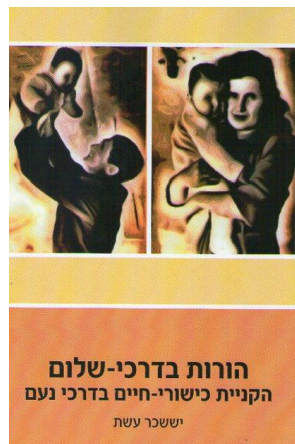


סיוע לילדים, מחנכות והורים בקשיי היום יום

מדריך סיביתי גל שלישי מערכתי בעצמות נמוכה.
למטפלים השונים בבית הספר:
הפסיכולוג החינוכי, היועצת חינוכית, המטפלת באומנות.
מאת יששכר עשת



למעוניינים להקים קבוצת תמיכה בווטסאפ למשתמשים בדרך הזו.
שילחו לי את מספר הטלפון והשם.

יששכר עשת

פסיכולוג קליני רפואי, מדריך בטיפול קוגניטיבי התנהגותי גל שלישי וטיפול משפחתי.

באתר: "לרפא את יצירי כפיד"

בפייסבוק: "יששכר עשת הורות ושלום"

ב"בלוג המציאות של יששכר עשת"

בספר: "הורות בדרכי שלום הקניית כישורי חיים בדרכי נעם"

בספר: "פתח לנו שער, סיפורים קצרים על פסיכותרפיה בזמני חורבן, גלות, נחמה וגאולה"

בספר בחד עם ד"ר מרגלית: "האדם שברופא הרופא שבאדם, שילוב פסיכותרפיה עם מרפא"

באתר ויקירפואה "טיפול קוגניטיבי התנהגותי לרופאי משפחה"

Isas.eshet@gmail.com

גרסה שישית 11.11.23

תוכן העניינים

בתחילת הדרך הטיפולית אין פוגשים את הילד

חשיפת מידע חשוב אודות הילד על ידי הורים ומחנכת.
אימון בשיח מכבד של מבוגר כדי לאפשר לילד לבטא את קשיו.
הנחות יסוד של טיפול בדרכי שלום (לתת כהסבר פסיכו-חינוכי)
שני ערוצי הטיפול: בילד ובהורים והמחנכת
כאשר ההקלה אינה מקלה
ניהול משברים
חמלה באמצעות הקלה
איתגור ללא מוטיבציה

איתגור ילדים הורים ומחנכת

איתגור עם מוטיבציה
הנחות יסוד לאיתגור: למטפל, להורים ולמחנכת. ההסבר הפסיכו-חינוכי
המרכיבים המשותפים לטיפול בקשיי הילדים.
המרכיבים המשותפים לטיפול בקשיי הורים ומחנכים.
אימונים קבועים ללא המטפל
דוגמאות לדרכי התמודדות עם קשיים ודרכים לספק צרכים.

הפרעות וקשיים שכיחים בבית ספר. קווים מנחים לסיוע.

חמלה, הקלה ואיתגור

קשיים לימודיים.
קשיים גופניים.
קשיים להשתלב בחברה.
פחדים וחרדות, חיים עם אי וודאות.
טראומות וקשיי הסתגלות.
דיכאון.
צורך בסיפוק דחפים.
ניתוק מהמציאות.
קווי אישיות נוקשים גישה מתחשבת.

רשימת ספרי עזר ואתרים



בתחילת הדרך הטיפולית אין פוגשים את הילד.

באמצעות הפעלת סיביוטי גל שלישי מערכתי (משולב עם אקט) בעצימות נמוכה בית הספר, ניתן לתרום רבות לקשיים של ילדים, הורים ומחנכות. המהלכים שאינם משמעותיים מעניקים ליחסי מחנכת, הורים תלמידים ממדים של חמלה, אמון, והקלה ומאפשרים להפעיל כוחות התמודדות עם הקשיים. ההורים והמחנכת בהנחיית המטפל הם סוכני השינוי המרכזיים הם המעודדים את הילד לרכוש דרכי התמודדות עם קשייו

מהלך הטיפול. מרווח בין המפגשים שבועיים ויותר.

- א. מפגש ראשון עם הורים ומחנכת
1. קבלת מידע ראשוני
 2. קבלת מידע על קשיי רגשיים של ההורים והמחנכת
 3. אימון בשיח מכבד
- ב. מפגש שני הורים ומחנכת אחרי שהילד מסר על קשייו באמצעות השיח המכבד.
1. תכנון הקלה לילד
 2. הקניית דרכי התמודדות לקשיי ההורים
 3. אימון בסמכות דמוקרטית
- ג. מפגש שלישי הנחיות להורים ולמחנכת לאיתגור הילד מכאן יש אפשרות לשילוב הילד במפגשים
1. מיקוד קשיי הילד על פי התמונה הקלינית המתקבלת
 2. הקניית דרכי התמודדות לקשייו אותן מאמנים ההורים והמחנכת
 - ד. מפגשים רביעי תיקונים ותוספות של דרכי התמודדות
 - ה. הנחיות להמשך אימונים וחיזוק ההישגים שהושגו



א. בשלב הראשון המטפל עם הורים והמחנכת לקבל מידע ראשוני ומנחים אותם איך ליצור שיחה עם הילד שתאפשר לו לבטא את קשייו. דוגמאות לקשיי ילדים: אין לי חברים. אני לא שווה. אני מפחד. אני עייף כל הזמן. יש לי כאבי בטן ועוד.

ב. מקביל במפגש נוסף המטפל מקנה דרכי התמודדות יעילות להורים ולמחנכת בקשיים שלהם. דוגמאות לקשיי מחנכת: לחץ מצד מנהלים והורים להגיע להישגים לימודיים. חששות מאובדן שליטה בכיתה. תסכול בגלל כיתות מרובות ילדים. דוגמאות לקשיי ההורים: תסכול מהתנהגות ילדיהם והישגיהם, הרגשת אשמה פחד שלא יצליחו בחיים, תסכול שאינם יכולים להשקיע מספיק בילדיהם.

חשיפת מידע חשוב אודות הילד על ידי הורים ומחנכת.

1. ניסוח עובדתי של קשיי הילד ודרכי התמודדות שלו עם קשייו.
2. טיב היחסים איתו?
3. דרכי התמודדות שהפעלתם והמלצתם לילד להפעיל להתמודדות עם קשייו?
4. בעיות בריאות שיש לילד.
5. ממתן התחילו הקשיים? קושי מלידה? קשיים אחרי ארוע?
6. רמת העניין בלימודים.
7. יחסים ופעילות חברתית.
8. תחומים בהם הוא מוכשר ומתמיד?
9. איך אוכל, ישן? פעילויות בזמן הפנוי?
- למתבגרים: יחסי מין, עישון, חומרים ממכרים?
10. האם הילד מוכן לרכוש עוד דרכי התמודדות עם קשייו?

אימון בשיח מכבד של מבוגר כדי לאפשר לילד לבטא את קשייו.

- השיח מתקיים באווירה רגועה לא בסערת רגשות.
לזמן קצר עם תגובות של הזדהות ותמיכה מצד המבוגר.
1. הצעה לשתף במחשבות ורגשות על קשיים שיש לו ואיך מתמודד איתם.
 2. הזדהות ואמון לדברי הילד ואמון בילד.
 3. מתן תקווה לאפשרות שיש לו להתגבר על הקושי וגם לרכוש עוד דרכי התמודדות עם הקושי
 4. להפעיל דרכים להקלה כדי להוריד לחץ ולאפשר להפעיל לבד דרכי התמודדות.

הנחות יסוד של טיפול בדרכי שלום (לתת כהסבר פסיכו-חינוכי)

א. ויניקוט לימד אותנו שיש ילד ועוד משהו. לכן באים לטיפול ילד, הורים ומחנכת בהרכבים שונים לפי הצורך. הטיפול מציע לכולם דרכי התמודדות יעילות עם קשיים. לכן המטפל מתעניין גם בקשיים וגם בדרכי התמודדות קיימות של כולם עם הקשיים שלהם. השאלה ההתחלתית היא אנושית: מה קשה לך? מה לא טוב לך? איך אתם מתמודדים איתם בהנחה שדרכים אלו יעילות לפחות חלקית.

ב. המטפל רואה בהורים ובמחנכת את הדמויות המרכזיות איתן הילד אמור להיות בהתקשרות בטוחה ככל האפשר, ולא עם עצמו. הילד אמור לשתף בעיקר את הוריו והמחנכת בקשייו לא את המטפל. מהלך זה כבר תומך בהתקשרות הבטוחה. הערך המוסף של הקנייה לילד של דרכי התמודדות באמצעות ההורים והמחנכת, הוא הגברת האמון והרגשת הביטחון שלו בהם. את דרכי ההתמודדות הללו מקנה המטפל להורים ולמחנכת.

ג. טיפול מחייב מוטיבציה מצד כל המשתתפים. את בירור המוטיבציה של ההורים והמחנכת מבצע המטפל. את בירור המוטיבציה של הילד מבצעים ההורים בהנחיית המטפל באמצעות שיח מכבד. מהלך זה מצמצם בהרבה את הנשירה העצומה שיש בטיפול בילדים ונוער (כ-50 אחוז)

ד. ההתנהגות היא דרך התמודדות עם קושי. לכן הטיפול לא מתמקד בשלב הראשון בשינוי התנהגות. כי הוא משאיר את המטופל ללא אפשרות לעזור לעצמו גם מעט. ההצעה ההתחלתית היא: תוכל לרכוש דרכי התמודדות יעילות עם הקושי שלך. לא המטפל עוזר, אלא המטופל לומד לעזור לעצמו בהנחיית המטפל ההורים והמחנכת.

ה. ארגון סביבה בדרך שתקל על הילד מונעת את רוב ההפרעות לסדר הציבורי.

ו. טיפולים בעצמות נמוכה מביאים להקלה משמעותית בקשיים ואף לאפשרות להפעיל דרכי התמודדות עם הקשיים. ההתערבויות הטיפוליות העיקריות הן: חמלה לקשיי המטופלים. המלצות להתארגנות והקלה. הנחיות להתמודדות עם הקשיים הכוללות גם הנחיות כתובות, מעין מרשם התנהגותי. המלצות כלליות: לפעילות גופנית, לשינה ומנוחה של שמונה שעות, לתזונה מגוונת, לפעילות אומנותית, למשחקים, לחקירת תחומי עניין חדשים, לפעילות חברתית והתנדבותית, לשהות בטבע, לסדר יום מגוון הכולל גם מחויבויות. ז. אין לצורך כמעט באמצעים משמעותיים כי הנחת היסוד היא שאדם טוב מיסודו, נהנה מקשר חברתי, מקשר למציאות, מסקרנות, מאתגרים ומקבלת החלטות. לפחות מחמישה אחוז מהילדים יש כוונות רעות. רוב ההתנהגויות שמפריעות לסביבה הם תוצאה של כישורים חברתיים לקויים וקושי בוויסות רגשות. ח. במקום גבולות מציעים להכיר את מגבלות המציאות. את מגבלות חוקי הטבע, החוק, תקנון בית ספר, מגבלות גופניות כגון כושר גופני ועוד. כאשר ילד מבצע פעולה מסוימת אליו להתחשב במגבלות המציאות כדי שפעולתו לא תיתקל בכוח שלא יוכל לעמוד נגדו והיא תיכשל.

ט. במקום ערך עצמי, מדגישים ערך לסביבה. מטופלים מזהים במה הם יכולים לתרום או תורמים למעגלים החברתיים שלהם, כך שהחברה סביבם תעריך או מעריכה את תרומתם. לכן כל כישור ויכולת שיש לילד, נמדד על ידי תרומתו למעגלים החברתיים להם הם שייכים. טיפוח יכולות אישיות מטרתו תרומה גדולה יותר לחברה ולא רק לעצמו. במקום ציונים כישורונות והצלחות ההורים והמחנכת יעודד נחישות הכוללת עבודה התמדה ויכולת ללמוד מכישלונות. זוהי הדרך המומלצת להצלחה בחיים.

י. תקווה אינה קשורה להישגים וכישורונות, אלא ליכולת לעבוד, להתמיד וללמוד מנסיון להפעיל דרכי התמודדות יעילות עם קשיים והגשמת מטרות. כישלון אינו ארוע שלילי אלא ארוע מלמד ממנו צומחים ומתפתחים.

יא. רכישת הרגלים מועילים נמשכת מספר חודשים וכוללת התנהגות במצבים שונים עם ההרגל החדש, התמדה בו, ולמידה מטעויות ותיקונם. בינתיים עוצבה הסביבה באופן מקל לילד ולסביבה.

יב. הסמכות ההורית המומלצת היא הסמכות הדמוקרטית המשלבת בין חמלה והגנה לבין איתגור ליטול סיכונים מחושבים על מנת לפגוש את המציאות ומגבלותיה וגלות איך לשרוד להסתגל ולנהל חיים עם משמעות. ילדים נולדים עם יכולת למכוונות עצמית הכוללת מימוש האפשרות לשייכות, מסוגלות ואוטונומיה. סמכות דמוקרטית יוצרת תנאים להפעלת מכוונות עצמית.

י"ג. מערך נפשי שורד מסתגל וחיי חיים משמעותיים מכיל יכולת לנוכחות, לשאת אי וודאות, לשאת אי נוחות רגשית, להתחשב באחרים ובסביבה ולפעול לאור ערכים.

י"ד. מתן מסגרת טיפולית לנערים ונערות בנוסף להנחיית ההורים להיות סוכני שינוי עשויה במקרים מסוימים לאפשר למטפל לשים לב לשאלות הקיומיות המטרידות מתבגרים ולהנחות אותם ואת ההורים בהתאם. השאלות הקיומיות של המתבגר הן: 1. רכישת ביטחון לפעול בדרך עצמאית יעילה. זהו לא מרד נגד המבוגרים. 2. רכישת כישורים חברתיים להסתדר עם בני גילם ולהסתדר עם אינטימיות בין אישית. בני גילם הם המרחב המרכזי בו יפעלו. 3. רכישת יכולת וויסות רגשי, כדי לא לבצע מהלכים מתוך סערת רגשות שמביאים בדרך כלל לכישלונות.

שני ערוצי הטיפול הראשוני בדרכי שלום: בילד ובהורים והמחנכת.

א. השיח המכבד קשיים ודרכי התמודדות של הילד: ההורים והמחנכת מוסרים מידע ראשוני, ומקבלים הכשרה לנהל שיח מכבד עם הילד. אווירה זו מחזקת התקשרות בטוחה. המבוגר מונחה "נכנס לנעליו של הילד" ומשם לראות את קשיי הילד. פעולה זו נעשית באמצעות אימון בשיח מכבד של מבוגר כדי לאפשר לילד לבטא את קשייו המפורט למעלה.

ההורים והמחנכת גם יקדישו זמן לתת תשומת לב רבה יותר לתחומי העניין שלו ולמעשים הטובים שעושה. מטרת המהלך הזה היא להעמיק עוד את הקשר המשמעותי עם הילד דרך כוחותיו בנוסף לקשייו. מהלך זה לפי הצורך גם יצור מוטיבציה אצל הילד, ההורים והמחנכת לפנות לטיפול כדי לרכוש ביחד דרכי התמודדות יעילות יותר עם הקשיים. חלק מדרכי ההתמודדות היעילות שהילד מפעיל מוצאים במהלך עיסוקים בתחומי עניין שונים ובמעשים טובים. גם בהם מתעוררים קשיים מדי פעם ודרכי ההתמודדות יעילות עם קשיים אלו יהיו שימושיים גם לקשיים שאיתם הם מגיעים לטיפול.

ב. סיוע להורים ולמחנכת להתמודד עם הקשיים שלהם: אימון להורים ולמחנכת להתמודד בדרכים יעילות עם הקשיים שלהם בהקשר לילד. קשיי ההורים והמחנכת פורטו למעלה. המטפל מסביר שטיפול בילד כדי שהקשיים שלהם יתמתנו, גם יעיל חלקית לטווח ארוך וגם נמשך בדרך כלל זמן ממושך.

סיוע להורים ולמחנכת נעשה באמצעות מהלכים הבאים: 1. אימון **בהשהיית תגובות** במצבים של סערת רגשות. 2. הפעלת **סמכות דמוקרטית** המשלבת חמלה, הקלה, הגנה, תמיכה ובשלב הבא גם איתגור הדרגתי להתמודדות עם קשייו באמצעות האמונה בטוב ליבו של הילד ובנטייה הטבעית של ילדים לאיתגור עצמי. 3. יצירת **דיאלוג פתוח** לבניית שותפות טיפולית ולא רק שיתוף פעולה, הכוללת את הילד כשותף מלא בהחלטות. 4. זיהוי **מגבלות מציאות** שונות בתחומים שונים ועידוד הילד להפעלת התנהגויות שונות המתחשבות במגבלות הללו. מהלכים אלו מחליפים עיסוק בגבולות ועונשים שהם הטיפול המשמעותי.

האווירה שנוצרת בין הורים, מחנכת והילד רגועה יותר, מבוססת יותר על אמון ותקווה. יש הרבה פחות התנהגויות שפוגעת בילד עצמו ובסביבה, שחלקן הן תגובה לחץ הסביבתי על הילד.

כאשר ההקלה אינה מקלה

אם עדיין יהיו הפרעות לסדר הציבורי או פגיעה של הילד בעצמו. יהיה צורך בצד ההקלה לשלב גם אמצעים משמעותיים. גם אז מדובר באמצעים משמעותיים לא תוקפנים, ללא כעס, מתונים, מתוכננים, בשיתוף כולם, כולל הילד. המסר העיקרי הוא שגם אמצעי משמעותי מתון מדגיש את מגבלות המציאות הבית-ספרית או הביתית ותורם ליכולת של הילד לפעול תוך התחשבות במגבלות אלו. בנוסף מעודדים רכישת דרכי התמודדות נוספות עם הקושי והקלות נוספות.

על בסיס פעולות אלו יהיה אפשר בהמשך לפי הצורך לעבור לשלב של איתגור הילד, ההורים והמחנכת, בעצימות נמוכה לרכישת דרכי התמודדות יעילות יותר לקשיים שלהם.

ניהול משברים

בנוסף לכל מה שנאמר יש לזכור שקשיים רבים המובאים לפתח המטפלים בבית הספר, הם **תקופת משבר**. מדובר בין השאר במצבים של תאונות. שינוי מקום. שינוי מעמד. לידה ומוות. מחלות. פיטורין, אסון סביבתי. וגם מצבים חיוביים קיצוניים כגון הצלחות, והישגים גדולים. אלו הם שינויים שיש להסתגל אליהם והם גם מנוף להתפתחות אישית. זמן ההסתגלות למשברים הוא בין שלושה לשישה חודשים. במהלך משבר לא נותנים אבחנה.

