

דפים אלו מסכמים את המפגש האינטרנטי בנושא – "איך לטפל בילדים ובני נוער המתקשים לזהות ולמקד רגשות".  
דפים אלו יעזרו לך **להטמיע את התוכן** החשוב אשר הוצג במהלך ההרצאה.

## תודה רבה שהשתתפת במפגש האינטרנטי בנושא: איך לטפל בילדים ובני נוער המתקשים לזהות ולמקד רגשות

### נושא המפגש:

- ילדים ובני נוער וביטוי רגשות.
- למה לגעת ברגשות?
- איך לעזור למונחים המדחיקים רגשות?
- כלים פרקטיים.

**דוב רויטמן** – מומחה ביצירת שינויים אצל ילדים ובני נוער ומפתח גישה טיפולית המשלבת NLP ודמיון מודרך.

בעל הסמכה NLP Certified Trainer ומנחה בכיר בדמיון מודרך.

דוב בין הבודדים בארץ אשר הוסמך באוניברסיטת קליפורניה בארה"ב בתואר

NLP University UCSC - Certified Coaching & Modeling with NLP

לאורך השנים הכשיר מאות מנחים בדמיון מודרך ו-NLP בחסות אוניברסיטת

בר אילן ואוניברסיטת חיפה.

חלוץ בהמרה ובהעברת טכניקות NLP פרטניות לקבוצות.

דוב בעל קליניקה לטיפול פרטני, המהווה מקור השראה ליצירה ופיתוח של

טכניקות ודרכי טיפול יחודיות, שהוא מלמד. ליווה מאות ילדים ובני נוער

בתהליכים טיפוליים לעבר השגת מטרותיהם והתמודדות עם קשיים רבים.



לצפייה בראיונות עם בוגרי הקורס יש ללחוץ כאן:

<http://www.dovroitman.co.il>

## מפגש אינטרנטי: " איך לטפל בילדים ובני נוער המתקשים לזהות ולמקד רגשות "

### דפי סיכום:

#### מדוע ילדים ובני נוער מדחיקים רגשות?

- מנגנון הישרדותי.
- תחושה של חוסר מסוגלות לחוות רגשות קשים.
- אירועים טראומטיים.
- חיקוי של דמויות משמעותיות בחייהם.

#### למה לגעת ברגשות?

מודל אפר"ת, מסביר זאת:  
על פי מודל זה ניתן לפרק כל חוויה שהאדם חווה לארבעה חלקים שונים:  
אירוע: התרחשות המתקיימת בסביבה ספציפית ומסוימת  
פרשנות: הדרך הסובייקטיבית שאדם מבין את האירוע  
רגש: החוויה הרגשית הנובעת מהפרשנות הסובייקטיבית  
תגובה: הדרך בה האדם מחליט להגיב על פי הפרשנות וההרגשה שלו באירוע הספציפי.  
כל שינוי שנרצה להוביל אצל מטופלים מחייב נגיעה ברובד הרגשי.

#### כיצד ניתן לעזור לילדים המתקשים לזהות ולהבדיל בין רגשות?

- מתן לגיטימציה לרגשות.
- מתן דוגמה אישית
- בעזרת מושגים ודוגמאות מעולם המטופל.
- כחלק ממשחק.

#### ההגדרה המדויקת ביותר של הרגשות:

רגש מבטא את החוויה הסובייקטיבית של האדם, בהקשר ספציפי.

#### שלבים מומלצים להעלאת המודעות הרגשית:

1. פיתוח מודעות עצמית.
2. הבדלה בין רגשות.
3. מילון הרגשות – התאמת הרגשות לעולם הסובייקטיבי של המטופל.
4. איתור וזיהוי רגשות לאורך חייו של המטופל.
5. זיהוי של רגש קשה ומינוף להגדרת מטרות של מפגש או סדרת מפגשים.

### **1. פיתוח מודעות עצמית:**

מטרת הפעילות: יצירת כימיה בין מטפל למטופל מודעות עצמית- מי אני ואיך אני נתפס על ידי אחרים בעת מצבים שונים?  
חומרים: ראי (מומלץ מחומר גמיש)  
הסבר: בהתאם למטרה של המטפל קיימות מספר אפשרויות:  
כל אחד בתורו, (מטפל ומטופל) מציג את ההשתקפות של עצמו, כאילו מדובר באדם אחר (לא בעצמו)  
המטפל מבקש מהמטופל לעשות פרצופים של מצבי רוח שונים, והמטופל צריך להציג את הדמות המשתקפת.  
המטופל מתבקש לעשות חיקויים של אנשים שהוא מכיר במצבי רוח שונים .

### **2. הבדל בין רגשות:**

מטרת הפעילות: להבדיל בין חוויות רגשיות שונות ומתן לגיטימציה לתפיסה הסובייקטיבי של כל רגש.  
חומרים: תמונות של פרצופי ילדים עם הבעות שונות, דפים וצבעים.  
הסבר: מראים למטופל את התמונות של פרצופי הילדים עם הבעות השונות ועל כל תמונה שואלים:  
מה אתה מנחש שקורה לו/לה?  
נניח שהיית יכול לנחש מה הוא/היא חושב/ת?  
מה הוא/היא מרגיש/ה? (במידה ומתקשה לעזור עם שלוש אפשרויות: למשל שימחה? עצב?  
או פחד?)  
כשהוא/היא מרגיש/ה כך מה לדעתך הוא/היא צריכה לעשות?  
כשאתה חושב על ההרגשה של פחד איזה צבע היית נותן להרגשה זו?  
ראה/י נספח 1 תמונות ילדים

### **3. מילון הרגשות – התאמת רגשות לעולם הסובייקטיבי של המטופל:**

מטרת הפעילות: יצירת ביטוי מוחשי לדרך הסובייקטיבית של עולם הרגשי של המטופל  
חומרים: דפים וצבעים.  
הסבר: בהמשך ישיר של הפעילות הקודמת, ניתן לסכם את כל הרגשות ואפילו להציע רגשות נוספים, לבקש מהמטופל שיתאים להם צבע וליצור מילון רגשות אישי של המטופל.  
ראה/י נספח 2 - מילון הרגשות

### **4. איתור זיהוי רגשות לאורך חייו של המטופל:**

מטרת הפעילות: לעזור למטופל לשייך חוויות רגשיות לתקופות שונות בחייו.  
חומרים: מילון רגשות וצבעים, דפים וצבעים.  
הסבר: מבקשים מהמטופל לצייר קו על דף ארוך או על מספר דפים מחוברים. מסבירים למטופל שקו זה מייצג את חייו (שכמובן ממשיך מעבר לגבולות הנייר), מנחים את המטופל לסמן על הקו שתי נקודות בשלב ראשון, לידה והווה. בין שתי הנקודות מנחים את המטופל לסמן את הגילאים השונים (שנה, שנתיים וכו), או אירועים שונים שהתרחשו לאורך הזמן. על בסיס מילון הרגשות וצבעים, מנחים את המטופל לצייר כל תקופה בהתאם לרגשות השונים שהיו נוכחים.  
ראה/י נספח 3 – קו החיים

**5. זיהוי של רגש קשה ומינוף להגדרת מטרה של מפגש או סדרת מפגשים:**

מטרת הפעילות: לעזור למטופל לשייך חוויות רגשיות לתקופות שונות בחייו  
חומרים: מילון רגשות וצבעים (שהוכן מראש), דפים וצבעים.  
הסבר: להנחות את המונחה לבחור את הרגש הכי קשה שחווה בחייו והיה רוצה לוותר עליו  
(במידה ומתקשה למצוא, אפשר להיעזר בקן זמן יומי), למקד את הרגש בהקשר לאירוע  
ספציפי, ולדלות מחשבות והתנהגות באותו אירוע. לבקש מהמטופל שיגדיר איך רוצה  
להרגיש אחרת באותו אירוע וכמו כן לדלות מחשבות והתנהגות רצויות.

ראה/י נספח 4 – הגדרת אבני היסוד של התהליך הטיפולי

נספח 1 תמונות ילדים:





### נספח 3 – קו החיים

קו החיים:

קו החיים יומי:

יום ראשון

יום שני

יום שלישי

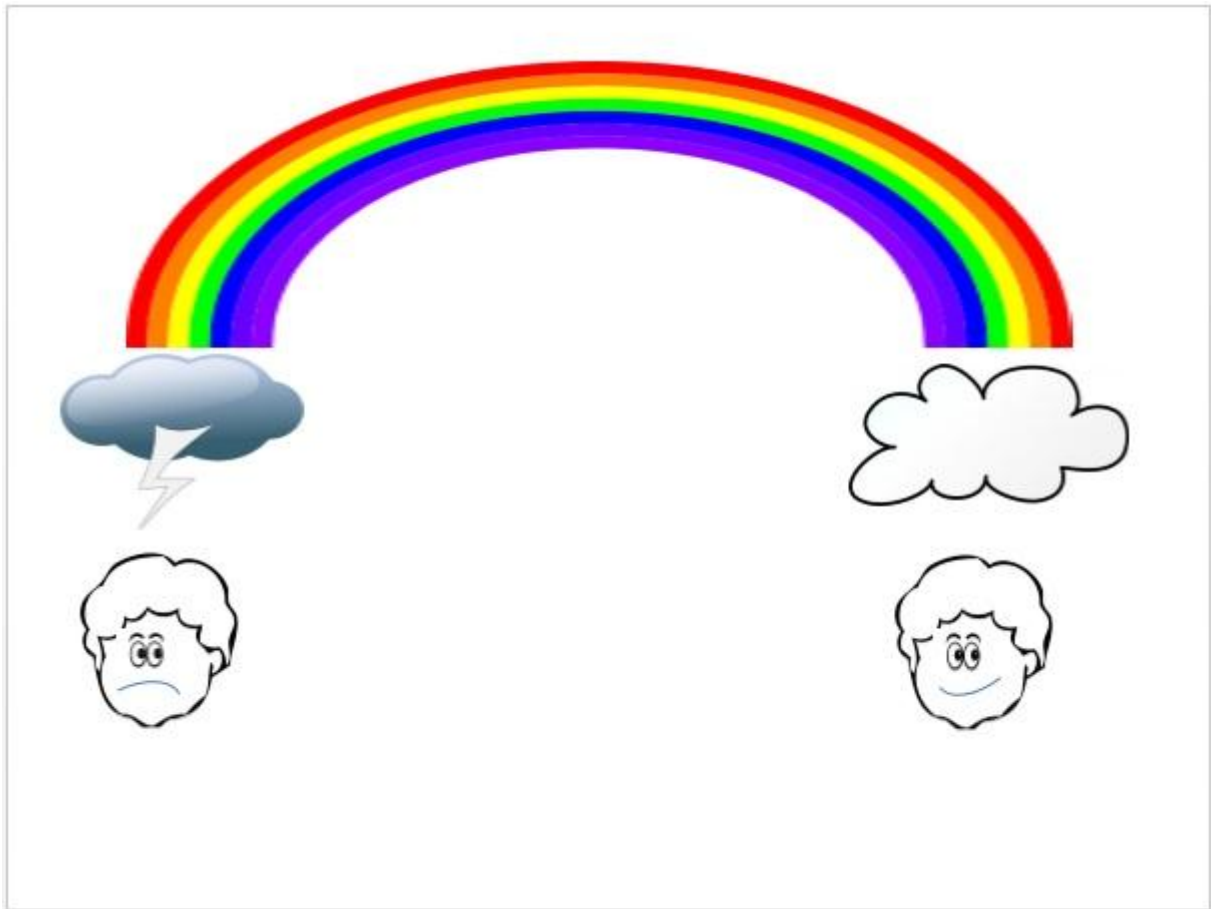
יום רביעי

יום חמישי

יום שישי

יום שבת

## נספח 4 – הגדרת אבני היסוד של התהליך הטיפולי



### קושי:

- מיקוד באירוע ספציפי
- פרשנות - מחשבות
- רגשות
- תגובה התנהגותית

### מטרה

- מיקוד באירוע ספציפי (אותו אירוע שתואר בקושי)
- פרשנות - מחשבות
- רגשות
- תגובה התנהגותית