



מיומנות פנאי לאנשים עם מוגבלות
שכלית התפתחותית(מש"ה) - בקהילה

קורס מטעם "קרן שלם"

ערכו עצבו הפיקו והפעילו:

רוחמה חיקי – מדריכה סביבה תומכת טירת כרמל:

ת.ז: 50561083

פאני סלמן – מדריכה סביבה תומכת טירת כרמל:

ת.ז 53656179

תמרה מן - מדריכה במע"ש טירת כרמל:

ת.ז: 304402050

רקע כללי

פעילות פנאי לאנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית (מש"ה) בקהילה.

פעילויות הפנאי מקדמות אנשים עם מש"ה, את איכות חייהם, זכויותיהם הבסיסיות לחיים נורמטיביים – בהתאם ליכולתם, רצונותיהם וצרכיהם. יש חשיבות רבה להשתתפות בפעילות הפנאי.

פעילות פנאי מזמנת חוויה רגשית, מעשירה, מהנה, מעצימה ומפיגה מתחים. מטרת הפעילות הינה לפתח באנשים עם מש"ה תהליכים ומיומנויות חברתיות, מיצוי הפוטנציאל האישי של הפרט להנאה וקידום איכות החיים. פעילות הפנאי מאפשרת בחירה, סגור עצמי וצמיחה אישית, פיתוח מיומנויות ושימורן.

פנאי הינו זמן חופשי ממחויבות שלא בשגרה, וניתנת לפרט אפשרות בחירה ועשייה ע"פ רצונו. הפנאי מעניק תשובה חשובה לצרכים נוספים, לטיפול ושיקום. פעילות זו משחררת את המשפחה מהאדם המוגבל ומאפשרת למשפחה להתפנות לצרכיהם המשפחתיים האחרים אשר נמצאים בסדר יומם. בנוסף, בני המשפחה לומדים להעריך את היכולות של האדם המוגבל באמצעות העשייה של בן משפחתם המוגבל.

דרך הפעילות משתנה בהתאם לאישיות ויכולתו של כל אחד ואחד. לצורך פיתוח תוכניות פנאי חשוב להקפיד שיכללו לכלול בתוכן את ארבעת העקרונות הבאים המשתקפים בפרויקט:

- **בחירה חופשית** - במהלך הפעילות אפשרנו להם לבחור צבעים מדבקות טושים או צבעי גועש, פעילות שרצו וכדומה.
- **גיוון** היה ויש מגוון רחב של פעילות ובהתאם לרצונותיהם וצרכיהם – מתבטא בפעילות עם א' ו מ' וכדומה.
- **הנאה וטיפוח** – גילינו יכולות ומאויים שלא ידענו על קיומם אצל חברי הקבוצה.
- **ניסוי וטעייה** – פרויקט זה, מהווה פתח לאפשר לראות את אלו ש"אינם נראים".
- **נושאים שנלמדו**  כמו צילום ואומנות התבטאו בעבודה עצמה של הכנת הבובות בהכנת הכריכה. בה משתקפים תמונות מלימוד ליצנות, מוצמדים לבגדי ליצן של אחת מאתנו בשילוב עם פרחים מהטבע.

הפרויקט שנבחר: בניית תיאטרון בובות והפעלתו

הצגה מתוך האגדה כיפה אדומה

כמה מילים על הפרויקט:

רעיון הפרויקט עלה כבר מהשלבים הראשונים של הקורס – פעילות פנאי לאנשים עם מש"ה(מוגבלות שכלית התפתחותית). הרעיון הראשוני היה להכין תיאטרון בובות לאצבעות הידיים עם דמויות מחופשות לכבוד פורים. לאחר חשיבה לעומק החלטנו לשנות לתיאטרון בובות שתמיד יהיה אקטואלי ואינו מזכיר שום חג. החלטנו להכין הצגה על כיפה אדומה. עם מוסר השכל והומור. כאשר הביצוע יעשה בשיתוף עם חברי הקבוצה.

היה עלינו לבצע שלבים של איסוף ומיון חומרים בהתאם להגדרת הפרויקט, שכללו אביזרים לעבודה מעשית ונבירה באינטרנט להכנת שכלונות לבובות, הכנת הבובות עצמן והכנת הבמה. תוך כדי ההכנה המעשית של תיאטרון הבובות, היה עלינו לקחת בחשבון שהפעלת תיאטרון הבובות צריכה להיעשות יחד עם החניכים. במהלך הפעילות נרצה לשלב הומור והפתעות. כמו כן, נצלם את הפעילות.