עקרונות ניהול משבר בקיצור הם:

- א. עבודה מערכתית המשלבת את הילד, ההורים והמחנכת.
- אם מדובר באירוע בית ספרי, התארגנות בית הספר לניהול המשבר.
- ב. נטרול סכנות ברורות ומיידיות.
- ג. למלא חסכים גופניים. להתייחס כל ביטויי הגוף והנפש כתופעות טבעיות. לפעול להישרדות בסיסית.
- ד. מהלך הסתגלות הכוללת הכרות עם מרכיבי המציאות החדשה.
- סיגול התנהגויות אחרת. הסתגלות לרגשות, מחשבות ותחושות גופניות לא מוכרות.
- ה. לומדים יכולת לפתור בעיות חדשות ביעילות. לומדים לווסת רגשות ומחשבות.
- ו. ממשיכים להפעיל תמיכה ולמסור מידע אמין.
- ז. חשוב ליצור נרטיב של מתמודד באמצעות השאלה לגבי כל ארוע:
- ח. לדרג קשיים להתמודדות: מדחוף, לחשוב.

חמלה באמצעות הקלה

כאשר יודעים את הקשיים של הילד, ההורים והמחנכת אפשר לארגן את הסביבה באופן שונה כדי להקל על המשתתפים לשאת את הקשיים. כאשר מקלים, מתפנות אנרגיות להתמודד באופן יעיל יותר עם קשיים. הקלה גם מעבירה מסר של חמלה ואמון לקושי. הקלה נעשית על ידי הורדת עומסים ופעילות מרגיעה ומהנה מתחומי פעילות גופנית, עיסוק באומנויות, חקירת תחומי ידע חדשים, מעורבות חברתית, התנדבות ויציאה אל הטבע.

אחרי זיהוי הקשיים, חמלה לקשיים, הקלה וניהול משבר. הישגי המהלך לא אחת יתברר להורים, למחנכת ולילד שהמצב משתפר מאד.

1. כולם מרגישים שסוף סוף הבנה הדדית, ופועלים בחמלה והתחשבות. אין אשמים.
2. הבנת הקשיים מגייסת את כולם להציע דרכי התמודדות יעילות מניסיונם בתחומים אחרים.
3. מתחילים לראות דרכי התמודדות שלא היו קודם.
4. תחומי העניין והמעשים הטובים נחשפים ועוברים לקדמת הבמה.

במצב הזה המטפל מחזק את דרכם והטיפול הקצר מסתיים.

איתגור ללא מוטיבציה

רק אם יש מוטיבציה לתהליכי שינוי אצל הילד, ההורים והמחנכת, אפשר לעבור לשלב האיתגור ההדרגתי לקשיים. מהלך זה נעשה באמצעות זיהוי הקשיים ודרכי ההתמודדות שיש להם, ורכישת דרכי התמודדות יעילות שתחלפנה התמודדות יעילה חלקית שלא אחת פוגעת במידה מסוימת בעצמם ובסביבה.

אם אין מוטיבציה אין טעם ללחוץ, לדרוש, לאיים או להעניש. אלו פעולות שיחמירו את מצבו הרגשי הירוד ואת קשייו. כן חשוב להמשיך להתרכז: 1. בהקלה, כדי לצמצם דרישות שהילד, המחנכת וההורים אין כישורים מתאימים להתמודד איתם. הקלה כוללת גם המלצות כלליות מעין **מרשמים התנהגותיים כהמלצות**: לפעילות גופנית, שינה של שמונה שעות, ותזונה מגוונת, פעילות אומנותית, חקירת תחומי ידע חדשים, פעילות חברתית והתנדבותית, שהות בטבע, סדר יום מגוון הכולל וסדרי עדיפויות של מחויבות. 2. להמשיך לטפח תחומים בהם הוא מוכשר ומתעניין בבית ספר ומחוץ לבית ספר. 3. להמשיך לעודד אותו למעשים טובים.

לבנית מוטיבציה נעזרים בין השאר בדרכים הבאות אותם מבצעים ההורים והמחנכת בהנחיית המטפל.

1. בדיקת כדאיות הטיפול על ידי רישום יתרונות וחסרונות המצב הקיים ושל המצב אחרי עבודת השינוי.
2. התנסות בחוויות קטנות של כישלון כמתנה שמקדמת אותנו. התנסות בנטילת סיכונים. אומץ.
3. תוכנית פרוק המטרה הגדולה למטרות ביניים קטנות.
4. הצעה לרכוש עוד דרכי התמודדות יעילות בתחומי העניין של המטפל ובמעשים הטובים שעושה.

איתגור ילדים, הורים ומחנכת

מהלכי האיתגור בחוברת זאת לקוחים מעולם הסיפורי גל שלישי מערכתי בעצימות נמוכה. גישה זו מצמצמת מאד את המסלול המשמעותי הכולל דרישה לצייתנות, השמת גבולות ועונשים. במקום זאת הורים ומחנכת, אחרי שמקלים על חייהם, עוסקים באופן מעשי בהעצמה של תחומי ענין ומעשים טובים המעסיקים ילדים.



איתגור עם מוטיבציה

מהלכי האיתגור בחוברת זאת לקוחים מעולם הסיביטי גל שלישי מערכתי בעצימות נמוכה. גישה זו מצמצמת מאד את המסלול המשמעי הכולל דרישה לצייתנות, השמת גבולות ועונשים. במקום זאת הורים ומחנכת, אחרי שמקלים על חייהם, עוסקים באופן מעשי בהעצמה של תחומי ענין ומעשים טובים המעסיקים ילדים. בפעולות אלו הילדים נתקלים מדי פעם בקשיים והם מפעילים דרכי ההתמודדות עם קשיים אלו. ההורים והמחנכת בהנחיית המטפל מעצימים דרכי התמודדות אלו ומעודדים להשתמש בהם גם לטובת קשיים שיש להם. כמו כן רוכשים ילדים, הורים ומחנכות באמצעות המטפלים והמחנכים: **כישורים חברתיים מתחשבים, כישורי השהיית תגובות להרגעת סערה רגשית ותכנון דרך התמודדות מועילה למצב. זיהוי והתחשבות במגבלות המציאות במקום עיסוק בגבולות ועונשים, מבוגרים בנוסף לכל אלו רוכשים כישורי סמכות דמוקרטית, ויצירת שותפויות באמצעות דיאלוג פתוח.**

הישגי הגישה

- א. מעצימה, משמרת ומטפחת חוסן נפשי.
- ב. מקנה דרכי התמודדות נוספות ויעילות עם קשיים.
- ג. מחזקת התקשרות בטוחה של ילדים עם הורים ומחנכת.
- ד. מסייעת ליצירת שותפות בין ילדים, הורים ומחנכות ולא רק שיתוף פעולה.

הנחות יסוד לאיתגור: למטפל, להורים ולמחנכת. ההסבר הפסיכו-חינוכי

- א. הקשיים הם הזדמנות להתפתחות. בין השאר: רוכשים דרכי התמודדות, מפתחים חוסן נפשי, רוכשים כישורים חברתיים ובין אישיים, מכירים יכולות ומגבלות שלהם.
- ב. התנסות בזיהוי מגבלות מציאות ולהתחשב בהן כאשר באים לפעול מחזקים את הקשר של הילדים למציאות ומאפשרים להסתדר במסגרתם. אי התחשבות במגבלות המציאות מחייבת נטילת סיכון. נטילת סיכון גובה מחיר ולפעמים מאפשרים תגליות והתגליות.
- ג. מתפתחת גישה אקולוגית שבה פעולות שהילד מבצע גם יעילות ומספקות וגם מתחשבות באחרים, בחי, בצומח ובדומם. אם יש צורך ליטול מן הסביבה, נוטלים כך שהסביבה תוכל להתחדש (גישה אקולוגית)
- ד. משתמשים בדרכי הלמידה היעילות שהם ניסוי וטעיה, חיקוי, התבוננות במציאות ומיון המידע. למידה מתוך הסברים יעילה חלקית.
- ה. כישלונות וטעויות הם הדרך להתפתח.
- ו. דרכי התמודדות של הימנעות, כניעה (כזה אני) ופעולה מתוך רגשות ללא תוכנית הן יעילות חלקית.
- ז. דרכי התמודדות יעילות נמצאות בהמשך.

המרכיבים המשותפים לטיפול בקשיים של ילדים.

1. הפעלת ההורים והמחנכת כקו-תרפיסטים.
2. מתן מידע מגובה מחקר כתוב ובעל-פה.
3. טיפוח חוסן נפשי באמצעות עידוד למאמץ, חריצות, ולמידה מטעויות.
4. אימונים בדרכי ההתמודדות לאורך זמן במצבים שונים.
5. אימונים בניהול מחשבות מבוססות על עובדות מציאות וניבויים עם הסתברות נמוכה כדי להעז ליטול סיכונים להצליח במשימה או ללמוד מהטעות והכשלון.
7. אימונים בהשהיית תגובה במהלך סערת רגשות, הרגעה והכנת תוכנית התמודדות עם קושי לפי הצורך.
8. תרגול טכניקות הרפית שרירים ונפש, ודרכי הרגעה שונות.
9. זיהוי הרגלים מכשילים. החלפתם באופן הדרגתי בהרגלים מועילים. ורק אז לצמצם הפעלת ההרגל הישן. פיתוח הגלים מורכבים נמשך כחצי שנה ויותר.
11. עידוד לתרום למרחבים חברתיים שונים. עידוד לסלוח ולבקש סליחה. עידוד ליצור שותפויות.
12. רכישת מודלים של פתרון בעיות בדרכי פשרה, ותהליכי בחירה בין אפשרויות.

המלצות כלליות לשיפור איכות חיים בבית:

- א. סדר יום וסדר שבוע מקוונים.
- ב. השקעה וטיפול תחומי עניין
- ג. התנדבות למען אחרים כולל משפחה.
- ד. פעילות גופנית.
- ה. פעילות חברתית ומשפחתית.
- ו. זיהוי רצונות ותכנון הדרך להגשמתם לפחות באופן חלקי.
- ז. עידוד להתחבר להווה ולקבל אותו על הטוב והרע שבו.
- ח. שמירה על בריאות הגוף הכוללת שמונה שעות שינה, תזונה בריאה, צימצום שעות מסך של משחקים וסדרות ללא יותר משעתיים ביום, מנוחה הרפיה והרגעה, מציאת משמעות לחיים.

המלצות כלליות לשיפור איכות חיים בבית הספר:

- א. בבית הספר השקעה לגלות עניין בתכני לימוד בשנים שלושה נושאים, כולל עבודות, התמדה בהם, ולמידה מטעויות וקבלת עזרה לפי הצורך.
- ב. התחברות בהפסקות לקבוצת ילדים אחת או שתיים.
- ג. עזרה לילדים מתקשים.
- ד. שעור אחד למנוחה.
- ה. שעור אחד בילוי בספריה.
- ו. שעור אחד במרכז אומנות או פינת חי, או עזרה לשרת.
- ז. קיצור יום הלימודים.
- ח. הבעת דעות מחשבות ופרשנות יצירתית בנושאי לימוד שונים.

המרכיבים המשותפים לטיפול בקשיי הורים ומחנכים.

1. אימון בשיח המכבד.
2. אימון בסמכות דמוקרטית שיש בה הגנה, חמלה והקלה, ביחד עם איתגור הדרגתי להתמודד עם קשיים בסדר קושי עולה.
3. אימון ביכולת לשאת רגשות לא נוחים הנובעים מהקשר עם הילד ולא להגיב מתוך רגשות אלו. להשקות תגובה לזהות בעיות, ואז לפעול כדי לתמוך ולסייע לילד ובהמשך גם לאתגר אותו.
4. צימצום או ביטול עונשים. במקומם זיהוי דרכי התמודדות שחסרים והקנייתם. בינתיים, עד לרכישת יכולת ההתמודדות, להקל על הקשיים. אם נעזרים בעונש מבצעים זאת בהשגחה, מתוך צער ולא כעס, במידתיות תוך זיהוי עונש טבעי שבכר קיבל מהמציאות. במקום לעסוק בגבולות, ציון מגבלות המציאות הקיימות בתחומים שונים, והדרכה להתמודדות עם קשיים וצרכים, תוך התחשבות במגבלות המציאות.
5. עידוד ילדים ליוזמה, איתגור עצמי, פעילות חברתית וסקרנות. צימצום בקורת להחלטות שלא לרוחם של המבוגרים פרט למצבים של סכנה בריאותית. במקרים של כישלון וטעות לראות בהם מתנות, שעורים ללמידה והתפתחות.
6. פיתוח יכולת להיכנס לנעליו של הילד ולדון איתו על קשיים מנקודת מבט שלו.
7. טיפוח אווירה חברתית של שותפות, עזרה הדדית במקום תחרות.
8. אם יש טיפול, בחירת מטפלים היוצרים מסגרת שותפות של הילד, ההורים, המחנכת והמטפל. המחנכת וההורים מקבלים מהמטפל את האימונים שהילד אמור להתאמן בהם. הם מסייעים לילד באימונים ומעודדים אותו להתמיד באימונים.

אימונים קבועים ללא המטפל

- אחרי שמסתיימת ההתערבות בעצימות נמוכה הנמשכת 4-5 מפגשים.
- א. כעבור כחודשיים מקיימים פגישת מעקב עם הילד ההורים והמחנכת.
 - ב. במקרים לא יציבים מעודדים את המחנכת ההורים והילד להיפגש אחת לשבוע שבועיים לחזק את ההתקדמות ולדון בקושי שקיים ואיך להפעיל דרך התמודדות איתו.
 - ג. ההורים והמחנכת ממשיכים לעודד את הילדים להתאמן בדרכי ההתמודדות שרכשו.
 - ד. ההורים והמחנכת אמורים להמשיך להעמיק את גישת הסמכות הדמוקרטית והדיאלוג הפתוח.
 - ה. לפי הצורך פונים למטפל באמצעות שאלות כתובות או ביעוץ סלולרי, כדי לקבל תמיכה או הנחיות נוספות.
 - ו. לפי הצורך מקיימים ישיבת ארגון מחודש.
 - ז. לפי הצורך הטיפול כולל גם הפניות לבעלי מקצוע נוספים אשר תומכים בקשיים מיוחדים כגון פיזיותרפיה, ריפוי בעיסוק, רופאים, רוחה. המטפל מקבל מהם מידע על התקדמות הטיפול ועל קשיים בטיפול שלהם. (המטפל הוא מנהל תיק)

דוגמאות לדרכי התמודדות עם קשיים ודרכים לספק צרכים.

התנהגות היא דרך ההתמודדות של המטופל עם קשייו. והיא עוזרת חלקית! לכן בטיפול משאירים דרכי התמודדות אלו ומאמנים בדרכים יעילות יותר, אבל יש להקל על החיים כדי שלא יהיה צורך להיאבק בהם. רק אחרי רכישת דרכי התמודדות יעילות, אפשר לוותר או לצמצם את הדרך הקודמת. דרכי התמודדות יעילות שנרכשו נמצאות בתחומי ענין שאנו מתמידים בהם ובמעשים טובים שאנו עושים. דרכים אלו ניתן להפעיל גם בתחומים נוספים. לכן השאלה החשובה במצבים שהצלחתי היא מה עשיתי שהצליח לי?

רשימת דרכי התמודדות

- א. אני מחליף ומגמיש מחשבות כך שיתאימו יותר לעובדות מציאות.
- ב. אני משהה תגובה במצבי סערת רגשות ותחושות. וגם לא פועל מתוך רגשות.
- ג. אני עושה משהו אחר ולא את ההרגל שלי, אם אני לא רוצה להסתבך.
- ד. אני מתמיד לעשות עוד ועוד. לא הפסקתי לעשות, זיהיתי טעויות וכישלונות קטנים ותיקנתי אותם.
- ה. אני לא נכנע לטעויות וכישלונות אני לומד מהם.
- ו. אני מפעיל יותר חמלה עצמית במקום בקורת עצמית.
- ז. במצבים שאני רגיל להימנע, אני עושה דווקא מדי פעם כדי לחשל את עצמי.
- ח. כשצריך אני מפעיל דרכי הרפיה והרגעה.
- ט. אני בוחן סיכויים וסיכונים לגבי עתיד בנושא מסוים, ומעז ליטול סיכונים מחושבים קטנים, יחד עם תוכנית פעולה במידה ואכשל.
- י. אני שם לב לפרשנויות שלי שתהינה מעשיות, חיוביות ועם תקווה.
- י"א. אני מפעיל מדיטציות ותפילות להכרת תודה, ולבקשות מיוחדות יחד עם תיאור עובדתי של מצבי.
- י"ב. אני מרשה לעצמי להסתקרן ולהתבונן במחשבות ורגשות שלי במצבי אי נוחות רגשית.
- י"ג. אני נוהג להכין תוכניות פעולה במצבים שונים.
- י"ד. אני בודק יתרונות וחסרונות של מצבים שונים לפני החלטה.
- ט"ו. אני עוזר לדמויות שונות בסביבתי.
- ט"ז. אני פועל למען הקהילה שלי.
- י"ז. אני נוהג לבקש סליחה ומחילה ממי שפגעתי בו וסולח למי שפגע בי.
- י"ח. אני מסוגל להתפשר במצבים שונים כדי לקדם את השלום במרחבים שונים.
- י"ט. אני מקדיש זמן להרהר בלי לפעול. אני מקדיש זמן לנוכחות במציאות הפנימית והחיצונית כפי שהם.
- כ. אני מקדיש זמן למנוחה, פינוק עצמי, בילוי לבד ועם משפחה וחברים.
- כ"א. אני מטפח קשרים חברתיים.
- כ"ב. ניסחתי לעצמי ערכים ומשמעות בתחומים שונים ואני משתדל להתחייב לפעול לאורם.
- כ"ג. אני עושה פעילות גופנית, ישן כמה שצריך, אוכל בריא.
- כ"ד. אני לא מצמיד תוויות על עצמי. אני מה שאני. אני מפתח כישורים שונים ומקבל ליקויים שאינני מתכוון לשנות. אני פועל לעשות שלום בין זהויות שונות של עצמי.
- כ"ה. אני לא נמנע מלבקש עזרה בתחומים שונים כולל במקצועות הרפואה השונים.
- כ"ו. אני מתרחק מוויכוח ומחליף אותו בדיאלוג שבו אני רוצה ללמוד משהו ולהציע משהו לזולת.
- כ"ז. לפי הצורך אני מסתפק במימוש חלק מרצוני, בתחליף, או ממוש במועד אחר. ואשמח בחלקי.
- כ"ח. כשאני תקוע הרבה זמן אני עושה דברים שאני לא רגיל אליהם, עושה משהו אחר, או עושה אחרת.

