

# חוברת פעילויות בנושא תהליכי פרידה



## פרידה

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 בהרגלים, בנף אליו קשורים ובכל אותם פרמטרים שנותנים תחושה בסיסית של ביטחון. שלב פיזור ופרידה מקבוצה הוא סיומו של תהליך פסיכולוגי-חברתי שהתחיל עם ראשית קיום הקבוצה, והתרחש לאורך כל "ההיסטוריה" שלה. ניתן לראות את שלב הפרידה כחווית שיא בחיי הקבוצה. אחת התגובות הרגשיות המאפיינות סיום תהליך היא חרדה לקראת פרידה. המשמעות האישית הניתנת לפרידה היא תוצר של ניסיון קודם של פרידות אמיתיות או מדומות, שחוו אנשים במהלך חייהם. בהתגברות על תהליכי פרידה יש משום אופציה להתחזקות ולצמיחה- תחושה שההתמודדות אפשרית, למרות הצער.

### תהליך הפרידה

#### א. טיפול ברגשות:

1. להכין את חברי הקבוצה לקראת "הסיום" המתקרב ולאפשר להם את הפרידה בשלבים.
2. לקלוט את המסרים הישירים והמרומזים של הרגשות הקשורים בפרידה.
3. לדון ברגשות קשים ואמביוולנטיים שמעלה הפרידה.

#### ב. הערכה:

1. יצירת הזדמנות להערכה עצמית המכללת את סיכום החוויה בקבוצה ומתן דוגמאות ספציפיות בנושאים- היכן אני עומד ביחס למקום בו התחלתי ואיך אני רואה את ההמשך.
2. קבלת משוב על עבודת הקבוצה.
3. מתן משוב למדריך.

#### ג. העברה:

1. למצוא את הדימיון בין התנסויות בתהליכי פרידה בקבוצה לבין התרחשותם של תהליכים כאלה במציאות.
2. לשמר תהליכי למידה כתוצאה משינויים שהפרט חווה בקבוצה כדי לנצלם להתמודדות עם חוויות שונות בחיים.
3. לרכוש מיומנויות התמודדות.

### שיחה על דרכים לשמירה על קשר

שיחה על דרכים לשמירה על קשר עם חברים ועם הצוות עשויה לרכז את התהליכים המאבדים שבפרידה. חשוב לתת לגיטימציה לרגשות, ובה בעת חשוב לתת מקום לאזכור חוויות משותפות מוצלחות מחיי הקבוצה שגרמו הנאה וסיפוק לחניכים. על המדריכים לעסוק בנושא הפרידה באופן מובנה ומושכל, ולהוביל מהלך רגשי ומוצלח כדי להגיע לסיכום אופטימי וחיובי.

### רגשות אופייניים המלווים תהליכי פרידה:

- הכחשה**- באה לידי ביטוי בהיעדרות חניכים ממפגשים חברתיים ומפעולות מתוכננות וכתוצאה מכך המתח בפעילויות יורד.
- אובדן**- מתגברת התחושה של איבוד או הפחתה משמעותית של האינטימיות, התמיכה, החום והקירבה בקבוצה.
- אשמה**- עולה תחושת אשמה בשל ירידת המתח וירידה בתחושת השייכות.
- עצב**- עצב ואפטיה מתחילים להשתלט על הקבוצה. העצב מוליד לעיתים הבעות של כעס, תלות ואכזבה.
- התנגדות**- מתפתחת התנגדות אישית למדריך ולקבוצה.



