



הפרידה כמתנה לחיים

עקרונות ותובנות בניהול פרידה בונה

נכתב ע"י איילת מורגנשטרן, דורית גדסי ונועה בוסי

הקדמה:

בעידן המודרני שינויים הינם מצב המתרחש לעיתים קרובות בחייו של כמעט כל אדם, לעיתים, שינויים אלה הינם פרידות. אם בעבר פרידה מבן זוג, מעבר מקום מגורים, מעבר בית ספר ושינוי מקום עבודה היו נדירים, היום שינויים שכאלה הינם מצבים שגרתיים ושכיחים בתקופתנו.

פרידה עלולה לעלות את תחושת החרדה אצל אדם מאחר ובתוכה מהדהדות פרידות קודמות וה"ירושה" הנפשית שהביאו עימן. (יש לזכור שילדי שח"ף במיוחד, באים מרקע של פרידה טראומטית בעברם). מכאן, לכול אדם / ילד ישנו את הסיפור הנארטיבי שלו לפרידות, שאותו מביא עימו לתהליך להפרידה מהחונך. יש להתאים את אופן ותהליך הפרידה לאופיו, גילו וסיפורו האישי של הילד.

יחד עם זאת, תהליך פרידה המנוהל על ידי אדם משמעותי לילד וכולל בתוכו שלבים מובנים בתהליך כגון, הכנה מקדימה, הכלה והמשגה וסגירה אופטימית. הם אלו היכולים להעניק כלים וכישורי חיים ולהוות מודל חיובי לפרידות עתידיות שאינן טראומטיות.

הכנה טובה מבחינה רגשית לפרידה מאפשרת להתמודד באופן טוב יותר ולתפקד כאדם בעל שליטה בחיים ולא רק כאדם פאסיבי המגיב לשינוי ולפרידות כגזירה מכוח עליון.

פרידת חונך מחניך בתכנית שח"ף מזמנת מצב של פרידה מתוכנן וידוע מראש. פרידה זו, הידועה מראש ולא מתרחשת בפתאומיות (בדרך כלל), יכול החונך לנהל את המפגש, להכניס בו מרכיבים של רגש, התייחסות, שיום ומתן לגיטימציה ופרספקטיבה לרגש זה תוך קיום שיחה על תסריטי פרידה נוספים אפשריים בעתיד, בחייו של החניך והערכות קונסטרוקטיבית אליהם.

8. ציון **תכונות וערכים טובים של החניך** שהמורה למד להכיר: יושר, טוב לב, יכולת נתינה, היותו חזק, וכו',

9. יצירת **נארטיב לא פוגעני, אוניברסאלי וטבעי ביחס לפרידה**, ואם ניתן אף חיובי ("העמדת הרבה דברים בצמודה לאלו ביחד, [לפרט מה] ואכשיו צריך לעזור לילדים אחרים שיותר צריכים עזרה...")
חשוב מאוד לנטרל תחושות ומחשבות טבעיות למצב זה כמו ייחוס החניך אשמה לעצמו על כך שהחונך עוזב, בעיקר במקרים בהם "לא למד היטב" או לא שיתף פעולה. גם במצבים אלה יש למצוא **בכל דרך** אלמנטים חיוביים שהיו בקשר, ולהבהיר שהם לא קשור בשום צורה לחניך,
(אפשר **לומר כי ניתן לכס לזמן מסוים, האצתם להישא**
מסוימים וכעת הזמן להיפך).

10. ציון **חוזקות של החניך** כפי שהחונך ראה במהלך החונכות (רצוי בכתב), ושימוש בהם לשיחה בעניין מסוגלות החניך להתמודד עם העתיד לבד.

11. התייחסות **להרגלי למידה ולמיומנויות בתחום כישורי החיים** שרכש החניך בתהליך החונכות וציון חשיבותם להמשך חייו של החניך. לדוגמה: התחלה בזמן, יכולת ריכוז, יכולת להפסיק פעילויות מהנות ולפנות עצמו ללמידה, יכולת התארגנות, דחיית סיפוקים

12. הדגשת **חשיבות ההתמדה** על אף קיומם של גורמים מעכבים ובולמים כגון, ליקויי למידה, חרדת בחינות, קשיים רגשיים ועוד

13. התייחסות **לאלמנטים הנשארים יציבים בחייו של החניך**-כדוגמת הדמויות המשמעותיות בחייו של החניך שאינן עוזבות אותו (כהוריו או אחיו או משפחתו)

14. חשיבה על העתיד, מחשבה על מקצוע וגיבוש תכניות עתידיות, אם בוצע תהליך זה במהלך הלמידה.
העלאה למודעות החניך את עניין החלום חשובה מאוד גם אם לא עלה הנושא במהלך השנה, זוהי ההזדמנות לאפשר לילד לחלום ולדמיין עתיד

הערה: יש לדייק בהעברת מסרים נכונים, תוך התייחסות מודעת להבדלים התרבותיים הקיימים בין החניך לחונך שייתכן ויגרמו להבנה שונה של המסרים.