



שנה, סוף.

שיעורי כישורי חיים בנושא פרידה ומעברים - לקראת סוף שנת הלימודים

כתבה – אורית ברג, אגף תכניות סיוע ומניעה, שפ"י

מבוא...

איך אתה מעדיף את הפרידות שלך?
איך את בוחרת להיפרד?

תחשבו על זה רגע... לכל אחד מאתנו סגנון משלו לסיימים ולפרידות.

יש מי שמתעכב על הפרידה, מתכונן אליה, מדבר עליה, כותב מכתבי פרידה, קונה מתנות ואפילו מזיל דמעה.

יש מי שמתעלם מהפרידה, נוהג כאילו "העסקים כרגיל", מחר יום חדש ואין צורך לעצור. בשנייה האחרונה אומר תודה, מנופף לשלום ומתרחק... ולפעמים לא אומר כלום ופשוט שותק.

יש את מי שכוּעס ומתפוצץ והורס את הכול קצת לפני שנפרדים, נדמה כאילו הוא מעדיף לריב ולשנוא רק לא לחוות את צער הפרידה.

יש מי שפרידות מולידות בו צורך לערוך חשבון נפש, מציפות בו רגשות אשם או תחושת החמצה.

יש מי שפרידות עוזרות לו להרגיש שווה וקיים, מסמנות לו הישג ותקופה של התמודדות ועשייה.

יש מי ששונא פרידות.

יש מי שהידיעה שמחכה פרידה בסוף הקשר, עוזרת לו לקיים את הקשר.

יש מי שפרידות מולידות בו הלך רוח נוסטלגי ומתרפק

יש את מי שלא יודע להיפרד.

כאלה וכאלה הם תלמידינו, כאלה וכאלה הם גם אנחנו. עם תום שנת הלימודים פוגשת אותם ואותנו משימת הפרידה. מסמך זה מבקש ללוות אתכם, אנשי החינוך, בימים של סיכום שנת הלימודים וההוראה, בניסיון לזמן חוויית פרידה מודעת ומחזקת לכיתות, לתלמידים ולצוות החינוכי.

רציונל...

פרידות חינוכיות הן משימה חינוכית ורגשית המופקדת בידי אנשי החינוך ואכן מדי שנה אנו בוחרים להקדיש זמן כיתתי ואישי לעיבוד משותף של חוויית הפרידה. פרידות חינוכיות הן תקופה משמעותית בחיי התלמיד שכן הן מהוות הזדמנות לחוויה משחזרת. באמצעות עיבוד הפרידה, תשומת הלב לפרידה והיכולת לשלוט במהלך הפרידה זוכה התלמיד לתיקון של חוויית פרידה לא פתורות, חוויית של נטישה או אובדן. פרידה טובה מבקשת לשזור רצף תפקודי בין סיום וסיכום ובין הכנה לקראת התחלה חדשה. פרידה טובה אינה בהכרח רק פרידה חגיגית ומתפעלת אלא פרידה שמאפשרת לתלמיד לחוות אותה במלואה ולעבד את

משמעויות הפרידה. יחד עם זאת, בפרידה חינוכית נסיים תמיד עם עידוד לזהות את הטוב, להכיר בטוב ולגייס משאבי אופטימיות ואמונה בכוחות להתמודד עם העתיד לבוא.

שיעורי כישורי חיים בנושא פרידה חינוכית מזמנים לתלמידים אימון בכישורי פרידה –

- עיבוד רגשי של חווית הפרידה מאחר משמעותי, ממסגרת או מקבוצה
- התמודדות עם רגשות מורכבים שפרידות עלולות להציף – צער, החמצה, הקלה....
- פיתוח מבט חיובי לאחור, היכולת להתבונן אחורה ולזהות התפתחות אישית
- פיתוח מבט ריאלי לאחור, היכולת להיזכר במצבי מורכבות וקושי ולזהות התפתחות
- פיתוח חווית וודאות בתהליכי סיום ופרידה, היכולת לתכנן אותם, להתכונן אליהם ולחוש שליטה גם במצבי שינוי וערעור שגרה.
- היכולת להודות לזולת משמעותי
- היכולת להכיר בטוב ולהוקירו.
- היכולת להתכונן להתחלה החדשה.

מה הם מרכיבי הליבה שנרצה לכלול במהלך הפרידה מכיתתנו?

שיחה אלוה אודות הפרידה, בין הילדים לבין עצמם וצט האורה

איבוד רגשי של מכלול חוויות שנת הלימודים, אטוב ולרצ

פרידה חינוכית

הבצת תודה והצרכה, אצמני, אחרים ולמורים

כתיחת פתח אצתיך הקרוב והרחוק – תקווה ואמונה

חשוב לבחור פעילויות פרידה ונושאי שיחה ממגוון המרכיבים, אך אל דאגה, לרוב בפעילות אחת ניתן לשזור יחד מספר מרכיבי ליבה.



1. "ישנם פרחים בכל מקום למי שרוצה לראותם" מאטיס

מיועד לחטיבה העליונה

המורה, מציגה את נושא השיעור – מבט לאחור על השנה שחלפה לקראת פרידה מהכיתה ומבית הספר עם היציאה לחופשת הקיץ.