### 5 תנאים הנדרשים להתמודדות מוצלחת עם חווית הפרידה

1. קבלת העובדה שאכן מתרחשת פרידה.
2. שיתוף וחיזוק הקבוצה באמצעות סיפורי חוויות טובות מן העבר המשותף: ראיית התהליך כולו- מאיפה התחלנו, איפה אנחנו היום?
3. מתן משוב מתמיד מצד המדריך והקבוצה לגבי מה שהושג בפעילויות השונות.
  - א. מה היה טוב? על מה כדאי לחזור בעתיד?
  - ב. מה היה פחות טוב? ממה כדאי להימנע?
4. פיתוח מבט מפוכח לבחינת העבר והסתכלות אופטימית לעתיד.
  - א. האם יש עניינים לא סגורים שנותרו מאחור?
  - ב. האם יש משהו שלא שמנו לב אליו ועכשיו יש לנו הזדמנות?
    - ג. מה האתגרים שלנו לעתיד?
5. חווית פרידה טובה, אישית וקבוצתית, רשמית ולא-רשמית.

לסיכום, מכיוון שתהליך הפרידה כרוך, כאמור, ברגשות חזקים- על המדריך לנהוג ברגישות רבה. עליו לתת לגיטימציה לתחושות, להבהיר שמדובר בתחושות נורמליות שעוברות על כל אחד ואחת. יש לזכור, שהפעילויות בנושא הפרידה יוצאות מנקודת מוצא של בחירה ושל כבוד. לפיכך, אין לכפות או ללחוץ על חניכים שאינם מעוניינים בכך להשתתף בפעילות.

### למדריכים:

ישנם הרבה קבוצות שהדבר העיקרי שמאפיין אותן ומלכד אותן- היא אתה או את- המדריכים. לעיתים, כאשר מתבצעת החלפה של המדריך/ה בשנת הפעילות החדשה החניכים מרגישים אבודים ומפוזרים. לכן, חשוב מאוד לאורך שנת הפעילות, ובמיוחד בחודש האחרון לפעילות, לגבש את הקבוצה סביב עצמה. להעניק לחניכים תחושה של שייכות לקבוצת ההדרכה ולא למדריך/ה. זכרו כי הם ממשיכים בקבוצה אחת יחד ומטרנתו הראשונית היא שהם יישארו מגובשים וירגישו בטוחים גם בשנת ההדרכה הבאה.



## פעילויות פרידה

### קולאז' קבוצתי

#### מטרות:

המשתתפים יכירו בכך שבחוויות הפרידה מן הקבוצה יש משהו משותף וגם משהו שונה, אישי- חווית הפרידה מן הקבוצה היא גם חוויה פרטית של כל אחד בנפרד. המשתתפים יתנו ביטוי אומנותי לתחושות המלוות אותם בשלב הפרידה.



#### ציוד נדרש:

- ✓ בריסטולים, עיתונים מצוירים.
- ✓ דבק
- ✓ מספריים
- ✓ פלסטלינה
- ✓ תמונות משותפות מחיי הקבוצה תלויות- להשראה
- ✓ מוזיקה מרגיעה

#### מהלך הפעילות:

- ❖ מתחלקים לקבוצות קטנות. לכל קבוצה- מגוון של חומרי יצירה.
- ❖ כל קבוצה מקצה קטע מגיליון הבריסטול שקיבלה לכל אחד מחברי הקבוצה.
- ❖ כל אחד יביע בקטע שלו חוויה שעבר במהלך השנה (מי שמתקשה ליצור יכול לכתוב משפט, שיר וכו').
- ❖ בסיום- יספר כל אחד על החוויה שבחר ועל הדרך שבחר כדי לבטא אותה.
- ❖ מאחדים את כל הבריסטולים ליצירה אחת קבוצתית
- ❖ משוחחים על היצירות:
  - א. מעלים חוויות משותפות.
  - ב. עושים "חשבון נפש" לאור החוויות האלה- בודקים מה משותף ומה שונה בתגובות המשתתפים השונים לאותן חוויות.
  - ג. בודקים את החוויות החיוביות והשליליות. מנסים להסביר את הבחירה האישית.





## כמו שכתבנו בשיר

### מטרות:



- ❖ העלאת רגשות הקשורים בפרידה.
- ❖ יצירת שיר המביע רגשות משותפים של הקבוצה ביחס לפרידה.