מאפייני הקבוצה:

הקבוצה כולה מורכבת מבוגרים עם מש"ה, שעובדים במפעל מוגן-מע"ש חותם טירת כרמל. זו קבוצה מגוונת בגילאי החברים ויכולותיהם המוטוריות. חלקם חברים בתכנית "סביבה תומכת לאדם עם מש"ה".



סוגי המוגבלויות בקרב חברי הקבוצה:

- 🇮🇱 מוגבלות פיזית קשה, שיתוק מוחין - מתבטאת בחוסר שליטה בתנועות גפיים.
- 🇮🇱 מוגבלות שכלית התפתחותית(מש"ה) קלה/בינונית כולל תסמונת ה-Xשביר(תורשתי) וחוסר תקשורת.
- 🇮🇱 מוגבלות נפשית + מש"ה ברמה קלה.
- 🇮🇱 ליקויי שמיעה –מתבטא בוורבליות נמוכה.
- 🇮🇱 תסמונת דאון.

גיל הקבוצה: 21-70.

האתגרים:

- 🇮🇱 מבחינת ההרכב האנושי נתקלנו בקשיים מבחינת חוסר תגובה לנאמר, חוסר וורבליות הנובע מליקוי שמיעה וראייה וגרם לבעיית תקשורת, בעיות פיזיות של צורך בעזרה בתנועה לחברי הקבוצה והנגשה של הפעילות. כצפוי מפעילות עם קבוצה בעלת הקשיים שתוארו לעיל, נדרשה מאתנו תשומת לב וליווי צמוד. חלק מהחניכים אמנם הפתיעו אותנו במובן החיובי בעשייה וחלקם הפתיעו אותנו בחוסר עשייה למרות שבד"כ הם משתתפים ונהנים מפעילויות. מצבים אלו יצרו קושי בקיום הפעילות וברציפותה.

מבחינת החלק הלוגיסטי להכנת במת התיאטרון: החלטנו שבשל הקושי הטכני בבניית הבובות והבמה נעשה חלק מהתהליך בעצמנו על מנת שהחברים יוכלו לעשות את חלקם תוך חוויית הצלחה ומינימום תסכול.

עלו השאלות הבאות:

1. מאיזה חומר להכין את הבמה? כיצד לייצבה?
2. כיצד נכין את הבובות?
3. כיצד נפעיל את תיאטרון הבובות?

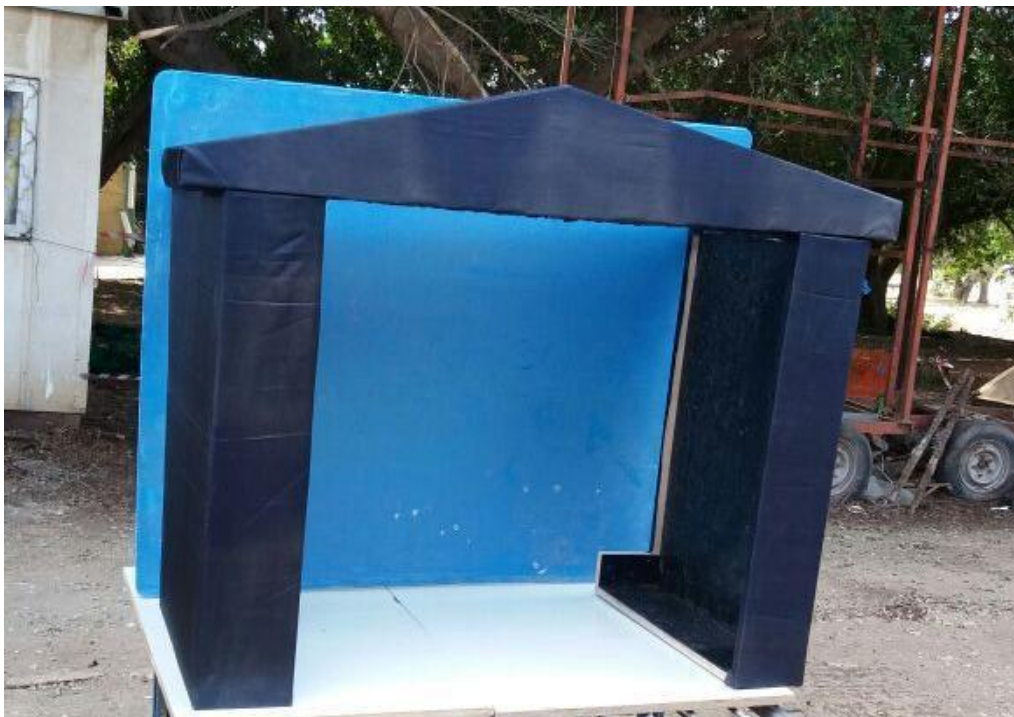
פתרונות שעלו תוך כדי ניסוי ותהייה:

1. העלינו רעיונות שונים לביצוע במת התיאטרון כגון: קרטון, מסגרת ישנה של מסך טלוויזיה וכד'.
לקחנו קרטון ממוחזר וניסינו ליצור ממנו במה, אך מיד הבנו שהקרטון שיש בהישג ידינו לא יהיה מספיק יציב.
החלטנו שאולי נעזר במישהו שיבנה לנו במה מעץ ממוחזר. הפתרון הגיע ממקור לא צפוי: במהלך ארגון הבית לפני חג הפסח, מצאנו מגירה גדולה שלא הייתה יותר בשימוש. עלה במוחי הרעיון למחזר את המגירה ולהשתמש בה כבמה. לשמחתנו נוצרה לנו במעט תושייה, במה יציבה ומפוארת ללא כל עלות או מאמץ בתוספת שארית בד שישמש כווילון. להפתעתנו, ימים ספורים לפני סיום הפרויקט הפתיע אותנו בעלה של תמרה ויצר במה מפוארת נוספת. עדיין לא החלטנו באיזו במה להשתמש.
2. הכנו סקיצות, ולפיהן גזרנו את הבדים לבובות. סה"כ חמש דמויות: כיפה אדומה, אמא, סבתא, צייד, וזאב.
3. נשתף את חברי הקבוצה בהפעלת הדמויות וביצירת הסיפור כיפה אדומה.

תיאטרון הבובות שהכנו מהמגירה



הבמה שהכין לנו כהפתעה לב, בעלה של תמרה



מהלך ביצוע הפרויקט:

1. איסוף החומרים:

אספנו מגוון בדים, צמר, גרביונים, טושים, דבק, גומיות, מחטים, חוטים, ווים, מסגרת לבמה, עיסת נייר, אביזרים שונים, קשיות, ספוג, פרחים ועלים מהטבע. דפי למינציה.

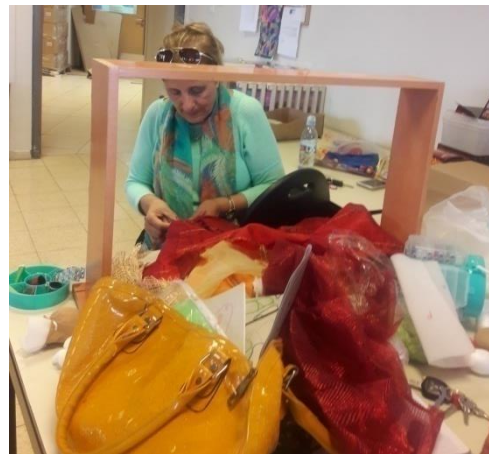
2. קביעת תאריכים:

קבענו תאריכי פעילות להכנת הפרויקט בשיתוף עם חברי הקבוצה במפגשים עמם.

3. הכנת שבלונות לבגדי הבובות.

4. תהליך הביצוע:

פיזרנו על השולחן את כל החומרים הנדרשים, נתנו הסבר לכל חניך לפי יכולותיו, באמצעות הבאת מוצר מוגמר – בובת תיאטרון-לצורך הבנת סדר העשייה (שרשור קדמי/אחורי). במהלך הפעילות נעשתה עבודת קריעת נייר לצורך הכנת עיסת נייר, גזירת שבלונות של מבנה הגוף והדבקה. תוך כדי העבודה שילבנו הומור על הדמויות בסיפור. לסבתא בסיפור קראנו אלישבע והחניכים לא הפסיקו לצחוק, כל הזמן אמרו "סבתא אלישבע" וצחקו. כל דמות שסיימו והצגנו הצחיקה



והלהיבה אותם.

