

כלים טיפוליים

אסף, עיבד ופיתח- יגאל עמנואל, פסיכולוג חינוכי משפ"ח חדרה ושפ"ח פרדסייה

זוהי אסופה של כלים שונים טיפוליים. מטרת האסופה היא הרחבת "ארגז הכלים" של המטפלים ומתן אפשרויות נוספות של גיוון באופן ההתחברות לנושאים רגשיים אצל ילדים.

כל הכלים נוסו על ידי וכן ע"י קולגות ממקצועות טיפוליים שונים - ונמצאו קלים לתפעול, משחקיים (מבחינת המטופלים) וגם יעילים.

בובת הרגשות – כלי המיועד להגברת המודעות העצמית לרגשות ומתן ביטוי גופני – פיזי לרגשות.

הרמקול – כלי המיועד ללימוד של הקשבה הדדית, המחשת המושג "רשות-הדיבור" והגברת יכולת ההתאפקות והמתנה סבלנית.

הרמזור - כלי המיועד להעלאת יכולת השליטה העצמית, הגברת המודעות העצמית ותכנון של ההתנהגות, כחלופה לאימפולסיביות.

פסיפס משפחתי - כלי המיועד להעלאת המודעות ליחסים המשפחתיים, מתן אפשרות ביטוי לתחושות הילד במשפחתו, תרגול אמפתיה כלפי בני-משפחה אחרים וקבלת מידע אבחוני על המטופל.

שעון הרגשות - כלי המיועד לאפשר לילדים לשוחח על רגשותיהם, בעיקר בהקשר של מאורע טראומטי. כמו-כן, התרגיל מחדד את המודעות אל רגשות נלווים אשר מתקשרים לרגש העיקרי שאותו עורר האירוע.

קוביית הרגשות - כלי המיועד לעודד ילדים לשוחח על רגשותיהם, בעיקר בהקשר של מאורע טראומטי. כמו-כן, התרגיל מחדד את המודעות אל רגשות נלווים אשר מתקשרים לרגש העיקרי שאותו עורר האירוע.

"בובת הרגשות"

מטרות

1. הגברת המודעות העצמית לרגשות.
2. מתן ביטוי גופני - פיזי לרגש, לצורך התחברות מוחשית אליו.

אוכלוסיית יעד

ילדים בגיל 9 - 17.

אמצעים

לוח מגנטי מלבני, שאליו מחוברת בובת - מגנט שחורה, הבנויה כך שניתן להזיז כל אחד מאבריה לחוד ולעצב את תנוחותיה על-גבי הלוח.

שלבי ההפעלה

1. המנחה/ המטפל והילד מגדירים נושא או בעיה, שבהם יעסקו בפגישה.

2. הילד מסדר את בובת המגנט על הלוח, בתנוחה גופנית אשר מבטאת את הרגש שמתעורר בו כלפי הנושא שנבחר.

3. הילד מתבקש לעמוד בעצמו בתנוחה שאותה הוא עיצב באמצעות הבובה, ולהישאר בתנוחה זו במשך כ - 30 שניות.

4. לאחר שחזר למקומו, הילד מתאר במילים את מה שחש בתוך אותה תנוחה.

דגשים למפעיל

* בתיאור המילולי, יש להתמקד דווקא על התחושה הגופנית ("לחץ לי שם"; "הרגשתי מתח כאן") ולא על רגשות.

* אין לתת שם או כותרת לתנוחה, כדי שלא להכתיב לילד פרשנויות של המנחה / המטפל.

אופציות לפיתוח

(.) לאחר שהילד עמד זמן-מה בתנוחה שבחר, ניתן לבקש ממנו לומר **משפט** אסוציאטיבי, שנובע מהרגשתו או מחשבותיו תוך כדי ביצוע התרגיל.

(.) אפשר **לצלם** את תנוחת הבובה ו/או את הילד, ולהשתמש בתמונות כתזכורת וכחומר להמשך העבודה.

(.) בטיפול משפחתי, ניתן להשתמש בשתיים (או יותר) בובות - מגנט , ולסדר אותן כך שיבטאו את **היחסים** שבין הדמויות הרלבנטיות.

