

טיפול בפחדים-התערכות טיפולית במצבי לחץ / מילס וקראולי

ביטוי רגשות פחד והתמודדות עמם:

- ❖ אחד מהעקרונות הטיפול הוא הצורך של המטפל להכיר את הכישורים והמשאבים הפוטנציאלים הטמונים בכל מטופל (אריקסון 1979).
 - ❖ סוגסטיה, הזמיה, סיפור מטאפורי, ציור וכדומה, הינם ביטויים של שפה מטאפורית וסמטית המאפשרים תקשורת דו רבדית, המעניקה לרובד המידע רעיונות ובו זמנית מפעילה אסוציאציות ברובד התת-מודע.
 - ❖ התעוררותם של רעיונות, דמיונות, כוחות וכתרונות אינטואטיביים פנימיים, מובילים את המטופל לפתרונות יעילים ומחזקים את דימויו העצמי כאדם מתמודד ומתגבר על קשיים ולחצים (הילי 1973).
 - ❖ פתרונות עצמיים ואישיים של המטופל יעילים ומשכנעים יותר מאשר פתרונות שמלביש עליו המטפל מבחוץ.
יעילות השיטה ניכרת כשמבוגרים מנצלים את כושר דמיונם הפורה של המטופל בחיפוש אחר פתרונות אישיים.
 - ❖ העיסוק בציורים ובסמלים חזותיים יעיל במיוחד בטיפול בילדים קטנים, בשל הקלות בה הם מפעילים את דמיונם ומתקשרים לדמויות מצוירות ומשום כושר הביטוי החזותי המפותח יותר מאשר הבעה מילולית.
 - ❖ לטיפול בפחד באמצעות ציור יש יתרונות ועוצמות טיפוליות מעבר לחוויה הקתרטית בציור של נושא רגשי.
תהליך העברת הפחד הכללי והדיפוזי לדרך חיצוני ומוגבל לממדיו מחייב את האדם המצייר להגדיר את פחדיו בצורה מוחשית לפי גודל, צורה וצבע וכן בתוך גבולות הדף.
 - ❖ המחשת הפחד בצורה ברורה ומסויימת נותנת לאדם הרגשה של שליטה בפחדיו וברגשותיו ומגבירה את תקוותיו שיהיה ניתן להתגבר על הפחד.
- על פי יתרונות טיפוליים אלו, ההתערכות הטיפולית במשמעות של מתן ביטוי לרגשות הפחד והתמודדות עמם, תבוא לידי ביטוי באמצעות תהליך תרפויטי תלת-שלבי, המבוסס על ניצול רעיונות, דמיונות וכוחות פנימיים של הילד, לפתרון בעיות דרך חוויה קתרטית של שחרור רגשות פחד וחוויה מתקנת להחזרת הכוח והשליטה.

לפי השיטה הנוכחית:

- א. הילד מציג את פחדיו בציור.
ההוראה: צייר איך נראה הפחד שלך
צייר מצב שבו רואים את הפחד
בקו, צורה, כתם, צבע.
- ב. הילד מציג מצב מתוקן – דרכו חווה חוויה מתקנת של אין פחד ושל הצלחה.
ההוראה: צייר מצב שבו הכל בסדר ואין לך כבר פחד או שהפחד הזה כבר לא מפחיד אותך בכלל.

הפעילות נבנתה ע"י צוות המטפלים בהבעה ויצירה של מתי"א אשדוד

[הפעילויות מיועדות לשימושם של מטפלים בהבעה ויצירה](#)

ג. הילד מחפש דרך להתמודד עם הפחד, מתוך עמדה של שחרור מפחד ושל כוח ושליטה שרכש בשלב הקודם.

ההוראה: צייר עוד פעם את הפחד המפחיד הזה, אבל הפעם תוסיף דבר – חפץ, מכשיר, אדם או משהו מסיפור, מסרט או מצויר שיכול לעזור לך להלחם בפחד ולנצח אותו.

כלים – דמיון מודרך + ציור:

א. דמיין שאתה צמח.

איזה מן צמח אתה – זרע, שתיל, פרח, שיח, עץ.
ספר על עצמך בתור (זרע, שתיל, פרח, שיח, עץ).
האם יש לך עלים? ענפים? פירות? קוצים? שורשים?
האם אתה עדיין זרע או שגדלת קצת?
האם אתה בשיא הגודל שלך?
צייר עצמך כצמח צעיר.
צייר עצמך כצמח בוגר.

ב. אם אתה אמור להיות (זרע, שתיל, פרח, שיח, עץ) מה הם התנאים שאתה צריך כדי לגדול? שאתה צריך כדי להיות? (חזק, שלם...)
מה יכול להפריע לך לגדול או להיות מה שאתה? (חשוך מדי, מקום פתוח, מקום סגור, חוסר במים, חוסר באוויר, ללא חברים, ללא מבוגרים, ללא משפחה, ללא הורים).
מי יכול לעזור לך בגדילה שלך? האם אתה מתפתח לבד בטבע, האם אתה זקוק לגנן? האם אתה זקוק לאחרים? מי הגנן שיכול לעזור לך כדי שתוכל להתפתח? צייר את הגנן, צייר את האחרים.
מה אתה יכול להיות ומה היית רוצה להיות? (איזה מן עץ, שיח וכד')
צייר עצמך. איך היית רוצה להיות.

