

## מה לעשות עם לב שבור? על פרידה וסיום קשר

בגיל בו מתנסים במערכות יחסים ראשונות, פרידות הן חלק בלתי נפרד מקשר. בפעילות זו נעודד את התלמידות/ים להציף את המחשבות והרגשות שמלווים את שתי החוויות השכיחות בפרידה: שברון הלב, הקושי וערעור הביטחון העצמי בצד שנפרדו ממנו, ומנגד בצד שיזם את הפרידה: הקושי להיפרד והפחד לפגוע ואפילו לשבור את הלב למישהו שיש לו רגשות כלפינו.

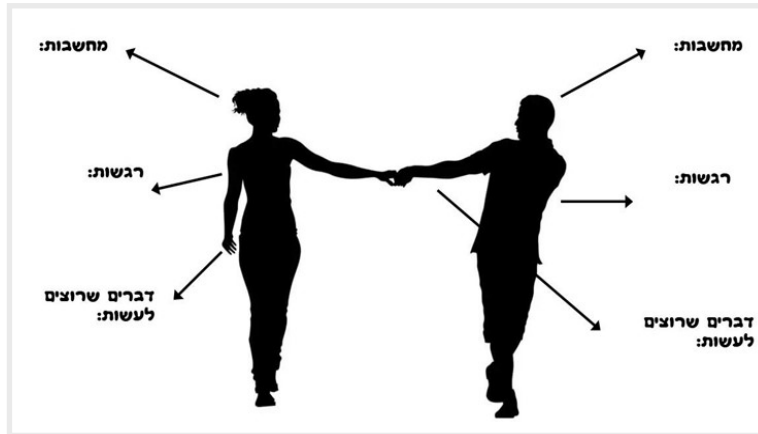
מטרה נוספת היא לחשוב עם התלמידות/ים כיצד נראית פרידה טובה. ישנן דרכים שונות לסיים קשר, וכל אחת/ת יכול/ה למצוא את הדרך המתאימה לו/לה ולאופי הקשר. אך לעיתים פחדים או קושי לפגוש רגשות מסוימים עשויים להביא אותנו לסיים קשר באופן שפוגע בצד השני: להיעלם, לפוצץ או להרוס את מה שהיה. לכן ניצור עם התלמידות/ים דימוי לפרידה בדרך שתהיה מכבדת ושלמה יותר עבור שני הצדדים.

בגיל ההתבגרות דברים שונים נחווים בפעמים הראשונות ובעוצמות גבוהות. פרידה יכולה להיות חוויה מסעירה, כואבת ומטלטלת, וחשוב שנערים ונערות ישמעו (גם אם לא יאמינו) שבסוף מתגברים, גם אם זה כרגע נראה כמו סוף העולם. פרופורציות כאלה יכולות לסייע לנערים/ות שבתוך ניסיון החיים שלהם, פרידה יכולה להחוות כחוויה טוטאלית ומלווה בתחושה שהפרטנר או הפרטנרית מיוחדים ויוצאי דופן, ובחיים לא נמצא עוד אדם כזה.

נחלק לתלמידות/ים דף עם שתי דמויות שמייצגות שני א/נשים בעת פרידה כשאחד הצדדים יוזם את סיום הקשר. ננחה אותם לכתוב בדף: ליד הראש - מחשבות שעוברות, בלב - רגשות, ובידיים דברים שעושים או רוצים לעשות בעת פרידה.

**חשוב לציין** שהדמויות יכולות להיות באותה מידה של שתי בנות או של שני בנים.

נזמין את התלמידות/ים לשתף בדברים שכתבו.



### דיון:

אילו רגשות עולים לנו עם סיום של קשר? ואילו מחשבות מלוות כל אחד מהצדדים? מה גורם לפרידה להיות קשה יותר? עם אילו תחושות ורגשות מתמודדים אחרי פרידה? מה מסייע להתגבר ולהתחזק? איך נראית פרידה טובה?



בספר הצעות להפעלות בכיתה בנושאים שונים הרלוונטיים לחיי התלמידות.ים בדגש על הזווית המגדרית. לפרטים נוספים על הספר לחצו כאן.