היה קושי רב בהפעלת חברי הקבוצה להכנת העבודה שהבאנו לפניהם, היינו חייבות לקדם את הפרויקט וכל פרט שלא הספיקו- השלמנו בעצמנו.





כמו כן אפשרנו וגילינו בקרב חברי הקבוצה יכולות אישיות שלא הכרנו, כגון:

א. יכולת גזירת נייר וצביעה בגועש בידיים: לחבר קבוצה בשם א' (עם שיתוק מוחין), תוך שיתוף חבר נוסף בשם מ' - אשר תרם להפעלתו של א': במהלך הפעילות של הכנת בובות לתיאטרון עם חברי קבוצת מע"ש, ראינו שא' אינו עושה דבר עקב חוסר יכולתו הפיזית ומסתכל בחוסר אונים על העשייה, ומאידך מ' שרוצה לתרום לאחרים ולא מצליח בכך, מוצא עצמו בחוסר תעסוקה ועניין.

החלטנו להפעיל את א' בעזרת מ', שמאוד רוצה לעזור לחברי הקבוצה. שיתפנו את שניהם בהחלטתנו ושאלנו לדעתם, תגובתם התבטאה בהתלהבות וחיוכים. הסברנו להם שעליהם לקרוע גזרי נייר לצורך הכנת עיסת נייר, וצביעת בריסטול המוצמד לקיר בצבע גועש. שניהם היו מופתעים ולא הבינו כיצד ניתן לעשות זאת. הדגמנו להם, תוך הסבר.



אופן הביצוע עבור קריעת הנייר: מצד אחד מ' אוחז בנייר ומהצד הנגדי ל-א' - הנחנו ושמנו לו נייר בין האגודל לאצבע, הוא אחז בו בהידוק והרים את ידו - כתוצאה מכך הנייר נקרע. לראות את פניו של מ' ואת תחושתו הטובה בתרומתו לפעילות לחבר קבוצה חימם את ליבנו. א' שמח והתלהב כשלפתע כל הקבוצה מחאה להם כף.



אופן הביצוע עבור הצביעה בגועש: אמרנו ל - א' שעכשיו הוא יצייר בצבעי גועש בידים שלו. ביקשנו מכל חברי הקבוצה להגיע ולעודד. הדבקנו נייר A3 על הקיר והצמדנו את עגלת הנכים של א' לקיר כדי שיצבע והוא שיתף פעולה וצבע.

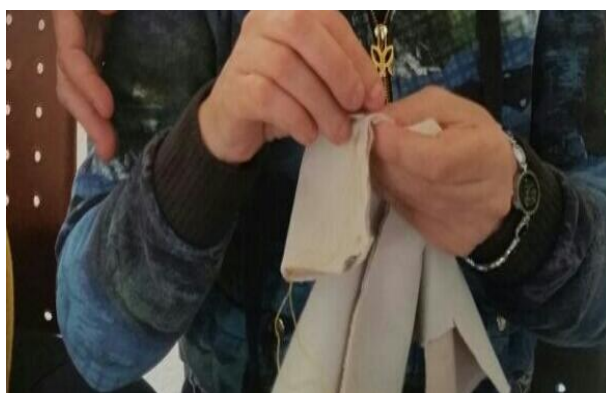
הלבשנו כפפה לא' ושמנו לו בין האצבע והאגודל מברשת לצביעה. שפכנו מעט צבע גועש לקופסה, מ' הצמיד את הקופסה למברשת שבה אחז א', בקשנו מ - א' להזיז את היד עם המברשת לפי יכולתו. עודדנו אותו בכך שהוא וצובע בצבע ירוק של מכבי חיפה שהוא מאוד אוהב. התמונות מדברות בעד עצמן. כמה חבל שלא ניתן להעביר במילים את החיוך על פניהם המאושרות ואת תחושת הסיפוק העצמי. א' התרגש ממחיאות הכפיים של חבריו לקבוצה. פעילות זו ריגשה אותנו במיוחד.



ב. יכולת תפירה של א' והכנת עיסת נייר: א' כל כך התלהב מהעשייה שלו שמיהר לסיים את ארוחת הצהרים כדי לחזור במהירות לפעילות ולתפור. וכל פעם שאנו פוגשות אותו במע"ש הוא שואל לשלומנו עם חיוך ענק ומבקש לדעת מתי נתפור שוב. הבטחנו לו שאנחנו חושבים לעשות פעילות של תפירה, גזירה והדבקה של בובות בקרוב. הרעיון הוא שילוב של עשייה: בין מע"ש לבין סביבה תומכת. הנושא הועלה יועלה לדיון מול צוות השיקום.



