

סדנא בנושא: ביטוי רגשות בעזרת מוסיקה (אלתור חופשי).

מוגש ע"י: לריסה מזור ואילת לוי.

הפעילות מיועדת לילדים בכל הגילאים בשינויים ובהתאמות הנדרשות.

ציוד נדרש: דרבוקה או כלי נגינה אחר, דפים וצבעים.

סידור החדר: ישיבה במעגל.

* הנחייה להרפיה: המנחה מבקש מכל המשתתפים לשבת בנוח על הכסא תוך שימת לב לרגליים הנוגעות באדמה, עצימת עיניים, הרפיית האיברים, התרכזות בנשימה. (ניתן להיעזר בספר "אור" מאת מיכל בוקר, הוצאת ידיעות אחרונות-ספרי חמד).

* המנחה מבקש מהמשתתפים להעלות בדמיון זיכרון בו הרגישו נוח בטוח ונעים. הזיכרון יכול להיות מהשבוע האחרון או זיכרון אחר מן העבר.

* המנחה שואל מה הוא הרגש שעולה מן הזיכרון הזה, ושואל אם יש צליל/ תחושה/ תנועה/ ריח וכו' שמתלווים לזיכרון הזה.

* כל אחד מהמשתתפים משתף בסבב במילת הרגש.

* המנחה עושה מודלינג לנגינת הרגש העולה מן החוויה שהובא למעגל. בתחילה יאמר: "כשאני _____ (שמח/ מתרגש/ וכו'), זה נשמע ככה: "..... ואז יאלתר על הדרבוקה את מנגינת אותו הרגש.

* כל אחד מהמשתתפים בסבב מקבל את הדרבוקה, אומר תחילה: "כשאני מרגיש _____, זה נשמע ככה": (ע"פ רגש החוויה שעלה בדמיון) ומאלתר את מנגינת הרגש בדרבוקה.

* המנחה שם את הדרבוקה הפוכה במרכז המעגל. ואומר שעד כה הבענו רגשות נעימים שעלו בזיכרון אבל ייתכן שלחלק מהמשתתפים יש חוויות וזיכרונות שהיו רוצים להיפטר מהם ומציע לזרוק אותם לתוך ה"בור" שמשמשת הדרבוקה הפוכה.

* המשתתפים "זורקים" לתוך הדרבוקה זיכרונות/ רגשות/ חוויות.
- לילדים צעירים ניתן לחלק דף וצבעים שיציירו את אותה חוויה ויוכלו לקמט או לקרוע את הדף ולהשליכו לתוך ה"בור"
- למתבגרים ניתן לחלק פתקים בהם ירשמו באופן גלוי או סמוי את אותן חוויות ורגשות.

* מי מהמשתתפים שרוצה יכול לקחת דרבוקה אחרת או כלי נגינה אחר ולחזור על הדגם של נגינת הרגש: "כשאני מרגיש _____, זה נשמע ככה"

הפעילות נבנתה ע"י צוות המטפלים בהבעה ויצירה של מתי"א אשדוד

[הפעילויות מיועדות לשימושם של מטפלים בהבעה ויצירה](#)

* סיכום. כל משתתף יאמר " הרגש שאני רוצה לקחת איתי מהמפגש הוא _____ " וינגן.

הפעילות נבנתה ע"י צוות המטפלים בהבעה ויצירה של מתי"א אשדוד

[הפעילויות מיועדות לשימושם של מטפלים בהבעה ויצירה](#)