

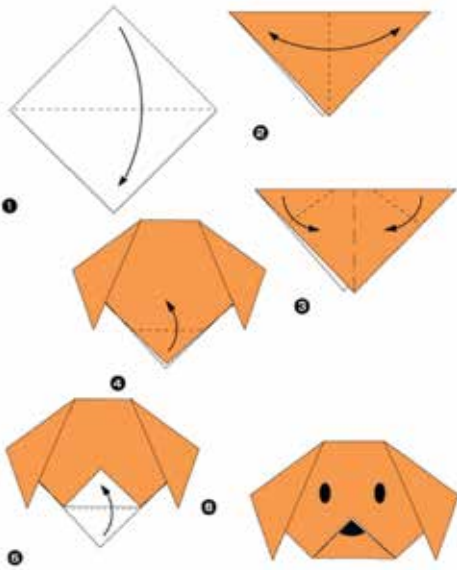
אוריגמי ככלי טיפולי וחינוכי

אוריגמי כפעילות קהילתית: קבוצות אוריגמי קהילתיות הן דרך נהדרת להיפגש עם אנשים אחרים ולמצוא תמיכה. קבוצות אוריגמי קהילתיות יכולות לעזור לאנשים להרגיש שייכים, לפתח מיומנויות חדשות וליהנות מפעילות מהנה.

אוריגמי היא כלי רב עוצמה שיכול לעזור לאנשים בכל הגילאים מכל רקע ומשפחה מגוון רחב של יכולות. היא יכולה להיות תחביב נהדר, דרך להירגע ולשחרר לחץ, ואף כלי חינוכי.

כותבת: נאוה רוזנברג - מטפלת באמנות ומנחת קבוצות "אוריגמי טיפולי" לחיזוק הביטחון העצמי, עם ילדים, נוער ומבוגרים
054-5288688

דוגמא לקיפול דגם של כלב:



שיפור היצירתיות והביטוי העצמי: אוריגמי הוא דרך יצירתית להביע את עצמך. הוא מאפשר לך ליצור צורות ודמויות חדשות מתוך חומר פשוט. מפתח את הדמיון והחשיבה המרחבית.

בנוסף, אוריגמי משמש ככלי ריפוי יעיל למגוון מצבים, כולל:

- חרדה: אוריגמי יכול להיות פעילות מרגיעה ומדיטטיבית שיכולה לעזור להפחית מתח וחרדה ומשפרת את הרווחה הנפשית.
- דיכאון: אוריגמי יכול לעזור לשפר את מצב הרוח ולהפחית את הסימפטומים של דיכאון.
- טראומה: אוריגמי יכול לעזור לאנשים להתמודד עם טראומה רגשית על ידי מתן דרך בטוחה ויצירתית לבטא את רגשותיהם.
- פיזית או מוטורית תפקוד לקוי: אוריגמי יכול לעזור לשפר מיומנויות של ריכוז ומיקוד, ויכול להועיל לאנשים עם לקויות פיזיות או מוטוריות.
- קשיי למידה: אוריגמי יכול לעזור לשפר מיומנויות קוגניטיביות, כגון תכנון, פתרון בעיות וחשיבה יצירתית. אלו יכולים להיות מועילים לילדים ומבוגרים עם קשיי למידה. מפתח חווית הצלחה ומשפר את הביטחון העצמי.
- תרפיה באוריגמי: תרפיה באוריגמי היא סוג של טיפול פרטני או קבוצתי המשתמשת באוריגמי כדי לעזור לאנשים להתמודד עם מגוון מצבים. טיפול באוריגמי יכול לעזור לאנשים לטפל ברגשותיהם או רגשי.

אינדיבידואלית או קבוצתית. זהו כלי גמיש שניתן להתאים לכל רמה של יכולת. בנוסף ליתרונות החינוכיים, אוריגמי יכול גם להיות פעילות מהנה ומשחררת. זו יכולה להיות דרך מצוינת עבור ילדים להירגע.

