



עיריית ירושלים
אגף הרווחה - אזור דרום



מרכז ילדים והורים דרום

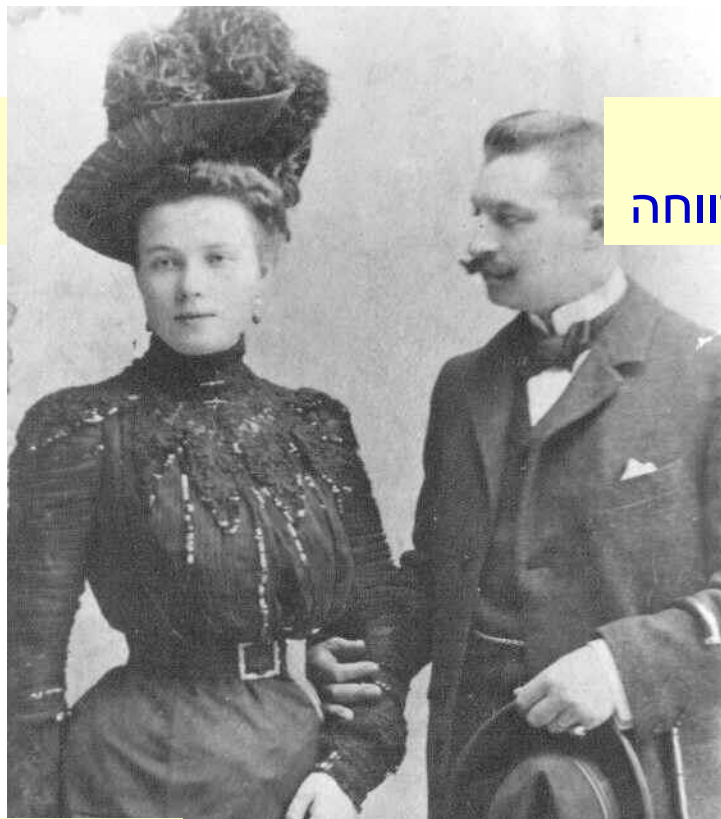


ויצו ישראל
סניף ירושלים

שיטת טיפול אינטגרטיבית ממוקדת בזמן

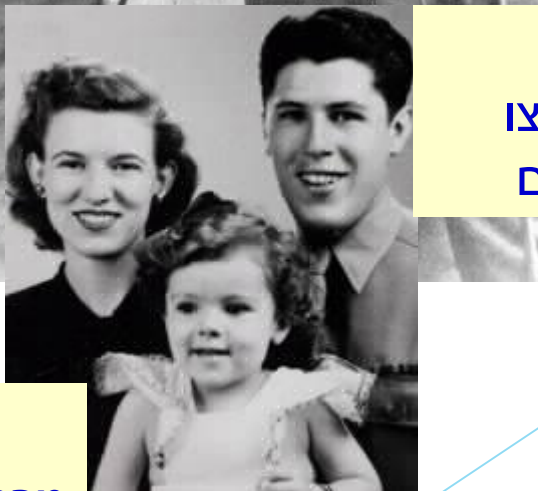
ד"ר רובית שרון
מנהלת מרכז טליה לילדים והורים
עובדת סוציאלית,
מטפלת זוגית, פסיכותרפיסטית

סבתא
ג'וינט ישראל, אשלים



סבא
משרד הרווחה

אמא
עיריית ים
אגף הרווחה
איזור דרום



אבא
ארגון יצו
ירושלים

מרכז טליה
מרכז לילדים והורים בסיכון

הקדמה

- ▶ שיטת הטיפול האינטגרטיבית הממוקדת בזמן, פותחה במסגרת העבודה עם אוכלוסיית מרכזי ילדים הורים במרכז טליה אך מתאימה לאוכלוסיית המטופלים בלשכות לשירותים חברתיים ושירותים משלימים נוספים בקהילה.
- ▶ עוצבה שיטת טיפול ייחודית אשר מבוססת על שני רעיונות:
- ▶ מתן טיפול נפשי ממוקד בזמן (קצר מועד)
- ▶ אינטגרציה בתהליך הטיפול בין שיטות דינאמיות, התנהגותיות/קוגניטיביות ומערכתיות.
- ▶ שיטת הטיפול במרכזי ילדים הורים נבנתה כך שהיא מאפשרת מעבר על ציר הזמן בין טיפול פרטני לטיפול משפחתי.

