

טכניקות טיפול קוגניטיביות התנהגויותיות בילדים ומתבגרים

יוני יושע פסיכותרפיסט קוגניטיבי התנהגותי
מטפל בעזרת בעלי חיים

סרטונים

<https://youtu.be/51jkajl9dJk> •

<https://youtu.be/W3hMmZQAdhw> •

<https://youtu.be/pvTGgLtVDNU> •

<https://youtu.be/sDrakgSYvzc> •

<https://youtu.be/a0YyC1iS8Rc> •

דוגמא למבנה הטיפול, לתוכן ולתהליך

מבנה	תוכן	תהליך היפוטתי
קביעת סדר יום	"לא יודע אתה תחליט"	כניעה פסיביות, פרפקציוניזם, חשש מהערכה שלילית, פחד משינוי
משוב	"אתה כזה מטפל גרוע נתנו לך בכלל לסיים תיכון?"	פרובוקטיביות, תחרותיות, צורך בעצמאות
סקירת שיעורי בית	המטופל הגיש "משימה מושלמת" בלי אף טעות או סימני מחיקה.	חשש מהערכה שלילית, צורך בהכרה מהזולת.
ניטור עצמי / הערכה עצמית.	המטופל קרע את הטפסים ואמר "הטפסים האלה מעניינים אותך יותר ממני".	המטופל תופס את המטפל כמכאני כמי שלא איכפת לו ושאינו מבין מספיק את
הבניה קוגניטיבית	מחשבות התמודדות שטחיות ואופטימיות באופן לא מציאותי "לא יקרה לי שום דבר רע".	הימנעות חוסר יכולת לסבול אפקט שלילי.
ניסויים התנהגותיים חשיפה.	"זה אידיאוטי למה לי להרגיש עוד יותר מודאג או עצבני"	הימנעות חוללות עצמית נמוכה

- תוכן הוא החומר הטיפולי שהועלה ישירות באמצעות המבנה .
- תוכן כולל מחשבות אוטומטיות, רגשות, מחשבות התמודדות ותוצאות של ניסויים התנהגותיים .
- התהליך מוסיף ממד שלישי במונח "תהליך" אנו מתייחסים לאופן בו הילדים מגיבים למבנה ולתוכן של הפגישה הטיפולית .
- כל מטופל מגיב אחרת לתהליך .
- תגובותיהם האידיוסיוסינקראטיות של הילדים לתהליכים קוגניטיביים התנהגותיים מהוות היבטים חשובים של הבנת תהליך הטיפול .

- כאשר המטפל קשוב לתהליך הטיפול, קל לו יותר לזהות את התמרוקים הללו, שמספקים הזדמנות להתערבות טיפולית.
- תמרוקי התהליך של ילדים כוללים מגוון תגובות: הסמקה, בכי/דמעה, שינוי תנוחה, נענוע או הקפצה של הרגל, שינוי נושא, הסתתרות מתחת לשולחן, ציניות, זחיחות דעת, עצבנות, פסימיות, צורך לרצות, גישה מזלזלת, שטחיות.
- המפתח לטיפול הוא שזירת ההליכים והתהליך הטיפולי לכדי מארג פסיכו-תרפויטי קוהרנטי.

דוגמא קליניות

- הודיה נערה אגרסיבית בת 13 האמינה שרוב האנשים בעולמה מאיימים עלייה ועוינים אותה , היא פירשה בעקביות פעולות תמימות כאיומים מפורשים . היות שהאמינה שעלולים להתקיף אותה כל רגע היא תמיד הייתה מוכנה למתקפת מנע . באחת הפגישות , היא הגיבה לאמירה פשוטה (" זה בטח קשה לך לחשוב שאת לגמרי לבד") בזעם ובתוקפנות (" אתה ממש מעצבן אותי , אתה מעליב אותי לך ") .
- התמרור הברור הזה סייע להתערב ולשאול " ממש כאשר אמרתי לך את מה שאמרתי מה עבר לך בראש ? " , הודיה השיבה , ברגע של מודעות ותובנה שהיא חוותה את דברי כביקורת וכרמיזה לכך שהיא חלשה מכדי להתמודד עם הלחצים בחיים שלה .

• טיפים לשימוש בטכניקות

- זכרו לעגן כל דבר בהמשגת מקרה קוגניטיבית התנהגותית
- שמרו על המבנה המסורתי של הפגישה הטיפולית
- שלבו בין הליכים טיפוליים לבין תהליכים פסיכו-תרפויטיים (ברית טיפולית , שיתוף פעולה , גילוי מודרך) .
- הישארו עירניים ונוכחים רגשית כאשר אתם מיישמים הליכים טיפוליים.
- השתמשו בטכניקות בהקשר של עוררות רגשית .

טכניקות לניטור עצמי

- ניטור עצמי הוא אבן יסוד להתנהגות מתוכננת ומכוונת מטרה .
- מטופלים צעירים יתקשו לחולל שינוי מבלי שיהיו מודעים ראשית כל למחשבותיהם , לרגשותיהם ולהתגויותיהם .
- ניטור עצמי מספק משוב חיוני הן לגבי הדברים שיש לשנותם והן לגבי מידת הצלחתו של תהליך השינוי .
- לעיתים הניטור הוא אסטרטגיה ליצירת שינוי ראשוני : התבוננות בתנהגות גורמת לשינויה ספציפית .

גילאים	מטרה	כלי
7-11	ניטור עצמי רגשי	עננים , טיפטוף , סערה
7-16	ניטור עצמי רגשי	מצפן הרגשות
כל גיל	ניטור עצמי רגשי	טבלה התנהגותית
8-15	ניטור עצמי רגשי	אחוזי הצלחה
כל גיל	הבניית היררכיה	לסדר את הפחדים
8-11	הבניית היררכיה	לטפס בסולם
8-11	ניטור עצמי קוגניטיבי	יתוש בראש
11-16	ניטור עצמי קוגניטיבי	סערה בראש
כל גיל	ניטור עצמי קוגניטיבי, התנהגותי רגשי	העולם שלי

עננים, טיפטוף, סערה

- גילאים : 7-11
- מטרה : טכניקת מדידה : ניטור עוצמות רגשיות .
- חומרים דרושים : יומן "עננים, טיפטוף, סערה".
- עיפרון, עט .

יומן "עננים, טיפטוף, סערה" !