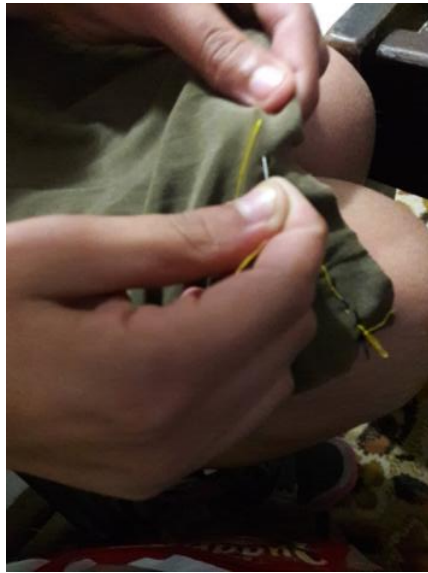
ג. יכולת תפירה של ד' – חניכה חדשה במע"ש: בפעילות עמה דרך סביבה תומכת ידענו על יכולתה תפירה ואחיזה נכונה של חוט ומחט, המדריכה שלה ממע"ש הופתעה לגלות שהיא יודעת לתפור ואוחזת יפה את החוט והמחט. כמו כן התגלתה אצלה יכולת העתקת שבלונה לבדים.



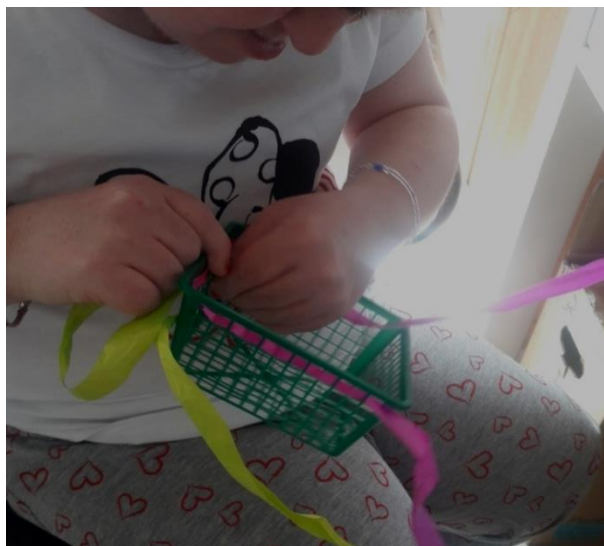
ד. הגשמת חלום: כ שביקשתי מ - צ' לתפור היא אמרה: "אני חושבת שאני נמצאת בתוך חלום". ביקשתי שתפרט מדוע, הסבירה שתמיד חלמה ללמוד לתפור והנה מתגשם לה החלום.



שלבים בבניית חלקי הבובות



הכנת הסל הראשוני של כיפה אדומה (נמצא שהגודל שהיה גדול מדי ונמצא רעיון חלופי שיובא בהמשך).



שליבים בהכנת יצירות: סל לכיפה אדומה וחיפושית. לבמת תיאטרון הבובות - על ידי חברי הקבוצה. בתהליך זה אפשרנו יכולת בחירת צבע ובחירה לצבוע עם טוש או צבע גועש.



הסל של כיפה אדומה (בגודל המתאים)



מוצר סופי של הבובות ועוד (מתוך האגדה כיפה אדומה)



סקיצות של הבובות
(ביצוע - לב)



היער



הזאב (ביצוע - לב)



האמא



הצייד



הסבתא



כיפה אדומה

הצגת תיאטרון הבובות:

"שלום לכם, חברים יקרים, אנחנו: פאני תמרה ורוחמה (מע"ש ו"סביבה תומכת") נציג בפניכם אגדה משודרגת: על "כיפה אדומה" לא מה שרובנו מכירים.

האגדה המשודרגת על בסיס האגדה המקורי:

קריין: בכפר קטן הנמצא בתחילת היער. התגוררה לה משפחה ולהם בת שקד, שקד תמיד לבשה גלימה אדומה שאמא תפרה לה לכן כינו אותה כיפה אדומה. הסבתא גרה באמצע היער ומדי פעם הגיעו בני המשפחה לבקרה, אחד מהימים אמרה אמא. **אמא:** "כיפה אדומה מה דעתך לבקר את הסבתא, ואת תבחרי מה להביא לסבתא בסלסה כדי לפנק אותה"

כיפה אדומה: "אמא, אני אשים עוגיות, פירות, מרק חם, ופרחים כדי לשמח אותה". **אמא:** "כיפה אדומה אני מבקשת ממך ללכת רק בשביל הראשי של היער. ולא לדבר עם אנשים זרים ובעיקר להתרחק מחיות היער". **כיפה אדומה:** "טוב אמא".