הנה כמה עובדות מעניינות על אוריגמי:

- היסטוריה: אמנות קיפולי נייר קיימת כבר אלפי שנים, אך השם "אוריגמי" נטבע רק ב-1880.
- מקור: מקור האוריגמי הוא כנראה בסין, אך הוא התפתח רבות ביפן.
- סוגים: ישנם סוגים רבים של אוריגמי, החל מדגמים פשוטים כמו עגור ועד דגמים מורכבים מאוד.
- חומרים: ניתן להשתמש בכל סוג של נייר עבור אוריגמי, אך נייר אוריגמי ייעודי הוא הנפוץ ביותר.

לאוריגמי יש יתרונות רבים, הן לילדים והן למבוגרים. להלן כמה מהיתרונות העיקריים של אוריגמי:

- שיפור מיומנויות מוטוריות עדינות: אוריגמי דורש שימוש במיומנויות מוטוריות עדינות, כגון שליטה בכוח, דיוק וקצב. עם תרגול, אוריגמי יכול לעזור לשפר את היכולת של אנשים לבצע משימות עדינות.
- שיפור תיאום עין-יד: אוריגמי דורש תיאום בין תנועות העיניים לתנועות הידיים. עם תרגול, אוריגמי יכול לעזור לשפר את היכולת של אנשים לבצע משימות הדורשות תיאום עין-יד, כגון משחקי ספורט, נגינה בכלים, תפעול מחשב וכו'.
- שיפור הריכוז והמיקוד: אוריגמי דורש ריכוז ומאמץ מנטלי. עם תרגול, אוריגמי יכול לעזור לשפר את היכולת של אנשים להתמקד במשימות ולסיים אותן.

אוריגמי היא אמנות קיפולי נייר, שמקורה ביפן. השם אוריגמי נובע מהמילים היפניות "אורי" (קיפול) ו"קאמי" (פיסת נייר). אוריגמי היא פעילות מהנה וחינוכית לכל הגילאים. זהו כלי רב עוצמה שיכול לעזור לשפר מגוון רחב של יכולות. אמנות זו משלבת גאומטריה ומתמטיקה ודורשת ריכוז ודיוק.

לאורך השנים, אוריגמי הפך ממשחק ילדים לאמנות של ממש, ואף לטכניקה של פיסול מורכב וחכם מנייר.

בישראל, אוריגמי נלמד במסגרות שונות כולל שיעורי אמנות, מתמטיקה, גיאומטריה ופעילות העשרה. בביה"ס א.ד.ם וסביבה בקיבוץ געש. מזה 18 שנה, אני מדריכה, מחנכת ומטפלת באמנות בהכשרתי, סדנה שבועית לתלמידים. שם אני מלווה את התלמידים שלב אחר שלב בקיפול, עד לתוצר הסופי. בביה"ס הכלי עוזר לילדים לבטא את עצמם בצורה לא מילולית, לפתח מיומנויות של איפוק, סבלנות, ויסות וריכוז. תלמידה שלי לשעבר שהייתה לקויה מאוד כשהגיעה אלי בכיתה ד', לא הצליחה לקרוא ובקושי הצליחה לכתוב, השתתפה בסדנאות האוריגמי שלי ושם גילתה שהיא מוכשרת ואוהבת לקפל. האהבה הזו לאוריגמי הביאה אותה למצב בו היא לא הייתה מסוגלת לעצור את ההשתוקקות שלה לקיפולי נייר גם בזמן השיעורים וגם כשהייתה חוזרת הביתה. היא הגיעה לשלב מתקדם בקיפולי נייר ברמה הרבה יותר גבוהה משלי תוך התעניינות מוגברת בנושא ופיתוחו. בהגיעה לכיתה ו' היא הצליחה לכתוב ולקרוא ואני זוקפת את ההצלחה לביטחון העצמי שהשיגה בזכות האוריגמי ובזכות התפתחות החלקים המוחיים שאפשרו לה את הקפיצה הזו.

אוריגמי יכול להיעשות כפעילות