ג. נכנסו בעלי חיים למשתלה.

נכנסו ילדים גדולים שיכולים לרמוס את הצמח.

נכנסו כנימות לתוך העצים.

צייר את הגורם המאיים.

האם אתה יכול לעזור לעצמך?

האם אתה צריך את עזרת הגנן?

איך אתה יכול לעזור לעצמך? תאר את הכלים שהיית משתמש בהם כדי להרחיק את הגורם

המאיים. צייר אותם.

איך הגנן יכול לעזור לך?

איך נגמר הסיפור?

צייר את סוף הסיפור.

הפעילות נבנתה ע"י צוות המטפלים בהבעה ויצירה של מתי"א אשדוד

[הפעילויות מיועדות לשימוש של מטפלים בהבעה ויצירה](#)

דפי עבודה לשחרור רגשות וביטויים:

כתיבה וציור בכל דף

- ❖ מילים – לפתח משפטים סביב המילים ולצייר בהתאם. חדר ממ"ד, טיל, אזעקה...
- ❖ משפטים – אני ומשפחתי בזמן מלחמה.
מה אני עושה כשאני שומע צפירות עולות ויורדות.
מה אני עושה כשכואבת לי הבטן.
מה אני עושה כשאני מתעורר בלילה.
אני פוחדת מ...
בבוקר כשאני מתעוררת אני חושבת ש...
בחדר האטום אני יכולה...
אני חושבת על...
כשהמשפחה כולה ביחד אז...
הכי קשה לי...
משהוא טוב קרה לי...
כשאבא לא בבית...
כשאמא לא בבית...
- ❖ ציור – הבעות פנים שלי ומה הן מביעות.
שיחה – מדוע בחרת לצייר דווקא הבעה/הבעות פנים אלו?
לעודד את הילד לצייר סוגים שונים של הבעות פנים: פוחד, כועס, עצוב, עצוב ושמח,
כועס ועצוב, פוחד וכועס.
- ❖ צייר ציור של כעס, שמחה, עצב, פחד. בקו, צורה, צבע וכתם.
- ❖ דפי ציור שבהם צובעים ומשלימים את החסר.
- ❖ חדר ממ"ד –
ההוראה – חדר הממ"ד הוא מקום בטוח. הנה חדר, הוסף לו פרטים: את מי היית מכניס לחדר שלך?
דמויות, חפצים, בעלי חיים.
ספר מה אתה עושה בחדר?
מי עוזר לך להתגבר על הפחד?
בנה טיל סקאד – הדבק מחומרים שונים.
פנס – האר את כל אותם הרגשות, המחשבות, המילים שהיית רוצה לשמור עליהם.
החשך את אותם הרגשות, המחשבות, המילים שהיית רוצה להפטר מהם.
הפעילות נבנתה ע"י צוות המטפלים בהבעה ויצירה של מתי"א אשדוד

[הפעילויות מיועדות לשימושם של מטפלים בהבעה ויצירה](#)

בור- זרוק לתוך הבור את כל אותם הרגשות, המחשבות, המילים שהיית רוצה להפטר מהם.
(ניתן להעזר בקלפי הבעות רגש).

דו-שיח בין חפצים – פתח דו-שיח בין החדר לשאר חדרי הבית
בין הרדיו לטלוויזיה
בין שני טלפונים
בין אדם לילד
בין שני חברים בחדר

❖ עבודה בקבוצה – קבוצה של 4-5 ילדים.
הוסף פרטים - בדף נתון ציור, פרט – כל ילד בתורו מוסיף פרט משל עצמו עד לגמר הסבב.
בהמשך, סיפור מתפתח על פי הסבב.
דו-שיח מצוייר- כל זוג ילדים מקבלים פריטים ומפתחים דו-שיח ביניהם.
טלוויזיה-טלפון
אמא-בן
חדר-שאר החדרים

בלונים- כל ילד מקבל בלון עם משפט ומשלים, אחר כך מקשט את הבלון.

כשאני שומע בום...

בחדר הממ"ד...

כשאני שומע אזעקה...

כשאני שומע חדשות ברדיו...

הייתי רוצה ש...

כל ילד מקבל בלון עם משפט זהה. עליו להשלים את המשפט ואח"כ לקשט את הבלון.

פעילות משחקית פעילות דרמטית.

הפעילות נבנתה ע"י צוות המטפלים בהבעה ויצירה של מתי"א אשדוד

[הפעילויות מיועדות לשימוש של מטפלים בהבעה ויצירה](#)