

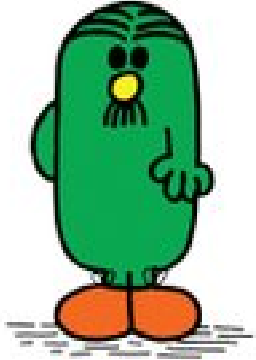
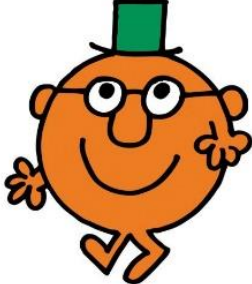






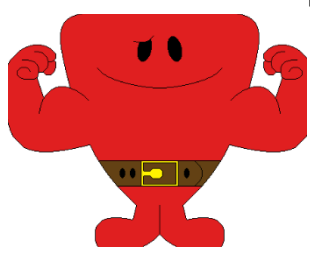
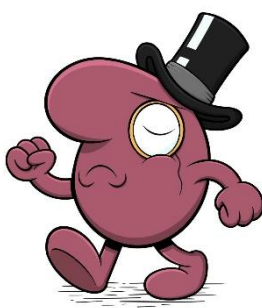

מה אני צריך?	מה מאפיין את המוד שלי?	מצבי עצמי ילדיים – מר וגברת..
<p>*קשר יציב ומוגן *אהבה *אמפתיה ותיקוף *שייכות *עצמאות ומסוגלות *אופטימיות *זהות משל עצמו *התפעלות *סטנדרטים מצאותיים *ביטחון</p>	<p>מרגיש אומלל, חסר אונים, הרגש שלו לא מווסת וקשה לו לשאת אותו. כשהוא מרגיש רגש לא נעים הוא בוכה, מיילל, נסגר מתנהג בצורה ילדותית רגשות: עצב/ פחד/ בדידות/ אכזבה/ בושה/ אשמה</p>	<p>מר פגיע</p> 
<p>*קשר בטוח *אהבה ללא תנאי *אמפתיה ותיקוף *אהבה *מסוגלות עצמית *התפעלות *משחק ודמיון *גבולות *הדרכה</p>	<p>מביע כעס על כך שהצורך הראשוני שלו לא מקבל מענה. רגשות : תסכול כעס חושב: "זה לא פייר"</p>	<p>מר מתוסכל</p> 
<p>*אהבה *גבולות ברורים *כלים לשליטה עצמית *כלים לויסות רגשי</p>	<p>מתנהג בצורה אימפולסיבית כדי להשיג את מה שהוא רוצה באופן מידי. מתקשה לראות את הצרכים והרצונות של האחרים. חושב: "חייבים לעשות מה שאני רוצה"</p>	<p>מר אימפולסיבי</p> 
<p>*שליטה עצמית *ויסות רגשי *גבולות *מסוגלות עצמית</p>	<p>ילד שנראה כי אינו מסוגל לסיים משימות, מחפש מי שיעזור לו (יעשה עבורו) מתחיל משהו ומרבה לפרוש, אוהב לעשות מה שהוא אוהב מתוך תחושה שאני לא מסוגל לעשות מה שמצריך ממני מאמץ. חושב: "אני עושה רק מה שלא דורש מאמץ מיותר"</p>	<p>מר נוח</p> 


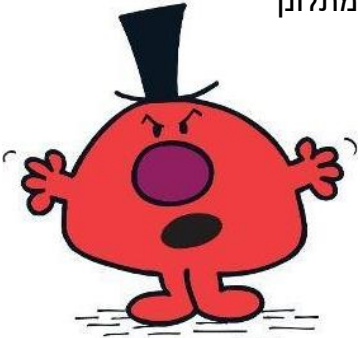


<p>*תיקוף *גבולות *כלים לשליטה עצמית</p>	<p>ילדה מפונקת רגילה לקבל את מה שהיא רוצה ומפתחת תחושה של "מגיע לי"</p>	<p>גברת פינקי</p> 
<p>*אמפטיה *קשר בטוח חשוב לתת מענה לצרכים בסיסיים שגרמו לרגסיה</p>	<p>מרגיש צורך לחזור למצב רגסיבי. לא עושה דברים שבעבר עשה לבד, נזקק לעזרה מהסביבה.</p>	<p>מר טיב</p> 
<p>קיבל מענה לצרכים</p>	<p>חש אהוב, שמח, משחק ומאפשר לעצמו לדמיין ולהשתובב. רגש: שמחה, סקרנות, התלהבות</p>	<p>מר דמיון</p> 
<p>קיבלה מענה לצרכים</p>	<p>מרגישה מסוגלות עצמית, שליטה עצמית, סובלנית לתסכול, קבלת כללים נורמות וערכים. היא מכירה בחוזקות שלה, ומחזיקה את הסכמות האדפטיביות. רגש: מרגישה את מגוון הרגשות בצורה מאוזנת</p>	<p>גברת יכולת</p> 



