



שלב פרידה מהכיתה או מהמורה הוא סיומו של תהליך פסיכולוגי-חברתי שהתחיל עם ראשית קיום הקבוצה, והתרחש לאורך כל "ההיסטוריה" שלה. כל מערכת יחסים יציבה ומתמשכת בין בני אדם מכילה בתוכה גם תהליכים של פרידה. פרידה מתייחסת לא רק לניתוקם של קשרים בין בני אדם, אלא גם לשינויים בשגרה, ולשינויים בהרגלים, שנותנים תחושה בסיסית של ביטחון. המשמעות האישית הניתנת לפרידה היא תוצר של ניסיון קודם של פרידות, שחוו אנשים במהלך חייהם. על המורה להכין את חברי הקבוצה לקראת "הסיום" המתקרב ולאפשר להם את הפרידה בשלבים. עליה לקלוט את המסרים הישירים והמרומזים של הרגשות הקשורים בפרידה. זיהוי רגשות אפשריים המלווים תהליכי פרידה:

- חרדה לקראת פרידה - אחת התגובות הרגשיות האופייניות לסיום תהליך.
- הכחשה באה לידי ביטוי בהימנעות מצד התלמידים להיות שותפים מלאים בפעילות השונות.
- אובדן - מתגברת התחושה של איבוד או הפחתה משמעותית של האינטימיות, התמיכה, החום והקירבה בין ילדי הכיתה.
- אשמה - עולה תחושת אשמה בשל ירידת המתח וירידה בתחושת השייכות.
- עצב - העצב מוליד לעיתים התנהגות המביעה כעס, תלות ואכזבה.
- התנגדות - מתפתחת התנגדות אישית למורה ולילדי הכיתה.
- מכיוון שתהליך הפרידה כרוך, כאמור, ברגשות חזקים - על המורה וההורה לנהוג ברגישות רבה. עליהם לתת לגיטימציה לתחושות, להבהיר שמדובר בתחושות נורמליות שעוברות על כל אחד ואחת.

כלים מעשיים הנדרשים להתמודדות מוצלחת עם חווית הפרידה

1. פרידה - הצפת המידע על התרחשותה של פרידה והיערכות עליה במהלך החודש האחרון לקראת הפרידה. **רעיונות לשיח סביב פרידה:**

- שיח סביב שאלות של: מהי פרידה בשבילי, המטרה להבין מה המשמעות של פרידה בשבילי, אלו פרידות יש, יש פרידות טובות? מה הם דפוסי פרידה, אלו דפוסי פרידה יש לי (איך אני נפרד?).
- מתן אסוציאציות למילה פרידה.

- אפשר לפזר מילים של הרגשה או מילים שקשורות לפרידה (התחזקות, תסכול, פחד, בנייה.....)

ולתת לכל נער לבחור את המילה, למה הוא בחר את המילה הזו? מתי הוא חווה פרידה שהרגיש את הרגש הזה.

2. התבוננות על התהליך אישי - שיתוף ואזכור חוויות משותפות ומוצלחות מחיי הכיתה, חיזוק הכיתה באמצעות סיפורי חוויות טובות מן העבר המשותף - ראיית התהליך כולו.

רעיונות להתבוננות:

- שיח סביב הנושאים: אלו דברים בניתי השנה, אלו דברים קצת הרסו לי, מה גיליתי על עצמי השנה, אירועים משמעותיים שהיו השנה, מטרות שהצבתי לי השנה והגשמת אותן, מטרות שלא הצלחתי להגשים, למה? מה היה המכשול?

• משחקים:

- משחק סולמות וחבלים כיתתי - בכל פעם שעולים בסולם מספרים מה קידם אותי, בכל פעם שיורדים בחבל מספרים מה היווה מכשול.
- משחק הג'נגה - בניית מגדל - בבניה מתייחסים לשאלות של מה בנה אותי ובהוצאת הקוביות מה היה לי קשה אבל התמודדתי.

