



רוני כץ פסיכולוג קליני
טיפול במבוגרים, בני נוער וילדים
www.ronikatz.co.il | אילון | 0525-809873

"מי מפחד מחרדה?"

סדרה של 5-6 מפגשים לצוות בית הספר

כלים בסיסיים להתמודדות עם בעיות מתח, לחץ וחרדה אצל ילדים ובני נוער

מי אני?

שמי רוני כץ ואני פסיכולוג קליני מומחה המטפל בילדים, מתבגרים ומבוגרים. בעבודתי אני משלב טיפול דינאמי רגשי עם מיומנות בטכניקות קוגניטיביות- התנהגותיות (CBT). לאורך השנים חברתי ניסיון בישומם של כלים מעולם הפסיכולוגיה במסגרות חינוך פורמאלי ובלתי פורמאלי- ליוויי צוותים חינוכיים בקיבוצים ובבתי ספר, הובלתי קורס למנחי קבוצות ב"מדרשה באורנים" ושימתי כיועץ חינוכי לארגונים שונים.

כללי

בעיות חרדה הן אחת הבעיות הרגשיות הנפוצות ביותר אצל ילדים. ההערכה היא שבין 6-13% מהילדים יפתחו הפרעת חרדה עד גיל 18 ורבים נוספים יחוו חרדה שעשויה לפגוע באיכות חייהם.

על הסדנאות

הסדנאות מבוססות על שיטות טיפוליות של **CBT** (טיפול התנהגותי קוגניטיבי) שנחשבות לטכניקות היעילות ביותר בהתמודדות עם בעיות חרדה. השיטה הטיפולית כוללת מתן כלים פיזיולוגיים, קוגניטיביים והתנהגותיים להתמודדות עם בעיות החרדה, וכן אימון ועבודת בית על הכלים השונים. המפגשים משלבים בין **למידה ומתן כלים** לבין **עבודה קבוצתית**. כל מפגש מחולק לשני חלקים. בחלק אחד נעסוק בתרגול הכלים ובחלק השני יינתן מידע על כלים נוספים שבהם ניתן להיעזר. את סדרת הסדנאות ילווה **אתר** לקורס המכיל הסברים הנוגעים לעבודת הבית, עזרים וכלים שונים, וכן מידע מקיף ומפורט על הפרעות ובעיות חרדה. האתר פתוח לשימוש גם לאחר סיום הסדנאות.

מפגש ראשון- טיבה של החרדה- הרצאת פתיחה.

- הסבר על הדרך בה עובד מנגנון החרדה ומדוע אנחנו סובלים מבעיות חרדה.
- הסבר על הביטויים השונים של החרדה- הגופני, ההתנהגותי והמחשבתי- קוגניטיבי.
- איך עובד הטיפול הפסיכולוגי הקוגניטיבי התנהגותי (CBT) בחרדה בערוצים השונים.
- אדבר מעט על הגורמים המערכתיים בבעיות חרדה- מה מקומם של ההורה ואיש החינוך אל מול חרדה.
- נדבר על הדרך בה אפשר ליצור ברית מתמודדים עם הילד החרד.

ש.ב בין המפגשים- לתרגל הסבר על חרדה לילד או לקבוצת ילדים ויצירת ברית טיפולית/ התמודדות.

מפגש שני- כלים פיזיולוגיים בהתמודדות עם חרדה- הרצאה ועבודה סדנאית.

- נדבר בהרחבה על המנגנונים הפיזיולוגיים שדרכם פעולת החרדה.
- נלמד ונתרגל כלים להרגעת הגוף במצבי חרדה.
- נבדיל בין תרגול במצב חרדה אקוטי ובשגרה. ואסביר על היישום של הכלים בכל אחד מהמצבים.

ש.ב בין המפגשים- תרגול הכלים שנלמדו בצוותים, והעברתם לכיתה/ בטיפול.



רוני כץ פסיכולוג קליני
טיפול במבוגרים, בני נוער וילדים
www.ronikatz.co.il | אילון | 0525-809873

מפגש שלישי- כלים קוגניטיביים העוסקים בתוכן המחשבות- הרצאה ועבודה סדנאית.

- הסבר פותח על הפער בין ישום הכלים הקוגניטיביים בגילאי השונים.
- הסבר על ההתמודדות במישור הקוגניטיבי עם החרדה- איך מתווכחים עם החרדה?
- כלים בזיהוי מחשבות "חרדות" ולמידה על מאפייניהן.
- כלים בהתמודדות עם חרדה- בדגש על תוכן המחשבות.
- תרגול הכלים בקבוצות קטנות.

ש.ב בין המפגשים- תרגול הכלים שנלמדו בצוותים, וכן בשיחה עם תלמיד הנוטה לחרדה.

מפגש רביעי- כלים קוגניטיביים העוסקים באופן החשיבה- הרצאה ועבודה סדנאית. (אופציונאלי).

- הסבר פותח על הבסיס הרעיוני לגל השלישי של הכלים הקוגניטיביים.
- הסבר הרציונאל של הכלים הקוגניטיביים מסוג זה.
- הסבר על מודל העבודה של קבוצת המיינדפולנס שנבנה בבית חולים "מזור".
- תרגול אכילה מודעת.
- תרגול מדיטציית מודעות בסיסית.
- פריטת כלים פשוטים יותר המבוססים על רעיונות המיינדפולנס בהתמודדות עם חרדות אצל ילדים.

ש.ב בין המפגשים- תרגול הכלים שנלמדו בצוותים, וניסיון לתרגול עם הילדים..

מפגש חמישי- כלים התנהגותיים- הרצאה ועבודה סדנאית

- הסבר פותח על ההימנעות כגורם משמעותי ביצירת בעיית חרדה.
- הסבר הרציונאל של הכלים ההתנהגותיים בדגש על חשיפה.
- לימוד על הדרך לבניית היררכית חשיפה.
- כלים לעבודת חשיפה.
- תרגול בקבוצות קטנות- עבודה עם ילד על חשיפה.

ש.ב בין המפגשים- תרגול הכלים שנלמדו בצוותים, ובניית היררכית חשיפות עם ילד עם בעיות חרדה.

מפגש שישי- הצגת מקרה, חשיבה משותפת וסיכום

- הצגת מקרה (אולי שניים) שיביא אחד מאנשי הצוות שנוגע לעבודה על ילד/ נער עם בעיות חרדה.
- קיום חשיבה משותפת על המקרה.
- סיכום התהליך וחשיבה להמשך.

לפרטים התייעצויות ושאלות- מוזמנים ליצור איתי קשר, או להציץ באתר שלי.

רוני כץ- פסיכולוג קליני מומחה

www.ronikatz.co.il 0525809873