט ענייני ולא סובייקטיבי. כך גם יוכל לקלוט רעיונות חדשים, כאשר חבריו מתייחסים אליו באותו אופן ומקבלים את רעיונותיו כאתגר להעשרה, מתוך ענין וחוויה חדשה.

כאן המקום לציין את הקשר בין היכולת לשמוע ולקבל ביקורת לבין השלב ההתפתחותי של הלומד. בשלבי הלמידה הראשונים, אצל ילדים ומתחילים בכל הגילים, רצוי להימנע מהתיקון האישי ולהסתפק בהכוונה הקבוצתית. וזאת כדי לא לבלום את המעורבות והרגשת החופש של הלומד בחיפושיו אחרי התשובות ושיכלול יכולתו האישית. כפי שאמר זאת ג.ס. ברונר: תלמיד המרשה לעצמו להסתכן ולטעות בהעלאת השערות, הוא זה שיפתח עצמאות בלמידה, כי התיקון העצמי הוא המלמד. ובמילים אחרות: הכישלון – או שהוא קיצו של התהליך התנועתי-היצירתי או שהוא נקודת זינוק לגילוי חדש. (אתגרים בחינוך, צבי לביא; ספרית-פועלים, 1979, ע' 144; 181).

כשלבים הראשונים, הקבוצה תאפשר חילוף של רעיונות, כאשר כל הפרטים נותנים ומקבלים מתוך שוויון (בדרישה