פתיחה – עבודה אישית במליאה - עברה לה חלפה שנה, גדלתם, התפתחתם, משהו בכך השתנה ואולי לא... לא יודעת – מזמינה אתכם היום לבדוק זאת יחד. אקרין בפניכם סרטון ולאורכו אשאל אתכם שאלות של התבוננות עצמית וחשיבה אישית. הקשיבו לשאלות, הביטו בתמונות וחישבו על נושאי השאלות שאני מציעה, אבל לא רק... בעיקר הקשיבו לליבכם. המורה מתחילה להקרין את הסרטון – "[FLOWER BLOOM BEFORE YOUR EYES](#)", או את הסרטון - "**פרחים נפתחים**" ומזמינה את התלמידים - **אתם מוזמנים להתבונן בסרטון שלפניכם ולחשוב, תוק כדי הסרט על כל אותם דברים שהשתנו בכם השנה**, מדי כעשר שניות המורה שואלת שאלה -

- מה למדתם על עצמכם השנה?
- מה נפתח בכם?
- איזה נושא שלמדתם השנה הבית הספר השפיע עליכם?
- מה מהדברים שלמדתם השנה הבית הספר זרמו לכם להרגיש חכמים, מסוגלים?
- מה מהדברים שלמדתם השנה הבית הספר זרמו לכם להרגיש מופלאים, לא מסוגלים?
- באיזה תחום אתם מרגישים שהתחזקתם?
- באיזה תחום אתם מרגישים שנתקצתם?
- איזו מתנה השנה האחרונה הצניקה לכם?
- מה בתוככם פרח השנה?

משיימו, עבודה בזוגות – המורה מקרינה ברקע שקופית עם השאלות ששאלה. התלמידים מסתדרים בזוגות לפי מקום הישיבה. **שתפו זה את זה במחשבה אחת או יותר שצאתה בכם לגבי עצמכם, בהשראת הסרטון והשאלות.**

חזרה למליאה –

- **איילו ראשית צפו בכם תוק כדי הסרטון והשיחה בעקבותיו?** (סביר להניח שיעלה מנעד רגשות החל מגאווה ושמחה וכלה בהחמצה ואכזבה ובתווך עצב וגעגוע, תקווה וגאווה, בושה וסיפוק...)
- **הראשית השונים שתיארתם מאפיינים תקופות של פרידה וסיום.** מניסיונכם, איך אתם מתמודדים עם מצבי פרידה?
- **למי קשה עם פרידות? מדוע?**
- **מה צולר לכם? מה הסטנדרט מאפיין אתכם?**
- **מי רוצה לספר על פרידה משמעותית שחווה בעבר בסוף שנת לימודים, מה היה שם, ממי נפרד ומה בפרידה היה כה משמעותי עבורו?**
- **מה אתם צריכים מהאנשים סביבכם בזמן הפרידה?**
- **מה חשוב לכם לומר לאנשים סביבכם בזמן פרידה?**

לסיכום – סבב דימוי של מילה אחת "פרידה עבורי זה כמו....."

2. טוב, תודה, בסדר...

מיועד לכיתות ב' - ו'

המורה, מציגה את נושא השיעור – הבעת תודה והוקרה כחלק מתהליך הפרידה מהכיתה

פתיחה – מתי בפעם האחרונה אחרתם תודה למישהו? למי? על מה? מתי? איך אתם מרגישים עם לאור תודה? זה קל או קשה לכם, מדוע?

עבודה אישית - היום נתאמן על הבעת תודה. אחלק לכם דף עם ארבע מסגרות, בכל מסגרת אתם מוזמנים לצייר או לכתוב למי אני רוצה להודות על דבר מה שקשור לשנה החולפת:

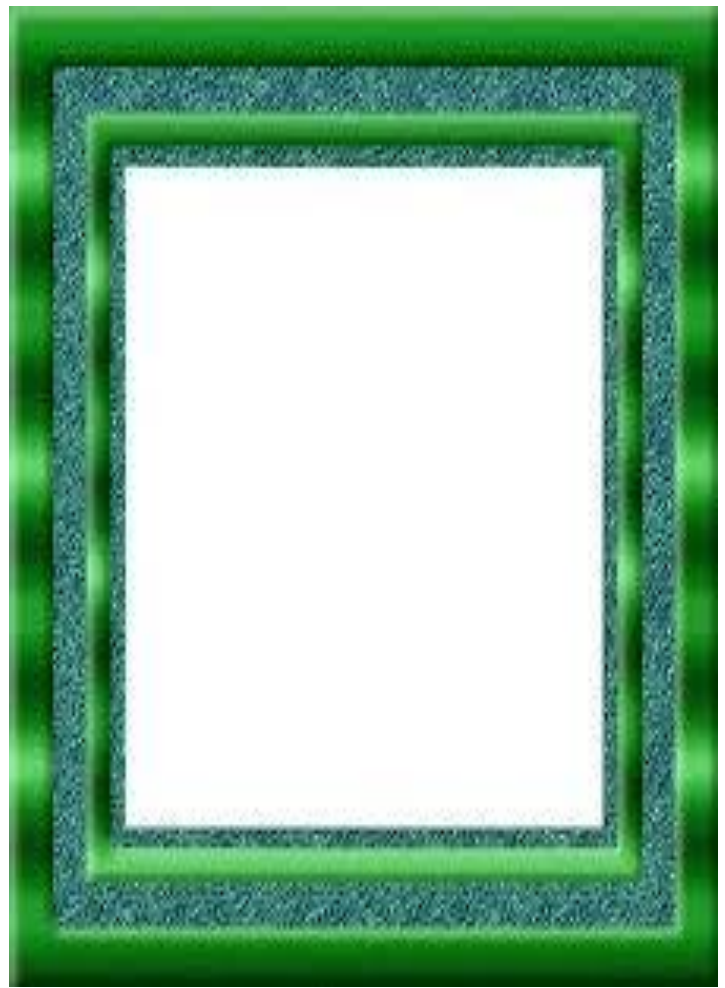
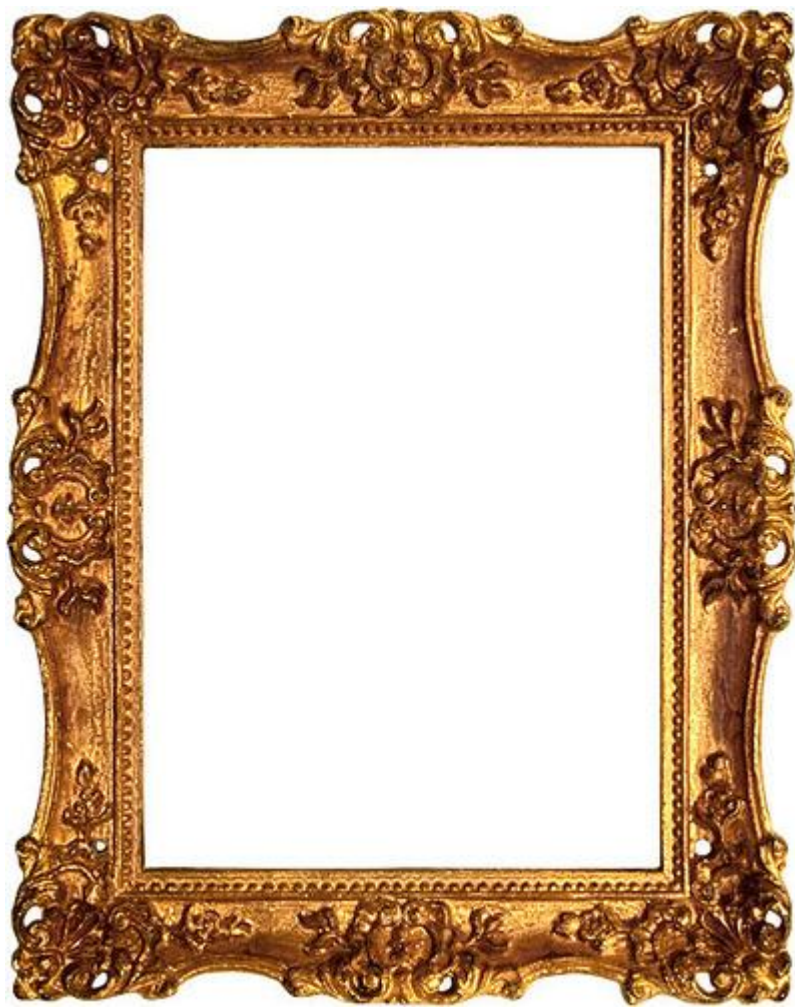
1. תודה לחבר או חברה
2. תודה למורה
3. תודה לכיתה
4. תודה לעצמי

