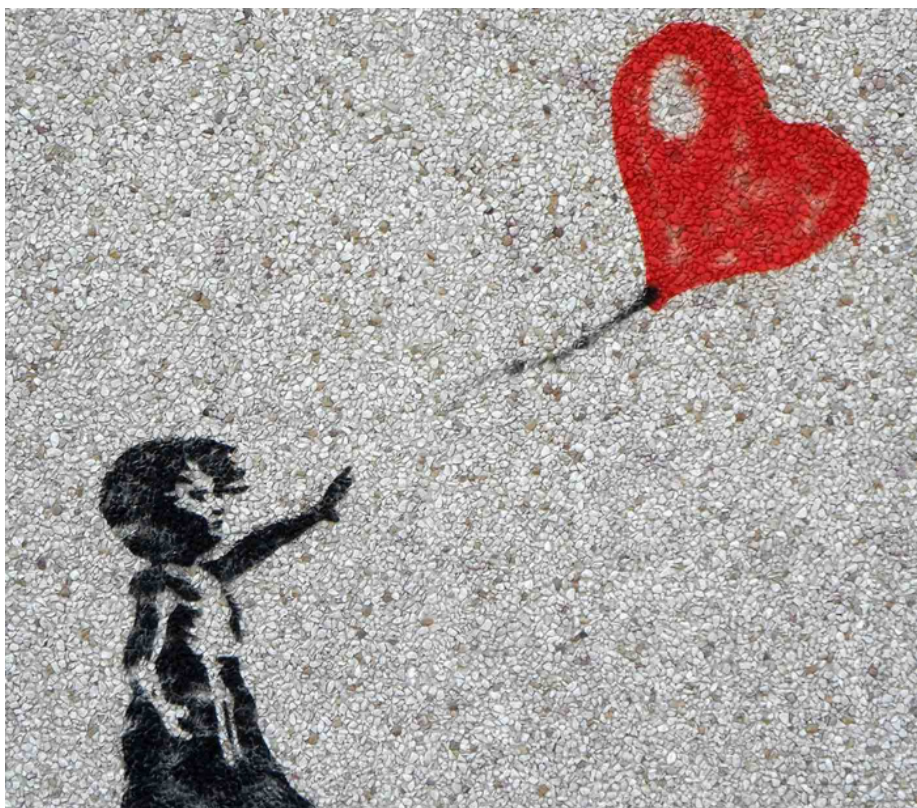


# למידה מבוססת קשר

עלון עירוני במרחב החינוכי



נושא החודש | פרידות

בעריכת: היעוץ החינוכי | שפ"ח | פסג"ה

# איך סוגרים מעגל מדי שנה?

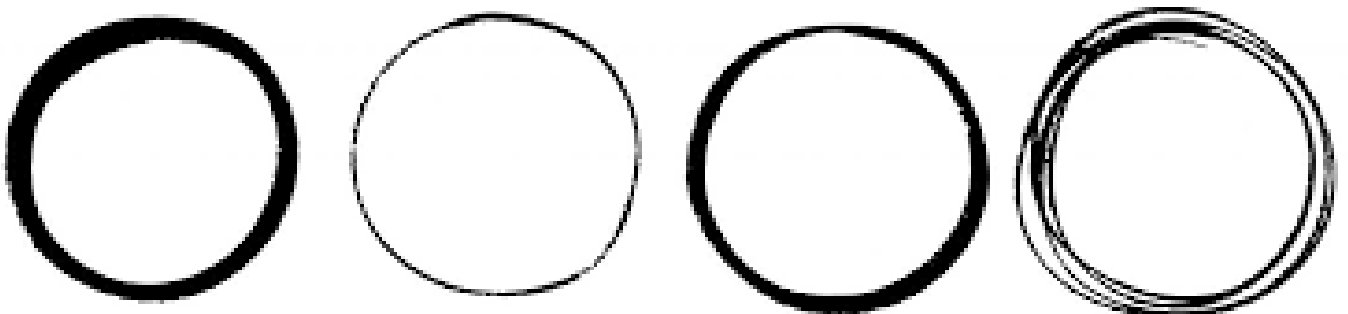
מאת שרונה מרציאנו, יועצת ומדריכת שפ"י

כמו במשחק השחמט, ניתן להתכונן באופן אפקטיבי לפתיחת המשחק ולסיומו (פרויד). מחנכים ומנהלים חווים פרידה מתלמידים והורים, מורים ואנשי צוות כחלק בלתי נפרד ונוכח בעבודה החינוכית ובהוויה שלנו. בכל שנה מחדש, אנו מוצאים עצמנו בתהליכי סיכום ופרידה.

גבי ניימן הדגיש, שיש לראות בתהליך פרידה בחינוך כפרידה מתוכננת, בניגוד לפרידות פתאומיות (נטישות, למשל) שאליהן נחשפנו בחיים. עם כל זאת, יש לא מעט סיבות להתחמקות והימנעות מ"טיפול" בפרידה. רבים מאיתנו נמנעים מפרידה, מתוך חשש מהחוסר וודאות הטמון בעתיד. במושגים הפסיכואנליטיים הדבר מתקשר לחסר ב-safety of background- כשאינ מספיק בטחון ביציבות הקרקע עליה אנו עומדים כתוצאה מהמשקעים הרגשיים שצברנו. פעמים רבות הסיפורים האישיים שלנו מקשים על הימצאות והכרה בתהליכי הפרידה במערכת הבית ספרית. הפרידה מעלה באופן לא מודע כוחות תת קרקעיים, זיכרונות ורגעים של פרידות ונטישות שהיו בעבר. תהליך הפרידה מלווה בתחושות של הצפה רגשית העשויות להתעצם בתקופה משברית ובמציאות לא וודאית ולכן יש להקדיש לכך זמן עיבוד. ממקום זה יש חשיבות לשימוש בהמשגות שפתיות (מילוליות) כדי לארגן ולווסת את חווית הפרידה.