תאריך	הרגשה	עננים	טיפטוף	סערה
11.2	כעס			*
12.2	כעס			*
13.2	כעס			*
14.2	כעס			*
15.2	כעס			*
16.2	כעס			*

- אחתת ממשימות המפתח בניטור עצמי רגשי היא ללמד את הילדים לעקוב אחר עוצמות הרגשותיהם השונות.
- ילדים במצוקה אינם שמים לב כלל להרגשותיהם עד שהן מגיעות לעוצמות קיצוניות, אך בנקודה זו הם מאבדים שליטה אז מופיעות התנהגויות הרסניות אימפולסיביות או פגיעה עצמית .
- חוסר הקשבה לאותות מינוריים גורם לכך שהילדים לומדים להגיב רק לעוצמת רגש גבוהה .
- היות שקשה לווסת עוצמות רגש גבוהות הילדים לומדים וחוויים שרגשות הם מסוכנים ובלתי ניתנים לשליטה .
- מעקב אחר עוצמות הרגש משפר את היכולת לחזותם מראש.

- "עננים, טיפטוף, סערה!" (בדומה לטכניקות אחרות) .
- מלמד את המטופלים כיצד לזהות את עוצמותיהן השונות של רגשותיהם בכדי שלא יצוצו, כרעם ביום בהיר " .
- סערת הרגשות ומצבי אובדן השליטה נהיים יותר צפויים ויותר קל להתמודד איתם .
- היא גם מכינה אותם לטכניקת ניטור עצמי קוגניטיבי "סערה בראש" (בהמשך) .
- "עננים": מייצגים את רמות העוצמה הנמוכות ביותר של ההרגשה .
 "טיפטוף": סערה רגשית צוברת עוצמה . "סערה": הרמה הגבוהה ביותר של האינטנסיביות הרגשית (מקושר להתפרצויות זעם, פגיעה עצמית, תוקפנות כלפי הזולת .)

דוגמא לשימוש ביומן

- אני : אסף אתה צופה לפעמים בתחזיות מזג אוויר ?
- אסף : לפעמים
- אני : טוב מאוד אז אתה יודע שחזאים עוקבים אחרי סערות כשהן מתפתחות ומודיעים עליהן מראש. דבר ראשון הם אומרים שמזג אוויר יהיה מעונן אחר כם טיפטוף גשם קל ואז מגיע הסערה .
- אסף : כן יש להם מכ"ם
- אני : בדיוק , והרגשות החזקים שלך הם כמו סערה . אז אנחנו יכולים לעקוב אחריהם כמו שעוקבים אחרי סערות , בעזרת מכס של רגשות . נגיד כשיש " עננים " זה אומר שההרגשה שלך רק מתחילה להופיע ושהיא עדיין לא חזקה .
- אסף : כאילו רק כמות קטנה של הרגשה .

- אני : נכון אם "עננים" זאת התחלה של הרגשה , ומה זה "טיפטוף"?
- אסף : כאשר ההרגשה מתחילה להיות יותר ויותר חזקה והולכת להתפוצץ .
- אני : קלעת בול , ומה זה " סערה " ?
- אסף : משהוא מפחיד כמו הוריקן .
- אני : יאללה נתחיל במשימת לבית , אחרי איזה הרגשה כדאי שנעקוב .
- אסף : כעס ותיסכול ?
- אני : אוקיי , כל פעם שאתה מתחיל להיות כועס או מתוסכל תרשום על הדף את התאריך , וכדי לדרג את ההרגשה אם היא בשלב "העננים" או , "טיפטוף" או "סערה" . פשוט תסמן בטור המתאים .

- מעקב אחר משימות הבית בפגישה הבאה !
- אני : בוא נסתכל על יומן "העננים, טפטוף, סערה" שלך כמה סערות היו לך .
- אסף : הכל היה סערות .
- אני : איך אתה מסביר את זה?
- אסף : אני לא יודע .
- אני : בוא נראה .הכל פה סערות בלי עננים או טיפטופים, זה לא מפתיע שכל ההתפרצויות כעס מופיעות כמו רעם ביום בהיר ושזה נראה כאילו אתה מאבד שליטה . אנחנו יכולים ללמוד אחר לעקוב ולזהות את ההתחלה של הסערות .
- אסף : למה ?

- אני : שאלה מצויינת .כשמגיעה סערה אתה לא רוצה למצוא את עצמך בתוכה . אסא אוכל לעזור לך לשים לב לסערת הכעס כבר בהתחלה שלך ,תוכל ללמוד איך להתמודד עם הרגשות לפני שהן מתגברות ומציפות אותך איך זה נשמע לך ?

- אסף : בסדר נראה לי .

מצפן הרגשות

- גילאים : 7-16
- מטרה : זיהוי וניטור רגשות
- חומרים : עיגול עשוי מקרטון או נייר בריסטול
- חץ עשוי מאותו החומר
- טבעת מתכת לחיבור החץ לדף
- טושים

- "מצפן רגשות" הינו טכניקה מעשית נוספת לניטור עצמי של רגשות
- דרך יצירתית לניטור עצמי ולהטרמה (*Priming*) .
- החץ של המצפן אינו מצביע על כיוון אלה על הרגשה , והילד יכול לכוון אותו כרצונו.
- הם יכולים לשנות ולכוון את החץ כרצונם לפי הרגשות שהם חווים.
- כאשר הילד משנה את כיוון החץ על המטפל לברר מדוע .