משיימו לעבוד, שבים למליאה, לשיחה:

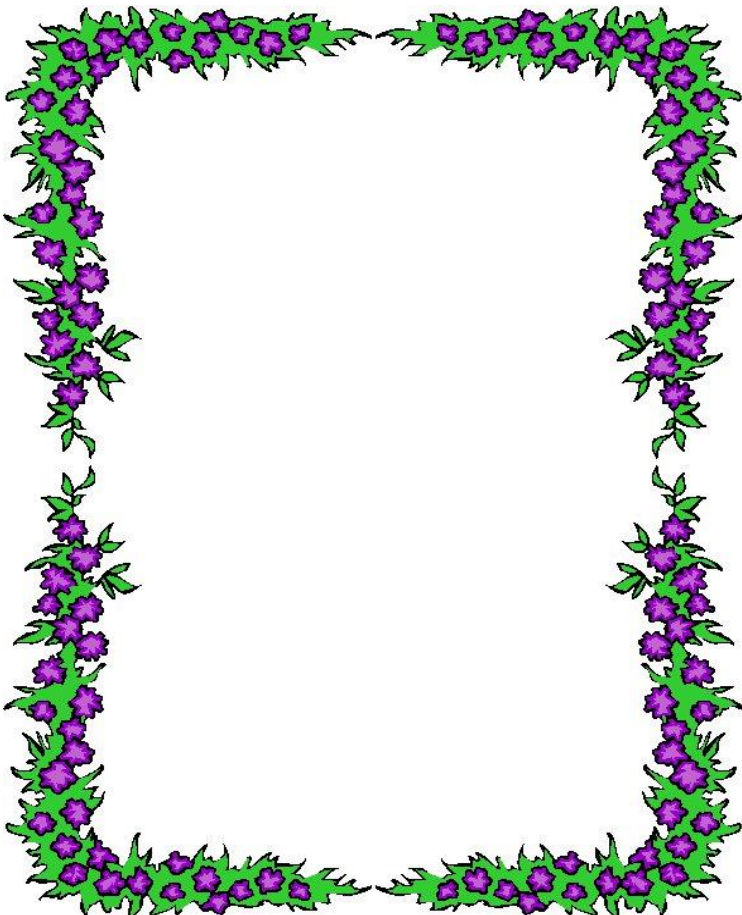
- איך הרגשתי במהלך כתיבת התודות?
- מה הפנתם במהלך כתיבת התודות?
- מי רוצה לשתף באחת המסגרות או יותר?
- מי חושב שכדאי וחשוב להקדיש זמן ומאמץ, לקראת סוף השנה לאור תודה לחברים או למורים, מדוע?
- איך זה מרגיש לכם כשאומרים לכם תודה?
- איך אתם מרגישים כשאומרים לכם? מדוע?
- באילו תגובות או תשובות אפשר להשתמש כשאומרים לנו תודה, כשאומרים לנו?
- מי רוצה לנסות לאור עצמו תודה לחבר או לחברה בכיתה? זה הזמן להתאמן עם עצם לאור תודה וטעם על להכיר בתודה ולקבל אותה.
- מי מתכנן לכתוב על את מה שכתב במסגרת ולאור זאת לאותו אדם? מה יעזור לכם לכתוב לזאת?