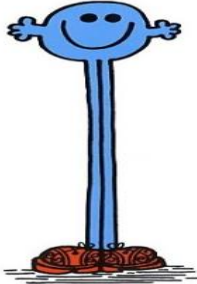

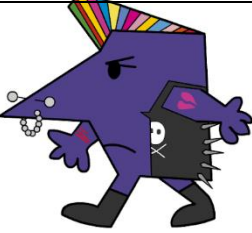
<p>קיבל מענה לצורך באוטונומיה ומסגולות</p>	<p>כאשר הילד זקוק לעזרה ותמיכה הוא יכול להתחבר ל"עוזר ולכן משיג אוטונומיה באמצעות תומכים מעולם הפנטזיה. נותן לילד הפגיע תחושה של מסוגלות, אהבה, עצמאות ומשחק.</p>	<p>מר סופר על</p> 
<p>"הקול בראש" - מצבים בהם אני שומע את הקול הביקורתי/ הדרשן/ המעניש / המזהיר</p>		
<p>מה צריך מהחלק החכם</p>	<p>הקולות שבפנים</p>	<p>מר וגברת:</p>
<p>הקולות הינם קולות מופנמים שהילד הפנים אותם מסגנון ההורות שחווה</p>		
<p>קול דרשני שיש לו רף גבוהה</p> <p>"אני חייבת להיות נחמדה". " אין זמן למשחק" "את צריכה להספיק "</p> <p>מפעיל את הילד הפגיע שמרגיש לחץ, דאגה.</p>	<p>קול דרשני שיש לו רף גבוהה</p>	<p>אדון דורש</p> 
<p>קול ביקורתי ששום דבר לא מספק. לעיתים מופנם גם קול מעניש על כך שלא הייתי בסדר.</p> <p>"אני לא מספיק טובה". "אני לא מספיק חכמה" "יכולתי לעשות יותר טוב" "לא מגיעה לי שיעשו לי יום הולדת כי אני בזבזנית"</p> <p>מפעיל ילד פגיע שמרגיש: אשמה/ בושה</p>	<p>קול ביקורתי ששום דבר לא מספק. לעיתים מופנם גם קול מעניש על כך שלא הייתי בסדר.</p>	<p>מר לא מספיק</p> 

<p>קול הורי מזהיר שנשמע כקול דאגני ויוצר דאגה ופחד.</p> <p>"תזהרי שלא תאבדי דברים" "תזהרי שלא יקרה משהו רע" "זה מסוכן..." "מה יקרה אם ..."</p> <p>מפעיל ילד פגיע : חרדה, פחד, בדידות</p>	<p>מר מזהיר</p> 
<p>ההורה הטוב דיו –קול מופנם שמאפשר לילד להרגיש אהבה, ביטחון, שייכות, אמפטיה, תיקוף לרגשותיו, גבולות ברורים, מסוגלות עצמית, זהות עצמית ומשחקיות.</p>	
<p>קול של ההורה הטוב דיו, יודע מה הילד הפגיע צריך וכיצד להתמודד עם הקולות הדרשניים, מבקרים.</p> <p>נותן כבוד לסגנונות התמודדות אך מבקש מהם לאפשר לילד הפגיע להתמודד על מנת שיוכל לגדול.</p> <p>נותן לילד הפגיע את הצרכים שלו : מסוגלות עצמית, מלמד סובלות לתסכול, מכירה בחוזקות של הילד ובערכים, מאפשר לילד להיות עם רגשות פגיעים ורגישים.</p>	<p>גברת "WISE"</p> 
<p>"המגנים" – סגנונות התמודדות שמגינים על הילד הפגיע שלא יופעל. מאוד עוזרים בטווח הקצר, אך לטווח הארוך אינם יעילים ומקלקלים את היחסים עם הסביבה.</p>	
<p>מר וגברת הימנעות – נמנעים על מנת לא להרגיש את הילד הפגיע</p>	
<p>נראה חולמני –לכאורה לא רואה, לא שומע מה קורה מסביבו, מתנתק על מנת לא לחוות את הכאב.</p>	<p>מר חלמן</p> 

<p>מר היגיון – מנתק את עצמו מהסביבה ומרגשותיו, חשיבה רציונלית, ניכר כי יש בפנים שעמום והרגשת ריקנות, אין טעם לשחק עם ילדים בשטויות.</p>	<p>מר היגיון</p> 
<p>מתמכר למסכים, לספורט, לפעילויות רבות על מנת לעורר רגשות חיוביים ולהימנע מלחוש את הכאב של הילד הפגיע.</p>	<p>מר כור</p> 
<p>פונה לאוכל על מנת להרגיע את הכאב הרגשי. מכבה את הרגש הלא נעים על ידי ביצוע דברים שיש להם השפעה מרגיעה או מגרה שטחית, למשל: אכילה מופרזת, צפייה בטלוויזיה.</p>	<p>מר זללן</p> 
<p>מופיע כאשר רגש לא נעים מגיע ומכיוון שמר כעס לא יכול לשאת רגש לא נעים, הוא מוציא את הכעס שלו על מנת להרחיק את הסביבה מקרבתו.</p>	<p>מר כעסן</p> 