• לשרטט ציר רוחבי על פי פרמטרים מסוימים שבחרים ולסמן בו איפה הייתי? איפה אני עכשיו? לאן עוד אני רוצה להגיע, מהי נקודת ההתחלה, האמצע....

3. גיבוש הקבוצה - הענקת תחושת שייכות לתלמידים ככיתה ולא למחנכת. זכרו כי הם ממשיכים כקבוצה אחת ולכן עליהם להישאר מגובשים, תחושת הגיבוש והשייכות תעניק להם את תחושת הביטחון. במפגשים אלה מתייחסים בעיקר לכיתה, לחוויות שהכיתה עברה ביחד. חשוב להביא לשיתוף של זיכרונות כיתתיים, וחוויות טובות ומשמעותיות במסגרת הכיתתית.

רעיונות לגיבוש:

- אפשר לפזר תמונות מחוויות שהכיתה עברה, ימים מיוחדים, פעילויות מיוחדות, יום יום. כל נער בוחר תמונה שמזכירה לו משהו משמעותי שעבר. מסביר למה זה היה משמעותי.
- לפזר פתקים עם תכונות על השולחן כל נער בוחר שתי תכונות אחת שקשורה אליו וגילה אותה השנה או שהתחזקה השנה ותכונה נוספת שהוא גילה על מישהו מהכיתה ונותן לו את התכונה הזו.
- עושים סבב מה הייתי נותן לנער בכיתה, ומה הייתי לוקח ממנו, מה הייתי רוצה לומר לחברים.

4. חווית פרידה חיובית - שיח סביב דרכים לשמירת הקשר, דבר שעשוי לרכך תהליכי פרידה כואבים.

רעיונות לחוויה:

• הסכם כיתתי - סביב מה קורה כשמישהו זקוק לעזרה.

• אפשר להביא חבילת שוקולדים קטנים, כל נער חושב על משהו שמהווה סכנה בשבילו בחופש. (איבוד סדר יום, אלכוהול, אלימות, שוטטות, שיעמום...) מזמינים את הנערים להכריז ולהצהיר על סכנה שהוא מבטיח לעצמו להימנע ממנה מקבל שוקולד. אפשר לחשוב ביחד מה יעזור לו להימנע מהסכנה.

כיתות שמתפרקות או נפרדות מבית ספר :

- ביום פגישת מחזור - לביים פגישת מחזור בעוד 10 שנים. איך כל אחד מגיע, מה כל אחד עושה....
- מנהרת הזמן - כתיבת מכתב בו כל אחד יכתוב לעצמו מכתב/כמה מילים מה היה רוצה שיקרה בעוד שנה... לאן היה רוצה להגיע, איפה הוא יהיה עוד שנה / שנתיים 3 לסגור את זה במעטפה לכל נער ואז כל נער לוקח את המעטפה אליו סגורה. רשאי לפתוח אותה כשיגיע הזמן.
- מסיבה - החלק הכיפי בהחלט. כיבוד ושתייה אוירה יותר משוחררת. ניתן להזמין את הנערים להגיד דברי סיכום אחד לשני, לצוות.

- אפשר לעשות סבב של " מה אני לוקח איתי מהתקופה המשותפת, מה הייתי מעדיף להשאיר (זיכרון, חוויה, הרגשה...)".
- אם נפרדים מבית ספר או מהכיתה אפשר שהצוות ייתן לכל נער משהו כתוב, עם התהליך שעבר בתקופה המשותפת, הכוחות שלו, איחולים, בעיקר שהמכתב יהווה צידה לדרך עבור הנער. דבר זה מאד משמעותי.
- השארת חותם בבית ספר - הכנת מתנה לבית הספר, מקנה תחושה רגיעה כאשר משהו ממני נשאר בבית ספר.

קישור לפעילויות פרידה:

