

לקראת סיום*

הקדמה

תהליך פרדה מתוכנן מראש מאפשר מתן ביטוי, ערך ותוקף לתהליכים חשובים שהתקיימו עד לפרדה. תהליך כזה מאפשר לנפרד לקחת עמו צידה לדרך – שעיקרה הוא הכרה בתהליך ההתפתחות, הכרה אשר תשמש לו עוגן בהתמודדויות אחרות. בתהליך הפרדה, אדם מגדיר לעצמו את שעשה ומסיק מכך מסקנות שילוו אותו בהמשך חייו. במהלך החיים, אנו חווים פרדות המותירות משקע של כאב ושל אכזבה ופחדי נטישה. פעמים רבות, החשש מפני נטישה והפחד מאבדן אהבה ומתחושת בדידות גורמים לתחושה של חוסר ישע ומגבירים תלותיות וצורך בהגנה.

אנו מניחים שבתהליך פרדה המתבצע בצורה נכונה, יהיה אפשר לזהות ולמנוע תגובות ורגשות מוטעים. למעשה, תהליך פרדה כזה יהיה חוויה בונה ומצמיחה כוחות.

מטרות

- להעלות למודעות התלמידים את הרגשות השונים שיכולים להתעורר בעת סיום פעילות ההתנסות.
- לבחון כלים לתכנון תהליך פרדה מובנה ומצמיח.

עזרים

- כרטיסי היגדים (נספח) לתלייה בכיתה או לפיזור במרכז המעגל (חשוב לכתבם בכתב גדול וברור).

מהלך הפעילות

שלב א' - במליאה

המנחה יתלה את כרטיסי ההיגדים (נספח) או יפזר אותם בחדר.

*עיבוד של פעילות מתוך החוברת "[כל קייטנה צריכה מנהל](#)".

שלב ב' - אישי

הערה: כל משתתף יבחר היגד אחד שאליו ירצה להתייחס וישלים אותו (המשתתפים יכולים להוסיף היגדים המתאימים להם).

שלב ג' - במליאה

- המנחה יבקש מכמה מתנדבים לקרוא את ההיגד שבחרו ואת השלמת המשפט.

שאלות לדין

1. מה זה סוף עבורכם?
2. מה אתם מרגישים עכשיו, לפני שנפרדים?
3. האם לפרדה ממקום ההתנסות יש משמעות עבורכם? הסבירו.
4. לדעתכם, איך ירגישו האנשים שאיתם פעלתם בפרדה מכם? הסבירו.
5. אילו קשיים עלולים לעלות בפרדה מהאנשים במקום ההתנסות?
6. לדעתכם, כיצד צריך להתכונן לפרדה? (חשוב להתייחס לתחושות שלכם ושל אנשי המקום.)
7. מה אפשר לעשות כדי להקל את הפרדה? (להכין את האדם בהדרגה, להסביר לו את הסיבות לפרדה, לשוחח על התחושות, לסכם את התהליך בהתמקדות בהצלחות, להביא שי ומכתב פרדה וכד'). כדאי לכתוב את ההצעות על הלוח.

נספח

רשימת היגדים

- אני שמח שההתנסות הסתיימה כי...
- אני עצוב שההתנסות הסתיימה כי...
- הדבר שקשה לי ביותר עם סיום ההתנסות הוא...
- הכי ריגש אותי בהתנסות...
- הכי טוב היה לי...
- בכלל לא אכפת לי ש...
- הייתי מעדיף ש...
- אילו יכולתי להתחיל מחדש את ההתנסות, אז...
- לסיום, אני רוצה להגיד שאני מאוכזב מאוד מ...