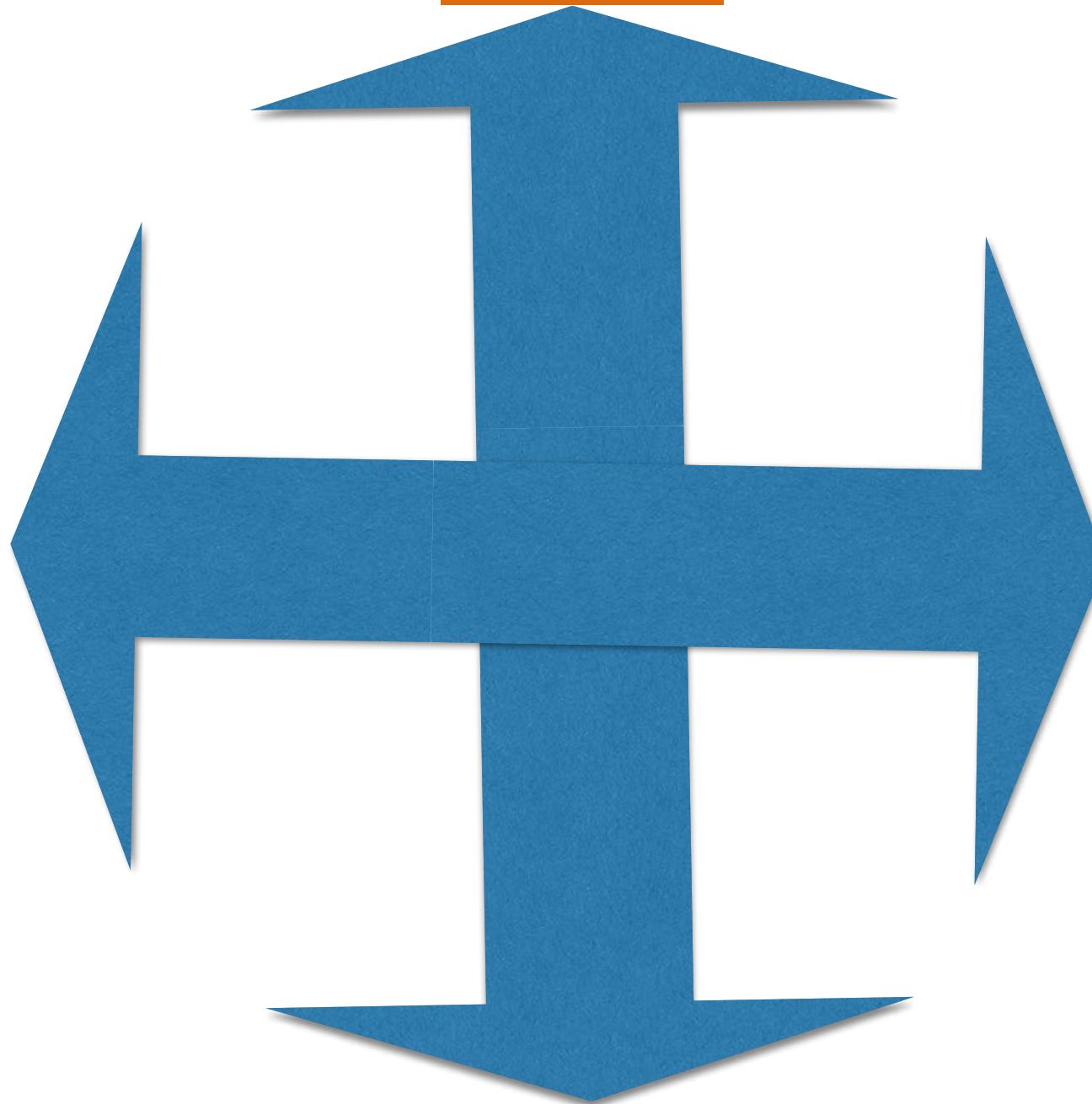
מצפן רגשות

כועס

עצוב

פחד

שמח



דוגמא לשימוש ב"מצפן הרגשות"

- מטפל : אתה יודע מה זה מצפן
- נועם : כן היה לנו כזה בטיול השנתי שהראה לאיזה כיוון אנחנו הולכים .
- נכון, והיום אנחנו הולכים להכין "מצפן רגשות" כדי לעזור לנו לראות "לאיזה כיוון" הרגשות שלנו הולכים .
- דבר ראשון אנחנו נכתוב בארבעת הצדדים של המצפן באיזה רגשות כדאי שנשתמש.
- נועם : אפשר את אלה מהדף שלי "האימוג'ים", אני חושב שהם היו פרצוף שמח, עצוב, כועס, פוחד.
- מטפל : רעיון טוב, אתה יכול לצייר אותם .
- נועם : (מצייר את הפרצופים) (מחייך) גמרת .

- מטפל : וואו עבדת על זה מאוד קשה ועשית עבודה יפה אם החץ היה מורכב לאיזה כיוון הוא היה מצביע ?
- נועם : לפרצוף השמח . היה מגניב לצייר את הפרצופים .
- מטפל : גם הפרצוף שלך נראה עכשיו שמח יש לך חיוך על הפנים . (חשוב לציין בפני המטופל שינויים לא מילוליים לשינוי ברגשות) .עכשיו תצמיד את החץ למצפן .
- נועם : אוף (וממשיך לקלל) ,החץ שלי נקרע כשניסיתי להצמיד אותו !
נמאס לי מזה !
- מטפל : נראה לי שכיוון הרגשות שלך השתנה עכשיו , אם החץ היה מורכב לאיזה כיוון זה פונה .
- נועם : לפרצוף הכועס ! אני שונא את זה !

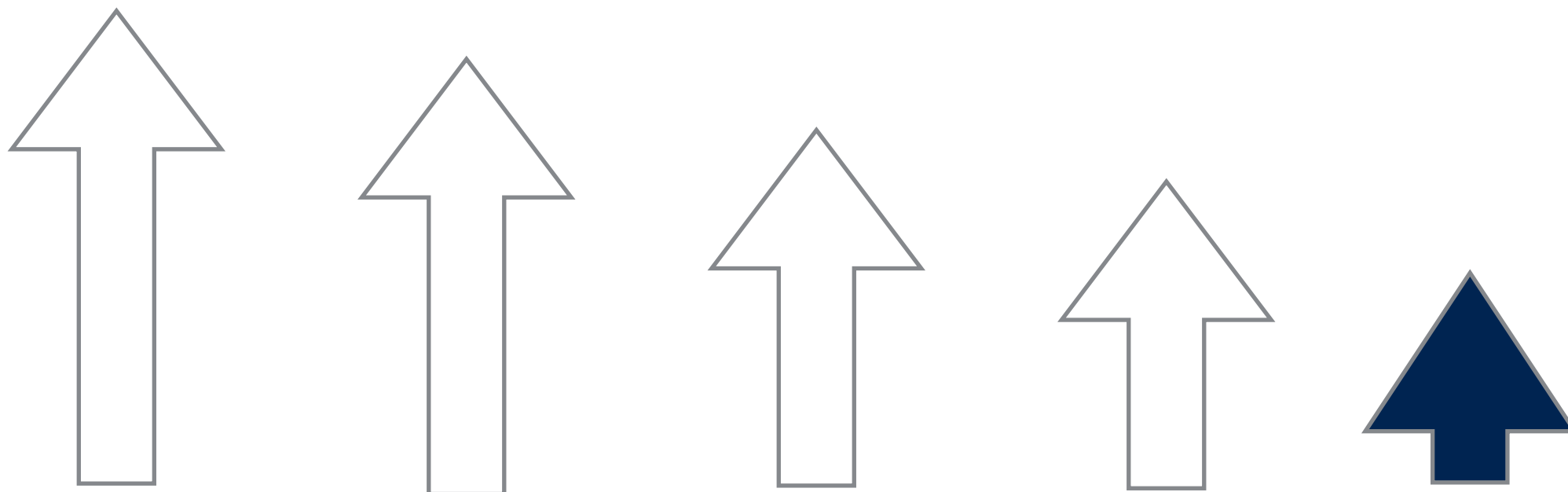
- מטפל : אני יודע שאתה כועס, כי המבט על הפרצוף שלך השתנה וגם הקול, מה היה צריך לקרות בכדי שתשנה את הכיוון חזרה לשמח? (ניתן להמשיך לעבוד על פתרון בעיות וראות איך הרגש משתנה).
- כפי שניתן לראות נקטנו הגישה שיתופית בעבודה עם נועם ושילוב של הטרמינולוגיה של הילד ותגובותיו ביישום הטכניקה .
- בנוסף ניתן לראות איך אפשר להשתמש במצפן בכל רגע נתון בו המצב רוח משתנה .
- סייעתי לנועם להפנות קשב להבעה לא מילולית של רגש.
- ואיך ניתן לשנות רגש לא רק לכיוון שלילי אלא גם חזרה לחיובי .
- הדבר מכין את הקרקע להתערבויות עתידיות כגון פתרון בעיות.