### ציוד נדרש:

- ✓ רצועות נייר או בריסטול לכל חניך.
- ✓ לוח וכלי כתיבה.

### מהלך הפעילות:

- ❖ המדריך כותב את המילה "פרידה" באמצע הלוח והחניכים מתבקשים להעלות רגשות והתייחסויות הקשורים לפרידה.
- ❖ דברי החניכים נרשמים על הלוח.
- ❖ מתחלקים לקבוצות קטנות (או בקבוצה אחת) - תלוי בגודל הקבוצה.
- ❖ כל חניך מקבל רצועת בריסטול, בוחר במילה מהמילים הכתובות על הלוח וכותב משפט בקשר אליה (נמשפט משלו או שורה משיר וכו') על רצועת הבריסטול.
- ❖ הקבוצה יוצרת מפסי הבריסטול שיר, בלי לשנות את המשפט שכתב כל אחד. ניתן להוסיף מילות קישור.
- ❖ כל קבוצה מציגה מפני המליאה וקוראת את השיר שכתבה. כמו כן, ניתן לכתוב את השיר על בריסטול ולהציגו.
- ❖ את השירים כדאי לתלות למזכרת במועדון.

## חשבון נפש

### מטרת הפעילות:



- ❖ סיכום ומשוב על השנה החולפת

### ציוד נדרש:

- ✓ שתי סדרות של כרטיסיות בשני צבעים, על פי מספר החניכים - שני כרטיסים שונים לכל חניך.
- ✓ כלי כתיבה.

### מהלך הפעילות:

- ❖ כל חניך מקבל 2 כרטיסיות בשני צבעים.
  - ❖ על כרטיס בצבע אחד ייכתב פעולה טובה משנת הפעילות ועל הכרטיס השני ייכתב פעולה פחות טובה.
  - ❖ מערבבים את הכרטיסים ומחלקים אותם שוב, כך שכל חניך יקבל שני כרטיסים שאינם שלו.
  - ❖ יושבים במעגל - כל אחד יקרא בתורו את הכתוב על הכרטיסיות שקיבל ויתייחס לכתוב עפ"י הנחיות המדריך:
  - האם אתה מזדהה עם הכתוב?
  - האם גם לך זכור אותך אירוע? מה אתה חושב עליו?
- המדריך יבקש גם מאחרים, כולל כותב הכרטיס, להגיב. התגובה היא מבחירה. לא להכריח חניכים להגיב אם אינם רוצים.



מועצה אזורית  
עמק-זרעאל

ת.ד. 90000 עפולה 1812003 טל. 04-6520111  
כתובתנו באינטרנט: www.eyz.org.il



מחלקת נוסכי אבטורים  
מחלקת אבטורים מאת יעל

## זה מזכיר לי...

### מטרות:

- ❖ סיכום שנת הפעילות
- ❖ העלאת ציפיות לעתיד.



### ציוד נדרש:

- ✓ צילומים מחיי הקבוצה.
- ✓ עיתונים ועיתונים צבעוניים.
- ✓ אביזרים וחפצים מסוגם שונים.

### מהלך הפעילות:

- ❖ יושבים במעגל ומפזרים במרכזו תמונות מחיי הקבוצה, תמונות גזרות מעיתון, אביזרים וחפצים.
- ❖ כל חניך בוחר 2 דברים- משהו המסכם לו את העבר ומשהו המסמל את הציפיות שלו לעתיד.
- ❖ מציעים לחניכים לשתף את הקבוצה בבחירה ובסיפור שמאחוריה.

## מבטים לעבר ולעתיד- משחק לוח

### מטרות:

- ❖ העלאת המרכיבים השונים בתהליך הפרידה.
- ❖ שיתוף הקבוצה בחוויות מן העבר וברגשות כלפי העתיד.



