

תהליכי סיום ופרידה במסגרות החינוך הזמניות לתלמידים שפוננו מבתיהם

מתקפת הפתע על ישראל והמלחמה שפרצה בעקבותיה הולידו מציאות קשה ומאתגרת, שחייבה בין השאר הקמה מהירה של מסגרות חינוכיות במלונות ובמקומות שונים. כך נולדו "מרכזי יחד" - בתי ספר זמניים המיועדים לתלמידים מפונים בני אותו היישוב או מכמה יישובים יחד. מרכזים אלה פועלים למשכי זמן משתנים, ולאורך פעילותם מתקיימים בהם שני אופנים של סיומים ופרידות:

1. **עזיבה "בטפטופים"** של תלמידים ואנשי צוות, החוזרים לביתם או עוברים למסגרת זמנית אחרת.
2. **פיזור כלל התלמידים והצוות** עם סגירת המרכז וסיום פעולתו, עקב חזרת המשפחות לביתן או מעבר לפתרון זמני אחר.

בשני סוגי הסיום הללו ראוי לקיים תהליכי פרידה נכונים ובריאים. **בעת הזו, לקיומם של תהליכים כאלו יש חשיבות רבה**, שכן מדובר באוכלוסייה שחוותה טראומה, שנקרעה מביתה ללא פרידה מסודרת ותוך קטיעה של רצף החיים, ושחוותה סוגים שונים של אובדן - של בית, של מסגרת חברתית, של חלקים בזרות, ואף אובדן של קרובים וחברים. עזיבה של מסגרת ומעבר נוסף - גם אם הוא חיובי בעיקרו (חזרה הביתה), עשויה להיות חוויה משברית הטעונה ברגשות שונים ואף סותרים - הקלה לצד חשש מהלא נודע, ציפייה לשינוי לצד הרגשת אובדן, ועוד. לפרידה יש פוטנציאל להיות משברית, ולהחריף את המצב הקיים, והיא מלווה באובדן העשוי לעורר בנו את זיכרונם של אובדנים קודמים.

טיפול מושכל ורגיש בשלבי הפרידה יכול לסייע במשאבי הנפש והחוסן הנדרשים להתמודדות עם הסיום, הפרידה והמעבר, לעצב באופן בונה את המשך דרכם של התלמידים, התלמידות ואנשי צוות, ו"למלא את המצברים" שלהם בכוחות לקראת התמודדות עם מעבר נוסף או עם חזרה למקום אותו נאלצו לעזוב בחטף. תהליך פרידה מובנה יכול להקל על תלמידים ואנשי צוות, ואף לשמש כהזדמנות לצמיחה ולהתפתחות.

כל אחד מתנהל אחרת בפרידה. יש המכחישים ונמנעים, יש המפתחים תלות, יש הכועסים, אחרים מרימים כבר את מבטם להמשך. במידת האפשר, כדאי לערוך בירור מקדים ולגשש את הדופק כדי להבין את דפוס הפרידה שאימץ כל אחד. נזכור שגם תלמיד או איש צוות שלא מבטא קושי, עובר בפרידה חוויה רגשית משמעותית, שהעיסוק בה יחד איתו והתיווך הנכון שלה - חשובים עבורו.

להלן מספר עקרונות חשובים להתנהלות נכונה ובריאה סביב תהליכי הסיום והפרידה, ולצידם דוגמאות לפעולות ולכלים שאפשר ליישם. עקרונות אלו משמעותיים גם ביחס לתהליכי פרידה בימי שגרה, אך הם מקבלים משנה תוקף במציאות הנוכחית.