לסיכום – הקראת/ השמעת שיר בנושא תודה, למשל – "תודה" מאת עוזי חיטמן, "תודה אנשים טובים" מאת אריק איינשטיין או שירו של עידן רייכל "לפני שיגמר"

(להעמקה בנושא החשיבות הרגשית של מנגנון ההוקרה וההודיה, הנכם מוזמנים לעיין בכתבה - [אל תגידו סליחה תגידו תודה זה חשוב לנפש שלכם](#)).



תודה.





3. "אדם צובר זיכרונות כמו נמלים..." יונה וולך...

מיועד לכיתות ב' - ו'

המורה, מציגה את נושא השיעור – עיבוד רגשי של מכלול חוויות שנת הלימודים, לטוב ולרע כחלק מתהליך הפרידה מהכיתה

פתיחה – הקרנת הסרטון "**צעדים ראשונים לאהבה**" או כל סרטון אחר המציג חיות באופן שיוצר חיבור אישי אצל הצופה.

לבעלי החיים תכונות שונות. בנוסף, אנו, בני האדם מייחסים להם תכונות אנושיות כמו נאמנות, אומץ, חוכמה. אתם מוזמנים לחשוב כעת על עצמכם כתלמידים. איזו תכונה מאפיינת אתכם?

חרוץ, איטי, סקרן, אדיש, חכם, פטפטן, משקיען, מחפף, פעיל, רגוע, חברותי, עצמאי.....
כעת חשבו על בעל חיים שתכונה זו מאפיינת גם אותו, למשל –
חרוץ כנמלה.....
איטי כצב....

משחשבתם על תכונה ועל חיה, השלימו את המשפט הבא –

כשאני לומד אני כמו החיה - _____ כי אני _____
(כשאני לומד אני כמו ציפור, כי אני חייב פרטיות ושקט כמו בקן....)

בסבב, הילדים שמעוניינים משתפים במשפט שלהם ומסבירים.

עבודה עצמית – המורה מסבירה: היום נזכר ברגעים שונים שחווינו לאורך השנה בבית הספר. על מנת לעזור לכם להיזכר, הכנתי עבורכם דף היגדים. אתם מוזמנים להיזכר ברגעים שונים שחוויתם השנה ולתאר אותם במסגרת המתאימה. המורה מחלקת את דף ההיגדים הרצ"ב, והילדים פונים למילוי הדף. בבית ספר שיש בו פינת חי, ניתן לאפשר לתלמידים לעבוד בתוך פינת החי או לידה, לשם אווירה.
בזמן העבודה, המורה עוברת בין התלמידים ומסייעת להם לענות. כדאי לאפשר עבודה בזוגות עבור תלמידים שחשים צורך בתמיכה או סיוע.

שיחה במליאה – התלמידים מוזמנים לשתף איך הרגישו כשמלאו את דף ההיגדים, מה היה קל, מה קשה? מזמינים את התלמידים לשתף בתשובה מסוימת מבין התשובות שענו.

לסיים, המורה אוספת את הדפים לקריאה ולכתיבת משוב לתלמידים. חשוב שהמשוב של המורה על הדף ייתן תוקף וכבוד לתחושות התלמידים ולחוויותיהם, משוב מפרגן ומכבד.

פעם הבנתי ממש מהר משהו שלימדו אותי
בכיתה....



פעם לקח לי המון זמן להבין משהו שלימדו אותי
בכיתה....



פעם לא היה לי בכלל מה לומר אז שתקתי
ושתקתי, כל השיעור



פעם היה לי המון מה לומר והצבעתי והשתתפתי
בשיעור...



פעם הייתי חברה/ממש נאמנה....



פעם הבנתי לבד משהו עוד לפני שהמורה לימדה
זאת בכיתה....



פעם משהו שעשינו בבית הספר הצחיק אותי...



פעם חברה/שלי עזרה לי....



פעם לא הבנתי כלום אז פשוט חזרתי בעל פה על
מה שלימדו אותי



פעם החלטתי שנגמר לי הכוח ועדיף לי לעשות
כיף...



פעם הרגשתי מנהיג בין חברי



פעם ראיתי מישהו עצוב והיה לי אכפת אז ניסיתי
לעזור לו



פעם עבדתי ממש קשה, התאמצתי ולמדתי
לקראת מבחן או משימה



פעם הרגשתי חלק מכולם... הייתי שייך



פעם, בכיתה, הרגשתי שמבינים אותי



פעם, בכיתה, הרגשתי שסומכים עלי



4. "כמו הטבע - גם ללב ארבע עונות" אביב גפן...

מיועד לחטיבה העליונה

המורה, מציגה את נושא השיעור – עיבוד רגשי של מכלול חוויות שנת הלימודים, לטוב ולרע כחלק מתהליך הפרידה מהכיתה.

שיחת פתיחה - נסו להיזכר בתמונה שלכם מיום הלימודים הראשון השנה. איך נראיתם? מאיפה הגעתם לבית הספר? מה לבשתם? מה הייתה העונה? היה קר? היה חם? עם מי באתם לבית הספר, את מי פגשתם? את מי הכרתם?

מי מעוניין לשתף?



כעת, דפדפו באלבום התמונות הפרטי שלכם בטלפון, מצאו תמונה שלכם מהשנה מכל עונה – תמונה קיצית, תמונת סתיו, תמונה חורפית ותמונה אביבית.


אנו נתחלק לרביעיות, לכל רביעייה ניתן חפיסת קלפים. המורכבת מארבעה קלפי שאלות לכל עונה. כל תלמיד בתורו מפנה שאלה מבין שאלות העונה שבידיו, לתלמיד אחר. בסופו של דבר כל תלמיד שואל ארבע שאלות ארבעה תלמידים. ואת כל תלמיד שואלים 4 שאלות, כל שאלה מעונה אחרת.