<p>מר וגברת כן – כניעה לסביבה, סגנון התמודדות של ריצוי, על ידי כניעה לצרכים של האחר וויתור על הצרכים והרגשות של האחר</p>	
<p>גברת מרצה מצאה שיטה היא שומרת על מר פגיע בדרך "נוחה" – היא לא נלחמת ולא בורחת אלא עושה מה כל מה שנדרש ובכך לא תאפשר למר פגיע להיות במצב מובך. היא מאופייין בכניעות לאחר על חשבון הצרכים שלו. מטרה: להרגיש אהובה ושייכת.</p>	<p>גברת כן</p> 
<p>מר וגברת מוגזמים – פיצוי יתר- מראים לסביבה את ההפך ממה שהילד הפגיע עלול להרגיש, יוצאים בצורת מלחמה להגנת הילד הפגיע.</p>	
<p>מתאמן הרבה על מנת להראות חזק מבחוץ, כאשר בפנים מרגיש מאוד חלש. מטרה: להגן על הילד הפגיש שמרגיש עלבון, בדידות, נטוש.</p>	<p>מר בריון</p> 
<p>הילד תמיד רוצה לקבל החלטות, לשמור על הוריו תחת שליטה, לרסן את בני גילו, לפעול ברצון חזק ומכוונת הנאה, אך ללא מאמץ פסיכולוגי, להפך: מדגים לכולם את "כוחו". המטרה: להציג שליטה על מנת לא להיות במצב של חוסר שליטה.</p>	<p>מר שתלטן</p> 
<p>הילד מנסה להגן על עצמו מפני סכנות נתפסות או אמתיות מבחינת ביקורת / טעויות, נזק או אשמה, כתוצאה מרמת מצפוניות גבוהה; מציב את עצמו בלחץ גבוה. מטרה: להגן על האחר על מנת שלא יכאב לו ובכך אני לא ירגיש אשמה, "אם לאחר טוב אז גם לי טוב"</p>	<p>מר מצפון</p> 

<p>אחרים נחותים ממני, מראה אגוצנטריות מפותחת, מעט אמפטיה לאחרים, מתגאה כדי שיתפעלו ממנה ובכך מגדילה את עצמה</p>	<p>גברת נסיכה</p> 
<p>בודק כל הזמן אם נעשה אי צדק, מרבה להתלונן על אחרים, על העולם על כל מה שמצא שאינו נעשה לפי דרכו. המטרה: להראות את חוסר הצדק של הסביבה ובכך להצדיק את ההתנהגות שלו</p>	<p>מר מתלונן</p> 
<p>מקיימת אינטראקציה בצורה רגשית מוגזמת, אם כי המסר הוא שטחי ומעודן.</p>	<p>גברת דרמה</p> 
<p>אוהב לעשות "טריקים" שמפחידים ילדים, יכול להצחיק על חשבון הפחדה של האחר.</p>	<p>מר תחמן</p> 

<p>בריון תוקף: הבריון, מציק לאחרים על יד בדיחות משפילות או באמצעות כוח פיזי.</p>	<p>מר ביץ</p> 
<p>במוד זה עובדים קשה למושלמות, הכל צריך להיות מושלם והכי טוב, וכך נשמור על הילד הפגיע שיכול להרגיש בושה ואשמה. מטרה: להגן על הילד הפגיע שלא יחוש אשמה ובושה.</p>	<p>גברת פרפקט</p> 
<p>סגנון מתנשא כל יכול, אני יותר גבוה מכלם, אני מעל כלם. בא לידי ביטוי בהתנשאות, בציניות ובזלזול בסביבה.</p>	<p>מר גבוה</p> 
<p>מר מרצה – קונה מתנות ומביא רעיונות כיצד לעזור, לתרום לתת בצורה מופרזת. נותן לאנשים דברים על מנת לרצות אותם ושיאהבו אותו. מעבר לכך שמוכן לוותר על צרכיו הוא עסוק בלתת לאחרים.</p>	<p>מר מתנה</p> 
<p>חלק זה מאפיין תכונות אנטי סוציאליות, הרס עצמי והרס לסביבה. ילדים שנראים ללא מצפון ורגשות אשמה.</p>	<p>מר הרסן</p> 

054-2223456
shelly@cbt4u.co.il
www.cbt4u.co.il



שלי זאנטקרו
פסיכותרפיה התנהגותית קוגניטיבית
מומחית בוויסות רגשי
טיפול, ייעוץ והדרכה

המרכז
לוויסות
רגשי