הפרעות וקשיים שכיחים בבית ספר קווים מנחים לסיוע חמלה, הקלה ואיתגור

- א. כל ההמלצות הללו כוללות גם שיקולים להוסיף טיפול תרופתי בהמלצת פסיכיאטר, טיפול פסיכולוגי, ריפוי בעיסוק, פיזיותרפיה, ועוד.
- ב. ההמלצות היום לגבי טיפולים בילדים ונוער הם לשלב בטיפול, כשותפים מלאים, את ההורים והמחנכת שהם סוכני השינוי. 1. מעבר לסמכות דמוקרטית שיש בה הגנה וחמלה משולבים באיתגור הילד להתמודד עם הקשיים. 2. מעבר מעסוק בגבולות ומשמעת, לאימון בזיהוי מגבלות המציאות הטבעיות והחברתיות ופיתוח דרכי התמודדות בהתחשב במגבלות הללו.
- ג. הדיווח של הילד על הקשיים הוא הבסיס להקניית דרכי ההתמודדות עם קשים אלו.
- ד. המטפל מסייע ומקנה דרכי התמודדות לקשיים הרגשיים של הורים ומחנכת, במקום "שתיקון הילד" יפתור את הקשיים הרגשיים שלהם.
- ה. המטפל יוצר שותפות עם הורים, מחנכת וילד. רוב השיח נעשה לא מאחורי גבו של הילד.
- ו. המלצות כטיפול בעצימות נמוכה מתבצעות אחרי מפגש קצר של איסוף מידע על קשייו של הילד. את המידע אוספים ההורים והמחנכת באמצעות השיח המכבד. הקניית דרכי ההתמודדות לקשיים באמצעות ההורים והמחנכת, נמשכת 3 מפגשים. לפעמים מקיימים מפגש תמיכה וחיזוק. במקרים רבים אפילו לא פוגשים את הילד.



קשיים בלימודים

ירידה בלימודים:

זיהוי הקשיים הבאים: א. קשיים לימודיים: קריאה, כתיבה, הבנת הנקרא, אסטרטגיות למידה. "אני מפגר, לא שווה, אבוד בחיים." ב. אין קשר טוב למחנכת "המחנכת מעליבה אותי מזלזלת בי". ג. קשיים חברתיים שונים. "אין לי חברים, כולם נגדי, לא אוהבים אותי." ד. קשיים משפחתיים שונים. ה. אבחנות של: חרדה, דיכאון, כפייתיות. ו. הפרעת קשב וריכוז. ז. טראומה בעקבות פגיעה כלשהי. הסתגרות והימנעות. איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: הסבר על קשיים אפשריים בריכוז וענין. הילד מספר לנו על קשייו. בכל קושי שעולה מקלים על ידי ארגון הסביבה, הגנה לפי הצורך והקלה בדרישות. א. קשיים לימודיים: עזרה לימודית ומתן מקום חשוב לתחומי ענין שבהם הילד פועל, גם אם הם מחוץ לבית הספר. סיפור בחשיבה חיובית על עצמו באמצעות חיזוק. ב. קשר למחנכת: בניית קשר עם הילד. ראיית העולם דרך עיני הילד, חמלה לקשייו המתבטאת באופן מעשי בהקלה. צימצום עונשים. ג. קשיים חברתיים: לסייע בבניית קבוצה חברתית קטנה. אם יש חרם, הגנה על הילד, פעילות חברתית חיובית לקבלת השונה, דרישה מההורים לדרוש מילדי הכיתה להפסיק את הפעולות. ד. קשיים משפחתיים: תמיכה בילד, הקלה בדרישות. ה. קשיים רגשיים: הקלה בדרישות, עידוד לפעילות גופנית ופעולות מהנות חברתיות. ו. הפרעת קשב וריכוז: הקלה על ידי צימצום דרישות. לימודים במשבצות של 20 דקות, צימצום שעות הלימוד. ז. טראומה: מקום לשוחח על האירוע הקשה, בתוספת שאלות: איך התמודדת? מה עשית שיצאת מזה בשלום יחסי?

אי בקור סדיר, הימנעות מבית ספר:

זיהוי הקשיים הבאים: הימנעות מבית ספר היא דרך התמודדות יעילה חלקית ילד הסובל מקשיים שונים בבית הספר, או מקושי להתנתק מהבית הקשיים העיקריים הם: א. חוויות שליליות חברתיות, מול סמכות ולימודים. ב. קושי לעזוב את הבית. חרדת נטישה. ג. למתבגרים: פילוסופיה אנטי ממסדית. איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: הסבר על הימנעות כדרך התמודדות. לפני שמחזירים לבית הספר מבררים את הקשיים, מסייעים בדרכי התמודדות שונות. בהמשך, בהדרגה מחזירים לבית הספר. בינתיים ההורים מנסים לחזק מהלכי שותפות הורה ילד (זה הקושי של שניהם), לבנות סדר-יום מגוון שיש בו גם נושאים מעניינים ללמוד, העמקה בתחביב שלו, עזרה למשפחה, המשך קשרים חברתיים, פעילות גופנית ועוד. א. חוויות שליליות חברתיות: מסייעים בבניית קבוצה חברתית קטנה. אם יש חרם, הגנה על הילד, פעילות חברתית חיובית לקבלת השונה, דרישה מההורים לדרוש מילדי הכיתה להפסיק את הפעולות. ב. קשיים מול סמכות: השקעה בבניית קשר עם הילד. צימצום עונשים, ראיית העולם דרך עיני הילד, חמלה לקשייו המתבטאת באופן מעשי בהקלה. ג. קשיים לימודיים: הבנת התסכול והאכזבה מהיותו פחות מכולם. זיהוי התחומים בהם הוא מצליח ויש אפשרות שיעניינו אחרים. השקעה בתחומים הללו. הצעה לראות בהם "מטבע חברתית" שווה, כדי להתקבל במעמד שווה לחברה. במקום ערך עצמי עוסקים בערך החברתי של הילד. "מי צריך אותך, למי אתה תורם" ד. חרדת נטישה היא הפחד שלא יוכל להסתדר לבד ללא תמיכה זמינה של הורים או דמות משמעותית אחרת. לכן הוא תלוי בקירבה שלהם ובהכוונה שלהם. אם אין מבוגר כזה בבית הספר, הילד יחשוש להישאר בבית הספר מפחד שלא יסתדר. ה. לפעמים בבית אחד מחברי המשפחה חולה, או שיש קשיים והילד רוצה להישאר קרוב כדי לעזור. ו פילוסופיה אנטי ממסדית של מתבגרים, מובילה אותם להערכה שבית הספר או לא תורם להם, או אף מזיק לערכיהם. לכן הם מעדיפים להתפתח לבד. יש אפשרות לשלב בין הימצאות בבית הספר בתחומים שיש להם ערך לגביו לבין תחומים אותם יפתח מחוץ לבית הספר. תחומים אלו יכולים להימצא גם במקום עבודה משמעותי לנער. ניתן גם למצוא מסגרת של בית ספר ייחודי שיתאים לערכיו.

התנגשות עם סמכות:

זיהוי הקשיים הבאים: במקרים הבאים של התנגשות עם סמכות, אחרי ההתנגשות יש צער על הפגיעה בסמכות. במצבים הללו הילדים מדווחים על חוויה של: א. אי צדק ועוול. ב. חווה עלבונות. ג. תסכולים כתוצאה מדרישה ללמוד חומר לימודי לא מותאם. ד. קשיים בוויסות רגשות תסכול, כעס, צורך בסיפוק מיידית. ה. במיעוט של מצבים (2-6 אחוז מהאוכלוסייה), בהם יש פגיעה בכוונה ואין צער על הפגיעה, מדובר בהתנהגות אנטי חברתית.

איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: הסבר על מגבלות המציאות שיש צורך בסמכות שתסדיר את היחסים בין אנשים. א. אי צדק ועוול: הכרה שיש צדק בדברי הילד. בקשת סליחה ומחילה מצד הסמכות. יצירת ערוץ תקשורת בהשגחה, בה הילד מדווח על עוול שנעשה שלו ותיקון העוול. ב. חווה

עלבונות: במקום בקורת שלא אחת היא פומבית, הדמות הסמכותית נותנת משוב בהשגחה על התנהגות הילד. ג. דרישות לא מותאמות ליכולת הילד: התאמת הדרישות ופעילות לימודית בתחומים שבהם יש ענין. ובנוסף אימון בזהירות מגבלות המציאות במקום גבולות. ד. קשיים בוויסות רגשות: הקלה בדרישות ואימונים בתהליך של השתייכות טובה, הרגעת הסערה הרגשית, זיהוי הבעיה והכנת תוכנית פתרון הבעיה בפשרה. המבוגרים מסייעים בתכנון הפתרונות.

ה. התנגשות עם סמכות ללא צער על הפגיעה: 1. יש למנות דמות חינוכית שמצליחה לקשור קשר משמעותי עם הילד והיא תפעיל את תוכנית הטיפול. גם ההורים מונחים למצוא מחדש קשר משמעותי לילדם. התוכנית היא שילוב בין קשר משמעותי, טיפול משמעותי, למידת פתרון בעיות בדרכי פשרה, ושליטה בהתפרצויות זעם אם ישנן. 2. הדרכה בגיבוש דרך חיים משמעותית חברתית באמצעות זיהוי והשקעה בכישורים ויכולות שיתרמו לחברה. 3. עידוד לפעילות פרו-חברתית של התנדבות ועזרה לזולת. 4. לפי הצורך, הפניה לטיפול בחסות החוק. 5. לפעמים הפניה למסגרת חוץ ביתית שמותאמת לסוג זה של קשיים.

ליקויי למידה בולטים.

זיהוי הקשיים הבאים: א. פער לימודי גדול. ב. הימנעות מלימוד, היעדרות מבית הספר. ג. הרגשה של ביטול עצמי. שהוא פחות מכולם. תסכול ואכזבה מעצמו.

איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. הסבר על המוח הגמיש ושאיפשר לצמצם פערים. פער ללימודי גדול: זיהוי תחומים בהם הילד מתעניין ובהם הוא מוכשר והשקעה בתחומים הללו, גם אם הם לא שייכים למסגרת בית הספר. באמצעות תחומים אלו אפשר לאמן קשיים לימודיים וטיפקודיים ניהוליים דרך תחומים אלו ניתן לא אחת להגיע שוב לחומר הלימודי של בית הספר. ב. הימנעות מלימוד: התאמת הדרישות ליכולת הילד כדי שיחווה צלחות קטנות. ג. הרגשת ביטול עצמי, תסכול ואכזבה מעצמו: הבנת התסכול והאכזבה מהיותו פחות מכולם. אימונים יום יומיים בדרגות קושי עולות, בתחומי הקושי, כדי שיחווה הצלחות גם בתחום הקושי. הפניה לרכישת אסטרטגיות למידה. שימת דגש על עבודה, התמדה והתמודדות עם כישלונות ולא על הצלחות. כי הם המפתח להצלחה בחיים ולא ההישגים הלימודיים. זיהוי התחומים בהם הוא מצליח ויש אפשרות שיעניינו אחרים. השקעה בתחומים הללו. הצעה לראות בהם "מטבע חברתית" שווה, כדי להתקבל במעמד שווה לחברה. במקום ערך עצמי עוסקים בערך החברתי של הילד. "מי צריך אותך, למי אתה תורם"

דלות. אינטליגנציה נמוכה. פיגור.

זיהוי הקשיים הבאים: א. הישגים דלים בתחומים שונים לאורך שנים. ב. קשיים בהבנה של חומר לימוד. ג. קשיי הסתגלות חברתית, והבנת מצבים חברתיים. דחוי, בודד. מרגיש לא ראוי. ד. קושי לנהל חיים עצמאיים. ה. שפה דלה וילדותית.

איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: הסבר על מהות התופעה וחיים איתה. א. אבחונים אצל מומחים לפיגור לצורך קבלת שירותי המדינה. ב. עידוד להעשרת הסביבה גם דרך מחלקות לשירותים חברתיים. ג. השקעה בפיתוח יכולות, כישורים ותחומי ענין. ד. עידוד להשמה במסגרות מותאמות. ה. שיפור ושכלול השפה וההשכלה הכללית, כי המוח הוא גמיש.

חוסר ענין. שעמום.

זיהוי הקשיים הבאים: א. דיכאון, מתח או פחדים ודאגות המעסיקים את המוח והרגש ואינן מפנות את הילד לסקרנות. ב. קושי לדחות סיפוקים הגורם לתסכול ומוביל לא אחת לקושי להתמיד בעבודה, ולשאת תסכול. ג. קשיי קשב וריכוז. ד. ליקויי למידה. ה. חוסר ענין בלימודים עשוי לנבוע גם: 1. מאי הבנה של חשיבות הנושא הנלמד לחיים: "בשביל מה אני צריך את זה?", 3. אם הנושא קל מדי ואין סיפוק מהאתגר, או קשה מדי ואין סיפוק מפיצוח האתגר.

איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: דכאון מתח, חרדות, קושי לדחות סיפוקים, תסכול, קשיי קשב וריכוז, ליקויי למידה, דורשים התייחסות המופיעה בפרקים המתאימים. אם נשללו קשיים אלו: ד. הסבר על תפקיד השעמום, הבעת חמלה לשעמום הלא נעים, הגורם לאי שקט. להכין ביחד עם הילד רשימת נושאים אפשריים מעניינים לעסוק בהם אפילו לטווח קצר. מדובר ברשימה ארוכה. את הרשימה מניחים במקום בולט. ברגעי שעמום פונים עם הילד לרשימה, בוחרים בפעילות ופועלים או מתעניינים במשך זמן מה עם הילד. 1. לגלות ביחד את חשיבות הנושא לחיים. אחד העניינים החשובים בלימוד חומר קשה הוא פיתוח הגמישות של המוח להתמודד עם מורכבויות החיים. 2. לזהות עם הילד מה קל לו ומה קשה לו ולהתאים משימות לאיתגור מותאם כדי שיחווה את ההנאה בפיצוח האתגר.

קשיי התמדה וחריצות.

זיהוי הקשיים הבאים: א. קשיים בוויסות רגשות בעיקר תסכול, אכזבה וחוסר סיפוק. ב. קשיי קשב וריכוז. ג. חרדה. ד. דיכאון. איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: הסבר על חשיבות עבודה, התמדה, ולמידה מטעויות. לכל קושי שתואר ישנו פרק בפני עצמו בהמשך. ובנוסף: 1. חיזוק ועידוד לפיתוח הרגלי עבודה ותרומה למשפחה מגיל צעיר. 2. חיזוק ועידוד לעבודה התמדה ולמידה מטעויות, יותר מאשר להישגים. 3. חיזוק ועידוד לבצע משימות הדורשות עבודה לאורך זמן ושאינן מסתיימות בזמן קצר. 4. חיזוק ועידוד לשחק משחקים הנמשכים על פני ימים רבים. 5. חיזוק ועידוד לשחק משחקים הדורשים אימונים כדי להתקדם בהם. 6. חיזוק ועידוד מבצעי בניה הנמשכים על פני ימים רבים. 7. חיזוק ועידוד לטפח תקווה ברגעי משבר ורצון "לעזוב את הכול", או "לפרוש".

קשיי קשב וריכוז והיפראקטיביות.

זיהוי הקשיים הטיפקודים הניהוליים הבאים: קשב. ריכוז. ארגון. תכנון. סדר. אי שקט. אימפולסיביות. קושי במעברים. קושי לפתור בעיות. מחשבות שליליות על עצמו. איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: הסבר שלא מדובר בבעיה משמעותית אלא בליקוי נורולוגי שניתן לתיקון. לטיפול ארבעה ממדים: א. ארגון הסביבה כך שלא תכשיל את הילד. התאמת המשימות ליכולת הילד להתמודד אתם. ב. זיהוי יתרונות של הפרעה, ותחומים בהם הילד מוכשר והשקעה בטיפוחם. ג. שינוי מסרים מוטעים מהסביבה שהפכו לאמונות שליליות של הילד אודות עצמו: אני לא סומך על עצמי. אני מכשיל את עצמי. אני כישלון. אני עצלן ולא אחראי. אני רע. תמיד אהיה כזה. אין לי מזל. לא אוהבים אותי. אני פגום, נכה. העברת מסרים שניתן להתגבר על קשיים באמצעות אימונים. שהצלחה בחיים היא תוצאה של עבודה, התמדה ולמידה מטעויות. ד. אימון לטיפקודים הניהוליים הלקויים בהנחיית מרפאה בעיסוק. וכמו המלצות שונות לשיפור טיפקודים כגון: 1. המלצה לילד להורים ולמחנכת לזהות מה עוזר ומה מפריע בקשב והריכוז. 2. עבודה במשבצות זמן קצרות של כ-20 דקות והפסקות. 3. רכישת אסטרטגיות למידה. 4. חיזוקים, תמיכה ועידוד לעולות שמוכנות מאלהן, כי אצלו הפעולה באה ממאמץ. ללא ענישה. 5. הכוונה לפעילות גופנית מכוונת להרגעת היפראקטיביות. 6. תרגול להשתייך תגובות ופתרונות של פשרה לבעיות. 7. צימצום חפצים. 8. מעבר הדרגתי בבית לסדר יום וסדר שבוע. תוך כדי למידה מטעויות בתכנון.

חרדת בחינות.

זיהוי הקשיים הבאים: א. התקפים של פחד מכישלון, כולל תופעות גופניות לפני ובזמן המבחן: בחילות, כאבי בטן שלשול, כאבי ראש, קשיי הירדמות, זעה מוגברת. ב. קושי להתרכז לפני ובזמן המבחן. ג. מחשבות בעיקר על ציונים גרועים וכישלונות. ד. השקעה מוגזמת בהתכוננות. ה. הימנעות ממבחנים. איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. זיהוי התקפים של פחד מכישלון כולל תופעות גופניות: הסברים שהתופעות הגופניות הם חלק מהפחדים ולא מחלה גופנית. לימוד טכניקות הרפיה להפעלה יום יומית לאורך שנת הלימודים. ובניית ערכת הרגעה של פעולות שונות שהילד עושה כדי להרגיע עצמו, להפעלה לאורך השנה. ב. קושי להתרכז לפני ובזמן המבחן, הכוונות מוגזמת: רכישת אסטרטגיות התכוננות למבחן. ג. מחשבות על ציונים וכישלונות: החלפת המחשבות הללו במחשבות על הדרך להצליח בחיים שהיא עבודה, התמדה ולמידה מטעויות. כך מקבל הכישלון הגדרה חיובית של עוד צעד בדרך להצלחה. הסבר זה יש לתת גם למחנכת ולהורים שיעבירו מסרים אלו לתלמידים. לפי הצורך ביטול דברים מאיימים של מחנכות. "הם לא מתכוונים ברצינות, הם רק רוצים שתצליחו. ד. הימנעות ממבחנים: סיכום עם המורה ליצירת תהליך הדרגתי של היבחנות שמתחיל ממבחן בבית עם ספרים פתוחים ללא מגבלת זמן וללא ציונים עד למבחנים בכיתה ללא ציונים ועם ציונים.

שעיר לעזאזל, חרם, קרבן בריונות.

זיהוי הקשיים: א. מצב רוח ירוד. ב. התבודדות והתרחקות מילדים. ג. הימנעות מבית ספר. ד. ירידה בהישגים לימודיים. ה. אם הילד מדווח על קבוצת ילדים שדוחה אותו או פוגעת בו, יש להאמין לו. ו. אם קבוצת ילדים פוגעת בו חשוב לברר: יאוש, אובדנות, אני פגום, אובדן אמון בילדים ומבוגרים. ז. אבחנות של חרדה ודיכאון.

איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: הסבר שהילד אינו אשם. הטיפול המרכזי הוא טיפול בתופעה החברתית והגנה לילד. הילד אינו אשם. אין לו חלק בכך שקוצה פוגעת ביחיד. מחזקים

שותפות בין הילדים ושותפות מבוגר ילד. א. אמון לילד. אין להאשים אותו שיש לו חלק בעניין, כי הוא אחד מול רבים. ב. סדרת שיחות כיתה במטרה להצביע על התופעה ולהודיע על הגנה ליחיד מפני הרבים. ג. שיחות כיתה חברתיות במטרה ללמד כישורי חברתיים בחברה בה יש תופעה של שעיר לעזאזל. מלמדים איך להתמודד עם התופעה ואיך למנוע אותה. ד. מפגש עם הורי הכיתה לידע על התופעה ולתת כלים לשיחה עם ילדיהם על מנת למנוע מהם ליטול חלק בתופעה. ה. תמיכה בהורי הנפגע. ו. שיחות עם הילד במטרה להקנות לו כישורי התמודדות מול תוקפנות ולטפח את ערכו בעיני עצמו ותרומתו למרחבים שונים. ז. שיחות עם הורי הפוגעים במטרה להפעיל אותם למניעת התנהגות ילדיהם.

התנהגות אנטי חברתית עם אשמה וחרטה.

רק בין 6-2 אחוז (תלוי בסביבה) מאוכלוסיית הילדים מתנהגים באופן אנטי-חברתי ללא חרטה. אחוז הבנים כפול מאחוז הבנות.

זיהוי הקשיים: א. בירור מדויק של תדירות התופעה. ב. בירור מול מי ההתנהגות האנטי-חברתית. ג. סוג ההתנהגות ועוצמתה. (האם אי הכנת שעורים היא התנהגות אנטי חברתית?) ד. בירור עם הילד אם מרגיש חרטה ואשמה. ה. זיהוי התפרצויות זעם במצבים של: 1. פגיעה בכבוד, 2. תסכול כשלא מימש רצון. 3. כשמעריך שיש אי צדק.

איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. הסבר על תפקיד המצפון ובכל מקרה של ספק אם יש אשמה וחרטה, עדיף להתחיל מתוך הנחה של ילד יש מצפון עד שלא יוכח עובדתית אחרת. מקדמים מהלכי שותפות מבוגר ילד (זה הקושי של שניהם). א. במקרים של אי צדק, עוול ועלבונות: הכרה שיש צדק בדברי הילד. עידוד לבקש סליחה ומחילה מצד הפוגעים. ב. קשיים בוויסות רגשות: הקלה בדרישות ואימונים בתהליך של השהיית תגובה, הרגעת הסערה הרגשית, זיהוי הבעיה והכנת תוכנית פתרון הבעיה בפשרה. המבוגרים מסייעים בתכנון הפתרונות. מלמדים מודלים של פתרון בעיות במטרה להגיע לפשרות. המבוגרים מסייעים באימון בזיהוי מגבלות המציאות במקום גבולות. ד. מזהים התנהגויות פרו-חברתיות ומעצימים אותן.

התנהגויות אנטי חברתיות ללא אשמה וחרטה.

רק בין 6-2 אחוז (תלוי בסביבה) מאוכלוסיית הילדים מתנהגים באופן אנטי-חברתי ללא חרטה. אחוז הבנים כפול מאחוז הבנות.

זיהוי הקשיים: א. בירור בדומה לבירור בהתנהגות אנטי-חברתית עם אשמה וחרטה. ב. אם אין אשמה וחרטה, זיהוי אורח חיים אנטי-חברתי הכולל ונדלזים, פגיעות באחרים ובבעלי חיים, והתחברות לגורמים הפועלים באופן עברייני.

איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. הסבר על תפקיד המצפון ומינוי דמות חינוכית שמצליחה לקשור קשר משמעותי עם הילד והיא תפעיל את תוכנית הטיפול. גם ההורים מונחים למצוא מחדש קשר משמעותי לילדם. התוכנית היא שילוב בין קשר משמעותי, טיפול משמעותי, למידת פתרון בעיות בדרכי פשרה, אימון בזיהוי מגבלות המציאות במקום גבולות ושליטה בהתפרצויות זעם אם ישנן. ב. הדרכה בגיבוש דרך חיים משמעותית חברתית באמצעות זיהוי והשקעה בכישורים ויכולות שיתרמו לחברה. ג. עידוד לפעילות פרו-חברתית של התנדבות ועזרה לזולת. ד. לפי הצורך, הפניה לטיפול בחסות החוק. ה. לפעמים הפניה למסגרת חוץ ביתית שמותאמת לסוג זה של קשיים. ו. מחזקים מהלכי שותפות מבוגר ילד (זה הקושי של שניהם).

סף תסכול נמוך וקושי לדחות סיפוקים.

זיהוי הקשיים: זיהוי תגובות רגשיות והתנהגויות חריפות למצבים בהם נמנע ממנו דבר מה, או כאשר נכשל, או נפגע.

איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. הסבר על תפקיד הרגשות. לא טיפול משמעותי וללא עונשים. אימון בזיהוי מגבלות המציאות במקום גבולות. חיזוקים נותנים למהלכי שותפות מבוגר ילד (זה הקושי של שניהם). ב. הסבר על אפשרויות שונות כתגובה לבקשתו: כן תקבל, או לא תקבל (להשיב כן בשמחה ולא בצער), תקבל חלק, תוכל לקבל משהו במקום, תוכל לקבל במועד אחר שאקבע ולפעמים גם תקבל אפילו בעודף. ג. בכל מקרה ההורה והמחנכת ישהו את תשובתם "אחשוב ואשוב אליך בעוד..." ד. אימון הילד לזהות סימנים גופניים ראשונים של תסכול והתרחקות לפסק זמן באמצעות הצהרה שכרגע אינו יכול להגיב. במהלך פסק הזמן הפעלת ערכת ההרגעה שהכין לעצמו. אחרי רגיעה, יחשוב על איך

להשיג את מה שרצה ובפשרה. ה. המלצה להורים לאימון יום יומי במצבי תסכול קלים. ו. המלצה להורים לאמן את הילד ביכולת להפיק הנאה ממה שיש בהווה. ז. בבית הספר לפעול באותה הדרך.

קשיים גופניים

מחלות גופניות מרובות ותלונות על כאבים.

זיהוי הקשיים: א. ההורים והמחנכת שמים לב שהילד מתלונן הרבה על תחושות ואי נוחות גופנית. לא אחת נעדר מבית הספר. ומרבה לבקש ללכת לרופא לבדיקות. ב. הילדים מודאגים מאד מהמצב הבריאותי שלהם ומקדישים תשומת לב מרובה לתחושות גופניות לא נוחות. ג. בדרך כלל תחושות לא נוחות מתפרשות על ידם באופן קיצוני כמחלה קשה, ולכן מתעוררים פחדים ורצון להגיע לרופא כדי לשלול מחלה קשה, או כדי לטפל בה בזמן.

איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. הסבר על הגוף שאפשר לעזור לו להתגבר על אי נוחות גופנית. פעילות הבסיסית שהיא להאמין לילד, וחזוקים למהלכי שותפות מבוגר ילד (זה הקושי של שניהם). ב. הטיפול משלב מעקב רפואי קבוע של רופא ילדים ובמקביל חזרה לחיים שגרתיים. ההורים מונחים להביע הבנה לדאגות הילד, ללא קשר לפרשנות: "אני מבין שאתה דואג מאד, אנחנו בקשר קבוע אם הרופא ונעשה מה שהוא אומר." ג. רופא הילדים כמומחה, גם ימליץ על אורח חיים בריא. ד. סיוע לילד לשנות את המחשבות לגבי תחושות גופניות: "יש תחושות רבות גופניות שאינן סימן למחלה, אלא רק סימן שכדרי להתמיד באורח חיים בריא הכולל: 1. תזונה בריאה. 2. פעילות גופנית. 3. פעילות חברתית. 4. להגיע לבית הספר. ה. טיפול בכאבים נעשה באמצעות טיפול רפואי הכולל בין השאר תרופות. בנוסף מקלים מאד: הרפיה, פעילות גופנית מותאמת והסחת הדעת לפעילות מרתקת.

אבחנות רפואיות קשות.

זיהוי הקשיים: א. חשוב לברר אצל הרופא את מהלך המחלה הצפוי ולהתפתחותה. ב. בירור מה הילד יודע על המחלה ועל ההשלכות שלה לגבי אורח החיים והמגבלות. ג. בירור הדאגות והחששות שלו לגבי תוצאות המחלה והקשיים בטיפול. ד. בירור הימנעויות שונות בגלל פחדים להזיק לעצמו.

איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. הסבר לפי הידע שיש לילד וגילו. מספקים מידע אמין, אבל שיש בו תקווה ומסרים להתמודדות ולצאת מחזק ומפותח יותר. ב. על פי המלצות הרופא, עידוד להרחיב את מעגל הפעילות שממנה נמנע, כחלק מהריפוי (הטיפול הביו-פסיכו-סוציאלי). ג. על פי הפחדים, ההיבטים וההשלכות הפסיכוסוציאליות והתפקודיות של המחלה, התארגנות מחודשת. ד. עידוד לנצל את המחלה לצמיחה והתפתחות אישית: "מה שלא הורג אותך מחשל אותך". ה. הקלות לפי הצורך, התאמת הדרישות לקשיים ומציאת עזרים לתמיכה בטיפול. ו. שיתוף בית הספר במצב, כדי למתן פחדים בקרב אנשי צוות וילדים, כדי להתחשב ולעזור בקשיים, ולאפשר המשך השתלבות. ז. עידוד ההורים לא להגביל את חופש הילד שלא לצורך.

קשיי הרדמות.

זיהוי הקשיים: א. זיהוי סימני עייפות וקשיי ריכוז ובירור עם הילד וההורים לגבי כמות השינה (7-8 שעות ביום) ואיכות השינה (התעוררויות). ב. תלונות חוזרות של הילד על קשיי הרדמות.

איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. הסבר והפניה לקרוא את ההמלצות המקובלות לגבי "היגיינה של השינה" באתרים של קופות החולים השונות. ב. לפי הצורך עידוד למצוא זמן לדאגות אחר הצהריים ולא לפני השינה. ג. אימון בטכניקות הרפיה להפעלה לפני השינה. ד. במצבים שקשה להירדם או קשה להירדם בזמן התעוררות בלילה, עידוד להכין תסריטים נעימים להיכנס אליהם בדמיון במהלך ההרדמות, כגון: טיול במקום אהוב, ביקור בלונה פארק, ביקור בחנויות צעצועים ועוד. ו. הימנעות מהרדמות באמצעות מסכים ומוזיקה. ז. המלצה להורים לסיים באופן חיובי את היום באמצעות תקווה ליום חדש, סליחה, וברכות אהבה.

סיוטי לילה.

זיהוי הקשיים: זיהוי תכני הסיוטים.

איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. הסבר והתייחסות לסיוט כאל אימון, אתגר להתמודדות במצבים מאיימים. ב. חשיבה משותפת על פתרונות למצבים המאיימים. חזרה על פתרון האיום ביום יום באמצעות דמיון. ג. הגדרה מחדש חיובית של הסיוט. למשל המפלצת לא באה לפגוע אלא באה לחפש חבר.

ביעוטי לילה

זיהוי הקשיים: ביעוטי לילה שונים מסיוטים, הן בדרך כלל קצרות, המתרחשות בשינה בעיקר אצל ילדים צעירים. הורים מתארים ילד צועק, נראה עצבני ומפוחד ולעיתים מבולבל. לא אחת ממלמל ועונה לא לעניין. הילדים לא מודעים למצב ואינם זוכרים אותו. הם למעשה נמצאים בשינה עמוקה. ביעוטים אינם יוצרים נזק. הם בדרך כלל מתרחשים בשעה שעתיים הראשונות של הלילה. הסיבות הן בעיקר מחלות, תרופות, שינה במקומות זרים ומתח.

איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. הרגעה לא עוזרת. ב. יש לשמור על בטיחות. ג. לא להעיר. ד. לסדר טכסי שינה קבועים. ה. אין צורך לשוחח עם הילד על מה שהיה בלילה, כי הוא אינו זוכר מה היה.

הפרעות אכילה שונות.

זיהוי הקשיים: א. סוגים עיקריים: 1. השמנת יתר 2. ירידה קיצונית במשקל. 3. בררנות באוכל. ב. בגלל הנטייה להסתיר את ההתנהגויות המתלוות להפרעה, או לא לרצות לדבר, חשוב במיוחד לבנות קשר ואמון בין ההורים לילד ובין המטפל לילד. ג. קשיים עם דימוי הגוף, עיסוק ביופי חיצוני, או הפוך הסתרת הגוף. ד. קושי בוויסות תחושת של טעמים וריחות במקרים של בררנות.

איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. הסבר על יופי שהוא לא רק חיצוני וחזק מהלכי שותפות מבוגר ילד (זה הקושי של שניהם). ב. השמנת יתר מחייבת רגישות גבוהה מצד הסביבה. ילדים אלו לא אחת דחויים. לחץ לעשות דיאטה מחמיר את המצב. המהלך העיקר הוא קשר טוב ואמון לילד, והצעה לשינוי הדרגתי באורח החיים הכולל הרגלי תזונה ופעילות גופנית. פעילות גופנית חשובה, כי היא תורמת להרגשה טובה וביטחון עצמי, אבל תורמת מעט להורדה במשקל. ג. הפרעות אכילה מחייבות מרכז להפרעות אכילה בו יש צוות רב מקצועי. ברוב המקרים טיפול פרטני בלבד לא יספיק. ד. הגישה המרכזית היא התייחסות לדימוי עצמי כמכלול של האדם: אישיותו וגופו. עוסקים בהקניית הרגלי אכילה נכונים הכוללים: זמנים קבועים ותזונה מגוונת ולא דיאטות. טיפול פרטני ללא צוות והפניה למומחים נוספים, אינו מאפשר תקשורת חשובה בין המטפלים. קשר של ההורים לילד הוא המרכיב המרכזי בטיפול להקנות אורח חיים נכון לאורך זמן. ה. בנושא הבררנות, קבלת הדחיה ממאכלים שונים. בניית תפריט מגוון עד כמה שניתן. ואימון הדרגתי להתנסות בסוגי מאכלים שרמת הדחיה לגביהם נמוכה.

הרטבת לילה.

זיהוי הקשיים: מטפלים מגיל 5-6 על פי דווח של ההורים. 1. האם הילד מתבייש. 2. האם הוא מאוכזב שלא יכול לישון אצל חברים.

איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. הסבר על ידי שעור באנטומיה של השלפוחית ושל הסוגרים באמצעות בלון. ב. מטפלים רק אם יש מוטיבציה לילד. אם אין, בונים מוטיבציה על ידי חישובי יתרונות וחסרונות של מצב ההרטבה ומצב היובש בלילה. ג. הילד לא אשם. לא מענישים ולא מבקרים. רק מעודדים. ד. מטפלים בשלפוחית ובשרירי הסוגרים ולא בילד. ה. עובדים עם החיישן ואין חייבים להתעורר. נוצרת התניה בין צורך להרטיב לבין סגירה אוטומטית של השריר הסוגר את השלפוחית. ו. מגדילים את נפח השלפוחית על שתיה מרובה ביום ועל ידי התאפקויות קצרות לפני שממהרים לשירותים. ז. לפני השינה אין צורך להגביל את השתייה. ח. מחזקים מהלכי שותפות הורה ילד (זה הקושי של שניהם) ולא הצלחות. ט. האימון הטיפול נמשך חצי שנה ולפעמים אף יותר.

התלככות. אנקופרזיס.

זיהוי הקשיים: א. לא מטפלים לפני גיל 5. ב. הורים מדווחים על הימנעות מללכת לשירותים. ג. במקרים רבים יש עצירות. ד. יש שני סוגי פחדים: 1. פחד ליפול בזמן ישיבה בשירותים, או פחד שהקקי יעלם בשירותים, כי הוא חלק מהגוף. 2. יש פצע בפי הטבעת ועשיית הקקי מכאיבה. איתגור בעצמות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. הסבר על ידי שיעור באנטומיה על פי הטבעת, השרירים והמעיים. ב. לא מטפלים בילד אלא בשרירי הסוגרים שלו. ג. לא מענישים. ד. אם יש פחד מטפלים בפחד. אם יש כאב ועצירות או רק כאב, רופא הילדים נותן לזמן מוגבל, לא חומר משלשל, אבל חומר מרכז צואה. בנוסף מרבים בשתיית נוזלים, באכילת אוכל עם סיבים ובפעילות גופנית. ה. מתאמנים בישיבה שלוש פעמים ביום בשירותים, ללא קשר אם יש קקי. מחזקים מהלכי שותפות הורה ילד (זה הקושי של שניהם). לפי הצורך נמצאים אתו. הקקי יצא לבד. ו. מלמדים כיוון והרפיה של שרירי פי הטבעת. ז. מנצלים רגעים שרואים שהילד צריך לשירותים ומציעים אז ללכת לשירותים. ח. האימון נעשה על ידי ההורים ונמשך חצי שנה, ילדים בגן אפשר בצוות באותה הדרך. ט. את הטיפול ביום מורידים כאשר יש התקדמות ויש שותפות הורה ילד.

הרטבת יום

זיהוי הקשיים: לא מטפלים לפני גיל 3. להרטבת יום יש לא אחת סיבות גופניות. הרטבת יום היא תופעת לוואי של התלככות. איתגור בעצמות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. הסבר על שלפוחית השתן ויצירת מוטיבציה לאמן את השרירים שסוגרים אותה. ה. ב. חיזוק שרירי האגן באמצעות כיוון והרפיה של השרירים. ג. עידוד להגיע לשירותים כל שעה שעתיים ובזמנים של מתח. ד. חיזוקים למהלכי שותפות הורה ילד (זה הקושי של שניהם).

ניקיון אישי וסדר.

זיהוי הקשיים: א. לא מדובר בבעיה משמעתית. ב. מבררים: קשיי קשב וריכוז, דיכאון. לפעמים אצל מתבגרים זוהי דרך חיים, דרך ייחודית לביטוי עצמי. איתגור בעצמות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. לא מטפלים טיפול משמעת. מחזקים שותפות הורה ילד (זה הקושי של שניהם). ב. קובעים ביחד פעם בשבוע לסידור משותף של החדר כדי שיתרגל לעשות זאת בעצמו. ג. מטפלים בדיכאון או בקשיי הקשב והריכוז. ד. אם מדובר בדרך חיים מציעים לשמור על היגיינה שהיא ענין בריאותי ולוותר בעניין הסדר, כדי לתת מקום לביטוי העצמי, למשל בגד קרוע, אבל נקי.

קשיים בדימוי הגוף.

זיהוי הקשיים: דימוי גוף חיובי הוא בעיקר תוצר של אמצעי תקשורת ותרבות. אם אני לא מתאים למה שמצופה ממני בתרבות, אני חווה דימוי גוף שלילי. "אני לא יפה". יופי מקבל הגדרה חיצונית. איתגור בעצמות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. הסבר על מהו באמת דימוי גוף: דימוי גוף הוא שילוב בין היופי הפנימי ומבנה הגוף, ההתנהגות המתחשבת בסביבה, הרגלים של צניעות, סולידריות, וחתירה לשלום. וכן התנועות, היציבה, המימיקה, הלבוש, האביזרים, הריח והניקיון. יופי קשור גם ליכולת לווסת רגשית, כך שלרגשות יהיה ביטוי מותאם לרגע ולסביבה. יופי הוא גם ידע בנושאים מגוונים. ב. ליופי חיצוני יש חלק קטן למשיכה מינית. מתברר שרוב המשיכה המינית היא להתנהגות ולתכונות שתוארו כאן. ג. מעודדים קבלה ואהבה עצמית של הרגלים ויכולות בתחומים שונים אותם יטפח הילד. אהבה עצמית מעודדת אחרים להימשך אלינו: "אם אני לא אוהב את עצמי, אז למה שיאהבו אותי?"