תכני המצגת

- ✓ הגבלת זמן הטיפול בעידן המודרני ובמרכז טליה - בעד ונגד
- ✓ שינויים במבנה ובמאפייני המשפחה בעידן המודרני
- ✓ מרכזי ילדים הורים ומאפייני אוכלוסיה
- ✓ טיפול אינטגרטיבי ממוקד בזמן – תיאוריות
- ✓ טיפול אינטגרטיבי ממוקד בזמן -עקרונות טיפול ודרכי יישום
- ✓ טיפול אינטגרטיבי ממוקד בזמן –הערכת תוצאות טיפול

הגבלת זמן טיפול בעידן המודרני ובמרכז טליה

- הגבלת זמן הטיפול, בעד ונגד, עולה כשאלה מזה שנים רבות
- בעידן המודרני אנשים רוצים תוצאות מהר ובזול
- בטיפול האינטגרטיבי המוגבל בזמן, טווח זמן הטיפול נימסר למטופלים כבר בזמן הקליטה לטיפול.
- מבדיקה שנערכה עם עשרות משפחות עולה שזמן הטיפול במרכז (12-18 חודשים), התאים להם.

שינויים במבנה ובמאפייני המשפחה בעידן המודרני

- מגוון מסגרות משפחתיות
- אובדן הסמכות ההורית
- חיזוק מעמדם של הילדים בחברה ובמערך המשפחתי

מרכזי ילדים הורים – מאפייני אוכלוסיה

שלוש קטגוריות מרכזיות:

א. משפחות "רב בעייתיות" (חלקן דור שני ושלישי למצוקה) אשר מטופלות שנים רבות בלשכה.

ב. משפחות שהופנו בגין התדרדרות ושינויים בתחום ההתנהגותי, הרגשי, החברתי והתפקודי.

ג. משפחות צעירות, שניתן לנבא כי תיכנסנה למעגל המצוקה, אם לא תקבלנה מענה לצרכיהן ההתפתחותיים והרגשיים.

שינויים במאפייני האוכלוסיות במרכז טליה

מי הילדים?

כיום מופנות יותר ויותר משפחות, אשר ילדיהם נמצאים בסיכון רגשי, התנהגותי, תפקודי והתפתחותי גבוה ("משפחות קצה"). ילדים אשר סובלים מפגיעות מוקדמות, לא זוכים להקשבה, התייחסות ואמפטיה לצרכיהם. לעיתים סובלים מהתעללות, הזנחה פיזית ורגשית, דיכאון, חרדות, דימוי עצמי נמוך, חוויות של העדר שייכות, התפרצויות כעס ועוד.

מי ההורים?

חלק מההורים במרכז, סובלים מדיכאון, חרדות, דימוי עצמי נמוך, חוויות של העדר הערכה, שייכות, ניכור, חשדנות וכן סובלות מחסכים נרקסיסטים וכמהים לאהבה והתפעלות.

טיפול אינטגרטיבי ממוקד בזמן-תיאוריות

- א. תיאוריות דינאמיות (מבוסס על פסיכותרפיה דינאמית ממוקדת בזמן)
- ב. תיאוריות תמיכתיות. (מבוסס על תאוריות ההתקשרות כולל תמיכה, הכלה, אמפטיה וזיהוי כוחות).
- ג. תיאוריות קוגניטיביות, התנהגותיות וטכניקות לפיתוח שליטה עצמית וויסות כעסים.
- ד. תיאוריות מערכתיות.

טיפול אינטגרטיבי-מטרות השיטה

א. מטרות השיטה:

זיהוי והבנת מוקדי הקושי של הפרט (ילד, מבוגר).

הבנת ההשלכות של הקונפליקטים, על חיי היומיום כאדם וכהורה.

