

פרידה

מה פתאום פרידה? למה צריך בכלל לעסוק בנושא זה? ובכן, פרידה היא לעיתים נושא כאוב וקשה להתייחסות. לכן אנו מעדיפים להתעלם ממנה, או לדחות את ההתייחסות אליה עד לרגע האחרון. לעיתים קרובות אנשים לא מסיימים קשר ביניהם באופן מסודר, אלא מנתקים אותו באופן פתאומי. לא כל אחד מוכן לוותר על הקשר, ולא כל אחד יודע איך מסיימים אותו בצורה הולמת. הדבר קשה במיוחד, כיוון שבאופן פרדוקסאלי דווקא כשעומדים בפני סיום הקשר, דווקא אז בוחנים את הקשר ואת טיבו. לכך מצטרפים גם רגשות שונים המתלווים למצב של פרידה ועזיבה.

נראה כי כאשר הפרידה נעשית באופן פתאומי, וללא הכנה, קיימת פגיעה אצל שני השותפים לקשר: הם עלולים לחשוב שלא רוצים, או לא מעוניינים בהם, והם עלולים לתפוס את מערכת הקשרים שהיתה, בצורה מעוותת ולא נכונה, על ידי הגדלת או הקטנת משמעות הקשר, מעבר למה שהיה באמת.

נושא זה חשוב במיוחד עבור הפעילים, אשר בסוף שנת הפעילות יפרדו מהמדריך (או המדריך יפרד מהם), והם יפרדו מהאנשים איתם פעלו ועמדו בקשר במשך השנה. נראה כי אף אם הקשר לא היה תמיד חזק, רצוי לערוך פרידה מסודרת והדרגתית, שתאפשר מתן ביטוי לרגשות ולמחשבות שונים המתלווים לפרידה, כמו: עצב, כעס (גלוי או סמוי), רגשות קבלה וסיפוק, רגשות של חוסר אונים, רגשות נחיתות (אני לא שווה, לכן עוזבים אותי), ועוד. ולסיכום, פרידה "מעובדת" תשאיר טעם טוב מן הקשר, מן הפעילות ומן הפרידה עצמה אצל כל המעורבים בה.

אם כן, מטרות הפעולה הן:

- א. להביא את החניך ואת הפעיל למודעות לרגשות השונים שיכולים לעלות בעת פרידה.
- ב. לעזור לפעיל לבחון את משמעות הקשר באופן מציאותי.
- ג. לתת לחניך כלים להתמודד עם פרידה.

לפניך שלוש הצעות פעולה העוסקות בנושא הפרידה. תוכל להשתמש בכלן או בחלקן לפי שיקול דעתך.

פעולה א': שיחה חופשית וסיפור

מטרה:

1. לעורר מודעות למצב של פרידה ולרגשות השונים הכרוכים בה.
2. לחזק את רצונם של החניכים לטפל בנושא.

הכנה:

עותק של הסיפור "מושיק" (מופיע במדור "מסיפורי השכונה") עליך להכין את עצמך להקראת הסיפור בפני הקבוצה.

מהלך הפעולה:

שלב א' - הקרא את הסיפור.

שלב ב' - בקש מכל חניך להיזכר בפרידה שהתרחשה בחייו, ועל כל שהיה סביבה (רגשות, סגנון הפרידה, ממי נפרד וכו'). לאחר מכן בקש מהחניכים, בסבב, לספר את תיאור הפרידה.

שלב ג' - שוחחו על הנושא לפי השאלות הבאות:

- אלו רגשות היו כרוכים בפרידה?
- האם שני הצדדים הנפרדים מרגישים אותו דבר?
- מהן הסיבות לרגשות השונים העולים תוך כדי פרידה?

- איך אפשר להקל על פרידה? האם זה רצוי?
- כשנאלצים להיפרד איך אפשר לשמור על קשר (אם רוצים)?

פעולה ב': תמונות מספרות.

מטרה:

1. לראות שפרידה נתפסת באופן שונה על ידי כל אחד מאיתנו.
2. לראות שאנשים שונים מתמודדים באופן שונה עם מצב של פרידה.

הכנה:

- א. תמונות המבטאות פרידה (אם נפרדת מילד ההולך לגן, אנשים מנופפים לשלום, חיבוק פרידה וכו').
- ב. מטול תמונות (מקרן).
- ג. דפים וכלי כתיבה.
- ד. חדר שאפשר להחשיך אותו.

מהלך הפעולה:

חלק את הקבוצה לצוותים כמספר התמונות שהכנת. תן לכל צוות תמונה וכלי כתיבה. על כל צוות לכתוב את סיפור הפרידה המופיעה בתמונה. לאחר זמן מוקצב, או לאחר שרוב הצוותים סיימו לכתוב את הסיפור - החלף את התמונות בין הצוותים ושוב על כל צוות לכתוב סיפור על תמונה. לאחר שכל הקבוצות כתבו סיפור על כל תמונה, או לאחר שלכל תמונה סופרו 3 סיפורים, אסוף את התמונות והחשיך את החדר. הקרן בעזרת המטול תמונה אחת. כל צוות יקריא את הסיפור שכתב על התמונה. החלף את התמונה - ושוב בקש מהצוותים להקריא את סיפוריהם. לאחר שכל התמונות הוקרנו תוכל לשוחח לפי הנקודות הבאות:

- א. באיזו מידה הסיפורים שהחניכים כתבו משקפים רגשות שונים?
- ב. מה משמעותה של פרידה עבורנו?
- ג. האם פרידות מאנשים שונים - שונות זו מזו או לא?

(תוכל להוסיף שאלות מפעולה א', שלב ג').

פעולה ג': משחק לוח.