עקרונות לתהליכי פרידה

| | | |
|--|---|--------------------------------------|
| <p>פעילות</p> | <p>הסבר</p> | <p>תהליך לא אירוע בודד</p> |
| <p>חשוב שהפעילויות בתהליך הפרידה יהיו מגוונות ויכללו מרחב להבעת רגשות שעולים בעקבות הסיום והפרידה, חשיבה על דברים שנזכרו ונצור מהתקופה, הסתכלות על הפן החיובי שבסיום ומבט אל "היום שאחרי".</p> | <p>תהליך פרידה זקוק לזמן כדי לאפשר לתלמידים ולצוות לעכל ולעבד את הרגשות המתעוררים, להשלים עם עובדת הפרידה המתקרבת ואפילו להנות ממה שיש לתהליך הפרידה להציע. טקס סיום עם נאומים ותעודות לבדו אינו מאפשר פרידה משמעותית, אישית וקבוצתית. בין אם מדובר בפרידה חלקית - תלמיד, איש צוות או משפחה שעוזבים, ובין אם מדובר בסיום פעילות המרכז ופיזור תלמידיו, ראוי לתכנן ולהוציא לפועל תהליך פרידה מובנה, שמוקדש לו מספיק זמן כדי לאפשר לתלמידים ולצוות לעבד את המשמעות של הדרך שעשה כל אחד ושנעשתה יחד. זוהי הזדמנות לסכם את התקופה ולהאיר אותה באור חיובי, להתמודד עם משמעות הסיום ולהפיח תקווה להמשך הדרך.</p> | <p>בלי הפתעות הנכחה מראש</p> |
| <p>פעילות</p> | <p>הסבר</p> | <p>אקטיביות בתהליך</p> |
| <p>ניתן להכין לוח שנה שיהיה תלוי במקום בולט במרחב, עם ציון תאריך הפרידה וציון מועדי האירועים שיוקדשו לתהליך. ניתן להכין "טופס טיולים" לתלמיד/איש צוות שעוזב, ובו מפורטות הפעולות שעליו לבצע לפני העזיבה (צילום עם כל חבר, כתיבת מכתבי פרידה, מסיבת פרידה, הקדשה אישית מכל איש צוות וכד').</p> | <p>כאמור פרידה טובה היא תהליכית. תאריך העזיבה והסיום ידוע, וכדאי להתחיל בתהליך זמן מה לפניו (ימים ואף שבועות לפני). בין אם בשיחות לא פורמליות ובין אם בפעולות קבוצתיות או אישיות המוקדשות לפרידה. הנכחה של הפרידה מספיק זמן מראש מאפשרת לתלמידים ולאנשי הצוות לעבד ולעכל את מה שעומד להתרחש, ולהיערך לפרידה ולמעבר הן מבחינת מה שעליהם לעשות (לצלם, לתת לאחרים לכתוב ביומן, להחליף מספרי טלפון וכו') והן מהבחינה הנפשית.</p> | <p>רפלקציה קבוצתית ואישית</p> |
| <p>פעילות</p> | <p>הסבר</p> | <p>משרד החינוך</p> |
| <p>כדאי לאפשר לתלמידים לתכנן את אירועי הפרידה, להכין הצגת סיום או סרטון מסכם, לכתוב אחד לשני בספר זיכרונות, וכדומה.</p> | <p>נרצה שהעוזב-הנפרד לא יהיה פסיבי בתהליך הפרידה. לא רק נפרדים ממנו - גם הוא נפרד מאחרים, ומהמסגרת. כדאי לאפשר למי שעוזב ונפרד לקחת אחריות ולהיות פעיל, לעצב את הפרידה בדרך שמתאימה לו ולהיות פעיל בחלקים שונים בתהליך.</p> | <p>מכון אבני ראשה</p> |
| <p>פעילות</p> | <p>הסבר</p> | <p>מכון אבני ראשה</p> |
| <p>מכתב אישי "ממני - אליך" לכל תלמיד או איש צוות; פנקס זיכרונות נעימים מהתקופה שעברנו - כל אחד כותב לכל האחרים בספר זיכרונות; חבילה עוברת עם שאלות או דפים שתלויים בכיתה וכולם כותבים על גביהם מענה לשאלות (דבר מעניין שלמדתי, מורה שאזכור לטובה, משהו שקל לי להיפרד ממנו, משהו שקשה לי להיפרד ממנו, חבר חדש שמצאתי, אתגעגע ל... , אני גאה בעצמי ש... וכו'), הכנת סרטון, ועוד.</p> | <p>התבוננות מודרכת על מה שעברנו יחד כקבוצה ועל מה שעבר כל אחד באופן אישי מאפשרת למסגר את התקופה, להאיר חוזקות והצלחות ולהמשיג תהליכים שעברנו. בפעילות מודרכת נרצה להאיר לתלמידים ולצוות איך הם התחילו, מה הם למדו ואיך הם התפתחו, ועם איזו צידה לדרך הם ממשיכים. כדאי להנכיח את הכוחות שגילינו בתלמידים ובצוות, את הצמיחה, את ההצלחות. ניזכר ברגעים שעברנו יחד ושנרצה לנצור בליבנו. כך יישאר לתלמידים ולצוות טעם טוב של סיום, הם יוכלו לקבל כוחות מאחרים ויאירו לעצמם את התקופה באור חיובי.</p> | <p>מכון אבני ראשה</p> |