הקניית כלים אפקטיביים להתמודדות שקולה עם מצבי כעס, לחץ ומצבים משברים, בפרק הזמן המצופה.

טיפול אינטגרטיבי -משך השיטה

ב. משך השיטה:

24-36 מפגשים (לאחר מפגש 24 –פגישת הערכה).

טיפול אינטגרטיבי -שלבי השיטה

ג. שלבי השיטה :

1. הכרות, זיהוי מוקדי הכאב, קונפליקטים פנימיים, דפוסי התנהגות, הגדרת מטרות טיפול וקבלת היסטוריה(צילומים וזכרונות).
(אישית ומשפחתית). (11 מפגשים)
2. הצגת התמה המרכזית של המטופל : (2-3 מפגשים)
 - א. הגדרת צירים רגשיים
 - ב. הגדרת דפוסי חשיבה והתנהגות אוטומטים.
 - ג. הגדרה והבנה של ההפסדים שבדפוסי "המחשבה האוטומטים וההתנהגויות המעכבות".
(תוקפנות, הימנעות, ניתוקים, פיצוי, רצייה, נתינת יתר)
 - ד. הגדרה ממוקדת של מטרות, מחשבות והתנהגויות מקדמות.
3. התערבות (לימוד, בניה ותרגול תבניות מחשבתיות והתנהגויות חלופיות ומאוזנות).
(10 מפגשים)
4. מעקב תקופתי הכולל תרגול ושימור ההישגים

טיפול אינטגרטיבי - פירוט שלבי השיטה (שלב ראשון). 12 מפגשים

▶ שלב ראשון – מוקדי קושי, הגדרת מטרות וקבלת היסטוריה באמצעות קבלת היסטוריה "באופן קלאסי", זיכרונות ותמונות



- ▶ ברור מוקדי קושי וקונפליקטים פנימיים
- ▶ הגדרת מטרות טיפול
- ▶ לברר היסטוריה ואו
- ▶ לבקש 6 זיכרונות מוקדמים ואו צילומים.
- א- לתאר כל זיכרון ואו צילום
- ב- לדרג לפי החשיבות הרגשית.
- ג- מדוע הכי משמעותי? מה הכי קשה? מה אבד?

טיפול אינטגרטיבי - פירוט שלבי השיטה (שלב ראשון).



טיפול אינטגרטיבי - פירוט שלבי השיטה (שלב ראשון).

רגש משותף בכל התמונות?

התנהגות משותפת?

הבדלים בין רגשות מוקדמים למאוחרים?

הבדלים בדפוסי התנהגות מוקדמים למאוחרים?

לאיזו ילדה אישה הפכת להיות?

טיפול אינטגרטיבי - פירוט שלבי השיטה (שלב שני). 2-3 מפגשים

שלב שני – זיהוי והבנת תמה אישית, זוגית או משפחתית ▶

קונפליקטים (צירים רגשיים): ▶

- ▶ 1. קונפליקט בין תלות ועצמאות,
 - ▶ 2. קונפליקט בין אקטיביות ופסיביות,
 - ▶ 3. קונפליקט שקשור להערכה עצמית תקינה או לקויה, חסר ערך, חיפוש אחר משמעות, לפחד מלהיות כמו כולם, לא שווה, פחד מכישלון, בדידות, לא מוערכת ועוד.
 - ▶ 4. קונפליקט שקשור לצער או אבל שאינם פתורים.
- ▶ נטישה, טראומות, אובדניים, יחסי דחייה בין ילדים והורים.

טיפול אינטגרטיבי - פירוט שלבי השיטה (שלב שני)

דפוסי התנהגות: ▶

תוקפנות ▶

אגרסיביות ▶

הימנעות ▶

התכנסות ▶

ניתוקים ▶

פיצוי, אשמה ▶

רציה, נתינת יתר ▶

טיפול אינטגרטיבי - פירוט שלבי השיטה (שלב שני)



▶ אופן הצגת התמה:

▶ מרכיב תמיכתי

▶ מרכיב זמן

▶ ציר רגשי

▶ מרכיב התנהגותי

▶ תמה – (מקרה אוסנת)

▶ "את אישה חיובית ומדהימה,

▶ אך משנים מוקדמות, חשת דחוייה

▶ ופגועה ועל כן הפכת להיות אמא שנוהגת בתוקפנות כלפי ילדיך".

