**איך אומרים שלום?**

מטרות:

1. לאפשר למתנדבים להתחיל לעבד את תחושותיהם לגבי הפרידה המתקרבת
2. להכיר תגובות אפשריות שונות לפרידה ולהכיר בעובדה שאנשים שונים מגיבים בדרכים שונות ולכן חשוב שנהיה עירנים ורגישים.
3. לתת קווים מנחים לגבי תהליכי פרידה נכונים מהמוטבים

מהלך:

1. פתיחה: נניח באמצע החדר בריסטול גדול מחולק לחלקים כמספר המתנדבים. נבקש מכל אחד לצייר בחלק שלו את מה שעולה בו כשהוא חושב על פרידה (בכוונה נשאיר את זה יחסית רחב ועמום בשלב זה.
2. לאחר שהם מסיימים נחזור לשבת במעגל ונבקש מכל מתנדב לבחור ציור על הבריסטול ולספר מה הוא מעורר בו. לאחר מכן האדם שצייר – יספר מה ניסה להעביר דרך הציור, מה משמעות הציור עבורו.
3. נאמר למתנדבים: פרידה היא מילה, אירוע, מצב שמעורר המון תחושות ורגשות אצל בני אדם (גם אצל בע"ח האמת..) אנחנו כרגע ממש לקראת פרידה מההתנדבות, מהקבוצה, מהילדים איתם אנחנו עובדים, מהמדינה בו אנחנו חיים והדבר הזה בוודאי מעלה תחושות שונות ומגוונות. אנשים נוספים שהולכים לחוות איתנו את תהליך הפרידה הם הילדים שאנחנו עובדים איתם. חלקם ילדים שכבר חוו פרידות-או בחיים האישיים או במסגרת ההשתתפות שלהם בפרויקט TEN וחלקם ילדים שהיו להם מעט חוויות של פרידה, או בכלל לא. כדי שנדע לעשות את התהליך הזה באופן כמה שיותר נכון, לא מזיק, ושיאפשר להם להמשיך להיפתח ולעבוד עם מתנדבים נוספים ולא לחוות את הפרידות החוזרות ונשנות כחוויה פוגענית, יש כמה דברים שחשוב שנקפיד עליהם.

להיות מודעים לרגשות שפרידה מעוררת קודם כל בנו עצמנו, ולאחר מכן להיות מודעים לרגשות שעלולים להתעורר בילדים בתהליכי פרידה:

1. מצגת+ דיון

* הכחשה- הכחשת הפרידה עצמה, או לחילופין הכחשת החשיבות של האדם/תהליך/ קבוצה מהם אני נפרדת על מנת שיהיה לי קל יותר לעבור את הפרידה (נעשה כמובן באופן לא מודע) נשאל את המתנדבים: באילו דרכים אתם חושבים שהכחשה יכולה לבוא לידי ביטוי? תשובה: הכחשה יכולה לבוא לידי ביטוי למשל בשתי דרכים אלו: התנהגות כאילו אין פרידה, התעלמות מוחלטת מהסוף הקרב והתנהגות כרגיל, הבטחה שנישאר בקשר, נתכתב כל הזמן, נחזור לבקר כך שזו לא באמת פרידה. או לחילופין במידה וההכחשה מתבטאת בביטול הערך של האדם ממנו נפרדים: נראה בזמן זה דווקא התנהגות שנראית כמזלזלת או מבטלת, בהיעדרות חניכים ממפגשים חברתיים ומפעולות מתוכננות, תחושה של מסמוס וירידת מתח.
* תחושה של עצב ואובדן- מתגברת התחושה של איבוד או הפחתה משמעותית של האינטימיות, התמיכה, החום והקרבה , עצב ואפטיה מתחילים להשתלט על הקבוצה. העצב מוליד לעיתים הבעות של כעס ואכזבה שבמקרים רבים לא יחוו כקשורים ישירות לפרידה אך למעשה מבטאים את הכעס ביחס אליה.
* אשמה- תחושות שהפרידה כנראה קשורה למשהו לא בסדר שעשיתי ולכן תחושה של אשמה ולהקאה עצמית. גם כאן כמובן יכול לקרות באופן לא מודע. במצב כזה

הילד עלול לקחת על עצמו את האחריות לעובדה שהוא "ננטש" על ידי מבוגר שאהב, לחשוב שאינו ראוי לאהבה ולקשר ולהימנע מפיתוח של קשרים משמעותיים. בהמשך. זה אולי נשמע לנו קצת דרמטי, אך זו בהחלט תופעה שקורית ונעשו על כך מחקרים בתחום הסיוע ההומניטרי שמצביעים על הנזק שעשוי להיגרם לילדים מתחלופה רבה של מדריכים..

אז איך נערכים לעשות את זה נכון וכמה שפחות מזיק?

1. כנות: חשוב מאוד שגם אם זה קשה ולא נעים, נהיה מאוד ישירים לגבי מה הולך לקרות: "אנחנו מסיימים את הפעילות ולא נדריך יותר בבית הספר שלכם. באנו מראש ל-3 חודשים, זה משך הזמן בתכנית שבה אנחנו משתתפים ועכשיו אנחנו צריכים לחזור הביתה. עוד שבועיים יגיעו לכאן מתנדבים חדשים שיעבירו פעילויות ומשחקים והם כבר ממש מתרגשים ומחכים להכיר אתכם"
2. הודעה מראש: חייבים לתת לילדים זמן להיערך לפרידה (שוב, גם אם לנו זה נראה לא דרמטי, כפי שראינו בפעילות הראשונה כך אחד מגיב לפרידה בצורה שונה, אנחנו לא יודעים בדיוק על מה זה יושב עבור הילדים איתם אנחנו עובדים ולכן חשוב להתייחס בכובד ראש לכל מקרה, ליתר ביטחון) כלומר, לא נבוא ביום האחרון של הפעילות ונודיע שאנחנו עוזבים, אלא ניתן התראה של כמה פגישות מראש.
3. לא להבטיח הבטחות: אולי ברגע הפרישה נראה לנו שבטוח שנרצה לשמור על קשר בפייסבוק, או שנרצה לחזור לבקר שוב בסיום הטיול, או כל דבר אחר לגבי העתיד, אבל האמת היא שאין לנו מושג מה יקרה, ויכול מאוד להיות שעוד כמה שבועות כבר יהיו לנו תכנית אחרות/ לא תהיה לנו יכולת ופניות לשמור על קשר. הדבר האחרון שהיינו רוצים זה לסיים את הקשר הטוב שיצרנו בהבטחה שהופרה ולכן: הפרידה היא סופית. כמובן שאם בסוף תחזרו לבקר- זו תהיה הבטחה טובה.
4. לא לקחת אישי תגובות שונות לפרידה: למשל ילד שמאוד אהבתם ופתאום מתרחק ולא מביע כלפיכם רגש: ייתכן שמתקשה להתמודד עם הפרידה. כבדו את התגובות השונות של הילדים, אל תכפו, אבל גם אל תמסמסו את הפרידה.
5. להקפיד להגיד שלום, תודה, בהצלחה לילדים שעבדתם איתם- לא להיעלם ולסיים בצורה חיובית ונעימה.