לסדר את הפחדים

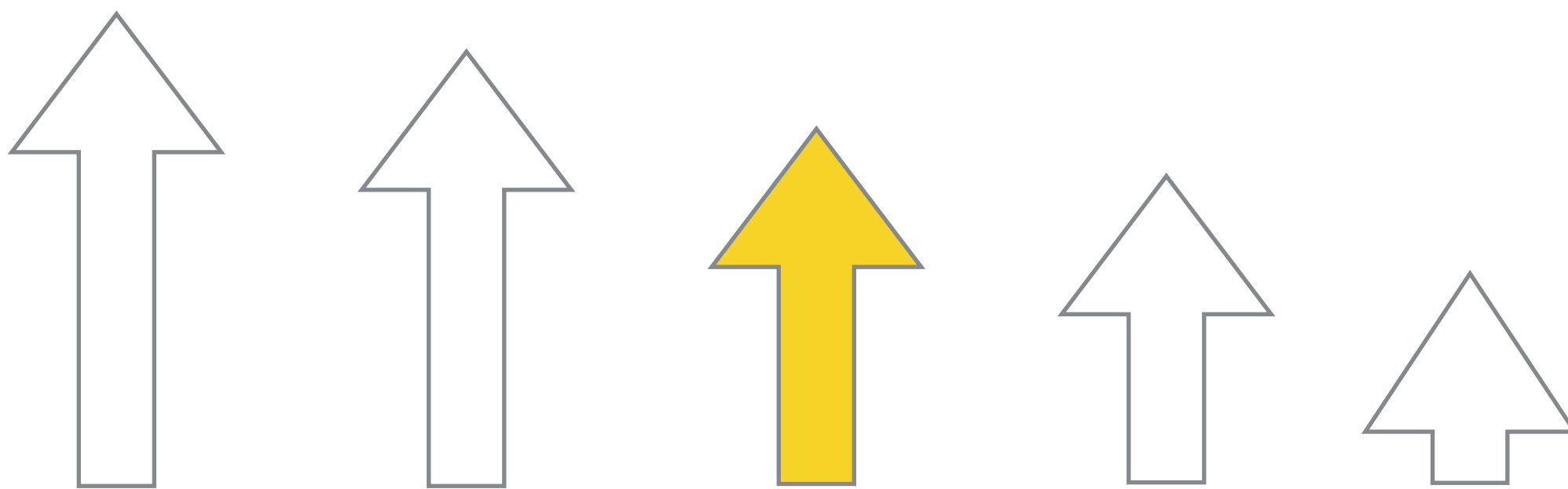
- גילאים : מתאים לכל גיל
- מטרה : הבניית היררכיה
- חומרים דרושים :
- כרטיסית שורות
- עיפרון או עט

- השימוש בטכניקה "לסדר את הפחדים" נפתח בכך שאתם מזהים מגוון גורמים מעוררי מצוקה ואז כותבים או מציירים ייצוג של כל אחד מהם על גבי כרטיסיה משלו.
- לאחר מכן מסדרים כל כרטיסיה בסדר הרכי .
- **לדוגמא :** מאור ילד בן 13 עם OCD וחרדה חברתית השתמש בטכניקה זו כדי לפתח צעדים היררכיים ולהתמודד עמם .
- בתחילה תיעד על גבי כרטיסייה את הפחד שלו להתקשר לחברים.
- המטרה היתה לסייע למאור לאמוד את מידת הפחד, ואז לזהות משימות פחות מפחידות שיוכל לבצע לפני שיתקשר לחבריו .
- ילדים צעירים יותר יכולים לגזור תמונות או לצייר ציורים ואילו ילדים בוגרים יותר יכולים לכתוב תיאור מילולי .

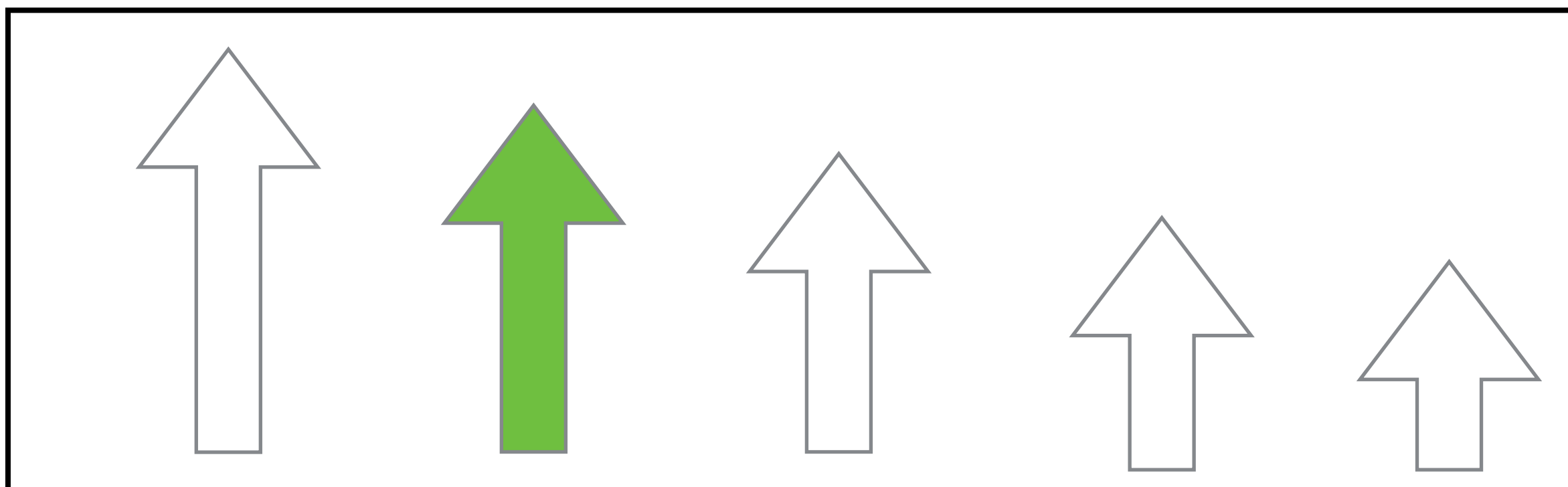
- חלק מהילדים הצעירים יותר יעדיפו שהמטפל יכתוב בכרטיסייה .
- ניתן לעזור למטופלים לזהות פריטים בעזרת תזכורת כגון " באיזו רמה היית מרגיש חוד אם....."או מבחינתך איזה מהדברים האלו הם רמה 4 ?".
- **לדוגמא :** מאור בן ה 13 שהוזכר קודם העדיף לצבוע את הכרטיסיות כדי לסמן את רמת החרדה הצפויה עקב המשימות השונות .