כאשר הוא עונה, התלמיד מוזמן להראות את התמונה העונתית שלו, מהטלפון שלו.


בתום העבודה ברביעיות, שבים למליאה לדיון אודות הפעילות, תוך הדגשת מחזוריות הטבע ונצחיות ארבע העונות והשפעתן עלינו.

לסיום ניתן להקרין את הסרטון - מזחל לפרפר – גלגול החיים
[Monarch Butterfly Metamorphosis time-lapse](#)


שאלות חורף -




גשם גשם משמיים... למי
הייתי רוצה לומר תודה
על ברכה או על שפע
שהעניק לי השנה



שיטפונות ... משהו
שעשיתי השנה בלי
לחשוב, פשוט נסחפתי
ואני מצטער על כך




קר... וזה מעלה בי
זיכרון יקר - משהו
שהשקעתי בו השנה
מאמצים גדולים של
זמן, אנרגיה, אולי אפילו
כסף....




קר בחוץ וחם בלב... מה
זה אומר בשבילי
להיפרד מהחברים
לכיתה לחופשת הקיץ?


שאלות סתיו -




עונת מעבר – מעברים
ושינויים, לא תמיד זה
קל – מה קשה לי עם
מעברים ומה עוזר לי
להתמודד איתם?



"אחרי החגים" – יש
משהו חגיגי בלצאת
לחופשה, מה אני מאחל
לעצמי שיקרה לי טוב
ומשמח בקיץ הקרוב?




שלכת – כאשר אני
חושב על הפרידה
האחד מהשני ומהמורה,
אילו רגשות ומחשבות
זה מעלה בי?




קריר – קצת קר וקצת
חם, מבלבל?! מה
הדברים שמבלבלים
אותי עכשיו, בסוף
השנה?


שאלות קיץ -




עם הפנים אל הים... -
איזה אופק חדש נפרש
בפני עם סיום שנת
הלימודים



לכבוד השרב הגדול...
חם מהתנור - נושא
לימודי שלמדתי השנה
שעניין אותי וסיקרן אותי




לקראת החופש הקרב
ובא... משהו טוב
שלמדתי על עצמי
השנה ושגורם לי ממש
לסמוך על עצמי



אאוץ', שורף - 30
מעלות בצל! טעות
שעשיתי השנה ושאני
מצטער עליה


שאלות אביב -




ירוק - באילו תחומים
אני מרגיש שעלי
להמשיך להשקיע כדי
לצמוח ולגדול?



פריחה - אילו דברים
טובים גיליתי השנה על
עצמי ועל חברי?



צמיחה - באילו תחומים
אני מרגיש שצמחתי
והתפתחתי?



פירות - אילו דברים
טובים, הישגים
והצלחות השגתי
השנה?



5. "שריר ההסתגלות" ... מיועד לכיתות ו' ולחטיבה העליונה

פעילות פתיחה - כולנו חווים שינויים ומעברים לאורך חיינו. הנכם מתבקשים כעת לכתוב על פתק שינוי או מעבר משמעותיים שחוויתם אתם או שחווה מישהו שמאוד קרוב אליכם ובמה שקרה לו, השפיע עליכם. המורה מוודאת שכולם סיימו. משרטטת קו רצף על הלוח. בקצה אחד רושמת, נולדנו, מזל טוב ☺, בקצה השני, שלוש נקודות והכיתוב "עד 120"! כעת המורה מזמינה את התלמידים לשתף. כל סיפור של תלמיד נכתב ככותרת קצרה על פני הרצף. המורה מקפידה לכתוב מעל הקו אירועים שהם אוניברסליים (נולדתי, עברתי גן, הצטרפתי לחוג) ומתחת לקו אירועי חיים אישיים (לידת אח, נישואי אח, גירושי הורים). משסיימו התלמידים לשתף, המורה שואלת אותם:

- **מה ההבדל בין סוגי השינויים והמעברים שמצא לקו לפניו איילו מתחתיו?** (מעברים אוניברסליים הם לרוב ידועים מראש, תואמי גיל, קורים לנו כחלק מקבוצה. שינויים אישיים לרוב אינם ידועים מראש, לעיתים הם מפתיעים, הם יכולים לקרות לאנשים שונים בגילאים שונים והם קורים רק למישהו אחד, לא לכולם.)
- **איילו כישורים נדרשים כדי להתמודד עם המעברים והשינויים שתיארנו?** (כישורי פרידה, כישורי הסתגלות, כישורי שמירה על קשר, כישורי יצירת קשרים ועוד...)
- **מה מלמדת אתכם כמות השינויים האדולה שמתוארת על פני הרצף?** כולנו מתמודדים עם שינויים ומעברים כל חיינו. כל שינוי וכל מעבר הם התמודדות שבסופו של דבר מעניקה לנו כוחות וכלים להסתגל ולהסתדר. אוסף השינויים מלמד שפה בכיתה יושבים מומחים גדולים לשינויים ומעברים. אנחנו נקרא לזה מהיום ואילך – "שריר ההסתגלות". שריר ההסתגלות, כמו כל שריר אחר בגופנו מתחזק ככל שאנחנו מתאמנים עליו. כבר כשעברנו מהגן לבית הספר, מכיתה לכיתה, מדירה לדירה חיזקנו את "שריר ההסתגלות" שלנו. כל פרידה ושינוי מחזקים אותו.
- **מה צורך לכם להתמודד עם פרידות?**
- **מה צורך לכם להתמודד עם ההתחלות החדשות?**

