

# סוף שנה

## כלים לפרידה מיטבית

פרידה מהכיתה או מהמורה היא סיומו של תהליך פסיכולוגי חברתי שהתחיל בראשית 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 בינאישיים אלא גם לשינויים בשגרה ולשינויים בהרגלים, שנותנים תחושה בסיסית של ביטחון. המשמעות האישית הניתנת לפרידה היא תוצר של ניסיון קודם בפרידות 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** - הבאה לידי ביטוי בהימנעות התלמידים להיות שותפים מלאים בפעילות השונות.
- **אובדן** - מתגברת התחושה של איבוד או של הפחתה משמעותית באינטימיות, בתמיכה, בחום ובקירבה בין ילדי הכיתה.
- **אשמה** - עולה תחושת אשמה בשל ירידת המתח וירידה בתחושת השייכות.
- **עצב** - העצב מוליד לעתים התנהגות המביעה כעס, תלות ואכזבה.
- **התנגדות** - מתפתחת התנגדות אישית למורה ולילדי הכיתה.

מכיוון שתהליך הפרידה כרוך כאמור ברגשות חזקים - על המורה ועל ההורה לנהוג ברגישות רבה. עליהם לתת לגיטימציה לתחושות, להבהיר שמדובר בתחושות טבעיות ושכיחות שעוברות על כל אחד ואחת.

### כלים מעשיים הנדרשים להתמודדות מוצלחת עם חווית הפרידה

**1. שיחה** - שיח על כך שאכן מתרחשת פרידה והיערכות אליה במהלך החודש האחרון לשנת הלימודים.

#### רעיונות לשיח בנושא פרידה:

- שאלות כגון מהי פרידה בשבילי (במטרה להבין מה המשמעות של פרידה בעבור כל אחד) 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 המביעות רגשות או מילים שקשורות לפרידה (התחזקות, תסכול, פחד, בנייה.....).
- ולתת לכל משתתף לבחור מילה ולהסביר מדוע הוא בחר במילה זו. מתי הוא חווה פרידה שבה הרגיש רגש זה.

**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 על נושאים כמו אלו דברים בניתי השנה, אלו דברים קצת הרסו לי, מה גיליתי על עצמי השנה, אירועים משמעותיים שהיו השנה, מטרות שהצבתי לעצמי השנה והגשמתי אותן, מטרות שלא הצלחתי להגשים, למה? מה היה המכשול?

● משחקים:

משחק סולמות וחבלים כיתתי – בכל פעם כשעולים בסולם מספרים מה קידם אותי ובכל פעם שיורדים בחבל מספרים מה היווה מכשול.  
משחק הג'נגה – בניית מגדל- בבנייה מתייחסים לשאלות כמו 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 **בתור כיתה**. 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 ושגרת היום יום. כל משתתף בוחר תמונה שמזכירה לו משהו משמעותי שעבר ומסביר למה זה היה משמעותי.
- לפזר פתקים שבהם כתובות תכונות, כל משתתף בוחר שתי תכונות - אחת שקשורה אליו וגילה אותה השנה או שהתחזקה השנה, ותכונה נוספת שהוא גילה על מישהו מהכיתה, ולו ייתן את הפתק.
- שיח בסבב: מה הייתי נותן לאחר בכיתה, ומה הייתי לוקח ממנו, מה הייתי רוצה לומר לחברים.



**4. חוויית פרידה חיובית** - שיח על דרכים לשמירת הקשר, דבר שעשוי לרוך תהליכי פרידה כואבים.

#### רעיונות לחוויה:

- הסכם כיתתי - מה קורה כשמישהו זקוק לעזרה.
- אפשר להביא חבילת שוקולדים קטנים, להזמין כל משתתף לחשוב על משהו שמהווה עבורו סכנה בחופש (איבוד סדר יום, אלכוהול, אלימות, שוטטות, שעמום ועוד) מי שהצהיר על סכנה שהוא מבטיח לעצמו להימנע ממנה מקבל שוקולד. אפשר לחשוב ביחד מה יעזור לו להימנע מהסכנה.

#### כיתות שאולי תתפרקנה או כיתות שנפרדות מבית ספר:

- יום פגישת מחזור - לביים פגישת מחזור בעוד 10 שנים. איך כל אחד מגיע, מה כל אחד עושה....
- מנהרת הזמן - כל אחד יכתוב לעצמו מכתב/ כמה מילים - מה היה רוצה שיקרה בעוד שנה.... לאן היה רוצה להגיע, איפה הוא יהיה עוד שנה/ שנתיים או יותר. לסגור במעטפה וכל אחד רשאי לפתוח את המעטפה כשירצה בעתיד.
- מסיבה - החלק הכיפי בהחלט. כיבוד ושתייה, אווירה יותר משוחררת. ניתן להזמין את המשתתפים להגיד דברי סיכום אחד לשני ולצוות.
- אפשר לעשות סבב של "מה אני לוקח איתי מהתקופה המשותפת, מה הייתי מעדיף להשאיר (זיכרון, חוויה, הרגשה...)".
- אם נפרדים מבית ספר או מהכיתה ניתן לכתוב לכל ילד מכתב ובו התהליך שעבר בתקופה המשותפת, הכוחות שלו, איחולים, מכתב בעל ערך שהוא "צידה לדרך" עבור הילד.
- השארת חותם בבית ספר - הכנת מתנה לבית הספר מקנה תחושת רגיעה כאשר משהו ממני נשאר בבית ספר.

 להרחבה בנושא עקרונות והמלצות נוספות להתמודדות מיטיבה עם פרידה לקראת סוף שנת הלימודים.

בהתגברות על תהליכי פרידה יש משום אופציה להתחזקות ולצמיחה, תחושה שההתמודדות אפשרית, שלמרות הצער ישנה גם התרגשות מהתחלה חדשה.

בברכת פרידות מיטיבות וחופשה ממלאת מצברים,



צוות יחידת ההתנהגות

מתי"א ירושלים