### ציוד נדרש:

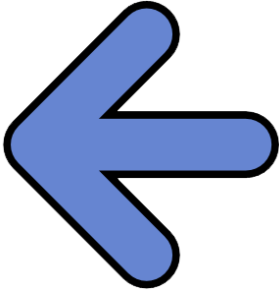
- ✓ לוח פוליגל גדול, מעוצב עם הנושאים שבנספח א'.
- ✓ קובייה גדולה.
- ✓ סמון בולט במיוחד לכל חניך להצבה על הלוח.

### מהלך הפעילות:

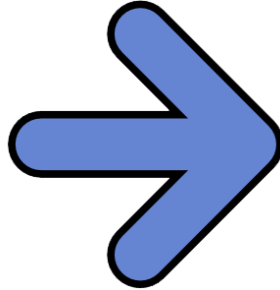
- ❖ כל אחד בתורו מטיל את הקובייה ונע עם הסמון שלו בכיוון החצים.
- ❖ כל אחד מתייחס לנושא המופיע במשבצת, ואומר דבר אחד אישי עליו. המשתתפים אינם מגיבים והמדריך יכול לשאול שאלות הבהרה.
- ❖ חוזרים על הסבב מספר פעמים כדי שאפשר יהיה להתייחס לנושאים רבים.



לקראת השנה הבאה אני  
חושש/ת מ...



החולשה/הקושי שלי  
השנה...



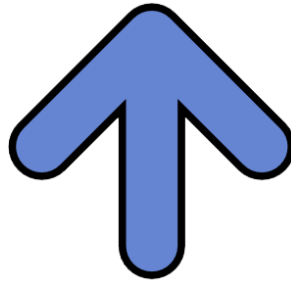
אני רוצה להודות ל...



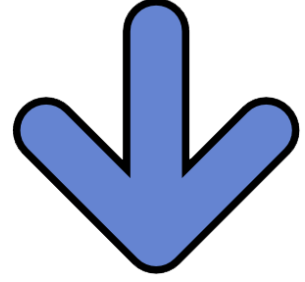
מה ארצה לשפר לקראת  
שנה הבאה...



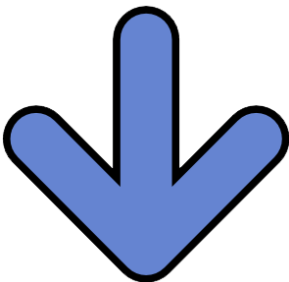
ההצלחה שלי השנה היא...



בתחילת השנה הייתי...



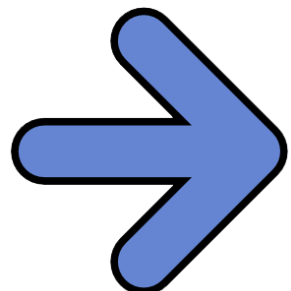
דבר מיוחד שקרה לי השנה  
בקבוצה...



הדבר שהכי אהבתי השנה...



הזיכרון הכי טוב שלי  
השנה...





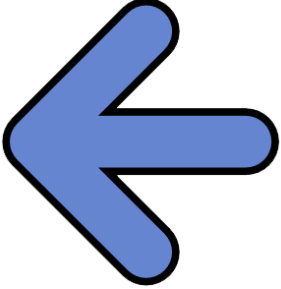
מועצה אזורית  
עמק-זרעאל



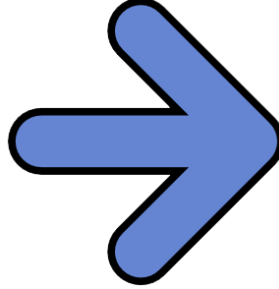
מחלקת נוסכי וצטעריקס  
מועצה אזורית עמק זרעאל

ת.ד. 90000 עפולה 1812003 טל. 04-6520111  
כתובתנו באינטרנט: [www.eyz.org.il](http://www.eyz.org.il)

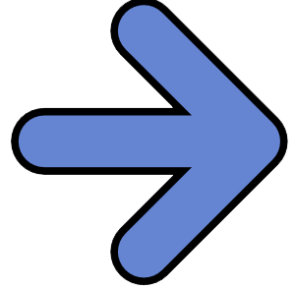
אילו הייתי קוסמ/ת הייתי  
רוצה ש...