"הרמקול"

מטרות

1. לימוד של הקשבה הדדית.
2. המחשת המושג "רשות -הדיבור".
3. הגברת יכולת ההתאפקות והמתנה סבלנית.

אוכלוסיית היעד:

ילדים בגילאים 4-8

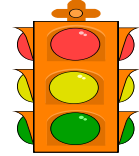
אמצעים:

צעצוע דמוי מיקרופון, או לחילופין מקל שבקצו כדור - בגודל מתאים לאחיזה ביד.

כללי ההפעלה:

הגננת או המורה מסבירה לילדים, שבמפגש זה ובחלק מן המפגשים הבאים, ייעשה שימוש ב**"רמקול"** כדי לתת למי שרוצה לדבר את רשות-הדיבור. הכלל הוא פשוט: רק למי שמחזיק בידו את הרמקול, מותר לדבר - וכל עוד הרמקול אצלו כל השאר צריכים להיות בשקט ולהקשיב לדבריו. כשהילד סיים לדבר, הוא מחזיר את הרמקול לגננת/מורה והיא מחליטה לפי שיקול דעתה למי להעביר אותו.

הרמזור



מטרות:

1. העלאת יכולת השליטה העצמית.
2. הגברת המודעות העצמית.
3. תכנון של ההתנהגות, כחלופה לאימפולסיביות.
4. שינוי נורמות ההתנהגות בקבוצה.

אוכלוסיית-יעד:

ילדים בגילאי 4-12.

אמצעים:

פוסטר - או לוח עם מגנטים, שעליו מצויירים עיגולים בשלושת צבעי הרמזור: אדום, צהוב וירוק. **לילדי גן**, אפשר להוסיף ליד כל צבע, ציור שממחיש את משמעותו. **לילדי ב"ס**, כותבים במילים את משמעותם ההתנהגותית של אורות הרמזור.

כללי ההפעלה

שלב א' - המורה או הגננת מלמדת את השימוש ב"רמזור". ההנחיה הכללית היא שכאשר הילד כועס מאוד על מישהו ומתכוון לנהוג בתקפנות (להרביץ, לשבור, לצעוק...), עליו להיזכר ברמזור ו"להדליק" את האור **האדום** - כלומר לעצור, להירגע ולחשוב לפני שהוא פועל. לאחר-מכן, הוא עובר לאור **הצהוב** - שפירושו תכנון התנהגות חלופית לצורך השגת המטרה. רק לאחר שהילד גירש תכנית לפתרון הבעיה בדרכים שאינן אלימות או מזיקות, נדלק האור **הירוק** - כלומר הוא רשאי להוציא לפועל את רעיונותיו.

שלב ב' - תרגול מובנה. הגננת או המורה מתרגלת עם הילדים את השימוש ברמזור, תוך שימוש במשחק תפקידים ובניתוח אירועים שכיחים (לדוגמה: ילד אחד משחק במחשב זמן רב, וילד אחר בא לקראתו במטרה לתפוס את מקומו).

שלב ג' - יישום מעשי. אחרי שהמפעיל/ה סבור/ה כי מרבית הילדים הבינו והפנימו את ה"רמזור", יש להפעילו **במצבי אמת** שמתרחשים בגן או בבית-הספר. המבוגר, או אחד הילדים, אמורים להצביע על פוסטר ה"רמזור" או לומר את המילה (רמזור) כקוד אשר אמור להפעיל את התהליך. כאשר ההתנהגות התוקפנית כבר **התרחשה**, יש לקרוא לילדים שהיו מעורבים בה ולנתח יחדיו מה ניתן היה לעשות אחרת, לפי עקרון הרמזור.

אופציות לפיתוח:

* הרמזור יכול להיות לוח מגנטי שעליו שלושה עיגולים **ריקים** - והמפעיל או הילד שמשתמש ברמזור שם עליו את הצבע המתאים, בהתאם לשלב שבו הוא נמצא באותו רגע.

* בשלבים מאוחרים של ההפעלה (או לילדים בוגרים) ניתן להכליל את עיקרון הרמזור לפתרון בעיות בכלל, ולא רק למצבים שבהם הילד כועס או מתעצבן.

