**תלת 3 – תהליכי פרידה**

**נספח**

**עיבוד המאמר "סיום ופרידה במסגרת חונכות"- ג'קי בירנפלד**

סיום ופרידה הם מושגים מרכזיים בכל מערכת יחסים בין אישית. מאחר שמדובר על פרידה בקשר שתקופת התחלתו וסיומו מוגדרים מראש (שנת פעילות צופית), יש להתייחס לנושא ולהכין את המעורבים בו לקראת סיומו.

שלב הסיום יכול להיות מרכזי ביותר בכל תהליך הקשר. הסיום עלול להיות קשה, בעייתי, טראומטי ועוד. הזמן עובר - שעון החול הולך ואוזל וכדאי להכיר במשאב הזמן המתכלה כדי לנצל אותו ביעילות. לחוויה זו יש נטייה ליצור אצל האנשים את "האומץ", להגיד, לשתף או לעשות מעשים שעד כה לא העזו להגיד או לעשות. או מצד שני, לנצל את הידיעה שזהו הסיום כדי "לסגור עניינים לא גמורים". לעיתים זו הזדמנות בונה ולעיתים מחבלת.

בשל הרגישות של חוויית הפרידה, קיימת נטייה להתרופפות המבנה, הנורמות וכללי ההתנהגות והפיתוי להרפות ולהניח גדול וקורץ. מסיבה זו, חשובה ההקפדה על המבנה והמסגרת כדי להמשיך להקנות תחושה של בטחון, יציבות, שייכות. יש לשמור על נורמות של זמן, נוכחות ופעילות איכותית.

**תגובות אפשריות של החניכים**

* + הפרידה כסיום טבעי לפעילות
	+ חוסר תגובה, ייתכן בשל קושי להביע רגשות/ הדחקה
	+ צער- "אני עצוב שלא תדריך אותי יותר", בכי
	+ כעס- החניך כועס, תגובות תוקפניות לא ישירות, אלימות וכדומה.
	+ בריחה- הפסקת ההגעה לפעולות אחרונות כדי לא להיפגע מהפרידה הסופית. הדבר נותן לחניך מקום של כוח ושליטה על תהליך שהוא חסר שליטה מבחינתו.
	+ הכחשה- התעלמות מהפרידה- "טוב , אז שנה הבאה כשתדריך אותי..."
	+ יצירת תלות- מתקשרים למדריך, סיבות לקשר, כאילו דרישות מוגזמות בהווה יכפרו על חוסר קשר העתיד.
	+ הפחתת ערך- "גם ככה לא עשינו כלום השנה".
	+ נסיגה- כל ההתקדמות שחלה עם החניך במהלך השנה כאילו לא היתה, החניך מנסה בכך לאותת למדריך שהוא עדיין צריך אותו.
	+ הלקאה עצמית- נטייה לפרש את הפרידה כעונש על התנהגות לא טובה שלו.

**תגובות אופייניות למדריכים**

* + עזיבה חדה ומיידית- לאו דווקא פיזית אלא תפישתית. "לא משקיע יותר, גם ככה זה הסוף".
	+ פגיעה בנורמת הקשר- היעדרות מפעולות או ביטול שלהן מנסות לסיים בהדרגה את נורמת הקשר שנבנתה במהלך השנה.
	+ "התעלמות קסומה"- קושי הפרידה גורם לחונך להבטיח לחניך קשר חלופי שלא ממש אפשרי.
	+ עשיית יתר- כפיצוי על דברים שלא התרחשו במשך השנה וכהסוואת הפרידה.

**עקרונות לפרידה מיטבית**

* לגיטימציה לרגשות החניך ולרגשות שלי - בעת שנותנים לגיטימציה לרגשות החניך, זה נותן לו פניות לבנות קשרים חדשים.
* שיתוף ברגשות
* טקסי סיום
* הצעה לחניכים - איך היתם רוצים להיפרד?
* הכנה הדרגתית
* הגדרה של סיום התהליך וראייה לעתיד - תכנון לגבי שימור המטרות שהושגו והמשך צמיחה
* התייחסות לכוחות שיש בחניכים (שיסייעו להם להתמודד עם השינוי הצפוי)
* הכרה בגורמי תמיכה נוספים

**עשה ואל תעשה בפרידה:**

* לא להבטיח שנה נוספת
* לא להבטיח המשך קשר לא פורמלי
* לא לקנות מתנות גדולות ערך או לקבל כאלה
* כן לאפשר שמירה על קשר מינימלי או נחוץ ומתאים (ימי הולדת, חג שמח)