קריין: "כיפה אדומה יצאה לדרך, כשהיא זוכרת את ההזהרות של האמא" בדרכה פגשה את הצייד"

הצייד: כיפה אדומה אני מבקש שתיזהרי מהזאב הערמומי וחיות נוספות בדרך". **כיפה אדומה:** "אמא גם הזהירה אותי, תודה רבה לך צייד יקר".

קריין: "המשיכה כיפה אדומה בדרכה כשהיא נהנית מציוץ הציפורים. כשלפתע הופיעה הזאב הערמומי. לכיפה אדומה צץ רעיון בראשה כיצד להימנע מהסכנה האורבת לה".

הזאב: "בוקר טוב כיפה אדומה, לאן פניך מועדות?".

כיפה אדומה: "בוקר טוב זאב יקר, יש לי הפתעה להראות בוא ונפגש בקצה היער ואראה לך את ההפתעה"

הזאב: "אני אוהב הפתעות אחכה לך שם".

קריין: הזדרז הזאב לדרכו שמח וטוב לבב כי קיווה שיהיה לו שם טרף נוסף. כיפה אדומה הלכה לבית סבתא שנמצא באמצע היער. הסבתא שמחה לראות כיפה אדומה והודתה לה ההפתעה הנעימה שעשתה לה כיפה אדומה ש – שהגיעה עם כל המטעמים. כיפה אדומה סיפרה לסבתא את מה שקרה לה במהלך ההליכה ביער. לסבתא עלה רעיון מבריק בקשר לזאב והיא פונה לכיפה אדומה".

סבתא: "אנחנו ביחד נכין פיתוי לזאב כך שבדרך חזרה הוא לא יטריד אותך" **כיפה אדומה:** "מה נכין?"

סבתא: "בערב אבשל תרנגול גדול, בשעות הבוקר המוקדמות נביא את התרנגול המבושל לפתח ביתו, הזאב יהיה עסוק באכילת התרנגול ואת תחזרי הביתה בשלום".

קריין: "לפתע נשמעה דפיקה בדלת, סבתא רמזה לכיפה אדומה לא לדבר. הסבתא והנכדה קפאו במקום וסימנו זו לזו לשבת בשקט. הזאב המשיך להקיש בדלת וכשלא נענה חזר לביתו. בשעות המוקדמות יצאו סבתא וכיפה אדומה כאשר סבתא מניחה את הפיתוי לזאב, כיפה אדומה נפרדת לשלום מהסבתא חוזרת לביתה בשלום. את כיפה אדומה מספרת לאמא שלה את תלאות היום ואמא שלה הודתה לה על כך שהקשיבה בקולה והתגאתה בה על היוזמה שלה להערים על הזאב."

הצגת כיפה אדומה

לפני הפעלת ההצגה היום (15/05/16) במע"ש כל חברי הקבוצה קישטו את במת התאטרון במדבקות. שוב ראינו ש-א' ו מ' לא משתתפים והפעלנו אותם תוך כדי הדגמה להדבקת מדבקות. בסיום הקישוט הפעלנו לראשונה במע"ש את הצגת: "כיפה אדומה" בבמת התאטרון (שביצע לב), ללא חזרות בהפעלת הבובות מראש כפי שתכננו.

שאלות שחשבנו לשאול בתום ההצגה ולא שאלנו:

1. מה ניתן ללמוד מהסיפור?
2. לאיזה דמות התחברתם?
3. מישהו רוצה להגיע אל הבמה ולהפעיל בובה מסוימת?

תובנות:

לגבי הפעילות פנאי בהכנת הבובות עם האנשים עם מוגבלות – למדנו להכיר צדדים נוספים של חברי הקבוצה: יכולות שלהם שלא הכרנו, לראות את חברי הקבוצה ש"לא נראים" – ולהפעיל אותם האחד למען השני תוך מחשבה על היכולות הפיזיות לעומת חוסר יכולות פיזיות. בנוסף בעקיפין הגשמנו חלומות. לדעתנו: תחום תיאטרון הבובות יכול לתרום לקידום והתפתחות צדדים נוספים לאנשים עם מש"ה. אכן כן, האדם עם מוגבלות שכלית, הוא יותר ממה שאנו חושבים.

