

## קשר עם אחד החברים לכיתה הסתיים במריבה. במבט לאחור על התקופה הזו:

1. אמחק כל זכר ואתעלם. מבחינתי כל הקשר הזה היה טעות ובזבוז זמן מההתחלה.
2. קשה לי מאוד לשחרר ויש לי הרבה פלשבקים.
3. גם אם הסוף היה רע, אשחרר כדי לא להיתקע, ואזכור גם את הרגעים הטובים שהיו לנו.

## הגעת לתיכון חדש אחרי שעזבת את החטיבה.

1. אזלזל בכללים החדשים ואעשה מה שבא לי. אין הרגשה נוראית כמו להיות "צעיר".
2. זה משתק אותי מפחד. בטוח אעשה פאדיחות וכולם יראו.
3. קשה לצאת מאזור הנוחות, אבל שווה לי להשקיע את המאמצים כדי להתחיל טוב.

## חבר ממש טוב שלך מודיע שהוא עובר

### דירה לעיר אחרת. מה תהיה התגובה שלך?

1. אתחיל להתרחק ממנו כבר עכשיו. עדיף לי לא להרגיש את הכאב של העזיבה.
2. קשה להאמין שלא יהיה לי יותר עם מי להיות בהפסקות.
3. ממש כואב לי, אבל אני אדאג שניפרד כמו שצריך ונקבע איך נשמור על קשר מרחוק.

## עזבת חוג שהיית בו המון שנים. פתאום יש לך המון זמן פנוי. מה התחושה?

1. אמלא את הזמן במסכים וברשתות כדי לא להרגיש את השעמום והריקנות.
2. איזה טעות שעזבתי! אין לי תחביבים יותר.
3. אקח רגע לנשום, ה"דף החלק" הזה הוא הזדמנות למצוא משהו חדש שמתאים לי!

## מסיבת סיום של תקופה שממש אהבת.

1. אחתוך מוקדם. קשה לי עם פרידות ובכי.
2. אני בוכה בלי הפסקה, לא נראה לי שיהיו לי שוב אי פעם רגעים כיפיים כאלו...
3. אני שוהה בתוך הרגשות שלי. מותר שיהיה לי עצוב עכשיו, זה פשוט אומר שהמקום הזה היה חשוב ומשמעותי עבורי.

## עברת למסגרת חדשה, ופתאום אף אחד לא מכיר את הכשרונות שלך...

1. אם אני לא במרכז, עדיף להסתגר בצד ולא לבלוט בכלל.
2. זה מערער לי את כל הביטחון. אנסה כמה שיותר להוכיח את עצמי לכולם שידעו מי אני.
3. זה טבעי לאבד קצת את הזהות הקודמת, אתן לאנשים להכיר אותי מחדש בקצב שלהם.

## סכנו את הנקודות:

תשובה 1 = נקודה, תשובה 2 = 2 נקודות, תשובה 3 = 3 נקודות.

### 16-18 נקודות

אתם מבינים שפרידה היא תהליך עמוק, אבל היא לא סוף העולם. יש לכם את האומץ לכאוב ולשחרר, ולהשקיע מאמץ כדי לבנות את המקום שלכם מחדש בכל פעם. טיפ לחיים: היכולת שלכם למצוא משמעות גם בסיימים היא כוח אדיר. המשיכו להכיר טובה על מה שהיה, ואל תשכחו לעזור לחברים שקשה להם יותר לעבור שינויים ופרידות.

### 11-15 נקודות

יש לכם יכולת היקשרות מדהימה! אך היתרון הזה הופך לאתגר כשצריך להיפרד. שינויים ושבירת שגרה מערערים לכם את תחושת הביטחון, והכאב עלול לשתק ולמנוע ממכם לראות את האופק. טיפ לחיים: קחו איתכם את החוויות והכוחות שצברתם, אך זכרו שסיום של פרק בספר לא אומר שהעלילה נגמרה. היא רק מתפתחת למקום חדש.

### 6-10 נקודות

קשה לכם להתמודד עם הרגשות שמגיעים עם סיומים ולכן אתם מעדיפים לחתוך בעצמכם, להסתגר מאחורי מסך או לשדר אדישות. הגישה הזו אולי שומרת עליכם בטווח הקצר, אבל היא מונעת מכם לסגור מעגל בצורה בריאה! טיפ לחיים: לעצור ולהרגיש עצב או נענע זה לא חולשה. תנו לרגש מקום, הוא יחלוף מהר יותר ממה שאתם חושבים.