מאן וגולדמן חילקו את הרגשות הנחווים על ידי בני האדם לחמישה סוגים בסיסיים: עצב, כאב, שמחה, בהלה ואשמה. לדעתם, באמצעות רגשות אלו, ניתן לתאר את כל הקשת הרחבה של מגוון החוויות הרגשיות הקיימות בחיים בכלל, ותהליכי סיום ופרידה בפרט.

לצד הרגשות הצפים, המבקשים הכרה והמשגה, עולים על פני השטח: הרגלים, תבניות ודפוסי פרידה. בהקשר של תהליכים קבוצתיים, הפרידה מהקבוצה מאפשרת הצצה נדירה לאופן הייחודי שכל משתתף בוחר להיפרד מהתהליך הקבוצתי ובכלל.



# דפוסים אופייניים לפרידות

- הכחשה - "אז אנחנו מתראים בשבוע הבא, נכון?"
- הדחקה - "מה, זה מפגש אחרון היום?!"
- בריחה - כשהמשתתף לא מגיע בתירוצים שונים, או שתיקה מנותקת בווהה בהקיץ, או רצון לשנות את מיקום המפגש ולהפוך אותו למסיבה במקום אחר.
- רציונליזציה - "טוב זה ברור, ידענו שזה מסתיים, מה אתם עושים עניין?"
- דמוניזציה - "היה נורא, לא קבלתי פה כלום" או דרך חזרה לדפוס התנהגות שאפיינו אותו בתחילת התהליך.
- אידיאליזציה - "היה מדהים, הכול היה פשוט מושלם"

**תהליך פרידה מתוכנן מאפשר לבטא תהליכים חשובים ולתת להם ערך ותוקף. מאפשר לתלמיד, למורה, לצאת עם "צידה לדרך" שבמרכזה הכרה בתהליך ההתפתחות. (דר' איתמר לוריא, 2010)**

**חשוב לזכור כי בכל תהליך פרידה יש דיאלוג דרמטי בין היש לאין.... בפרידה מיטבית חשוב להתמקד בחוויית 'היש' ולהקדיש לכך זמן!**



# מספר המלצות לתהליך

## פרידה מקבוצה

**שלב ראשון - סיכום** - תזכורת של הנושאים והתכנים שעלו לאורך המפגשים - המנחה מזכיר/ה במה עסקנו, על מה דיברנו. מעין רשימת מכולת, שתמחיש שיש יותר יש מאשר אין.

חשוב לאפשר למשתתפים לסכם "מה היה/ מה קרה לנו כאן"...

**מה מסכמים?** את מה שחוותי כאן, מה למדתי על עצמי בתוך קבוצה, מי בחרתי להיות כאן, רגש דומיננטי שהיה לי כאן..

**ולזכור** - שאנחנו נפרדים בשביל עצמנו וגם בשביל האחרים.

**שלב שני - ההיבט הרגשי** - מה קרה לי לאורך התקופה... לתת מקום לציר התנועה של המשתתפים לאורך התהליך - מה קרה לי, מה למדתי על עצמי (יכולות, כישורים)...

**שלב שלישי - הטקסים** - סיום תהליך הפרידה מלווה ב"טקס", שמוקיר תודה, ויש בו היבט חגיגי המלווה בחשיבה - מה אני רוצה לתת לאחר לפני שאלך מהקבוצה? בשלב זה יש לתת מקום לביטויים של הכרת התודה על מה שהיה.

## תהליכי פרידה מיטביים - הלכה למעשה

מתוך איגרת שפ"י

**עבר** - לסכם את מה שהיה גם ברמה האינפורמטיבית וגם ברמה האישית והרגשית (אילו יעדים השגתי; אילו מטרות הצבתי לעצמי, אך לא עמדתי בהן; מה הייתי עושה אחרת ומה הייתי עושה באותו אופן וכדו').

**הווה** - לתת מקום לרגשות -מה עובר עלי עכשיו, מהן התחושות המרכזיות - תפקידנו לסייע בהמללת הרגשות וויסות הרגשות הללו.

**עתיד** - חלק מתהליך הפרידה הוא גם ההסתכלות אל מה שעוד עתיד לבוא לאחר שהשלב הנוכחי יסתיים. חשוב לכוון ולעודד אותן לברר לעצמנו מהם המטרות והיעדים לאחר סיום, ומה יסייע לקדם אותם.

# דוגמה לשיח סיכום בעזרת דימוי של "סגירת ארגז"

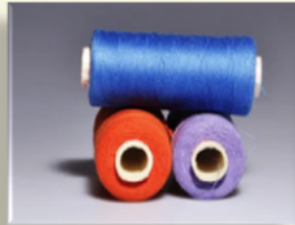


איך אבחר לסגור את הארגז?

מה מאפיין את האמצעים השונים  
לסגירת הארגז?

מתי נרצה להשתמש בכל אחד מהם?

חשבו על האופן בו תרצו לסגור את הארגז של  
הדברים שתעדיפו להשאיר מאחור:  
האם את שלושת הדברים שבחרתם להשאיר  
מאחור, תרצו לסגור באותה הדרך?



**מסכימה להתרוקן  
כמו שעון  
של חול  
מתהפכת  
ומתמלאת מחדש**



גלי רביץ