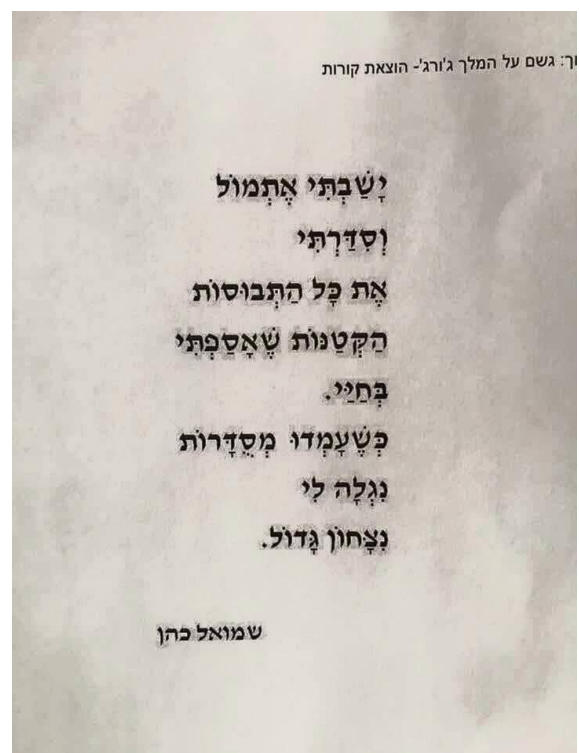
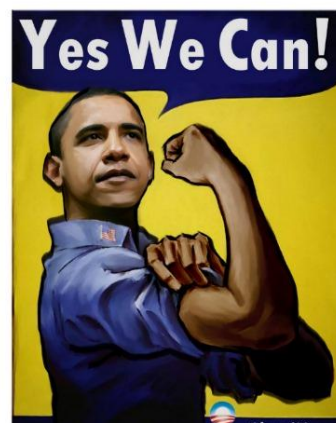
פעילות שנייה – אחד הכוחות של שריר ההסתגלות זה היכולת לזהות בפרידה ובשינוי הזדמנות להשאיר דברים מאחור, לא לקחת אותם איתי באופן אוטומטי להתחלה החדשה. בואו נתאמן על זה... כולכם מוזמנים לדמיין שהבאתי לכאן לכיתה ארון מגירות גדול. לכל אחד מכם מוקדשות שתי מגירות מהארון. למגירה אחת, שנקראת – "הלאה", תוכלו להכניס את כל אותם דברים שהייתם רוצים לקחת עמכם לחופשת הקיץ ולשנת הלימודים הבאה (תכונות, חוויות, כישרונות, מאפיינים, אנשים, רגעים, עיסוקים, רגשות...). למגירה השנייה, שנקראת "עד כאן", תוכלו להכניס את כל מה שהייתם רוצים להשאיר מאחור כדי שתוכלו להתלבט אם בא לכם להמשיך אתם או שאתם צריכים קצת הפסקה מהם (דרך אגב, בדיוק באותם תחומים - תכונות, חוויות, כישרונות, מאפיינים, אנשים, רגעים, עיסוקים, רגשות...). הילדים כותבים. המורה בינתיים מציירת שתי מגירות ענקיות על הלוח עם שתי הכותרות מעליהן. משסיימו התלמידים לכתוב, הם מוזמנים לשתף. דוגמה אחת לכל מגירה. המורה כותבת במילה את הנושאים שהם מבקשים להשאיר לעצמם או להשאיר מאחור.

דין -

- איך הרשמתם במהלך החלוקה עצמיתם לפתי המאירות?
- מה חשבתם על זה?
- למי קרה שבראשו או בליבו עברה המחשבה "הלוואי שהייתי יכול להפסיק להתנהג ככה וככה ולהתחיל להתחלף", ומצויינ לפת"ץ?
- מה מחשבה זו טרמה לכם לעשות אחרת?
- מה זה ככלל להשתנות?
- איך מצביי סינוי מצניקים לנו הנדמנות לפינוי אישי?
- מה מספרת לנו המאירה "הפאה"? המגירה מתארת את כוחותינו ואת היכולת שלנו לזהות שיש בנו עושר של משאבים וכוחות אישיים.
- מי יכול לפת"ץ במקרה שחווה סינוי או מצער אליהם הוא הסתכל בצכות אחד מהכוחות שבמאירה?
- מי היה רוזה לקחת לעצמו דווקא ממאירת ה"עד כאן" מהו שחר אחר רוזה להיפרד ממנו? איך ניתן להסביר זאת?
- האם יש במאירת "עד כאן" כישורים או מאפיינים שאולי יכולים לעזור לנו בהמשך הדרכ?

שריר ההסתגלות מזכיר לנו שיש בתוכנו הרבה כוחות. אחד מהם הוא הכוח להתחיל מהתחלה, להשתנות, להתרענן. וכוח אחר, הוא הכוח לזהות גם בחסרונות או בחולשות שלנו, צד מועיל שעשוי לסייע לנו ברגעים כאלה או אחרים בחיינו. חשוב שנזהה את הכוחות שלנו ונאמין בהם.

לסיכום – ניתן להקרין לתלמידים את שלוש התמונות או להקריא את השיר המצ"ב. (נדלו מהרשת)





6. "כשתתק ההמולה" רחל שפירא...