מתח stress

זיהוי הקשיים: א. מתח אינו הפרעה רגשית. מתח הוא מרכיב חשוב ביכולת שלנו לפעול ביעילות במשימות ממוקדות. אבל רמות מתח גבוהות לאורך זמן, מגדילות הסיכוי לסבול ממחלות גופניות וקשיים רגשיים. ב. במהלך מחלה גופנית וקשיים רגשיים, רמת המתח הלא בריא עולה. ג. מתח לא בריא נוצר כאשר מופעל עלינו לחץ או אנו מזהים מצב הגורם מתח. ד. שינויים אפילו לטובה או שינויים רבים בו זמנית, יוצרים מתח לא בריא.

איתגור בעצמות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. הסבר על תפקיד המתח ואימון ביכולת לנהל מתח. בעיקר באמצעות ארגון זמן, הכנת סדרי עדיפויות של מה באמת חייב להיעשות. ב. אימון ביכולת

לשאת רגשות הגורמים אי נוחות גדולה, באמצעות הרפיה וקורס במדיטציית קשיבות. ג. אימון ביכולת לפרש מצבי מתח גם באופן חיובי. ד. במהלך שינויים לטובה להנות מהמצב באופן הדרגתי ומתון. ה. התנדבות למתן עזרה לאחרים ולקבוצה באותו המצב, וקבלת עזרה מאחרים באופן אישי או בקבוצה.

טורט וטיקים

זיהוי הקשיים: א. התסמונת כוללת הופעת טיקים פתאומיים תנועתיים וקוליים. ב. לפני הטיק מופיע מתח או דחף קל שנרגע אחרי הטיק. ג. הטיקים מעוררים גיחוך ודחיה מצד החברה. ד. במצבי עייפות והתרגשות גדולה, התדירות של הטיקים עולה. ה. ילדים הסובלים מטורט סובלים לא אחת מכאבי ראש, קשיי קשב וריכוז והפרעות כפייתיות.

איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. הסבר והעלאת ערך הילד בעיני החברה בתחומים שונים על ידי השקעה בפיתוח תחומים שיש להם ערך חברתי. ב. טיפולים לטיקים המטפל מנחה את ההורים לביצוע פעולות אלו: 1. היפוך תגובה: העלאת מודעות לסימנים מוקדמים ולטיקים עצמם, ובניית תגובה חלופית. 2. הגברה מכוונת של הטיק: הגברה מאומצת של הטיק לזמן ארוך עם הפסקות למנוחה. המנוחה אחרי המאמץ הופכת למחזק לא לבצע את הטיק. 3. חיזוקים ברורים לאי ביצוע הטיק כאשר היה דחף לבצע אותו. אפשר לשלוט בו רק באופן חלקי. 4. הרפיות, הרגעות, חיים עם פחות מתח ולחצים, מצמצמים את כמות הטיקים. 5. הדרכת המשפחה והסביבה חינוכית לסייע בארגון חיים עם פחות לחץ. 6. תמיכה והסברה חברתית במקרים של דחיה חברתית.

גמגום

זיהוי הקשיים: א. תופעה לא רצונית לכן אין אשמה. ב. אמנם אין ממש ריפוי, אבל יש דרכים לחיות בשלום עם הגמגום ולצמצם את הופעתו. ג. לשים לב לרגשות מאחורי הגמגום: חרדה, בושה, אשמה, בדידות, ייאוש. ד. לשים לב להימנעויות ממפגש חברתי ומדיבור בחברה. ה. אחרי שלוש שנות גמגום מדובר על גמגום קבוע.

איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. הסבר על מהו גמגום והפניה לקלינאית תקשורת שמלמדת טכניקות של דיבור חופשי עם הגמגום. ב. אימון ביכולת לשאת רגשות לא נעימים. ג. אימון לחיות עם העקרון שאומר: גמגום אינו מפריע למי שבטוח בעצמו. ד. הדרכת המשפחה והסביבה להקשיב ולכבד מעבר לגמגום. הגנה מלעג ודחיה חברתית. ה. בהדרגה להיחשף למצבים מהם נמנע. לתת לגמגום מקום גלוי. ו. ילדים קטנים מגמגמים באופן טבעי והתופעה חולפת ללא טיפול. תשומת לב שלילית לגמגום בגילאים הצעירים עלולה להחמיר את המצב.

קשיים בוויסות תחושתית

זיהוי הקשיים: א. ויסות חושי הוא תהליך אוטומטי ורציף של קליטה, עיבוד ושימוש בגירויים הנקלטים בחושים שלנו מהסביבה. מטרת התהליך הוא הסתגלות לסביבה. בנוסף לחמשת החושים המוכרים ישנה מערכת ווסטיבולרית הקולטת מידע תנועתי, שמטרתו לווסת מתח שרירי, שיווי משקל ורמת עוררות. ישנה גם מערכת הפרופריוצפטיבית המספקת לנו מידע על מיקום הגוף במרחב. ב. קושי בוויסות תחושתית הוא חוויה של מידע מותאם חלקית למציאות ומוחש יותר מדי או פחות מדי. לכן בדרך כלל אינו מספק מידע יעיל מספיק. בדרך כלל ילדים אלו יוצרים אי שקט בסביבתם: 1. עודף גירוי יוצר אי נוחות הגורמת לילד: או להימנע, או להתפרץ בכעס. לדוגמא קולות ומגע. 2. חוסר בגירוי יוצר אי נוחות וגורם לילד: או לחפש גירוי חזק למשל באמצעות מגע, או שאינו קשוב לגירוי, למשל אינו מגיב כשפונים אליו.

איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. הסבר על וויסות תחושות ועידוד הורים לפנות לאיבחון לטיפול אצל מרפאות בעיסוק, מוקדם ככל האפשר, מטרת הטיפול היא חשיפה הדרגתית לגירויים לא נוחים עד להתרגלות המערכת העצבית. ובינתיים: ב. לא לראות בהתנהגות בעיה משמעותית, אלא קושי אמיתי. ג. במקביל לטיפול בריפוי בעיסוק, עידוד המורים וההורים ליצירת תנאים מתאימים, כדי למנוע עד כמה שניתן אי נוחות לילד. את השינויים הסביבתיים מבצעים אחרי שהילד מדווח לסביבה מה לא נוח לו. ד. ככל שהסביבה מותאמת יותר לילד, השפעת הליקוי על הילד והסביבה קטנה יותר ותגובות הסביבה אינן פוגעות בילד רגשית וחברתית.

קשיים להשתלב בחברה.

חרדה חברתית. Social phobia/anxiety

זיהוי הקשיים: א. הסביבה מדווחת על הימנעויות ממצבים חברתיים שונים. ב. הילד מדווח על חששות מביקורת, מדחייה, מבוכה והשפלה. ג. המחשבות העיקריות הקיצוניות הן: אני לא שווה, אני יודע מה חושבים עלי. אני יודע שידחו אותי. מסתכלים עלי כדי ללעוג לי. ד. במצבים חברתיים מסמיק, רועד, לב דופק, קושי לנשום. ה. הרגשות העיקריים הם פחד מדחייה, בושה, מבוכה ופחד לדבר מול קהל או עם קהל. איתגור בעצמות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. הסבר לילד ולהורים: יש לילד רגישות יתר למצבים חברתיים, לכן הוא נמנע ממצבים חברתיים. מערכת העצבים והכישורים החברתיים נחלשים כי התנסות מספקת במצבים חברתיים. לכן הילד מתקשה לשאת אי נוחות חברתית. ב. יש ללמוד לאתגר מחשבות מכשילות באמצעות מחשבת כגון: אני לא יודע מה השני חושב. לא יודע מה יקרה בעתיד. בדרך כלל קורה הרבה פחות רע ממה שאני חושב שיהיה. לא כל כך מסתכלים עלי. ג. לפני שחוזרים לפעילות חברתית באופן הדרגתי, לומדים טכניקות וויסות רגשות: הרפיה, החלפת מחשבות, תכנון התנהגות, סימולציות בדמיון ובמציאות ועוד. ד. בהמשך מתחילים בחשיפה הדרגתית למצבים שנמנע מהם בעבר. את החשיפות מבצעים בדמיון ואחר כך במציאות. ה. בנוסף לומדים אסרטיביות, משפרים כישורים חברתיים ומתנדבים.

אילמות סלקטיבית

זיהוי הקשיים: א. אילמות סלקטיבית (Selective Mutism) היא אי-דיבור בסביבות מסוימות. בעבר נקראה התופעה אילמות בוררת, אלקטיבית, כלומר הילד בוחר מתי לא לדבר. היום יודעים שאין מדובר בבחירה. ב. הטיפול של הילד נורמטיבי. ג. הילדים מסמנים את הרצונות שלהם באמצעות תנועות או ולוחשים רצונות. ד. התופעה נמשכת מספר חודשים ואף מספר שנים. איתגור בעצמות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. מדובר בתופעה של חרדה חברתית וביישנות. לכן הטיפול הוא באמצעות כלי הטיפול בחרדה חברתית. ב. האילמות היא הימנעות שמאפיינת חרדה חברתית. יש לילדים רצון לדבר, אבל רגשות של חרדה, בושה ומבוכה ופחד קהל שחוסמים אותם. ג. תגובות מקבלות ואוהדות מסייעות לצמצם את התופעה ולהאיץ את תהליך ההחלמה. ד. בניית אמון מסייעת, הפעלת לחץ לדבר מחמירה את התופעה. ה. שאלות ששואלים את הילד מחמירות את התופעה. ו. ביקור בית של הגננת עוזר אם האילמות היא בגן.

ביישנות

זיהוי הקשיים: א. ביישנות היא חרדה חברתית בעוצמה נמוכה ועם פחות הימנעויות. ג. ביישנות גורמת להרגיש אי נוחות במצבים חברתיים. ד. בדרך כלל ילדים אלו אינם מרבים להיות במרכז. איתגור בעצמות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. הטיפול הוא כמו בחרדה חברתית ובעיקרו חשיפה למצבים בהם הילד נמנע או מסתגר. ב. החשיפה מתחילה בדמיון ובסימולציות ואחר כך במציאות באופן הדרגתי.

אדם חווה עצמו לא תורם לחברה (ערך עצמי ירוד)

זיהוי הקשיים: בדיקה עם ההורים ועם הילדים על המחשבות שיש לילדים על עצמם. הערכת מידת הייאוש והדיכאון מהמצב החברתי. הערכת מידת המעורבות החברתית. הערכה אם יש גם חרדה חברתית. איתגור בעצמות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. הסבר לילד ולהורים: ערך עצמי הוא הערך שיש לי עבור אחרים. מה שיש לי להציע לאחרים ולעולם. אין אדם שאין לו כישורים ויכולות שאחרים זקוקים להם. את הכישורים והיכולות יש: 1. לזהות, 2. להשקיע בהם, לטפח בהריצות, 3. לבצע סקר שוק כדי לגלות מי זקוק להם. 4. לשווק. ב. זיהוי דרך החיים הראויה לילד מבחינת כישוריו והשקעה בטיפול הכישורים שיהיו גם למען אחרים. ג. טיפוח פעילות חברתית סביב הכישורים. ד. טיפוח עזרה לזולת באמצעות הכישורים. ה. אימונים באסרטיביות. ו. הצטרפות למסגרות חברתיות מובנות כגון חוגים. ז. יצירת הזדמנויות להצלחות. ח. העמקת ההבנה שרושם חיצוני גופני תרומתו לערך הילד בעיני אחרים, שולית. ט. טיפוח כישורים חברתיים כלליים.

רצף אוטיסטי מוזרויות.

זיהוי הקשיים:

א. **הפרעת הרצף האוטיסטי** – Autistic Spectrum Disorder – ASD: 1. יש דיבור מוזר תבניתי שחוזר על עצמו. 2. יש התנהגות חוזרת על עצמי בתבניות. 3. אין גמישות מחשבתית.

ב. **הפרעה בתקשורת חברתית** Social communication disorder SCD: 1. הפרעה הכוללת א. קשיים בתחום התקשורת החברתית וההתנהגות. ב. קושי למצוא חברים ולהשתלב בחברה. ג. קשיים בתקשורת בסיסית. ד. קושי בהבנת מצבים חברתיים. 2. ללא ההתנהגות שחוזרת על עצמה.

איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. לא טיפול משמעותי. ב. רכישת כישורים חברתיים וכישורי תקשורת בין אישית בקבוצה ובהדרכה הורית והסיבה החינוכית. ג. רכישת יכולת מנטאליסטית הכוללת זיהוי כוונות האחר ויכולת לחבר בין מחשבות ורגשות, למציאות העובדתית החברתית שבה נתון הילד. ד. בכל מקרה הטיפול נמשך זמן רב ורבו נעשה על ידי ההורים והמחנכת.

ג. **הסוואנטיס:** ילדים בעלי יכולת שכלית גבוהה במיוחד עד גאונות, בתחום מסוים, בעיקר מתמטיקה ואומנות.

הטיפול בעצימות נמוכה: טיפוח יכולות אלו על ידי קרובים ותיווך היכולות אל תוך הסביבה, מסייע להם להשתלב ולתרום לחברה.

התבודדות ובדידות.

יש שלושה מצבי בדידות.

א. התבודדות כחלק מחרדה חברתית ובה מטפלים בכלי החרדה החברתית. לא אחת המתבודד יתנגד לטיפול תוך כדי אמירות שטוב לו לבד. אמירות אלו מטרתן להימנע מהמפגשים החברתיים המעוררים חרדה, פחדים, בושה ומבוכה.

ב. התבודדות כקרבן התופעה החברתית של שעיר לעזאזל. יש לגלות את התופעה ולטפל בה בהתאם.

ג. התבודדות סכיזואידית. אלו אנשים שנוח להם לבד. יש להם רצון לקשר אבל המאמץ גדול והם מוותרים. רובם בעלי עולם דמיון מפותח שלא אחת משמש כאמצעי תקשורת.

זיהוי הקשיים: א. ילדים מתבודדים, נראים מרוחקים, מסוגרים ואדישים. ב. לא מתעניינים ביחסים בין אישיים ומתקשים בהבעת רגשות. ג. מעדיפים פעילות לבד. ד. הקשרים העיקריים הם עם המשפחה. ה. בדרך כלל בעלי עולם פנימי עשיר שאינו בא לידי ביטוי במציאות. ו. הם נעים בין הרצון לא להיות לבד לבין אי נוחות רבה ביחסים בין אישיים. ז. חלקם בעלי אינטליגנציה גבוהה במיוחד ועשויים להצליח בתחומים שונים.

איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. זיהוי אם מדובר בחרדה חברתית או בשעיר לעזאזל וטיפול בהתאם. ב. הטיפול קשה בגלל המאמץ הרבה שעליו להשקיע כדי להיקלט בחברה. ג. חשוב מאד טיפוח את היכולות המיוחדות, אם מזהים כאלו. ד. ניתן לתווך יכולות אלו עם העולם החיצוני ובדרך כלל לילדים יהיה ענין לתיווך זה. ה. הקניית כישורים חברתיים מכוונים לעצמאות, מסייעת להם להיות יותר עצמאיים. ו. יחסים בין אישיים יכולים להיות קשורים לעיסוק שלהם ללא הקשר האינטימי הבין אישי.

פחדים וחרדות, חיים עם אי וודאות.

הפרעת חרדה כללית חרדה כללית, דאגנות, חששות והתקפי חרדה.

זיהוי הקשיים: א. קיימים חששות ודאגות בתחומים שונים. ב. לילד קשה להשתחרר בחלק מהיום מהחששות. ג. חושבים שיהיה רע. ד. מתקשים להסתדר במצבי אי-וודאות ומצבים חדשים. ה. מזהים אי-שקט, עייפות, קשיי ריכוז, מתח, הפרעות שינה, ירידה בתיפקוד. ו. לפעמים יש התקפי קוצר נשימה, דופק מהיר וכאבי ראש שהם התקפי פאניקה שהיא הפרעה נוירולוגית (הסבר בהמשך) בפאניקה אנשים מפחדים להשתגע או לקבל התקף לב. ונמנעים מהתרחקות ממקום בטוח ומוגן.

איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. הסבר על מהות החרדה שהיא רגישות מוגזמת של האדם למידע שלילי ולכן הוא נמנע מהתמודדות עם מצבים מאיימים ולא בטוחים. מצד שני תשומת לב למידע שלילי הוא חשוב כדי להיזהר מסכנות אפשרויות. ב. חשוב להסביר שהחרדה גורמת אי-נוחות לאדם, אבל אינה מסוכנת לגוף, לכן אין צורך להיבהל מהחרדה. ג. רצוי לתת חומר כתוב. ד. תרגול טכניקות הרפיה והרגעה. סדר יום מגוון. פעילות גופנית. פעילות חברתית ומשפחתית. עיסוקים מעניינים להסחת הדעת. שמונה שעות שינה. צימצום שעות מסך. ה. עידוד לחשיפה למצבים קלים של אי וודאות (תרגילי אומץ). ו. אימון בזיהוי סימנים מוקדמים להתגברות החרדה והפעלת ערכת הרגעה ופעילות גופנית.

התקף פאניקה, אימה

זיהוי הקשיים: א. להתקף אימה אין סיבה פסיכולוגית. זהו שיבוש הורמונלי. א. התקף אימה נמשך זמן קצר וכולל: הרגשת מחנק, דופק מהיר, לחץ בחזה, סחרחורת, רעד בגוף, גלי חום וקור. פחד מהתקף לב ומוות, פחד להשתגע. ב. התקפי פאניקה חוזרים עלולים לגרום לאדם להסתגר יותר ויותר בבית במקום בטוח. זוהי האגורפוּבּיה שהיא פחד להימצא במקומות בהם לא ניתן יהיה לעזור לו. ג. יש פחד רב מחזרת ההתקף. ד. לפעמים חווים דה-פרסונליזציה ודה-ריאליזציה, כלומר הרגשת זה לא אני וזה לא העולם אבל זו אינה פסיכوزה.

איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. הסבר שאין קשר בין ההתקף לבין מחלת נפש, או התקף לב, או להתעלפות. ב. הכנת ערכת הרגעה. טכניקת ההרפיה המומלצת היא הרפיה שרירית. ג. תרגול ערכת ההרגעה וההרפיה. ד. הכנסת פעילות גופנית לסדר היום והשבוע. ה. בהדרגה חשיפה למקומות שעד היום נמנע מהם. ו. המלצה להתעניין בתופעות דה-פרסונליזציה ודה-ריאליזציה שבהם אנו צופים מהצד בעולם ובעצמנו ואין מדובר במצב של שיגעון.

