**נספח 1: תהליך פרידה בשבט**

**הצעה להבניית דפוסי פרידה**

בנתה: ד"ר אסנת בינשטוק

**מטרה**: הבניית דפוסי פרידה תוך העברת **תהליך מודע** של פרידה.

**הנחיות להשגת המטרה**:

* **א**. **לדבר על הפרידה, לשחזר פרידות קודמותולבדוק כיצד תיפקדו במצבים אלו** ובהתאם לכך להיעזר בדרכים יעילות או לשפר מה שהיה בעייתי**.**
* **ב**. **להתחבר לרגשות העולים במצבי פרידה** - לתת להם לגיטימציה.
* **ג**. **לגייס כוחות לקראת השינוי העומד להתחולל** - מה יישאר אתנו אחרי שהדמות המשמעותית תעזוב אותנו - מה אנחנו כבר יכולים לעשות, מה אנחנו כבר יודעים, כיצד נסתדר במצב הבא וכו.
* **ד**. **לתעד את תהליך הפרידה**, את התקופה שעברה ביומן, ספר גדוד/קבוצה/שבט, תצלומים, ציורים, הצגה, שיר וכו. כדי שניתן יהיה לחזור ולהתבונן ולהתחבר אליו.
* **ה**. **לידע מה יהיה בהמשך** ולעזור לילדים **ולהכין** אותם **לתפקוד במצב המשתנה**.
* **ו**.  **לבצע את התהליך בצורה הדרגתית לאורך זמן סביר** - לאפשר להתחבר, להביע תסכול או כעס או עצב, וללוות את הפרידה בתמיכה רגשית. חשוב, **לא לדחותאת התהליך לרגע האחרון או לדחוס אותו** בפרק זמן קצר מדי כדי למנוע היווצרות עומס רגשי שלא יאפשר עיבוד הפרידה.
* **ז**. **להתכונן לקראת טקס הפרידה** כחלק מתהליך הפרידה - לשתף את הילדים בהכנת התוכנית.
* **ח**. להפוך את אירוע הסיום (מפקד פרידה/ערב פרידה/ יום פעילות אחרון וכו') למאורע משמעותי ומתחבר לצורכי הילדים בכדי **לעזור להם להבין את סופיות התקופה ואת הפרידה.**
* **ט**. **לצייד את הילדים בדרכי תקשורת** לעתיד ("זה המס שלי ואתם יכולים להתקשר אלי גם בחופש")
* **י**. רצוי **להפגיש את הילדים עם המורה שיקבל את הכתה** לפני תחילת שנת הלימודים כדי לערוך היכרות ולשמירת תחושת הרצף.