**משחק תפקידים -
שיחת טלפון עם החבר הכי טוב**



להתקשר לחבר הכי טוב ולנהל שיחה קצרה על שיעורי הבית



**להתקשר לחבר חדש ולהזמין אותו להצטרף
אליי לסיבוב בקניון**

ניטור עצמי קוגניטיבי

- לניטור עצמי קוגניטיבי משמשים בדרך כלל יומנים או דפים לתיעוד מחשבות .
- יומנים אלו מקשרים את הקוגניציות להקשרים הנסיבתיים בהם עלו ומחברים בין המחשבות לרגשות המתלוות אליהם .
- יומני תיעוד מחשבות לילדים בדרך כלל משתמשים בדמויות מצוירות ובבועות מחשבות .
- למרות שקיימים מגוון יומנים לתיעוד מחשבות, לכולם מספר אלמנטים משותפים :

- בכולם הילד רושם את האירועים או הסיטואציות המעוררות.
- בכולם הילדים מציינים אילו רגשות והרגשות עלו ומדרגים את עוצמתם.
- בכולם עליהם לתפוס מחשבות חמות בכך שהם עונים על השאלה "מה עבר לך בראש?".
- חשוב מאוד לוודא שאתם והילד מזהים את הסיטואציה הספציפית יש להפוך תיאורים מעורפלים כגון: "היה לי יום רע בבית הספר" לברורים ולמדידים כגון: "שני ילדים הציקו לי במסדרון".
- עליכם לוודא שהסיטואציות מתוארות בצורה אובייקטיבית כגון: "דני לא אמר לי שלום במסדרון" ונטולת מחשבות אוטומטיות כגון: "דני לא רצה לדבר איתי".
- דבר נוסף חשוב מאוד ודאו שהמטופל לא מתבלבל בין מחשבות לרגשות.
- השתמשו בכלל היעיל: מחשבות הן מסקנות, הערכות, שיפוטים ופרשנויות לכן תמיד ניתן לערער עליהם.

יתוש ברעש (מה מציק לך ?)

- גילאים : 8-11
- מטרה : ניטור עצמי של מחשבות אוטומטיות .
- חומרים נדרשים :
- יומן יתוש ברעש
- עט או עיפרון

- "יתוש בראש" היא דרך להציג יומני תיעוד מחשבות לילדים וליישם טכניקה זו יחד איתם .
- מחשבות אוטומטיות הן מעבנות ומטרידות כמו יתושים שמזמזמים במוחם של הטופלים .
- "יתוש בראש" משתמשת במטאפורה זו בכדי לסייע לילדים לתפוס את המחשבות שמזמזמות בראשם כשהם במצוקה .
- בנוסף טכניקה זו מובילה באופן טבעי לטכניקה להנחייה עצמית " "חסל את היתוש".
- הילדים מתארים את התאריך, הסטיאוציה והמחשבה "שזמזמו להם בראש".
- הציור של היתוש על גבי הטופס ממחיש את אופיין המנדנד והמעיק של הקוגניציות המטרידות .

- מטפל : שיראל , קרה לך פעם שזימזם לך יתוש ליד הראש?
- שיראל : כן זה ממש מעיק במיוחד בלילה .
- מטפל : זה בטח מעצבן אותך
- שיראל : נורא מעצבן !
- מטפל היתשו הזה הוא הדברים שעוברים לך בראש כשאת עצובה או כועסת או מודאגת .
- שיראל : אז בא לי לחסל אותם .
- מטפל עוד נגיע לזה , אבל לפני שאת מחסלת אותם צריך לתפוס אותם נכון ?

- שיראל : כן

- מטפל : תסתכלי ביומן הזה ,יש כאן מקום לרשום את התאריך , את מה שקרה , ואת איך שהרגשת . וזה יתוש המחשבה . כאן את כותבת את המחשבה שמטרידה אותך . תוכלי לקרוא בקול רם את השאלה שרושמה ליד היתוש ?

- שיראל : איזה יתוש זימזם לך בראש ?

- מטפל : מצויין , בואי ננסה לעשות אחד עכשיו מה התאריך היום ?

- שיראל : ה 10.01.

- מטפל : ומה קרה היום שגרם לך להרגיש עצובה ?

- שיראל : ההורים שלי כעסו עליי כי הרבצתי לאחותי .

- מטפל : אז איזה מחשבה זמזמה לך בראש ?

- שיראל : שהם אוהבים אותה יותר מאשר שהם אוהבים אותי .

- מטפל : תפסת את היתוש .



איזה יתוש זימזם
לך בראש

הרגשה

סיטואציה

תאריך

הם
אוהבים
אותה יותר
מאשר אותי

עצובה

ההורים
כעסו עליי
כי הרבצתי
לאחותי

10.01

סערה בראש

- גילאים : 11-16
- מטרה : ניטור עצמי של מחשבות אוטומטיות שליליות
- חומרים נדרשים :
- יומן סערה בראש
- עט או עיפרון

- סערה בראש הוא סוג נוסף של תיעוד מחשבות .
- הטכניקה דומה ל"יתוש בראש "אבל עשויה להתאים לילדים בוגרים יותר .
- טכניקה זו קודמת ומהווה את הבסיס לתהליך הרציאונלי שמותאם לילדים .
- הליך "סערה בראש" מבוסס על המטאפורה לפיה מחשבות ותמונות אוטומטיות שליליות הן "סערות" שמשבשות את האקלים הרגשי של המטופל .
- ייתכנו סערות מסוגים שונים ובהם עצב, כעס, חרדה וכו'.....
- המשימה המוטלת על הילד היא להיות חזאי של רגשות .
- עליו לתאר את הסערה שמתחוללת בראשו כחלק מתחזית מזג אוויר רגשי.