פחדים שונים, פוביות ספציפיות

זיהוי הקשיים: א. פחד מגורם מוגדר. ב. זיהוי גורם הפחד שיש לו יסוד מציאותי אבל מוגזם. ג. זיהוי ההימנעויות.

פחד ילדים תקינים יכולים להיות:

גילאי 0-2 קולות רמים, זרים, פרידה מהורים, גופים גדולים.

גילאי 3-6 דמיונות כמו רוחות, מפלצות, חושך, לישון לבד, קולות זרים.

גילאי 7-16 פחדים ריאליים אך מוגזמים כגון פציעות, מחלות, כישלונות, מוות, מלחמות, פיגועים, אסונות טבע.

איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. הסבר שפחד הוא חשוב, כי הוא מנגנון הישרדותי המייצר תהליכים ביולוגיים של חושים מחודדים ומצב היכון לקראת איום אפשרי. ב. הסבר שהפוביה היא הערכת סיכון מוגזמת ויש לבדוק את הסיכון המציאותי. ג. הצעה לצמוח מההתמודדות הדרגתית עם הפחד בעיקר לפתח אומץ ולתת אמון במציאות שבדרך כלל היא חיובית. ד. תרגול ערכת הרגעה. ה. הכנת מחשבות מציאותיות. ו. חשיפה הדרגתית למקור הפחד. באמצעות מניעת הימנעות. מתחילים בדמיון ועוברים באופן הדרגתי למציאות. ז. מגדירים את החשיפה כהעזה, נטילת סיכון ואומץ.

חרדת נטישה ופרידה

זיהוי הקשיים: חרדת נטישה היא פחד להישאר לבד, מלווה בפחד שההורה המשמעותי יעלם ולא ישוב, הילד מגיב בחלק מהתופעות הבאות: א. התקפי חרדה, מלווים בסימני חרדה ובכי, שיקרה משהו רע, כאשר ההורה עומד לעזוב. ב. חרדת נטישה קבועה, שמתאפיינת בדאגת יתר לקרובים ובדיקה קבועה כדי לוודא היכן הם כאשר הם מתרחקים. ג. הילד זקוק לישון עם הוריו בלילה. ד. תופעות גופניות כמו כאבי בטן וקוצר נשימה כאשר ההורה מתרחק. ה. במשך הזמן חלה ירידה בתיפקוד והיעדרות ממסגרות חינוכיות וחברתיות.

איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. הטיפול בחרדת נטישה יתחיל כבר עם הסימנים הראשונים המובהקים. חרדת נטישה לא מטופלת תקשה על הילד להיות עצמאי. ב. חיזוק הקשר עם אנשים נוספים בסביבה. ג. חתירה להתקשרות בטוחה, באמצעות חיזוק הנוכחות בחיי הילד, ראיית העולם דרך עיני הילד, חיזוקים, ברכות, תקווה, הקניית דרכי התמודדות עם בעיות וקשיים, חיזוק החוסן הנפשי. ד. תוכנית הדרגתית של מתן עצמאות לילד כולל חיזוקים. ה. במקומות חדשים להיות אתו זמן מה, כדי לסייע בהיכרות עם המקום החדש ואז התרחקות הדרגתית.

אהבה נכזבת

זיהוי הקשיים: א. פרידה מבן או בת זוג משמעותיים קשה לרוב האנשים. ב. מדובר בחוויית אבל ואובדן. ג. חווים צער, געגועים, בדידות, כעס. ד. יש קשיים בתיפקוד הכוללים קשיי ריכוז, אנרגיה נמוכה, הפרעות שינה. ה. נעשים ניסיונות לחזור לקשר. ו. במצבים קיצוניים מפריעים לבן או בת הזוג שנפרדו ממנו. ז. במצבים קיצוניים יש מחשבות על התאבדות ורצח.

איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. טיפול מונע טוב בזמן הקשר הוא לא לנתק קשרים עם חברים וחברה ולא לוותר על תיפקוד מלא. ב. בשלבי הניתוק הראשונים, נותנים מקום לאבל. ג. בהמשך מעודדים לחזור לתפקוד הכולל עיסוקים וחיי חברה. ד. המלצה לא למהר לקשר חדש. ה. לעודד

לזכור את הטוב ואת הערך שהיה בקשר, גם אם הוא הסתיים. לזכור שיש יכולת להיות בקשר. ו. עידוד לא לעסוק בהאשמה עצמית. ז. המלצה לא לפעול בכוח כדי לשנות את המצב, אבל כן לאותת לְאָחֵר על הרצון להמשיך את הקשר, אם אכן יש רצון כזה. ח. ממרחק של זמן אפשר גם ללמוד מהפרידה: לא לוותר על התקשרות אינטימית, כי קשרים נגמרים בפרידה. לבנות קשר המבוסס על שנינו ביחד וכל אחד לחוד. ט. המלצה לדחות קשר חדש עם המין השני לבגרות מאוחרת ובינתיים להשקיע בחברויות מאותו המין. י. לעודד לחשוב במונחים של אנחנו יכולים להתחשל ממשברים.

קושי בעצמאות. תלות.

זיהוי הקשיים: א. אמן בסיסי בעולם פירושו שגם את אכשל ואטעה, עדיין רוב הזמן זהו עולם של חסד. ותמיד יש סיכוי להסתדר ולמצוא משמעות. כשלון וטעות בעולם של חסד הם שעור ללמוד מה לא לעשות ומה לעשות. ב. ילדים מפתחים אמן בסיסי ועצמאות באופן הדרגתי. ג. ילד המתקשה בעצמאות ממשיך לחפש להתקשר לדמויות שיקנו לו ביטחון. ד. הקושי מלוות בפחד שיעזבו אותו. ה. בדרך כלל מזהים מחשבה שאין לו מה לתרום לאחרים (מה שמכונה ערך עצמי). ו. ילדים אלו בדרך מהססים להחליט לגבי עצמם ויעדיפו "ללכת עם הזרם". ח. לא מאמינים שיסתדרו לבד. ט. לא אחת ילדים אלו יסבלו מחרדות. איתגור בעצמיות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. השקעה בטיפוח כישורים ויכולות שלהם אותם הם יוכלו להעניק לאחרים. ב. הגמשת אמונות יסוד אודות עצמאות, טעויות וכישלונות: למשל, 1. לאדם יש זכות לממש באופן חלקי רצונות תוך התחשבות ברצונות אחרים. 2. כישלון הכרחי כדי להתפתח. 3. לכל אחד יש דברים חשובים לתרום לאחרים. ד. לטפח מספר קשרים במקביל, "לא לשים את הביצים בסל אחד". ה. טיפול בחרדות לפי הצורך כולל נטילת סיכונים מחושבים ולמידה מהם. ו. להשתייך לקבוצות מובנות כגון בחוגים, או בתנועת נוער.

חשדנות, חוסר אמן

זיהוי הקשיים: א. אדם חווה חשדנות מוגזמת ולא מבוססת כלפי בני אדם. ב. יש נטייה לפרש עמדות של אחרים כמכוונות לפגיעה ישירה בו ובזכויותיו. ג. יש נטייה לייחס לביקורת כלפיו כאילו "מחפשים אותו..." ד. יש נטייה להסביר התנהגויות שהם נגדו, במקום להתייחס לעובדות. ה. דעות שונות משלו נתפסות כדעות נגדו. ו. בקשרים בין אישיים מרבה בביטויים של קנאות. איתגור בעצמיות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. מתן לגיטימציה לחשדנות, אחרי בדיקת עובדות. ב. הגדרת מתן אמן באחרים כאומץ ומוכנות להיפגע. ג. עידוד ליטול סיכונים להאמין לאנשים ולבחון מה קרה בהמשך ד. להתאמן בהטלת ספק בנכונות קביעות של חשדנות באמצעות כגון: "איזה עובדות יש לי שמאשרות את החשדנות שלי?" "איזה עוד מניע יכול להיות להתנהגות שלו?" ה. להציע להתאמן לסלוח ולמחול לאנשים אחרי פגיעה שנפגעו, כי יש לו כוח לשאת את המכה.

קנאה

זיהוי הקשיים: ילדים קנאים נמצא בעיקר בשלושה מצבים: א. קנאה של אחד מבני הזוג שמובילה לחשדנות וחוסר אמן, מתוך פחד שהוא ייעזב. בקנאה זו יש מרכיב של רכושנות. זוהי הקנאה שנמצאת גם בבסיס הקנאות הדתית או הקנאות לגורל הקבוצה אליה אני שייך. ב. קנאה של ילדים בילד מוצלח, שעלולה לגרום לילדים לפגוע בו ואף להחרים אותו. ג. המצב השלישי החיובי הוא התחרות. קנאה בהישגי האחר עשויה להוביל ילדים לעבוד קשה כדי "לנצח" את האחר. "קנאת סופרים תרבה חכמה". ד. בעברית קנאה ל... היא צרות העין, אפגע באחר כדי שיהיה לי יותר. קנאה ב... מובילה בדרך כלל לתחרות. איתגור בעצמיות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. עידוד לשיפור עצמי במקום פגיעה אחר. שיפור עצמי לא חייב להיות בתחומו של האחר, אלא בתחומים שבהם אני טוב. ב. עידוד לטיפוח יחסים בין אישיים מתחשבים ונדיבים על חשבון הישגיות. ג. עידוד לשיתופי פעולה בהנחה שטובים השניים מן האחד בלהשיג הישגים. ד. עידוד להתפשר כדי לשמור על קשרים. ה. עידוד להיות בקשר עם חברי קבוצות אחרות.

חרדת מבחנים

ראה בפרק קשיים לימודיים

חרדה חברתית, ביישנות.

ראה בפרק קשיים חברתיים

טראומות וקשיי הסתגלות.

תגובה לטראומה ASR

יש טראומות שמעמידות אותנו בסכנת חיים: אבחנה של מחלה מסכנת חיים, מוות של יקירים, תאונות דרכים, ותאונות בכלל, אלימות קשה, פגיעות מיניות מלוות בסכנת חיים, מלחמות, פיגועים. אלו טראומות שעלולות להוביל אנשים לסבול מהפרעות פוסט-טראומטיות. יש טראומות של אבדנים שהפגיעה שלהם אינה מתקשרת אצל האנשים למוות: פיטורים, גירושים או פרידות מיקירים, דחיה חברתית, כישלונות קשים, אלימות, פגיעות מיניות. טראומות אלו עלולות להוביל להפרעות רגשיות קשות, PTSD, חרדות ודיכאון וקשיי הסתגלות מתמשכים.

זיהוי הקשיים: א. הילד מתאר חוויה קשה ופוגענית שעבר בעצמו או שעברו יקיריו. ב. הילד מביע הרגשות של פחד, הערכות של חוסר אונים ותסריטים נוראיים שעלולים היו לקרות. ג. הילד מתאר תחושות גופניות עוצמתיות כגון מחנק, סחרחרות, חולשה, רעד ועוד. ד. תגובות טבעיות אלו עלולות להימשך כחודש ויותר. איתגור בעצמות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. הכרה בסבל של הילד. ב. העברת מסר של תגובה טבעית למצב מאיים. ואחרי תקופת התאוששות ניתן לחזור לשיגרה אפילו חזקים יותר: "מה שלא הורג אותך מחשל אותך." הסבר שאנשים בעקבות משברים רואים הזדמנות חדשה: יתר קרבה לאנשים, חוסן אישי, חווים את מלוא החיים, העמקה רוחנית. ג. לאפשר מנוחה והורדת כמות המחויבויות. ד. מלמדים טכניקות הרפיה והרגעה. ה. לעודד סדר יום חלקי שכולל ארוחות מסודרות, פעילות גופנית, פעולות מהנות והימצאות עם משפחה וחברים, ו. לעודד להיזכר בהתנהגויות מתמודדות בזמן ואחרי האירוע. ז. עידוד לשתף אחרים בדאגות. יצירת אווירת קבלת המצב הרגשי באמצעות לגיטימציה, וונטילציה, נורמליזציה. ח. אחרי מנוחה של יום יומיים, אם אפשר להגדיר עם הילד, ליצור תהליך ובו מטרות הדרגתיות של חזרה לשיגרה.

משברים

משבר הוא מצב אנושי הנוצר כתוצאה מאירוע קיומי המפר איזון גופני, רגשי, מחשבתי, חברתי ותפקודי ללא יכולת התמודדות סבירה. ישנם משברים כתוצאה מאירוע חיים כגון תאונות דרכים, מחלה, פיטורין, גירושין ועוד. ישנם משברי חיים נורמטיביים כתוצאה משלבי התפתחות הפרט והמשפחה כגון חתונה, הולדת ילד חדש למשפחה, מעבר דירה, פרישה מעבודה ועוד.

ארבע גורמים יוצרים את המשבר: א. אירוע חמור. ב. הפרשנות הקשה אותה נותן האדם לאירוע החמור. ג. העדר מקורות תמיכה. ד. העדר דרכי התמודדות עם האירוע החמור.

המשבר מתחיל בהצפה רגשית, בהלה ובלבול, ממשיך בניסיונות לפתרונות מידיים והגנה לא יעילים. בהמשך חווה האדם חוסר אונים וירידה בתפקודים עד להתחלת התארגנות לקראת פתרון המשבר.

תקופת משבר מוגדרת גם בזמן. מעבר חודשיים הוא יוגדר כסובל מהפרעת הסתגלות. מעבר לחצי שנה יתכן שהוא יסבול מהפרעה פוסט טראומטית או הפרעות רגשיות אחרות.

זיהוי הקשיים: התגובות הלא מסתגלות מגינות על האדם מפני התפרקות נפשית או פיזית. הירידה בתפקוד מאפשרת מנוחה, איסוף כוחות והתארגנות מחודשת. לכל אלו נחוץ זמן ותנאים.

ממד גופני: עייפות, מתח, מחושים גופניים, הפרעות שינה, שינויים בהרגלי אכילה.

ממד הרגשי: לחץ, דיכאון, חרדה, עצבנות, אובדן הנאה ושמחת חיים, ייאוש, אשמה.

ממד מחשבתי והערכת המצב: מחשבות קיצוניות: אני אשם, אני לא יודע להסדר, לא אצא מזה, ועוד.

התנהגות ותפקוד: צמצום פעילות, חוסר סבלנות, תוקפנות, כניעה.

איתגור בעצמות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: 1. עבודה מערכתית המשלבת את הילד, ההורים והמחנכת. אם מדובר באירוע בית ספרי, התארגנות בית הספר לניהול המשבר. 2. נטרול סכנות ברורות ומיידיות. 3. לתת לגיטימציה ונורמליזציה לתופעות. לא למהר. לנוח. למלא חסכים גופניים. לתת מקום לכל מה שיש בעולם הפנימי והחיצוני. לתפוס מרחק. ללמוד את מרכיבי המצב החדש. לפעול להישרדות בסיסית. 4. צריך זמן להסתגלות הכוללת הכרות עם מרכיבי המציאות החדשה. סיגול התנהגויות אחרות. הסתגלות לרגשות חדשים לא אחת עוצמתיים. הסתגלות מחשבות חדשות. הסתגלות לתחושות גופניות לא מוכרות. 5. יש לרכוש עזרה ביכולת לפתור בעיות חדשות ביעילות. ולקבל סיוע בוויסות רגשות מחשבות. 6. חשוב לשהות ולהפעיל מקורות תמיכה ומקורות למידע אמין. 7. חשוב לזהות ולהפעיל דרכי התמודדות מותאמת למצב. חשוב ליצור נרטיב של מתמודד ביחד עם נורמליזציה ולגיטימציה לתופעות פיזיות ונפשיות. 8. אי אפשר לעשות הכל בבת אחת. רשימת קשיים דרוג הקשיים להתמודדות: מדחוף, לחשוב.

קשיי הסתגלות

זיהוי הקשיים: אחרי כחודש מאירוע טראומטי או משבר, אם הילד אינו חוזר למצבו הקודם, הוא יוגדר כסובל מקשיי הסתגלות. מצב זה עלול להמשך עד כחצי שנה. איתגור בעצמות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. המשך תהליך הסיוע כמו בטיפול בטרומה. אם אפשר, להגביר בהדרגתיות ניסיונות של השתלבות מחודשת בטיפוקד הקודם. ב. המשך בירור וטיפול בקשיי ההסתגלות משניים הכוללים בין השאר: ערך עצמי נמוך, "מי ירצה אותי?", דיכאון, ייאוש והאשמה עצמית.

שחיקה

זיהוי הקשיים: שחיקה היא מצב מתמשך שבו ילדים פעילים, מוכשרים וחרוצים כבר אינם יכולים להתאושש מהמתחים והעומס של אורח חייהם, למשל עומס לימודים, עומס בילויים, מחסור בשעות שינה. מתחילות להיווצר בעיקר שלוש תופעות: א. תשישות נפשית וגופנית. ב. קושי להתייחס בכבוד לאחרים, מפגנים ציניות, זלזול, האשמה. ג. המוטיבציה והרעננות בפעילויות השונות מצטמצמת. כל מה שהוא עושה אינו מאתגר ואינו מספק משמעות לחיים והנאה. איתגור בעצמות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. עידוד להקשבה לגוף ונפש שקוראים למנוחה כדי שהילד יוכל להמשיך להצליח. מנוחה, שינה, פעילות גופנית ותזונה מאוזנת הם חלק חשוב בהצלחה. ב. עידוד להחליף מחשבות על מושלמות במחשבות על הצטיינות. ג. עידוד לאזן את החיים ולהקדיש זמן לפעילות חברתית, פעילות גופנית והנאות קטנות. ד. לצמצם ציפיות למצוינות לתחום אחד או שניים, ובשאר פשוט להיות טובים או טובים מאד.

הפרעה פוסט-טראומטית PTSD.

זיהוי הקשיים: הפרעה פוסט-טראומטית מתאפיינת ב- 3 סוגי סימפטומים: **סימפטומים חודרניים:** זיכרונות חודרניים, סיטי לילה, מצוקה ועוררות גופנית כאשר נזכרים בטרומה, פלשבקים ועוד. **סימפטומים המנעותיים:** הימנעות מחשיבה על הטרומה או מחשיפה למקומות או אנשים שמזכירים את הטרומה, חוסר אונים, ירידה משמעותית בעניין, קהות רגשית וצמצום כללי בכל תחומי החיים. **סימפטומים של עוררות יתר:** תגובת בהלה מוגזמת, דריכות יתר, רגזנות, התפרצויות זעם וקשיי הירדמות ושינה.

תופעות אלו מעידות על כך שהחוויה הטרומטית לא עובדה. העולם ממשיך להיות מסוכן. והילד חסר אונים. הוא עסוק בלהשקיע מאמץ בזהירות והגנה, ונמנע מלפגוש מצבים שגורמים לו להרגיש רע. גורמי סיכון עיקריים לתגובת טראומה הם: עוצמת הקרבה לאירוע הטרומטי, רמת החוסן הנפשי אמונתי, בדידות חברתית, תשישות גופנית, ופסיביות כפויה. איתגור בעצמות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. הפניה מהירה לטיפול בחשיפה מתמשכת. ב. עיבוד רגשי ושכלי של סיפור הטרומה כדי שיווצר נרטיב שבו במקום חוסר אונים, הילד יראה את המהלכים שעשה בזמן האירוע, שסייעו לו לפחות חלקית כמהלכים של התמודדות. אפשר להשתמש באומנות או בדמיון. ג. הורדת מתחים של הגוף באמצעות מנוחות, הרגלי שינה נכונים, פעילות גופנית, תזונה בריאה, טכניקות הרפיה, מיתון מחשבות קיצוניות. ד. מעורבות חברתית בקבלה ומתן עזרה. ד אחרי תקופת מה של טיפול, סיוע בחשיפה הדרגתית מן הקל אל הכבד למצבים מהם נמנע הילד, באמצעות הנרטיב החדש וסימולציות בדמיון של המצב ממנו נמנע הילד ועכשיו הוא עומד להיחשף אליו. ה. פעילות לחיזוק הערך העצמי.