מטרה:

לאפשר לחניכים להתנסות בפרידה, על כל ההיבטים שלה, בצורה מוגנת. (ע"י התנסות בפרידה, בכבוד, ובדיקת הנושא מכוונים שונים - יהיה קל יותר לחניך להתמודד עם פרידה לכשתרחש).

הכנה:

- א. לוח משחק כמצויר באן.
- ב. אבני משחק שונות זו מזו כמספר הצוותים בקבוצה ("חיילים").
- ג. כרטיסי משימה.

מהלך המשחק:

חלק את הקבוצה לצוותים ותן לכל צוות "חייל". הנח את כרטיסי המשימה בערימה ("קופה"), כל צוות יניח את ה"חייל" שלו במשבצת ההתחלה. הצוות הראשון ירים כרטיס מהערימה, יקריא את הכתוב בה וביצע אותה. עם תום ביצוע המשימה, יחליטו כל הצוותים אם הצוות אכן ביצע את המשימה. במידה ורוב הצוותים החליטו שהמשימה בוצעה, יזרוק הצוות את הקובייה, ויתקדם מספר משבצות כפי שמראה הקובייה. במידה ורוב הצוותים החליטו שהמשימה לא בוצעה כראוי - יישאר הצוות במקומו, עד לתורו בסיבוב הבא. מנצח הצוות שה"חייל" שלו הגיע ראשון למשבצת הסיום.

שים לב: אם יש צורך - הקצב זמן לכל צוות כדי להכין ולבצע את המשימה.

להלן כרטיסי משימות אפשריים:

- עליכם להציג 3 מצבי פרידה בין חונך לחניך. פעם אחת כשהחניך כועס על שהחונך עוזב אותו; בפעם השנייה כשהחניך אדיש לפרידה; ובפעם השלישית, כשהחניך מאוד עצוב לקראת הפרידה.
- קריטריונים לשיפוט הביצוע: ההצגות אכן משקפות רגשות הכתובים בדף המשימה.
- לפניכם חמשיר. עליכם לתת לו שלושה סיומים שונים, אשר יביעו סוגים שונים של פרידה.

היה היה מדריך
שאת הקבוצה מאוד העריך
ביום אחד חם
הקשר תם
.....

או:
היה היה פעיל
שהיה לו חבר ושמו גיל
עזר לו בכל
גם לרקוד גם לצהול
.....

קריטריונים לשיפוט הביצוע: חריזה נכונה, סיומים מעניינים הקשורים לפרידה.

אחד - עוזר לקשיש (מקריא לו את העיתון, נפגש אתו פעם בשבוע לטיול וכדומה), והשני - קשיש. תארו שיחה בין השניים שבה הקשיש מספר לפעיל על פרידות בחייו. קריטריונים לשיפוט הביצוע: העניין שבסיפורים, דרך ההצגה.

- אתם קבוצת מד"צים במועדון. המדריך שאתם מאוד אוהבים מסיים את עבודתו איתכם, כי הוא לקראת בחינות הבגרות. החלטתם להכין לו מחברת למזכרת. על כל אחד מכם להכין דף אחד, למחברת זו.
- קריטריונים לשיפוט הביצוע: בדף מובעים רגשות כנים, הדפים יפים וראויים להינתן במתנה למדריך.
- הכינו רשימה של כל הסיבות אשר בגללן לפי דעתכם כדאי להכין את הפרידה ולשוחח עליה, וכל הסיבות אשר אומרות מדוע לא כדאי להכין את הפרידה ולשוחח עליה.
- קריטריונים לשיפוט הביצוע: הגיון בטיעונים, "כיסוי" רוב הטיעונים האפשריים.
- הציעו 2 הצעות לאפשרות של המשך קשר על "אש קטנה" בין חונך לחניך, בין פעיל לקשיש ובין מדריך לקבוצה.
- קריטריונים לשיפוט הביצוע: מידת היכולת להפעיל את ההצעות, הגיון בהצעות.
- דני מדריך קבוצה. בגלל בחינות הבגרות העומדות בפתח הוא חוכך בדעתו אם לעזוב את הקבוצה. הכינו דיאלוג שבו צד אחד מעלה טיעונים "בעד" לעזוב את הקבוצה, וצד שני - "נגד" לעזוב את הקבוצה. על 2 המציגים להגיע בסוף להחלטה.
- קריטריונים לשיפוט הביצוע: גיוון בטיעונים שעולים ומידת רצינותם ואמינותם.
- אתם קבוצת קשישים הפועלים במועדון. בחרו אחד מכם שיהיה נער פעיל אשר הפעיל את חדר הקריאה במועדון. תכננו מסיבת פרידה לפעיל והציגו אותה בפני שאר הקבוצות קריטריונים לשיפוט הביצוע: משחק מתאים, רגשות שונים שעולים אצל אנשים שונים לפרידה, באיזו מידה ההצגה מציאותית.
- על כל אחד מכם לבחור סוג אחד של פעילות, שבו הוא עסק (לכאורה) במשך השנה. כעת סוף השנה ועליכם לסיים את הפעילות, כל אחד מכם יכתוב על דף איך מקבל

השירות יגיב על הפרידה ממנו. את הכתוב בדפים קראו בפני הקבוצה קריטריונים לשיפוט הביצוע: מגוון התפקידים לפעילות שהוצע, מידת המציאותיות של התגובות שנרשמו.

- בחרו 3 מסוגי התגובות שכתבה הקבוצה שלפניכם ושחקו אותם.
קריטריונים לשיפוט הביצוע: דרך ההצגה, נאמנות לתיאור הכתוב בדף.

תוכל להוסיף משימות נוספות אשר עוסקות בצדדים שונים הקשורים לפרידה. חלק מהמעצמות יכול להיות היתולי.