הסערה בראש	עוצמה (1-10)	הרגשה	סיטואציה
זה הכל בולשיט .אני שונא את השטויות האלה הלוואי שלא היו מכריחים אותי לבוא הנה	9	כועס	הפגישה הטיפולית

- מטפל : אסף זוכר שעשית עבודה ממש טובה עם יומן " עננים, טיפטוף, סערה " ! שמילאת לא מזמן ?
- אסף : כן אז ?
- מטפל : יש לי עוד יומן בשבילך .
- אסף : איזה כייף לי .
- מטפל : אני רואה שאתה ממש לא מתלהב מזה .
- אסף : וואו היית צריך ללמוד באוניברסיטה בשביל להבין את זה ? משעמם פה .
- מטפל : איך אתה מרגיש כרגע ?
- אסף : קצת מעוצבן .

- מטפל : (כותב ביומן) .אוקיי אני בטוח שיש לך כרגע סערה בראש.

- אסף : מה ?

- מטפל : "סערה בראש " משהוא שעובר לך בראש כשיש לך רגשות ממש חזקים לגבי משהו , התפקיד שלנו לעזור לך להמשיך להיות חזאי של הרגשות שלך .

- אסף : זה הכל אני שונא את השטויות הגרועות האלה. הלוואי ואמא שלי לא הייתה מכריחה אותי לבוא הנה.

- מטפל : (כותב ביומן) מה שאתה אומר הגיוני אני מבין כמה אפשר להתעצבן אם אתה חושב שהכל בולשיט . אתה ממש טוב בלתפוס את הסערות האלו . בוא נדבר על כמה הדברים כאן גרועים , נראה אם יש לך עוד סערות ונירשום אותם כאן .

העולם שלי

- גילאים : כל הגילאים
- מטרה ניטור עצמי של קוגניציות, התנהגויות ורגשות .
- חומרים דרושים :
- נייר בריסטול
- טושים צבעוניים
- כלי משחק
- כרטיסיות ריקות
- קוביות

- טכניקה לניטור עצמי המבוססת על משחק .
- עזרה לי מאוד עם מטופלת שסובלת מ OCD חריף ודפוסי התנהגות של הימנעות מוקצנת .
- המשחק בוסס על "אזורי הסכנה " "והאזורים הבטוחים "של המטופלת
- הרעיון של המשחק היא לגרום לכולם לנסות ל
- הבין את העולם של המטופלת איך זה לחיות בעולמה .
- כאשר אחד השחקנים הגיע למשבצת היה עליו לשאול " איך זה לחיות בעולמה של המטופלת " ?
- " מה עובר לה בראש " ? " איך זה מרגיש " ?

- כאשר אחד מהוריה של המטופלת הגיע למשבצת, זה לא היה מפתיע שלא היה להם מושג איך היא מרגישה .
- ברגעים האלו המטופלת היתה מתקנת אותם את הרעיונות השגויים שלהם , והדבר העניק לה תחושת שליטה ומסוגלות .
- בעקבות המשחק זה נתן לה את האופציה להבהיר כיצד היא חושבת ומרגישה בסיטואציות שונות בנוסף היא חשה מובנת יותר וחוותה פחות בושה לגבי תסמיניה .

הר געש

תרגיל בנושא הבנת רגשות

- גילאים : 6-18
- מטרה : הדרכה בנושא רגשות
- חומרים דרושים :
- ערכה מדעית להכנת דגם של הר געש .
- או קונוס פלסטיק
- סודה לאפייה
- חומץ

- אני נוהג להשתמש במטאפורה של הר געש כדי לדבר על דיכוי והתפרצות רגשות

- דיבור רגש מול התנהגות רגש

- בדומה להר געש, שכבות של רגשות שמעולם לא הובעו, אלה נדחקו לתחתית, עשויות להתחיל ל"התבשל" לבעבע ולרתוח מתחת פני השטח ואז להתפרץ ללא שליטה.

- מטפל : אתה יודע מה זה הר געש ?
- מטופל : כן ברור הר שמתפרץ .
- מטפל : רוצה להכין אחד כזה ?
- מטופל : בטח כבר עשיתי אחד בשיעור מדעים .
- מטפל : מה אתה חושב שיקרה עכשיו ?
- מטופל : זה יתפוצץ
- מטפל : מה זאת אומרת ?
- מטופל : הלבה תישפך החוצה .

- מטפל : בוא נראה .
- מטופל : מגניב
- מטפל : אתה יודע ההר געש הזה קצת דומה לך .
- מטופל : למה ?
- מטפל : כי גם אתה מחזיק בפנים יותר מידי דברים במשך יותר מידי זמן ואז הם מתפוצצים .
- מטופל : כמו שאני כועס
- מטפל : בדיוק, כמו הכעס שלך .
- מטופל : זה עושה לי בלאגן בחיים .

- בתרגיל זה הר הגעש איפשר למטופל להבין באופן קונקרטי מהן ההשלכות השליליות של הדחקת רגשות - עכבה נפשית .
- הר הגשע עניין אותו וגם הציג בפניו באופן מוחשי את "הבלאגן" שרגשות עצורים יכולים לגרום כשהם מתפרצים .

שיטות הנחיה עצמית והבניה קוגניטיבית

- שיטת ההנחיה עצמית מהווה את הקו ההתערבות הראשון של ה CBT להתמודדות עם מחשבות לא מדויקות ומעוררות מצוקה.
- שיטות אלה כוללות אימון בטכניקת דיבור עצמי שמשקף את "התוכן הקוגניטיבי או דברים שאנשים אומרים לעצמם במחשבות שלהם".
- תהליך הדיבור העצמי נועד לשנות את הדברים שילדים ומתבגרים אומרים לעצמם כשהם חווים רגש מטריד או נסיבות בעייתיות.
- הבניה קוגניטיבית מלמדת את הילד שאם הוא משנה את המחשבות שלו הוא יכול גם לשנות את הרגש שלו.
- התערבויות קוגניטיביות עוסקות בדיבור פנימי.

- מטרתם של הדיבור הפנימי והבניות קוגניטיביות היא לבנות תבניות התמודדות .
- המפתח לכל התערבות קוגניטיבית היא איננה הכחדת הקוגניציות השליליות והמצוקה הרגשית .
- המפתח הוא להפחיתן ולאמץ בהדרגה השקפות מסתגלות יותר .

תכונות של הליכי דיבור אפקטיביים

- שפיגלר וגברמונט (1998) מציינים כי להנחיה עצמית יש 6 מרכיבים .

- 1 - הכנה

- 2 - מיקוד מחדש של הקשב

- 3 - התנהגות מנחה

- 4 - עידוד

- 5 - הערכת ביצועים

- 6 - הפחתת תחושת הדחק (stress)

- מטרת ה CBT היא לפתח מחשבות סותרות פרודקטיביות ותפקודיות גם אם לא תמיד תהיינה חיוביות ב 100%.
- חשוב להימנע מדיבור עצמי פשטני מידי שמפריז בחיוביות ואופטימיות עד כדי אבסורד.
- בדיבור עצמי על התגובה החילופית להתייחס תמיד בבירור לגורם המלחיץ ולכלול תגובה של פתרון בעיות.

גלימת גיבור על

- הנחיה עצמית שמטרתה לפתח חוללות עצמית בקרב ילדים ולחסנם כנגד גורם דחק .
- זיהוי דמויות של גיבורי על כמודלים סמויים.
- חלק מהטיפול CBT בילדים החולים במחלות כרוניות מעודדים את הילדים לחשוב על עצמם כעל גיבורי על ולהשתמש בכוחותיהם כדי להאבק בפחד, כאב, חרדה .
- כל דמות יכולה להיות גיבור על .
- הילד יוצר את הגלימה שלו ומקשט אותה .

- לאחר שיצר את הדמות והגלימה הילד יכול להמציא כל כוח שנראה לו .
- חשוב לוודא שהם לא כוחות שמבטאים הרס עצמי, פגיעה בזולת או תוקפנות .
- דוגמאות לכוחות : רואה ואינו נראה , להתכווץ או להפוך לענק, עצור וחשוב ועוד.....

כתר המחשבות

- גילאים : 6-9
- מטרה : המחשת תהליך הדיבור העצמי
- כתר
- לגזור "בועות מחשבות"
- נייר דבק
- טושים



מחשבה

- "כתר המחשבות" הליך הנחיה עצמית שעוזר להמחיש לילדים הן מחשבות אוטומטיות שליליות והן את תהליך הדיבור הפנימי.
- לאחר שהכתר הונח על ראשו של הילד כותבים ביחד כמה מחשבות אוטומטיות ומצמידים אותם לכתר ואז עורכים דיאלוג סוקרטי.
- מטפל: בואי נשים את המחשבה שלך "אני לוזרית" על כתר המחשבות שלך איך את מרגישה?
- מטופלת: עצובה
- מטפל: תעשי הבעת פנים עצובה, זה מאוד הגיוני שם המחשבה "אני לוזרית" תקפוץ לך לראש את תרגישי עצובה. שננסה למצוא מחשבה חלופית?
- מטופלת: כן

- בשלב זה אנו מפתחים מחשבות התמודדות חילופיות על מנת להקל את המצוקה הקשורה למחשבה השגויה .
- מטפל : טוב בואי ננסה את זה נסיר את המחשבה "אני לוזרית" ונצמיד מחשבה חדשה "זה שהמורה לא בחרה בי לא אומר שאני לוזרית " .
איך את מרגישה עכשיו ?
- מטופלת : לא עצובה כמו מקודם .
- מטפל : תעשי פרצוף לא כל כך עצוב . בואי נחזיר את המחשבה הקודמת איך את מרגישה ?
- מטופלת : עצובה
- מטפל : עכשיו בואי מחליף שוב את המחשבה איך את מרגישה עכשיו ?

- מטופלת : שוב לא כל כך עצובה
- מטפל : מה אנחנו יכולים להבין מכל זה ?
- מטופלת : שרני חושבת שאני לא כזאת לוזרית יום אחד אם אני לא עוזרת למורה כל פעם ואני לא מרגישה כל כך עצובה .
- מטפל : ועד כמה זה גורם לך להרגיש שאת יכולה לשלוט ברגשות .
- מטופלת : אני מרגישה שאני מכירה בהם ויכולה לשלוט בהם .
- מספר דברים נלמדו : שכאשר החלפנו מחשבה הרגש השתנה , היא גילתה שיש לה שליטה רבה ברגשות שלה וכתוצאה מכך התגברה על תחושת החוללות העצמית שלה .

אכפתיות או שליטה?

- גילאים : 8-18
- מטרה : הפחתת העימותים בין הורים וילדים, על ידי למידה להבחין נכונה אם התנהגותו של ההורה נובעת מאכפתיות או שליטה .
- חומרים : יומן מחשבות שהמטופל סיים למלא
- עט

- פעמים רבות קורה שהורים או מורים ובני נוער מוצאים את עצמם תקועים במאבקי שליטה, בהם כל צד טועה בפירוש כוונותיו של האחר.
- ייתכן שהורה או מורה יציבו גבולות מתוך כוונה טובה יעלו דרישות וישאלו שאלות.
- פעמים רבות הילדים מפרשים את האכפתיות של המבוגר כניסיון שליטה של המבוגר ויתקוממו נגד זה.
- הדבר מגביר את כעסם של ההורים וזה מקצין את העימות עם הנער.
- הדרך להרגיע את המצב היא לסייע לילדים להבדיל בין שליטה ואכפתיות.

- לירז היא מתבגרת כעוסה ומדוכאת בת 15 שהתמרמרה על התנהגותה של אמה .
- היא תפסה את אמא שלה כדמות שטלתנית שכופה עליה דברים .
- ביומני מחשבות שמילאה לאורך הטיפול הועלו אמונות כגון : "אמא שלי קונטרול פריק", " היא חייבת שאני אהיה בדיוק כמוה", " היא אוהבת אותי רק אם אהיה בדיוק כמוה " .
- החלטתי להשתמש בהליך של "אכפתיות ושליטה " בכדי להפחית מחשבות של "הכל או לא כלום" .
- לירז רשמה רשימה של התנהגויות מעצבנות של אמא שלה .
- הסברתי ללירז שאנחנו צריכים לברר עד כמה היא תופסת את אמא שלה כשתלטנית או אכפתית בסולם של 1-10 .

התנהגות של המבוגר	רמת אכפתיות (1-10)	רמת שטלתנות (1-10)
אמא אמרה לי לאכול לחמניה לארוחת הבוקר .	9	5
אמא שאלה אותי מתי אחזור הביתה	9	3
אמא שאלה אותי איך הלך במבחן	9	2
אמא אמרה לי שהחצאית קצרה מידי	7	6
אמא העירה לי על איך שניקיתי את המקלחת	3	9
אמא אמרה לי להפסיק עם הטלפון ולעשות שיעורים	4	8
אמא אמרה לי להחזיר את החטיפים למקום	2	9
אמא אמרה לי להתאמן על ההרצאה בבית הספר	7	3

- מטפל : בואי נסתכל ביומן "אכפתיות ושליטה " שלך איך הלך לך כשמילאת אותו ?
- לירז :היה קצת קשה לא היית הטוחה שעשיתי את זה נכון .
- מטפל : הואי נדבר על זה . ראיתי שהדבר הראשון שרשמת בדף זה שההתנהגות של אמך בארוחת בוקר היתה יותר אכפתית משתלטנית ,ספרי לי על זה .
- לירז : בסך הכל היא רוצה שאתחיל את הבוקר כמו שצריך ואוכל משהו.
- מטפל : בסדר גמור את גם תופסת את השאלות שלה לגבי המבחן בפיזיקה ושעת החזרה הביתה וגם את הבקשה שתלבשי סוודר יותר בסימן של אכפתיות מאשר שתלטנות.
- לירז : היא דואגת הרבה .
- מטפל : את הדאגה שלך לגבי אורך החצאית תפסת גם בתור משהו אכפתי וגם שתלטני .

- לירז : אני בת 15 היא רוצה שאתלבש כמו זקנה ,העולם השתנה מאז שהיא הייתה ילדה, היא חושבת שבנים מנסים להשכיב אותי .
- מטפל : וגם את עניין המקלחת והטלפון תפסת בתור ניסיון שליטה.
- לירז : היא פרפקציוניסטית ורצה שדברים יהיו בדיוק כמו שהיא רוצה ובדיוק בדרך שלה , זו המקלחת שלי למה אכפת לה איך אני מנקה אותה ? והיא לא רוצה שאדבר עם חברים לפעמים נראה לי שהיא לא רוצה שיהיו לי חיים בלעדיה .
- מטפל : זה רעיון מעניין בואי נכתוב את זה " אמא לא רוצה שיהיו לי חיים בלעדיה ".
- לירז : ככה היא .

- מטפל : אז מה את מסיקה מזה ?
- לירז : אמא שלי היא קונטרול פריק .
- מטפל : זה עוד רעיון מעניין בואי נרשום גם אותו " אמא שלי היא קונטרול פריק " . איך נוכל לדעת אם הרעיונות האלו נכונים ?
- לירז : לא יודעת .
- מטפל : אם אמא שלך הייתה קונטרול פריק ולא הייתה רוצה שיהיו לך חיים בנפרד, כמה מהדברים האלו היו מקבלים ציונים יותר גבוהים בסולם השתלטנות מאשר בסולם האכפתיות ?
- לירז : כנראה שהרוב היו מקבלים ציון גבוהה בשטלתנות .

- מטפל : אז בואי נבדוק את זה כמה מהסעיפים הם באמת תוצאה של שתלטנות . ?
- לירז : 2 מתוך 9 .
- מטפל : אז האם הדברים הם בעיקר תוצאה של שתלטנות ושהיא לא רוצה שיהיו לך חיים משלך ?
- לירז : טוב ככה זה היה נראה , אולי היא דואגת יותר מידי וצריכה לסמוך עליי יותר . אני כבר גדולה והיא חייבת להבין את זה .
- מטפל מה זה עושה לכעס שלך ?
- לירז : אני פחות כועסת .
- מטפל : אולי עכשיו שאת פחות כועסת זה מאפשר לך ללמד את אימך לסמוך עלייך יותר ולדאוג לך כמו שדואגים לילדה בת 15 .

זֶה אֲנִי , לֹא OCD

- גילאים : 8-12
- חומרים דרושים : מקלות עץ שטוחות או שתי דמויות
- טושים לציור
- תמונות

- אחת מטכניקות ההבניה הקוגניטיבית הנפוצות ביותר ללמד ילדים כיצד להתמודד עם OCD .
- המלצתם של מארץ ומיול היא להשתמש בציור או בקומיקס כדי לעזור לילד להפריד בינו לבין ה OCD .
- טכניקה זו היא טכניקה של דיבור עצמי והן קומיקס .
- השלב הראשון הוא לבקש מהילד לתת ייצוג חזותי ל OCD .
- הילד מוזמן לצייר דמות כלשהי לבחור דמות מעיתון וכו.....
- דמות אחת היא דמות שהילד בחר והדמות השניה היא הדמות שלו.
- יש לכתוב מחשבות מפתח של ה OCD בדמות שלה ועלינו לנסות לסייע למטופל למצוא אסטרטגיות שעונות למחשבות אלה בצד של האני .

- מטפל : יקיר אני יודע שאתה אוהב לצייר .
- יקיר : אני מאוד אוהב את זה אני גם מאוד טוב בזה .
- מטפל : בסדר גמור אני מבקש שתצייר בצד הזה תמונה של איך ה OCD נראה לדעתך .
- יקיר : זוכר שקראנו ל OCD מפלצת זבל



- מטפל : מעולה . עכשיו בצד השני אנחנו צריכים תמונה שלך מה נעשה ?
- יקיר : תשתמש בתמונה שלי מבית הספר .
- מטפל : עכשיו על המפלצת זבל תרשום את הדברים שה OCD אומר לך .
- יקיר : כמו זה שאני חייב להתפלל בצורה מושלמת מהתחלת התפילה ועד הסוף .
- מטפל : אחרת מה יקרה ?
- יקיר : משהו רע יקרה למשפחה שלי .
- מטפל : תכתוב את זה .

- יקיר : (תוך כדי כתיבה) מפלצת זבל מסריחה ומכוערת .
- מטפל : עכשיו בצד שלך תכתוב משהוא שאתה יכול להגיד בחזרה למפלצת .
- יקיר : אתה לא מחליט עלי ואני לא מקבל פקודות ממפלצות מכוערות.
- מטפל : מצויין עכשיו אתה יכול לקחת את זה איתך הביתה ולקרוא את זה שוב ובתור הרפתקאה בבית, תכין עוד כאלה עם OCD בצד אחד ומה אתה עונה בצד השני .

