
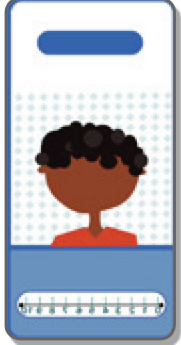
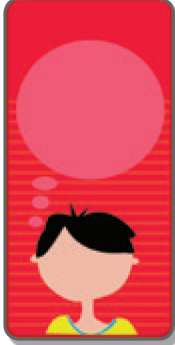

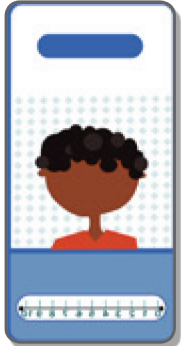
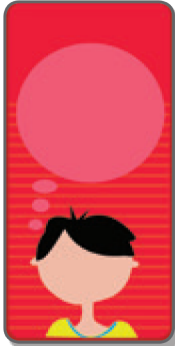
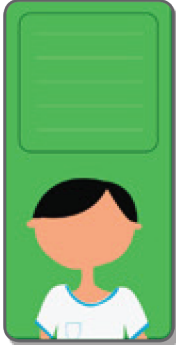

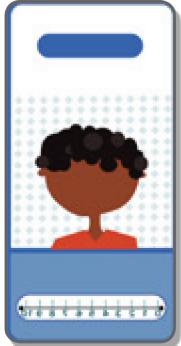



חוברת טפסים לשחק CBT

שלי זאנטקון • המרכז לויסות רגשי



			
			
			
<p>איך התנהגת?</p>	<p>מה הרגשתי?</p>	<p>מה חשבתי?</p>	<p>מה קרה?</p>

שם:

מטפלת: מניח את הדף בפני הילדים ואומר: "בואו נכתוב אירוע שמתאים למה שמתרחש בחיי היום יום שלנו".

- רושמים אירוע על הקלף הירוק

מטפלת: "בשני הקלפים האדומים נרשום מחשבה מזיקה שיכולה לעלות לילד או הילדה בראש. ובקלף התכלת נרשום מחשבה ממתנת".

- ניתן להעזר בקלפי 'לשחק CBT' או לעזור לילדים לחשוב על מחשבה במידה וזהם מתקשים לחשוב על מחשבות לבד.

מטפלת: "בואו נחשוב כיצד כל אחד מהילדים בסיפור היה מרגיש ונרשום את זה בקלף האמצעי עם הנקודות". אפשר גם לחשוב באיזו עוצמה הוא היה מרגיש את הרגש ולסמן את זה למטה בקלף.

מטפלת: "בואו נחשוב על ההתנהגות של כל ילד ונרשום אותה בקלף הסגול".

- לאחר שכל הקלפים מלאים, ניתן לשאול שאלות שמכוונות להבנה כי מה שמשיפיע על הרגש וההתנהגות זו המחשבה ולא בהכרח האירוע.

מטפלת: "מה לפי דעתכם משפיע על הרגש וההתנהגות? איך ייתכן שכל ילד מרגיש לגבי אותו אירוע אחרת? אם הייתם מניחים גם קלפי מחשבה, רגש והתנהגות אילו קלפים הייתם מניחים?"

הילדים מגיבים ומכוונים אותם לתשובה במידה והם לא מצליחים לזהות אותה לבד.

מטפלת: "נכון, מה שמשיפיע על הרגשות וההתנהגות שלנו זה לא בהכרח האירוע, האירוע הינו טריגר למחשבה אוטומטית שעוברת לנו בראש ומשפיעה על הרגש והתנהגות. כאשר עוברת לנו מחשבה מזיקה סביר להניח שנרגיש רגשות כגון: כעס, פחד, אשמה, רגשות לא נעימים כאשר עוברת לנו בראש מחשבה ממתנת / מועילה יש סיכוי שנרגיש את אותם רגשות בעוצמה מותאמת או אפילו רגשות כגון: חמלה, תקוה ואולי רוגע או שמחה".

*צריך לזכור שאנו לא רוצים שהילדים יבינו מזה שצריך להרגיש רגשות נעימים אלא מותאמים למציאות!