| | | |
|---|---|--|
| <p>פעילות</p> | <p>הסבר</p> | <p>מתן אישור לרגשות ותחושות</p> |
| <p>שיחה, פעילות המשלבת הבעת רגשות באמנות, קלפי רגש ועוד.</p> | <p>אדם המקבל אישור לרגשות המציפים אותו מבין שהוא לא חריג, שרבים כמוהו מתמודדים עם אותם רגשות, ושזה בסדר גמור להרגיש את מה שהוא מרגיש. תהליך פרידה הוא המקום, ב'הא הידיעה', שבו נרצה לאפשר הצפה של רגשות (בדרכים שונות - שיחה, פעילות אמנותית, כתיבה וכו'). אין רגשות מסוימים ש"אמורים" לצוף, ואין נכון או לא נכון. כל רגש הוא לגיטימי: חשש, בלבול, עצב, אי נחת, תסכול, חרדה העתיד לבוא - רגשות אלו קיימים אצל רבים, וחשוב לאפשר לתלמידים לבטא אותם או לעזור להם לבטא במילים את מה שהם מרגישים. נאשר להם שהתחושות שלהם טבעיות, שזה בסדר לחוש כך וניזהר בלהדחיק מהר את הרגשות הלא נוחים או לבטל אותם (באמירות כמו - "לא נורא זה יעבור", "זה לא כל כך נורא", "תראה שהכל יסתדר" וכו'). ננסה לשהות איתם ברגשות, לנרמל את הרגשות שלהם, אולי לשתף במה עוזר לנו במקרים כאלו או לתת כלים שסייעו בהתמודדות.</p> | |
| <p>פעילות</p> | <p>הסבר</p> | <p>הימנעות מהבטחות</p> |
| <p>יצירת "תיבת כוחות" לפתיחה בשעת משבר או קושי, פעילות כתיבה או הקלטה בווצאפ של הקדשת כוחות אחד לשני לשמיעה בשעת הצורך.</p> | <p>היינו רוצים לומר לילדים או לאנשי הצוות שהכל יהיה בסדר, אבל לא נוכל להבטיח זאת. יכול להיות שיהיה להם קשה ושהם יחוו משברים נוספים. במקום להגיד "יהיה בסדר" נוכל לומר שיהיה מאתגר ויהיו עוד קשיים, אבל באותה נשימה גם נזכיר את הכוחות שזיהינו בתלמיד ואת הדרך שהוא עבר תוך התגברות על מצב קשה. יתכן שיהיו תלמידים שיבקשו שנבטיח לשמור איתם על קשר או שנבוא לבקר אותם. גם במקרה זה, מומלץ להימנע מהבטחות שלא בטוח שנוכל לקיים אותן, ולצד זאת לתמוך ביכולתו של התלמיד לעמוד על רגליו גם בכוחות עצמו.</p> | |