מקורות

קורס פעילות פנאי לאנשים מש"ה שהועבר ע"י מכון מגיד בהנחייתה

של רונית ספיר. וספר: "כיפה אדומה" נכתב ע"י האחים גרים.



נספח - מטלת הקורס בנושא: "פנאי לאנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית" למדריכים בקהילה

מטלה מסכמת:

בניית תוכנית פנאי, העברתה במסגרת, תיעוד והצגתה במפגש מסכם.

עליכן לבנות תוכנית פנאי שבועית, להעלותה על הכתב, לנמק את השיקולים, להעבירה במסגרת, לצלם ולתעד בעבודה.

1. עליכן לבחור 2 תוך עקרונות הפנאי [המופיעים למטה] ולבנות את תוכנית הפנאי בהתייחס אליהן.
2. עליכן לשלב 2 נושאים יחד מתוך הנושאים שנלמדו: אמנות, הומור, תנועה, צילום, טבע, מזון.

אופן הגשת העבודה

3. יש להגיש את העבודה ערוכה ומודפסת. גודל פונט - 12, רוח פסקה –בין השורות 1.5.
4. יש לצרף לעבודה תיעוד בתמונות של תהליך העבודה והתוצרים.
5. מתחת לכותרת העבודה יש לציין שם מגיש העבודה, מספר תעודת זהות, ושם המסגרת שלכם.

כתיבת העבודה

1. **תאור הקבוצה** – תאור מאפייני הקבוצה, גיל, בעיה או קושי של אדם או קבוצה ספציפיים בהקשר של שעות הפנאי וכו'
2. **תוכנית** - לכתוב את תוכנית הפנאי שבניתם, בהתייחס לעקרונות הפנאי והנושאים שבחרתם.
יש לכתוב במפורט את התוכנית כולל מה תוכנן ומה בוצע.
3. **משוב עצמי על הפעילות** – יש לכתוב מסקנות, תובנות, קשיים שעלו, רעיונות לפתרונות
4. **צילומים** – יש לשלב בעבודה צילומים מתהליך העבודה.
5. **תוספות** – הוסיפו בעבודה כל רעיון, מידע, העשרה, דפי עבודה, שעלו במהלך העבודה.

6. **תערוכה** - במפגש האחרון נערוך תערוכה, בבקשה שימרו את היצירות שנעשו במסגרת הפעילות, אין חשיבות למוצר מוגמר "יפה".

7. **מקורות – בסוף העבודה יש לערוך רשימת מקורות** - ספרים/מאמרים/אתרים מומלצים שהשתמשו בהם לעריכת עבודה.

בכל שאלה ובקשת עזרה פנו אלי

תפקיד, תרומה, תהנה, עבודה נעימה

רונית סנפיר, רכזת השתלמות

נייד: 0523879781 דוא"ל: ronitps@013.net

עקרונות הפנאי

בבואנו לפתח תוכנית פנאי חשוב שניתן את דעתנו לעקרונות המרכזיים המסייעים לנו בתכנון, בהבהרת המטרות ובהערכת התוצאות.

בבסיס פעילויות הפנאי עומדים ארבע העקרונות הבאים:

- **בחירה חופשית** – טיפוח תפיסת עולם המבוססת על ההכרה בזכות ובחובה להכוונה עצמית, לבחירה חופשית, להצבת מטרות, למימושן ולהערכת תוצאות.
- **גיוון** – היצע מגוון רב מימד של תחומי פעולה המאפשר למשתתפים לבחור פעילויות התואמות לצורכיהם ורצונותיהם האישיים.
- **הנאה וטיפוח** – שילוב בין היבטים הפגתיים ובידוריים של הפעילויות לבין היבטים של טיפוח הפוטנציאל, הכשרים והיכולות הייחודיות של המשתתפים.
- **ניסוי וטעייה** – האפשרות להתנסות במגוון תפקידים וחוויות עם טווח הרשאה רחב לניסוי וטעייה. ההתנסות מוגדרת כלגיטימית, כאשר התגובה אליה הנה הסבר ועידוד לניסוי מחודש.