דיכאון

דיכאון

זיהוי הקשיים: זיהוי סימני דיכאון: עייפות וחוסר אנרגיה. אובדן עניין בפעילויות. מרכזיות של מחשבות שליליות על חוסר תקווה וייאוש, חוסר ערך, אשמה, מוות. אובדן משקל או עליה במשקל. ירידה או עליה בשעות השינה. פגיעה בריכוז. קושי לקבל החלטות. מחשבות על מוות. למצבי דיסתימיה שבהם הכול אפור וטפל, מפעילים את אותו הטיפול.

איתגור בעצמות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. הפעלת הילד באמצעות ההורים, כי דיכאון במיוחד חוסם יכולת להפעלה עצמית. ב. הפניה לפסיכיאטר לאבחנה וטיפול תרופתי. ג. טיפול בייאוש. ד. עידוד לפעילות גופנית, סדר יום מגוון, פעולות מהנות, מפגשים עם קרובים, זיהוי וממוש רצונות באופן

חלקי. ה. עידוד לראות את מלוא המציאות הכוללת את הרע והטוב. עידוד לאפשר למלוא קשת המחשבות הרעות והטובות לבוא לידי ביטוי. ו. תשומת לב מיוחדת למחשבות אובדניות. שמירה, הסרת חפצים מסוכנים, קשר טוב עם הילד לבירור תוכנית חשובים מאד.

אובדן, אבל ושכול.

זיהוי הקשיים: בשלב הראשון אדם מאבד משהו, יכולת כלשהי או מישהו יקר והוא עובר תקופה ראשונית של הלם ובלבול. בשלב הבא מתחיל תהליך של אבל. אדם חווה יגון שהוא צער עמוק (Grief). לכל תרבות דרך משלה לנהל אבל (Mourning). בדרך כלל חווים צער וגעגועים, ריקנות וחוסר ענין, חוסר אונים, מרגישים אבודים, יש תופעות גופניות הכוללות כאבים שונים, חוסר תאבון, הפרעות שינה, לפעמים כעסים ואי שקט. בהמשך עוברים למצב של שכול (Bereavement). אנו מצפים שאדם יפעל בשני מסלולים: א. חזרה לתיפקוד ברמה זו או אחרת, לפעמים עושים שינויים. ב. המשך חיפוש דרכים להמשיך להיות בקשר עם היקר לו שאבד. ג. הורים שכולים מתקשים לתפקד ומרבים להיות ב"קשר" עם הניפטר לפעמים לכל החיים.

איתגור בעצמות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. ברגעי האובדן בשלב הראשון נותנים מקום לאוריינטציה, לגיטימציה ונורמליזציה לכל סוגי הרגשות, התחושות, המחשבות וההתנהגות. ב. בשלב האבל פועלים על פי התרבות בשילוב עם רגישות לצרכי האבל. נמצאים עם האבל בימי האבלות הראשונים, דואגים לצרכיו. ג. אחרי זמן מסוים, יש ציפייה לשלב בין תיפקוד לבין שמירת הקשר עם הנפטר. ד. בשלב השכול אין השלמה מלאה, משהו מהאובדן הולך אתנו תמיד. מסייעים בקשיים בחזרה לתיפקוד ובמקביל מסייעים לשמור על קשר עם הדבר שאבד באמצעות חפצים, תמונות, התנהגויות, הנצחות שונות, וללכת ולהמשיך במשהו את הדרך שאבדה, או את דרכו של הניפטר. ה. מחפשים ביחד משמעות חדשה בחיים.

ייאוש, חוסר תקווה.

זיהוי הקשיים: א. ייאוש הוא אחד מהרגשות השייכים לדיכאון. ב. הילד המיואש נפגע בתחום מסוים מספר רב פעמים ואינו מסוגל עוד להאמין שיצליח בתחום הזה. ג. לפעמים זהו תחום מרכזי בחייו והייאוש יכול להיות מוכלל על כל חייו. ד. אמירות קשות של מבוגרים כגון: "אם לא תצליח בבגרות לא תצליח בחיים", או "קללות" בסגנון של "אתה לא שווה כלום... אתה אפס... שום דבר טוב לא יצא ממך", יכולים לגרום ילד לעולם הייאוש. ה. חשוב לברר אם יש מחשבות אובדניות.

איתגור בעצמות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. העברת המסר שתמיד יש תקווה לא משנה גם אם מישהו אומר אחרת, כי אף אחד אינו נביא ויודע את העתיד. ב. העברת המסר שכישלונות הם לא נעימים אבל הם חשובים כי מהם לומדים ומתפתחים והם הבסיס להצלחות. ג. העברת המסר שיש ערך לייאוש, כי הוא מזמין אותנו לעצור, לנוח ולהיזכר בסיכויים שלנו, ללא קשר לכישלונות ולמסרים של אחרים. ד. העברת המסר: "האופטימי האמיתי הוא זה שיש לו את האומץ להיות פסימי." כלומר מנסים שוב ושוב ללא קשר למספר הכישלונות. ה. תפקיד החשיבה השלילית היא להזהיר אותנו מפני סכנות אפשריות ולהיערך בהתאם. ו. בירור מקור הייאוש: כישלונות ומסרים של מבוגרים ונטרולים. ז. עד שימצאו פתרונות חשוב לבצע: פעילות גופנית, סדר יום מגוון, הנאות, מפגשים עם חברים, עזרה לאחרים, זיהוי וממוש רצונות באופן חלקי. ח. אחרי שיפור במצב הרוח לתכנן מחדש תכניות התמודדות.

ניסיונות אובדניים.

זיהוי הקשיים: א. אין תשובה טובה לניבוי התאבדות וגם אין תשובה טובה להגנה מפני התאבדות, לכן מתחייבת זהירות רבה. ב. זיהוי הרצון למות עם השאלה כמה רוצה לחיות וכמה רוצה למות. ג. ברור האם יש תוכנית מעשית? ד. ברור האם עשה ניסיונות בעבר? ה. בירור אם שיתף מישהו? ו. הערכה כמה המצב קשה היום? ז. ברור איזה תמיכה סביבתית יש ממשפחה וחברה.

איתגור בעצמות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. הפניה לפסיכיאטר להערכת מסוכנות, דיכאון וטיפול תרופתי. ב. הדרכה לסביבה לשמירה באמצעות הרחקת אמצעי פגיעה עצמית, השגחה, תמיכה רגשית מהסביבה, טיפול ישיר להקלה במצוקה ולמתן תקווה. ד. הפעלה להקלה באמצעות פעילות גופנית, סדר יום מגוון, פעולות מהנות, מפגשים עם קרובים, זיהוי וממוש רצונות באופן חלקי. ה. עיסוק בתקווה למצוא משמעות וערך לחיים.

פגיעה עצמית

זיהוי הקשיים: א. פגיעה עצמית היא תופעה יותר נפוצה ממה שנהוג לחשוב, בעיקר בקרב בנות ונשים. ב. על מנת לזהות את התופעה יש לשאול ישירות ובאופן אמפטי על ניסיונות להכאיב לעצמך למען מטרה שאינה התאבדות. ג. הפגיעות הנפוצות הן חתכים, נשיכה עצמית, גרימת כוויות, צביטות, הכאה עצמית, גירוד פצעים, נעיצת סיכות ועוד. ד. המטרות העיקריות אותן חשוב לברר הן: ויסות רגשי, הפחתת מתח, עוררות רגשית, אמצעי לביטוי מצוקה. ה. הפרעות נפשיות חמורות של אובדן בקורת מציאות, יביאו לפגיעות קשות יותר, אך הן נדירות. איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. בניית קשר ואמון חזקים כדי לקבל מידע. ב. הפניה לאבחון פסיכיאטרי וטיפול. ג. הדרכת המשפחה והילד לזיהוי מטרות הפגיעה העצמית והמלצה למצוא חלופות בלתי מזיקות. ד. אימון בטכניקות לוויסות רגשות בעיקר הרפיה. ד. למידת דרכים יעילות לפתרון בעיות. ה. יצירת מאגר הסחות דעת יעילות. ו. עידוד להעמקת קשרים בין אישיים.

אדם חווה עצמו לא תורם לחברה (ערך עצמי ירוד)
ראה בפרק על השתלבות חברתית

צורך בסיפוק דחפים

Impulse Control Disorder - הפרעות שליטה בדחף

א. כאשר אדם לא משתלט על דחף לבצע פעולה פוגענית או חזרתית, או הרגענית, הוא מוגדר כסובל מהפרעה בשליטה בדחף. ב. בבית הספר נפגשים בעיקר את תלישת השער, התפרצויות זעם והרס פתאומי ואשמה אחר כך, ואת האוסידי. ג. גם התמכרויות שונות שייכות להפרעות בשליטה בדחף. ד. ילדים מתמכרים בעיקר לפורנו, למסכים, לסיגריות, לאלכוהול ולמתוקים. ה. אנשים מדווחים על מתח וצורך לבצע את הפעולה, הקלה וסיפוק אחרי הביצוע. ב. יש שלוש רמות של מודעות שמדובר בהפרעת דחף. 1. ללא מודעות, "זה טבעי, רבים עושים את זה." 2. מודעות חלקית, "זה משונה אבל לי זה טבעי." 3. מודעות מלאה, "אני סובל ורוצה להפסיק ולא יכול." הטיפול מתמקד לא בתוכן המחשבות ובנושא אלא בתהליך הצורך לפעול מתוך דחף. **עיקרון מרכזי: ההתמכרות עצמה היא דרך התמודדות לקשיים רגשיים. יש דרכים אחרות.** **עקרון מרכזי: חשיפה למצב של דחף, מניעת תגובה ויצירת תגובה חלופית.** **עקרון מרכזי: אתה לא מכור. אתה אדם. יש לך מחלה, התמכרות, שהיא קושי להתגבר על דחף.**

Addiction - התמכרות

זיהוי הקשיים: א. דחף ותשוקה חזקה לשימוש בחומר או לבצע את הפעילות הממכרת. ב. מאבדים שליטה על הכמות והזמן של החומרים והפעילות הממכרת. ג. מתפתחים עצבנות ואי-שקט אם אין שימוש בחומר או אי אפשר לבצע את הפעילות. ד. כמות החומר ומשך הפעילות עולים עם הזמן. ה. השימוש בחומר והפעילות באים על חשבון הפעילות המשמעותית: חברים, לימודים, חיי משפחה, תחביבים. ו. יש שלוש רמות של מודעות: 1. אין בעיה. 2. יש בעיה קלה אבל כזה אני ואני שולט בזה. 3. אני צריך עזרה זה הורס אותי.

איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. זיהוי ההתמכרות כדרך התמודדות עם קשיים רגשיים. בניית דרכי התמודדות אחרות עם הקשיים, נמשכת כחצי שנה. רק אז בניית תוכנית הדרגתית של "גמילה". כל שלב גמילה נמשך כשלושה שבועות והוא כולל הפעלת חשיפה, מניעת תגובה והפעלת דרך ההתמודדות החדשה. ג. שילוב של טכניקות ויסות רגשות, הרגעה והרפיה עצמית להורדת מתחים במהלך הגמילה. ד. שילוב המשפחה והסביבה בתוכניות הגמילה. ה. מסגרת טיפולית וקבוצת תמיכה. ו. שילוב טיפול תרופתי הרגעי (תחליפי סם) במהלך הגמילה. ו. אחרי ההצלחה קבוצת תמיכה למניעת הישנות ההתמכרות.

אוסידי

זיהוי הקשיים: א. לא מדובר רק על חזרה של פעולות כמו ניקיון או בדיקות. ב. אוסידי יכול להיות בדיבור ובמחשבה. ג. אוסידי אינו הפרעת חרדה, אלא קושי עצום לחיות עם מתח, אי נוחות במצבי אי וודאות ודחף לבצע טכס מרגיע. יוצא שיש מתח מהחיים ובנוסף מתח של אי ביצוע הטכס. ד. יש אובססיות שהן מחשבות מטרידות ויש קומפולסיות שהן טכסים מטרידים. ו. ניסיון להבין את המחשבות והטכסים מחמיר את המצב,

כי אין מדובר באמת עובדתית. ז. תחת הכותרת של אוסידי נמצאות הפרעות נוספות: תלישת שיער, אגירה, עיסוק בדאגה מפגמים קלים בגוף, וחיטוט בעור. ח. יש נטייה לאנשים להסתיר את התופעה. איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. עידוד הורים ומחנכת להיות בקשר טוב עם הילד. הדרכה לסביבה על התהליך. זיהוי רמת המודעות שמדובר בדחף לבצע טכס: 1. זה הגיוני. 2. אני כזה. 3. זה לא הגיוני. רמה כזו מאפשרת להתקדם בטיפול. ב. להיעזר בטיפול תרופתי. ג. לטיפול ארבע השלבים: **מודעות שזה אוסידי:** זה לא אני זה המוח שלי. המחשבות והרגשות הללו הם אוסידי הן לא קשורות למה שאני עושה למשל לנקות ידיים. **אפשר להוריד מתח:** אם זה אוסידי, אני יכול לפעול בדרכים אחרות כדי להרגיע את המתח. **חשיפה ומניעת תגובה:** אני פוגש את הגירוי המאיים. דוחה את הטכס, המחשבה והרגש נשארים, אני עושה משהו אחר במקום. בהדרגה מגיעים ל-15 דקות. לפעמים מאתמנים לרכוש דרכי הורדת מתח שונות מהטכס. **אימונים קטנים ביום יום:** זיהוי רגעי מתח ביום יום, הרגעה ללא טכס, או להישאר עם המתח ולשאת אותו, כי זהו מתח חיובי המתריע מפני סכנה כלשהי.

טריכוטילומניה

זיהוי הקשיים: א. דחף לתלוש שער בראש, בגבות ובריסים. ב. לפעמים גם כסיסת ציפורניים שייכת להפרעה זו. ג. מתחילים לראות קרחות ודלילות שער, ריסים וגבות הילד לא אוהב את הקרחות ומסתיר אותם. ד. יש מתח לפני התלישה והקלה והנאה אחרי. ה. לפעמים יש פגיעה בתיפקוד. ו. מטרת הפעילות הורדת מתח שנוצר מסיבות שונות.

איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. הפרעה שדורשת טיפול. היא אינה נפסקת לבד. ב. לומדים דרכי התמודדות אחרות להורדת מתח שמחליפות את תלישת השער. אימון כזה נמשך לפעמים חצי שנה. ג. לומדים לזהות סימנים מוקדמים של התנהגות התלישה, כדי להחליף אותה בסרך ההתמודדות החלופית. ד. לומדים טכניקות וויסות רגשות והרגעת מתחים. ה. הדרכת המשפחה והסביבה כוללת עידוד לבצע את מרכיבי הטיפול.

התפרצויות כעס וזעם

זיהוי הקשיים: א. בבסיס התפרצות זעם עומדים בדרך כלל: תסכול, שאיפה לצדק ואמת, פגיעה בכבוד, אין כלים להרגעה עצמית, סף רגישות נמוך לתסכול, בהלה, ייאוש. ב. אצל הסובל מהפרעה זו יש גם נטייה ביולוגית ברורה מגיל צעיר. ג. יש לעשות אבחנה בין התפרצות זעם עם אשמה ובושה וכלי. רוב הילדים חווים אי-נוחות רגשית אחרי התפרצות זעם. ד. לכעס כמו לכל רגש אחר יש ערך, אך כעס אינו תוכנית פעולה. הכעס מזמין אותנו אחרי שהרגענו אותו לזהות אם יש איום מסוים בסביבה.

איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. אם יש אשמה וחרטה הטיפול לא יהיה טיפול משמעותי. ב. הצעה ללמוד וויסות רגשות ולפתור בעיות בדרכים של פשרה. ג. מיתון אמונות בקשר לצדק, מגיע לי, וכבוד. ד. זיהוי הסימנים הראשונים של ההתפרצות והתרחקות באמצעות הצהרה שכרגע אינו יכול להגיב. סימנים ראשונים גופניים: נשימות מהירות, לחץ בחזה, אש בוערת בפנים ועוד. סימנים ראשונים למצב: נגרם עוול, ניפגע הכבוד, נוצר תסכול כי לא קיבל מה שרוצה. ה. מתאמנים ברגעי כעס קטנים בהם מפעילים את מודל פסק הזמן: 1. זיהוי סימני מצוקה. 2. השתיית תגובה, התרחקות להרגעה. 3. איתור הבעיה והכנת תוכנית פעולה לפתרון של פשרה. 4. חזרה לאירוע כדי להפעיל את התוכנית. ו. מגדירים מחדש באופן מתון כבוד עצמי, צדק, להנות ממה שיש. ז. מעודדים התנדבות ועזרה לזולת. ח. מודל דומה מפעיל הצוות החינוכי בבית הספר ובנוסף: 1. צימצום המערכת לשעורים "בטוחים". 2. מקומות בטוחים להרגעה. 3. שימוש בהשעיה רק למנוחה. 4. ללא עונשים. 5. הפיכת שעורים למעניינים על ידי גילוי רלוונטיות לחיים, איתגור, סקרנות, והתרמה. 6. מתן מקום ביטוי חברתי ליכולות.

שאיפה לשלמות, כפייתיות.

זיהוי הקשיים: א. אנשים השואפים לשלמות הם אנשים קיצוניים וסובלים. ב. הם רוצים לבצע דברים באופן מושלם וכך להרגיש ביטחון כאשר במציאות תמיד יש אי-וודאות. החששות הכבדים העיקריים הם להיכשל, ולהידחות חברתית. ג. הם נמצאים בפעילות מתמדת כדי להגיע לשלמות, זוכים מעט פעמים לביצוע מושלם, ולכן חווים באופן מתמשך אכזבות, תשישות וייאוש. ד. קשה להם לשאת בקורת. הם מיד מתווכחים, על מנת להצדיק את מעשיהם. הם מבקרים קשים של עצמם, דורשים עוד ועוד מעצמם. ה. רוצים קירבה אישית אבל יש להם הרבה בקורת לקרובים אליהם. ו. הם בזים לבינוניות. ז. התחשבות ברגשות האחר היא בעיניהם צביעות. אמירת האמת בפרצוף חשובה להם יותר מכבוד האדם.

איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. חמלה והבנה לצורך להצליח ולהיות נאהב. ב. הטלת ספק בדרך להשיג את מה שהם רוצים. ג. זיהוי ומיתון מחשבות קיצוניות לכיוון של גמישות מחשבתית, כבוד האדם חשוב לפני האמת, שותפות מביאה להישגים גבוהים יותר, מחיר השלמות הוא בדידות. ד. להציע פעולות חדשות ולא מוכרות: להגיע לפשרות, ללמוד מכישלונות, להבחין בין עיקר לטפל, כי לא הכול חשוב. להנות במהלך הביצוע. לפעול ללא תוכנית, לחפש מצבי אי-וודאות והפתעות. לסלוח. לבקש עזרה. לשתף פעולה.

ניתוק מהמציאות

שקרים

זיהוי הקשיים: א. שקרים אינם ניתוק מהמציאות. יש מודעות שמדובר בשקר. שקרים הם הימנעות. ב. המשקרים מנסים להתחמק מעונש, להסתיר מעשה אסור, להרוויח משהו. במילים אחרות משקרים מפחד. ג. משקרים גם כדי להשיג משהו, למשל כבוד. שקרים שהם הגזמות מטרתם להציג עצמנו באופן ברור יותר מאשר במציאות. למשל ילד אומר שהוא מאד חולה, או ילד אומר שהשיג הישג משמעותי במשחק מחשב. ד. כבר מגיל ארבע ילדים משקרים. ה. יש שקר שהוא הכחשה ויש שקר שהוא תיאור לא מבוסס על עובדות. ו. שקרנים פתולוגים הם נדירים. ז. הורים דורשים מילדיהם לא לשקר, אבל הם עצמם משקרים, או אינם דוברים אמת. ח. כשהשקר הופך למציאות שאנו מאמינים בה, אנו חיים "לא במציאות" ונפגעים ופוגעים. איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. הסבר לילד שמדובר בקושי להתמודד עם המציאות ולכן בורחים למציאות אחרת. ב. הצעה לילד לא לברוח מהמציאות, אלא ללמוד דרכי התמודדות עם איומים וקשיים. ג. ללמד ילדים לזהות רצונות ולמצוא ביחד דרכים לממש רצונות לפחות באופן חלקי. ד. כשמגלים שקר במקום להעניש להציע להבין ביחד את המציאות הבעייתית, ולחפש ביחד דרך פתרון: להסתפק במועט, להעלות ערך עצמי באמצעות עבודה, לפתור בעיות בדרכי פשרה.

דיסוציאציה

זיהוי הקשיים: א. זהו תהליך היפרדות או ניתוק המודעות מרגשות, תחושות, זיכרונות ואמונות. ב. פגיעה דיסוציאטיבית פירושה שאין אינטגרציה בין המודעות להתנהגות, לרגש לתחושות ולידע. ג. המצב הפתולוגי מתרחש בדרך כלל אחרי טראומה. ד. דיסוציאציה הוא מצב טבעי שהופך לפתולוגי כאשר הוא מוקצן. ה. דיסוציאציה היא הגנה שכיחה השומרת על האדם מפני טראומות. מתרחקים ממודעות למלוא החוויה: 1. מידור: היכולת לשכוח דאגות בזמן תפקוד או בילוי. מידור פתולוגי הוא סילוק בעיה קיימת ויצירת מודעות של חיים ללא הבעיה. למשל הוא לא באמת פגע בך, הוא איש טוב. 2. אוטומטיזציה: היכולת לבצע משימה ללא מודעות לביצוע למשל נהיגה אוטומטית כשאנו מקשיבים להרצאה או מדברים בסלולרי. אוטומטיזציה פתולוגית היא מצב בו פעילות בדמיון מנתקת אותנו לגמרי מהמציאות, גם אם יש גירוי שאמור להחזיר אותו למציאות הוא יתעלם ממנו. 3. דמיון: הוא היכולת לבנות מציאות שבה חלק מהגירויים במציאות לא קיימים. למשל בזמן הרהור או חלום בהקיץ. דמיון פתולוגי מרחיק אותנו מהמציאות למשל לדמיין שפגיעות גופניות אינן קיימות. 4. מצבי אני: התנהגות שונה במקומות שונים עם מודעות להתנהגות האחרת. מצבי אני פתולוגים הם אירועי "פיצול אישיות" כאשר אין מודעות לסוגי האישיות השונים.

ישנם בעיקר 4 מצבי דיסוציאציה

1. הפרעת דה-פרסונליזציה או דה-ריאליזציה: במצבי חרדה ולחץ, יש מצבים חוזרים ונשנים של ניתוק מהעצמי וחוויה של הימצאות מחוץ לגוף, או מחוץ למציאות. בוחן המציאות נשאר תקין ויש מודעות שמדובר בהרגשה בלבד. 2. שכחה דיסוציאטיבית: אחרי אירוע טראומטי יש אובדן זמני של הזיכרון למשך דקות ספורות או מספר שנים. זוהי ההפרעה שכיחה ביותר מבין ההפרעות הדיסוציאטיביות. אנשים לא זוכרים מה קרה להם. 3. פוגה דיסוציאטיבית: האדם עוזב באופן פתאומי את מקום מגוריו ושוכח את חייו הקודמים. האדם מאמץ זהות חדשה או מבלבל. 4. הפרעת זהות דיסוציאטיבית: זהו פיצול האישיות. כל אישיות לא מודעת לאישיות האחרת ויש לה חיים משלה וזיכרונות משלה.

איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. זיהוי המצב. ב. הרגעה ולגיטימציה לילד ולמשפחה. ג. הפניה לפסיכיאטר לאיבחון וטיפול תרופתי לפי הצורך. ד. הפניה לטיפול וטיפול התחלתי בעצימות נמוכה, על פי ההפרעה שמתגלית: חרדה, טראומה בעקבות פגיעה, מצבי לחץ מתמשכים קיצוניים.

הלוצינציות, הזיות

זיהוי הקשיים: א. תפיסת גירויים חושיים שאינם קיימים במציאות. ב. הלוצינציות הם חלק מהפרעות פסיכוטיות. ג. יש הזיות שמיעה, ראייה וריח. איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. הרגעה ותמיכה. ב. שמירה מפני פגיעה עצמית או פגיעה באחרים. ג. הפניה מהירה לפסיכיאטר ולא אחת למיון לפני אשפוז או בית מאזן. ד. עידוד לא להפסיק את הטיפול התרופתי אם ניתן, כדי שלא תהיה הישנות המצב והידרדרות לסכיזופרניה. הטיפול התרופתי בדרך כלל הוא לכל החיים.

דלוזיות, מחשבות שווא

זיהוי הקשיים: א. מחשבות ואמונות דמיוניים לגבי מה שמתרחש במציאות. ב. בין השאר הוזים אנשים שרודפים אחריהם, שמתייחסים אליהם במיוחד, קינאה חולנית, שיש משהו מוזר בגופם, שהם בעלי ערך עצום, שגורמים אחרים שולטים עליהם, שהם חייבים ללא הוראות או משימות. איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. כמו בהלוצינציות והזיות. ב. בשנים האחרונות טיפולים קוגניטיביים התנהגותיים משפרים את המצב.

התקף פסיכוטי, סכיזופרניה ומניה דיפרסיה.

זיהוי הקשיים: א. מצבים בהם קיים נתק מסוים בין המציאות לבין איך האדם מבין אותה. ב. יש פגיעה בבוחן המציאות, ויש הפרעות חשיבה. ג. ניכרים מחשבות שווא, דלוזיות, הזיות והלוצינציות. ד. ניכרים בלבול וחוסר ארגון בחשיבה, בדיבור ובהתנהגות. איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב: א. כמו בהלוצינציות ודלוזיות. ב. אשפוזים לפי הצורך. ג. תוכניות שיקום בקהילה באמצעות דיאלוג הפתוח או בכפרים מוגנים, בתים מאזנים ושמירה על איזון תרופתי.

הרגלי תגובה נוקשים (קווי אישיות) גישה מתחשבת

טיפול בהרגלי תגובה נוקשים הוא טיפול שדורש מומחיות מיוחדת. פסיכולוג בית הספר לא אמור לנסות לשנות הרגלים אלו. כן עליו להכיר את הטיפוסים השונים ולדעת בעיקר מה לעשות ולא לעשות כדי לא להתנגש עם הרגלים אלו.

הרגלי תגובה נוקשים נוצרים במשך מספר שנים כמו שלתרבות יש טכסים מקובלים המאפיינים אותה. אגלים אלו נוצרים על ידי שילוב בין עקרונות בלתי מסתגלים, מבוססים על גנטיקה לא מותאמת למציאות, הכוונה נוקשה להגיב לאירועי חיים מאיימים. אנשים אלו מתקשים להסתגל. עקרון בסיסי למניעת סטיגמה: במקום כותרות זיהוי קשיי האדם והרגלי התגובה הנוקשים שלו שהם דרכו להתמודד עם קשייו.

מוזרים

פרנואיד. (מתקשה לתת אמון) אנשים ביסודם רעים ומסוכנים. אי אפשר לסמוך על אנשים. אדם חייב כל הזמן לעמוד על המשמר. צריך להבין כוונות. (עודד אותו לסמוך על עצמו, אל תסתיר מידע) סכיזואידי. (לא נוח לו בחברת אנשים) אני בסדר עם עצמי, עדיף לא לבלוט, עדיף להתרחק, לא משעמם לי. (דבר על פי הנדרש, חסוך בהסברים) סכיזוטיפלי. (לא מאמינים לפילוסופיה שלי, דוחים אותי) העולם שמעבר משפיע על עולמנו, יש אפשרות לכוון השפעות העולם שמעבר על עולמנו. בעולם שמעבר נמצא האושר. (כבד את השונה, את האמונות שלא שלך, פעל מתוך עולמו).

דרמטיים רגשנים.

היסטריוני. (לא "סופרים" אותי) בעולם צפוף ומלא גירויים, יש לעורר הרבה תשומת לב כדי לזכות באהבה והערכה. מי שלא בולט לא קיים. ללא אהבה והערכה אין טעם לחיים. (כבד את הקצנותיו, היזהר ממידע מוגזם, שמור על מתינות). נרציסטי. (מגיע לי יותר) מגיע לי. מי שבמרכז זוכה ליותר הערכה ואהבה. מי שלא דורש יחס לא מקבל יחס. (תן כבוד נראה).

גבולי (הריקנות והבדידות שלי נוראים) יש להתייחס ברצינות לכל יחס חיובי או שלילי. אני חייב כל הזמן לפעול כך שלא יעזבו אותי. החיים קצרים ויש למצות אותם עד הסוף. חשוב להנות מכל מה שאפשר. **(אל תיגרר לעימותים וויכוחים.)**

אנטיסוציאלי. (פוגעים בי ולכן אפגע בחזרה) בני אדם רעים ולכן אפשר לפגוע בהם. כולם צבועים ורק עושים עצמם לטובים. בעולם של רוע כל אחד דואג לעצמו. אין מה להתחשב באחרים כי אנשים לא מתחשבים אחד בשני. **(תן כמה שרק תוכל, אל תסתכן, הרחב את גבולותיך.)**

חרדים

תלותי. (מתקשה להסתדר לבד) אנשים צריכים שיעזרו להם. אי אפשר להסתדר לבד. חשוב שאנשים חזקים ינהלו את העולם. מומחים יודעים הכי טוב מה לעשות. **(תן הוראות ברורות וסמכותיות.)** נמנע. (אני פוחד שיפגעו בי) קשר עם אנשים חשוב אבל כדאי להיזהר מאנשים. צריך לפעול לאט בקשר עם אנשים, ככה מסתכנים פחות. רצוי לצמצם כמה שפחות את המגע עם אנשים שלא יזהו את החולשות שלך ויפגעו בך, ככה אפשר לשמור על קשר לאורך זמן. **(תמוך וחזק הרבה, הימנע מביקורת)** כפייתי. (אני לא מסתדר עם אי וודאות) כשהכול יהיה מסודר ומושלם הכל יהיה יפה, אפשר יהיה להירגע, תהיה אהבה, אף אחד לא יתרגז על השני, הכל יהיה ברור. יש גם צדק ברור בעולם והוא יכול למנוע סכסוכים בין אנשים. **(תן אחריות, והוראות ברורות, הבן את רוח הדברים ואל תטבע בפרטים.)**

רשימת ספרי עזר למטפלים ולהורים ואתרים



אריאל חן (2022) ספרי צעד אחרי צעד בטיפול סיביתי. הוצאה עצמית

אווה אדית אגר (2022) הבחירה. מטר

אסתר כהן עורכת (2017) טיפול בהורות. אח

אפל נעמי (2015) לדבר CBT עם הורים וילדים -מדריך למטפל ההתנהגותי קוגניטיבי. הוצאת אח.

ארווין יאלום (2002) מתנת התרפיה. כתר

אתי הילסום (1981) השמים בתוכי, יומן. כתר

באסל ואן דר קולק (2021) נרשם בגוף. פרדס

ברגמן וכהן (1994) המשפחה מסע אל העמק השווה. עם עובד

ברוך אליצור (1988). הרפיה עצמית. הוצאת אור עם.

דוהינג צ'רלס (2013) כוחו של הרגל. כנרת זמורה ביתן.

דוויד בארנס (2001) בוחרים להרגיש טוב. מכון פסגות

דוסון פ. גואייר ג., (2014) חכמים אבל מפוזרים. הוצאת אמציה. ספר על פונקציות ניהוליות.

ווצלוויק וויקלנד פיש (1979) שינוי. ספרית פועלים

טארה בנט גולמן (2008) אלכימיה רגשית. הוצאת מטר

יאנוש קורצ'אק (1963) כיצד לאהוב ילדים. הקיבוץ המאוחד

יהודה פריד (1978) פסיכופתולוגיה פגיושה ראשונה. אוניברסיטה משודרת

יהלום א. פסיכותרפיה אקזיסטנציאלית. כנרת 2011

יונתן הריסון (2013) להכיר במציאות לדעת שלושה. מגדלור

יוסף אגסי (2012) הנאורות החדשה. אוניברסיטה משודרת

יורם יובל (2001) סערת נפש. קשת

יעקב פרנקל (1988) מעין מתגבר ושמו אדם. בר אילן

כספי יאיר (2002) לדרוש אלוהים. ידיעות אחרונות

מיטשל ובלייק (2006) פרויד ומעבר לו. תולעת ספרים

מילר ו, ר, רולניק ס, (2009) הגישה המוטיבציונית. אח

מיץ' אלבום (1997) ימי שלישי עם מורי. מטר

מרטין בובר (1962) פני אדם. ביאליק

מרטין בובר (1973) בסוד שיח. ביאליק

נורמן דוידג' (2009) המוח הגמיש. כתר

נטליה גינזבורג (2021) אל תשאל אותי לעולם. מגנס

ניר עישר, מירון ליכטר עופרה (2012). להפחיד את הפחד. הוצאת מכון פסגות.

סיגל, וברייטון (2020) המוח החיובי. אור עם

סימון וויל (1994) הכובד והחסד. כרמל

סרג'יו מרצ'בסקי (2014). רגשות מערכת הפעלה. הוצאת מכון היבטים.

עשת יששכר (2015) הורות בדרכי שלום. הוצאה עצמית, צפריר

עשת יששכר (2009) **פתח לנו שער**. הוצאה עצמית, צפריר

פול וכטל (2015) **תקשורת טיפולית**. אח

פרנץ בריל (1974) **בדרך לפסיכותרפיה הומניסטית**. לוין אפשטיין

קלי מקגוניגל (2013) **כוח הרצון**. הוצאת ידיעות ספרים, הכורסא.

קרול ס' דואק, (2008) **כוחה של נחישות**, הוצאת כתר.

רובין, מלכנסון, וויצטום (2016) **הפנים הרבות של האובדן אבל והשכול**. פרדס

רחל נעמי רמן. **ברכות סבי. חכמה משולחן המטבח**. מודן.

הילי כוכבי. (2020). **הורים טובים**. כנרת זמורה ביתן

איתן לבוב והילה אלקיים (2017) **הורה כמגדלור**. הוצאת מודן

אתרים טובים

יששכר עשת. אתר "לרפא את יצירי כפיך" <http://www.hebpsy.net/isaschar>

אתר קוגניטיקה. אתר סיבטי. <http://www.cognetica.co.il>

ארנון רולניק. אתר <http://mifgash.info>

אתר רפואי ובריאות הנפש חשוב. <http://www.medscape.com/medscape.today>

אתר היבטים <http://www.hebetim.co.il>

איט"ה. אתר האגודה הישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי. www.itacbt.co.il

<http://www.shared-care.ca/toolkits>

אתר נהדר עם חומר למטפלים והורים להפרעות שונות

ספרי הדרכת הורים

פייבר אליין מייזליש (2005). איך לדבר כך שהילדים יקשיבו ולהקשיב כך שהילדים ידברו. לייף סנטר

יששכר עשת (2015) **הורות בדרכי שלום**. הקניית כישורי בדרכי נעם. הוצאה עצמית סטודיו צפריר.

אפל נעמי (2015) **לדבר CBT עם הורים וילדים** -מדריך למטפל ההתנהגותי קוגניטיבי. הוצאת אח.

גורדון תומס (1995). **הורות יעילה**. הוצאת יבנה.

יאנוש קורצ'אק (2009) **כיצד לאהוב ילדים** הוצאת הקיבוץ המאוחד.

עדה בקר (2016) **לגדל ילד חברותי**. הוצאת מדיה 10

אסטרטגיות למידה

שלמה קניאל (2006). **ספר האסטרטגיות ללמידה-ללמוד כיצד ללמוד**. הוצאת מט"ח.

יעל רוטנברג (2014) **קל להצליח במבחן**. אסטרטגיות למידה לילדים, כיצד להתכונן למבחן. דני ספרים.

יששכר עשת (2015) הורות בדרכי שלום הקניית כישורי בדרכי נעם. הוצאה עצמית.

הספר עוסק בהקניית כישורי חיים בדרכי שלום לילדים, במקום להפעיל אמצעים משמעתיים. הספר מניח

שלילדים אין כוונות רעות ברוב רובם של המקרים. כאשר שנוצרה בעיה, פרושו שחסר לילד כישורים

כאלו ואחרים. ההורה, בהנחיית המטפל או המדריך, הופך למאמן להקניית הכישורים החסרים לילדים.

הספר מבוסס על CBT גל שלישי, התקשורת, טיפול משפחתי, חשיבה מערכתית וחקר המוח.

החלק הראשון עוסק בהקניית כישורי חיים: לגוף, למחשבות, לרגשות, להתנהגות ולחיי חברה.

בכל נושא יש פרק מבוא והמלצות מעשיות להורים איך להקנות כישור זה או אחר לילדים.

החלק השני עוסק בכישורי הורות: כיצד להגיע להתקשרות בטוחה עם הילדים, עקרונות השיחה

המשותפת, ידע על עקרונות בניית משפחה, דרכים להקנות הרגלים, תורת הגמול, ובניית סמכות מכבדת.

החלק השלישי עוסק בשלבי התפתחות הכישורים השונים. וכן שלבי התפתחות המשפחה ושלבי

התפתחות האישה.

החלק האחרון מביא מבחר בעיות שכיחות של היום יום ומכוון למקומות בספר שבהם יש את החומר

המאפשר להתמודד עם הבעיה.

את הספר ניתן להשיג אצלי ובאתר עברית.

Isas.eshet@gmail.com 0507799718