דגשים למפעיל:

- בשלב הצבע הצהוב, יש להדגיש לא רק את התכנון לכשעצמו, אלא גם **הבדיקה** של התכנית שהתגבשה, כך שהיא תענה על שני קריטריונים:

1. ההתנהגות איננה אלימה או פוגעת.
2. ישנו סיכוי סביר להשיג באמצעותה את המטרה.

- בשלב הצבע הירוק, הילד עשוי להפעיל את תכניתו - אבל לא להשיג את המטרה. במקרה כזה, חוזרים לצבע הצהוב ומגבשים תכנית אחרת, שגם היא עונה על שני הקריטריונים.

פסיפס משפחתי

מטרות

1. העלאת המודעות ליחסים המשפחתיים.
2. אפשרות ביטוי לתחושות הילד במשפחתו.
3. תרגול אמפתיה כלפי בני-משפחה אחרים.
4. קבלת מידע אבחוני על המטופל.

אוכלוסיית יעד

- ילדים מגיל ארבע ועד 16.

אמצעים

חתיכות קרטון או מגנטים צבעוניים, בצורות גיאומטריות שונות (משולש, ריבוע, מלבן, מעויין) ובגדלים שונים. אחת החתיכות היא משולש לבן שעליו רשום "אני".

אופן ההפעלה

התרגיל נערך בצורה פרטנית. המטפל אומר לילד, שהצורות השונות מייצגות את בני-משפחתו, והמשולש הלבן מייצג אותו. הילד מתבקש לסדר את הצורות באופן שיתארו את משפחתו שלו. אחרי שסיים, המטפל שואל איזו צורה מייצגת את מי מבני-המשפחה. לאחר מכן, המטפל יכול לשאול את הילד שאלות הבהרה כגון:

- מדוע בחרת את הצורה **הזאת** ל...?
- האם יש משמעות **לצבע** שנתת ל...?
- מה מבטא **המרחק** בין ... ל...?
- האם יש משמעות **למיקומם המרחבי** של הצורות?

כמובן שאפשר גם לשקף לילד, דברים שאליהם המטפל שם לב בפסיפס המשפחתי. למשל:
"אני רואה שאתה מאוד קרוב לאימא, וקצת רחוק מאבא";
או "שמת לי לב שאחיך הקטן נמצא ממש מתחתך, ואחותך הגדולה נמצאת בצד", ולהקשיב לתגובתו של הילד.

דגשים למפעיל

- * אין צורך וגם לא רצוי, לומר לילד **איזה** צורות אמורות לייצג מבוגר, ילד וכו'.
- * הילד איננו צריך להשתמש **בכל** הצורות - אבל אם ידוע שיש לו בני-משפחה משמעותיים נוספים, אפשר לשאול / להציע: "מה עם סבא?" או "ואיפה אחותך התינוקת?"
- * מובן מאליו, שיש להתאים את ההפעלה לילד הספציפי, לגילו, ולשלב בו הוא נמצא בתהליך הטיפול. חשוב להיות רגיש במיוחד בעבודה עם ילד שהוריו התגרשו.

אופציות לפיתוח

- * אם קרה במשפחה **מאורע טראומטי**, אפשר לערוך שני פסיפסים: בראשון הילד יתאר את משפחתו לפני האירוע - ובשני לאחריו.
- * לאחר שהילד סידר את הפסיפס המשפחתי שלו, ניתן לשאול אותו שאלות לגבי בני-המשפחה **האחרים**. עם ילדים צעירים, עדיף לנקוט בשמן של הצורות ולא של הדמויות ("איך מרגיש המלבן שנמצא שם?" "למה שני המעויינים צמודים זה לזה?" וכיו"ב).
- * אפשר (ואפילו מומלץ) שהמטפל **יעתיק לעצמו** את דגם הפסיפס המשפחתי שהילד סידר, וישתמש בו כחומר לעבודה עתידית עם הילד.
- * במידה וקיימת אפשרות כזו, ניתן לבקש מאחיו או מאחד מהוריו של הילד, לסדר את הפסיפס המשפחתי כפי שהוא חווה אותה, ולהשוות לאחר מכן לדגם שהכין הילד.

"שעון הרגשות"

מטרה: עידוד ילדים לשוחח על רגשותיהם, בעיקר בהקשר של מאורע טראומטי. כמו-כן, התרגיל מחדד את המודעות אל רגשות נלווים אשר מתקשרים לרגש העיקרי שאותו עורר האירוע.

אמצעי: לוח קרטון קשיח שעליו מצויר "שעון" - אלא שבמקום השעות כתובים בו שמות של רגשות שונים.

אוכלוסיית היעד: ילדים בגיל 8-15.

אופן ההפעלה: התרגיל יכול להתבצע בקבוצה או בצורה פרטנית. הילד נותן

כותרת לאירוע משמעותי בחייו (למשל: "גרושי ההורים", "מעבר לפנימייה", מחלה שממנה הוא סובל וכיו"ב). לאחר מכן הוא מסדר את מחוגי השעון כך שהמחוג הגדול יצביע על הרגש העיקרי שאותו אירוע גרם לו להרגיש, והמחוג הקטן על רגש משני - שנלווה לרגש העיקרי. בשלב הבא הילד מרחיב, מתאר ומסביר את הרגשות שבחר.

דגשים למפעיל/ה:

- * אין לכוון את הילד בבחירת הרגשות, אלא להיפך: לציין שכל רגש הוא לגיטימי.
- * חשוב שהילד ידבר על רגשותיו - ולא על האירוע עצמו.
- * בהפעלה קבוצתית, הילדים מגיבים לדברי הילד - ועל המנחה להקפיד שהם לא יהיו שיפוטניים כלפיו.
- * בעבודה פרטנית, המטפל מגיב על דברי הילד, מביע אמפתיה ומעודד אותו לחשוב על דרכי התמודדות.
- * חשוב שהמפעיל יעמוד על **הקשר** בין שני הרגשות - גם כשהם "קרובים" (למשל אשמה וחרטה) אבל בעיקר כשהם נתפסים כשונים או סותרים (כמו כעס ושמחה).

אופציות לפיתוח:

- * ניתן להשאיר **מקום ריק** על-פני השעון, וכשהילד מכוון את המחוג לשם, הוא יכול לבחור ברגש שאינו מופיע בו.
- * המנחה יכול לבחור **נושא** או אירוע (למשל: כשלון בבחינה, ריב עם חבר וכיו"ב) ולפי התור כל אחד מן המשתתפים מכוון את השעון ומסביר את בחירותיו.
- * במשחק **קבוצתי** (ובמיוחד בקבוצה שחבריה מכירים זה את זה היטב), לאחר שהילד הכריז על אירוע מסוים, אפשר להציע לילדים לנחש איזה רגשות האירוע עורר בו, ולאחר מכן הילד יאשר או יתקן את ניחושיהם.

"קוביית הרגשות"

מטרות:

הרחבת "אוצר המילים הרגשי".
קישור בין סיטואציות לתגובות רגשיות.
הכרות אינטימית יותר עם הילדים.

אוכלוסיית יעד:

ילדים בגילאי 4 - 7 .

אמצעים:

קובייה גדולה (10 X10 ס"מ) על כל אחד מצדדיה מודבקת תמונה, ובה פרצופים של ילדים המביעים רגשות שונים.

כללי המשחק:

ילד שהתנדב, זורק את הקובייה. בהתאם לתמונה שיצאה למעלה, הילד: מזהה את הרגש שמובע בתמונה.
אומר מתי ילדים (או אנשים) מרגישים ככה.
מספר לקבוצה אירוע שבו הוא הרגיש כך.

אופציות לפיתוח:

אם הילד בחר ברגש שלילי (צער, כעס וכו') אפשר לשאול אותו מה עזר לו להתגבר על רגש זה.

אפשר להשאיר את אחד הצדדים של הקוביה ריק- ואז הילד בוחר כל רגש שעולה על דעתו.

דגשים למפעיל:

חשוב שהילדים יקראו בשם לרגש- ולא לפעולה שהם רואים ("בוכה", "צוחק" וכו').
יש לאפשר יותר מפרשנות אחת לכל תמונה, ולא להכתיב אינטרפרטציות.