אוסף פעילויות לצוות החינוכי לקראת העבודה בכיתות בנושא פרידה וסיום שנה

רעיונות לפעילויות חווייתיות –

- **סבב** - המקום האישי בו פרידות פוגשות אותי...
- **סביבון עונתי** - מתחלקים לרביעיות, כל רביעייה מקבלת סביבון שעל דפנותיו שמות ארבע העונות. כל אחד מסובב בתורו ועונה על שאלת העונה:
קיץ – אותו חום שממיס את החמאה מקשה את הביצה... ספרי על חוויה קשה וחוויה נעימה שחווית השנה ומה למדת משתיהן.
סתיו – זה שיר פרידה, אז בואי רק אמרי שלום... כאשר את חושבת על הפרידה מהתלמידים, מהכיתות אילו רגשות ומחשבות זה מעלה בך?
חורף – קר... וזה מעלה בי זיכרון יקר - קצת לפני שנפרדים לחופשת הקיץ, למי היית רוצה לומר תודה ועל מה היית מודה לו?
אביב - מה בדברים שעשיתי ועברתי השנה בבית הספר גורם לך לחוש שהתפתחת, שזזת ושצמחת?
- **הקראת הסיפור "לשבור את החזיר"** מאת אתגר קרת (באדיבות נ.טמיר). בעקבותיו סבב, פרידה כמעשה של שחרור האחר, איפה זה פוגש אתכם בימים אלה של פרידה?
- **מעגל המקציפות** – במעגל, המנחה מעבירה בין המשתתפים קערה ובה – שמנת מתוקה להקצפה (2 חבילות), 2 כפות אבקת סוכר, מקצפה ידנית. יחד עם הקערה נעביר בין המשתתפים גם מגבת או סינר. המשתתף שקיבל את הקערה מקציף בתורו תוך שהוא עונה על שאלת הסבב שבחר המנחה, למשל – "מה אני מרגישה שהענקתי השנה לתלמידי כמורה ומה ההוראה העניקה לי השנה?" הקערה עוברת ולאט לאט מתגבשת קצפת. יש לשים לב, לעיתים, לא הקצפנו מספיק, לעיתים מקציפים יותר מדי והקצפת נשברת. לעיתים הקצפת מוכנה לפני שכולם הספיקו להקציף ולעיתים היא לא מוכנה וצריך סבב נוסף. כך או כך, עם תום ההקצפה מתפנים לדיון ושיחה אודות מטאפורת ההקצפה כמטאפורה לתהליכי הוראה – מגע ואנרגיה שיוצרים נפח. תנועה אחידה ובלתי מתפשרת, רצון טוב להיטיב ולהמתיק, סכנות השבירה, אכזבות, הצורך בשת"פ, הרצון לאפשר סוף שנה מתוק ומיטיב ועוד... לסיום, מחלקים את הקצפת בקעריות קטנות עם פרי ואוכלים בהנאה. (מניסיון, ליתר בטחון כדאי להביא גם קערת קצפת מוכנה, למקרה שהקצפת לא תתגבש 😊).
- **"זה שיר פרידה"** – 26 קלפים עם שורות משירים (רצ"ב). כל משתתף מוזמן לבחור שורה משיר שמתארת במשהו את תחושתו כיום לקראת תום שנת הלימודים והפרידה מהתלמידים. מומלץ להדפיס כל קלף פעמיים.
- **תיק-וה** – המנחה מפזרת על הרצפה מגוון תיקים מסוגים שונים. לכל תיק היא מכניסה קלף עם "שאלה אימונית" כגון אלו המופיעות בערכת הקלפים "points of you". המשתתפים אינם יודעים על קיום השאלות. כל משתתף בוחר תיק שמתאר במשהו את תקוותו כמורה עבור תלמידיו – **מה אני מקווה ומאמין שתלמידי קיבלו**

ממני השנה בבית הספר? בסבב, כל מורה מתאר את ה"תיק-זה" שבחר ומסביר מדוע. בהמשך, עם תום הסבב, המנחה מגלה למשתתפים שבתיק מחכה להם שאלה אימונית, עבור עצמם. שאלת "תיק-זה" אישית. כל משתתף מוצא את השאלה ומשתף את הקבוצה בשאלתו ובתשובתו...

• **WAZE ...** (תודה לת. ברוש). המנחה פותח בשאלה - מי נעזר הבוקר בווייז? האם עצרתם רגע לחשוב מאיפה מגיע הקול הקולן הזה שבחר עבורנו בלי להסס את הכיוון והדרך? Waze היא אפליקציית ניווט חינומית ושיתופית בסמארטפונים שלנו, אשר מתעדכנת על ידי קהילת המשתמשים. הסלוגן של חברת Waze הוא – "outsmarting traffic together", ובעברית נתרגם זאת ל "תנועה חכמה יותר, יחד". המנחה מחלק קלפים מכל סוג שהוא בוחר, המשתתפים מוזמנים לבחור מתוכם שלושה קלפים:

1. "המסלול מוכן צא לדרך" – קלף שמתאר את ראשית השנה, מטרה שהצבתי לעצמי או זיכרון משמעותי מראשית השנה.
2. "מחשב את דרכי מחדש" – קלף שמתאר רגע של שינוי שחייב אותי לגיוס מחדש של משאבים ותכניות.
3. "הגעתי ליעד" – קלף שמתאר הישג, משהו שאני מרגיש שעשיתי השנה, השגתי, השפעתתי...

השיתוף נעשה או במליאה או בשלשות, לשק"ד המנחה ובהתאמה לגודל הקבוצה.

דיון -

- **מה מאפיין את התלמידים בתקופת שלפי שנת הלימודים?**
- **מה מאפיין אותנו, הצוות?**
- **מה הם צרכים מאתנו לקראת הפרידה?**
- **מה תפקיד תהליכי הפרידה והסיוט ומה חשיבותם?**
- **איך אתן נוהגות לסכם את השנה עם התלמידים?**
- **מה קשה לכן בתהליכי פרידה מול התלמידים?**
- **איך דפוסית התנהגות פרידה אתן מכירות מצמכן ומהתלמידים?**



אף על פי שלרוב המצב פה מתוח,
ומה כבר לגמרי בטוח, כשאין לזה סוף.
בכל זאת, בינתיים הדרך נמשכת,
ולנו נשאר עוד ללכת...

יעקה גלעד



אני רוצה שתדעי זה מכאן עד הסוף
בטוב וברע אני אמשיך לאהוב
אמריא לשמיים אחצה את הים
אלך אחריו עד סוף העולם

יוסי ג'יספן



אז תיקח את עצמך בידיים
ואל תעזוב.
תיקח את עצמך בידיים, חזק וקרוב.
ותמצא כמו כולם
את הסוף המושלם
שנקרא לאהוב
בסוף העולם..

אהוד מנור



יש תמיד יום מחר לכל יום שעובר,
כל חלום משומש מחליפים באחר.
כשנגמרת שנה, עוד שנה מתחילה,
כל תשובה מתחילה רק בסוף שאלה.
כי סוף זה תמיד התחלה של משהו אחר.

לאה נאור



כשתשתק ההמולה
כל הדרכים יבקשו מחילה
מן היומיום, מן השגרה
חרש נולדת תקווה זעירה.

רחל שפירא



על הטרחה, על שעת הפנאי
טל ומטר ודמעה בעיני
עם בת השיר, עם בת הצחוק
מה שקרוב לי ומה שרחוק

רחל שפירא



שום הפתעות אין בסיפור
שוב הדמעות על האיפור
החגיגה נגמרת
המסכה נושרת
ושוב הדמעות על האיפור
והחיוך שעוד תפור
נפרם משפתותיך
נפרד כבר מעליך
וסוף לסיפור.

יאנקלה רוטבלויט



עד סוף הקיץ
אדע את התשובה,
את פשר הקולות אלמד,
את כל החלומות,
אפתור את הפחדים
בסוף הקיץ שוב אשב בין ידידים.

אהוד מנור



סוף העונה
כל חלום מראה כבר את סוף העונה.
בלילות כאלה היא לא ישנה,
משהו עומד באוויר.

דוני ארן



על הטרחה, על שעת הפנאי
טל ומטר ודמעה בעיני
עם בת השיר, עם בת הצחוק
מה שקרוב לי ומה שרחוק

רחל שפירא



הדרך יפה עד מאוד - אמר הנער
הדרך קשה עד מאוד - אמר העלם
הדרך ארכה עד מאוד - אמר הגבר
ישב הזקן לנוח בצד הדרך
צובעה השקיעה שיבתו בפז ואודם
הדשא מבהיק לרגליו בטל הערב
ציפור אחרונה של יום מעליו מזמרת
התזכור מה יפתה, מה קשתה, מה ארכה הדרך

לאה גולדברג



למד את שפתותי
ברכה ושיר הלל
בהתחדש זמנך
עם בוקר ועם ליל
בהתחדש זמנך
עם בוקר ועם ליל

לאה גולדברג



זה שיר פרידה,
אז בואי רק אמרי שלום.
אני אומר תודה
ואת יודעת שחלום,
סופו להתגשם...
אני אומר תודה
ואחר כך נושק

נמה ארזי



אם תלך עכשיו, הכל עוד יישאר לי
קצף חרציות, שלהביות זהב
צפצפה כסופה, הלב שלי אומר לי
אם לומר שלום, אז בוא נאמר עכשיו.

נתן יונתן



ואור זכור לטוב לאט שוקע
שלום אורטוב שקוע, שלום אביב
היום אני פחות מכל יודע
מה אחרון ומה אחרון חביב

דוד אבידן



אם פרידה
אז שיהיה שלום בינינו
אם כבר שלום
אז שיהיה מי שישמור עלינו
ואם עוזבים נשאיר את הכול מאחורינו
עד היום שמישהו יפגיש בינינו

דיקלה



תָּבֵל זוֹ רֶבֶה וּדְרָכִים בְּהַרְבֵּה
נִפְגְּשׁוֹת לְדַק נִפְרָדוֹת לְעַד.

רחל



בְּכָל סִיּוּם יֵשׁ הַתְּחִלָּה שֶׁל מִשְׁהוֹ חֵדֶשׁ
וּמִרְחוֹק אֲפֹשֶׁר לִרְאוֹת אֶת זֶה לֹא מִטּוֹשֶׁטֶשׁ

דניאל סלומון



זה הוא הזמן זה היום זה הרגע
החופש קורא לי מכל הכבישים
זה הזמן זה היום זה הרגע
החופש קורא לי לצאת לחיים חדשים

יצקה אלצר



קחי לך ילדה אהובה את תרמיל האתמול
יש בו כמעט את הכל
לכי ילדה אהובה, כי עוד לא מאוחר
אל המחר

ר' פילוסוף



הסתבכו לי שרוכים בשיטוט בדרכים
כל כלב עזוב היה לי כאח
ואם היה עלי לעבור זאת שוב
הייתי עובר זאת שוב אתך

יהונתן אפן



ובראותך כי דרך עוד צופה אל הלך
והירח על כידון הברוש
אתה אומר אלי העוד ישנם כל אלה
העוד מותר
בלחש בשלומם לדרוש

נתן אלתראן



שקיעה ורודה על סף הרחוב
ורחוב כמנהרה של תכלת
מי שיגיע עד הסוף
ירצה לבכות מרוב תוחלת

נתן אלתראן



בן אדם, תתאמץ, עוד מעט קצה הדרך
בן אדם, עד סוף המרוץ
החידה, לך אתה, תעשה מזה סרט
אל תפחד, לא נשארתי בחוץ
אל תפחד, לא נשארתי בחוץ

יצחק קאה רוטבליט



וכל דבר אז בי נוגע
כל נפלאות היום
אז באי ועמדי לרגע
עכשיו קרוב, עכשיו קרוב

צוקן ריוכף



לחפש מאיפה באנו
ולחזור בסוף תמיד להתחלה
למצוא בכל דבר עוד יופי
ולרקוד עד שנופלים מעייפות
או אהבה

צוקן ריוכף