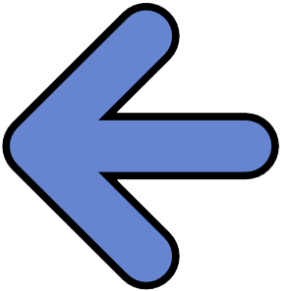
אני מקווה ש...



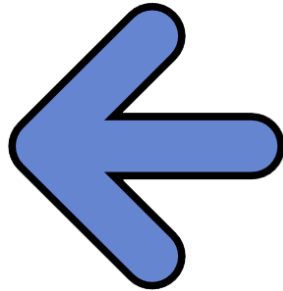
פעילות שאני מצטער/ת  
שהחמצתי...



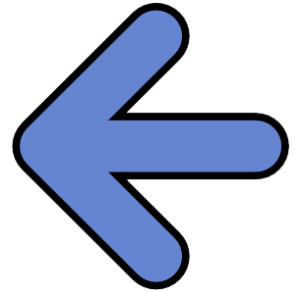
עוד משהו שאני רוצה  
לומר...



החוויה הכי מצחיקה שהייתה  
לי השנה...



בשנה הבאה הייתי רוצה  
ש...







## מתנות צידה לדרך

### מטרות:



- ❖ פעילות חווייתית משמעותית בתהליך הפרידה.
- ❖ מתן אפשרות להיפרד מחברים
- ❖ נתינת מתנות אישיות על ידי החניכים לחבריהם.
- ❖ לתת לחניכים תחושה כי הם מצוידים בתמיכת חבריהם לקבוצה לקראת הדרך החדשה.
- ❖ קבלה ומתן משוב.

### הכנת המתנות ואופן נתינתן יכולה להיעשות באופנים שונים. להלן מספר הצעות:

#### א. מה שהכנתי במו ידי

##### ציוד נדרש:

- ✓ שקיות נייר חום/ מעטפות כמספר המשתתפים.
- ✓ ניירות צבעוניים, תמונות, עיתונים.
- ✓ אביזרים להדבקה ויצירה- חבלים, כפתורים, בדים, חרוזים וכו'.
- ✓ גליונות נייר A4
- ✓ בריסטולים

##### מהלך הפעילות:

- ❖ כל חניך מקבל שקית נייר/ מעטפה שהוא מקשט ורושם את שמו עליה.
  - ❖ החניכים תולים את השקיות המעוצבות על בריסטולים ומצמידים אותם על הקירות במועדון ניש לדאוג שניתן יהיה להסיר את השקיות מבלי לפגוע בהן.
  - ❖ כל חניך מארגל פתק ועליו רשימה של שלושה חניכים, ומכין לכל אחד מהם מתנת פרידה אישית/מכתב- צידה לדרך.
  - ❖ את המתנות מכניסים לשקיות של החניכים ברשימה.
  - ❖ במליאה יכולים החניכים הרוצים בכך להראות את המתנות שהם קיבלו ולהתייחס אליהן.
- ניתן להשאיר את השקיות במשך שבוע ולאפשר לחניכים נוספים לתת "מתנה" לחניכים אחרים (החלטה זו תלויה בקבוצה. אם יש ילדים דחויים שסביר שאיש לא יוסיף להם מתנה מתפקידו של המדריך לדאוג שיהיו כאלה שיתייחסו גם אליהם, ולמנוע אי נעימויות).

#### ב. תיבת כוח

פעילות זו דומה לקודמה, אלא שבמקום שקית/מעטפה מקבל החניך קופסא שאותה הוא מקשט ורושם עליה את שמו. לאחר שמכניס מתנות כמו בפעילות הקודמת, שמים את המתנות בקופסאות האיטיות וממשיכים כמו בפעילות הקודמת.