טיפול אינטגרטיבי - פירוט שלבי השיטה (שלב שלישי) 10 מפגשים.

שלב שלישי – לימוד ותרגול תבניות מחשבתיות והתנהגויות בריאות ומאוזנות (עבודה באמצעות טבלה, כולל תרגול בטיפול ושיעורי בית).

- ▶ המטופל יתאר את האירוע (באמצעות חשיפה לאירוע ודמיון מודרך)
- ▶ המטופל ילמד לזהות רגשות שלילים (בין 1-10)
- ▶ זיהוי תחושה גופנית
- ▶ מתן מספר לתחושה גופנית
- ▶ זיהוי מחשבה אוטומטית מעכבת
- ▶ זיהוי התנהגות אוטומטית מעכבת
- ▶ לימוד של ויסות ושליטה בהתנהגות (ניפוח בלון דמיוני, נשיפות, שאיפות)
- ▶ תכנון ובחירות של התנהגויות מקדמות.

טיפול אינטגרטיבי-עקרונות טיפול

ד. עקרונות טיפול:

– הקדמה

מדובר באינטגרציה רב ממדית, אשר משלבת בין אסכולות טיפול שונות

(גישות דינאמיות, תמיכתיות, התנהגותיות, קוגניטיביות ומערכתיות)

טיפול אינטגרטיבי-עקרונות טיפול

1. ילד פנימי פגוע, (ילד, מבוגר)

2. זיהוי קונפליקטים פנימיים : (צירים רגשיים)

תלות מול עצמאות

אקטיביות מול פסיביות

הנמכה בדימוי עצמי, קורבנות, בדידות, ניכור, העדר
שייכות.

אבל שאינו פתור, אובדנים, טראומות, נטישות,
דחיות.

טיפול אינטגרטיבי-עקרונות טיפול

3. זיהוי דפוסי התנהגות:

התכנסות

הימנעות

ניתוקים

התפרצויות

אימפולסיביות

נתינת יתר, פיצויים

טיפול אינטגרטיבי-עקרונות טיפול

4. תמה :

מרכיב תמיכתי

מרכיב זמן

ציר רגשי

מרכיב התנהגותי

טיפול אינטגרטיבי - עקרונות טיפול

5. התערבות : לימוד, בניה ותרגול תבניות מחשבתיות והתנהגויות חלופיות .
6. השיטה מיישמת את המודלים השונים באופן מובנה וממוקד לאורך שלבי הטיפול וכן מציעה מעקב תקופתי לאחר סיום הטיפול.
7. השיטה משלבת יומן מסע לצורך כתיבת תובנות, צפייה ועוד.
8. זכרו - רגש מוביל למחשבה ומחשבה מייצרת התנהגות.

טיפול אינטגרטיבי - כלים

ה. עוד כלים לשלב ההתערבות:

▶ ניהול יומן מסע

▶ שלב צפייה של המטופל בעצמו (זיהוי רגשות שלילים, תחושה גופנית, זיהוי מחשבה והתנהגויות אוטומטים)

▶ שלב לימוד של המטופל (זיהוי רגשות שלילים, מספור של רגשות, זיהוי תחושה גופנית, זיהוי מחשבה והתנהגות אוטומטים, לימוד בניה ותרגול של מחשבות והתנהגויות מקדמות וחלופיות).

▶ שעורי בית

▶ תמונות, קלפים ושימוש באמצעים חויתיים.

▶ טכניקת הכסא הריק

▶ דמיון מודרך

▶ תרגילי חשיפה

▶ תרגיל מראה

▶ מכתבים

▶ דיון

טיפול אינטגרטיבי - הערכת תוצאות

טיפול

ממצאי מחקר של עבודת מוסמך ודוקטוראט, חוג לעובדה סוציאלית, אוניברסיטה עברית, תוצאות מחקר הערכה של מכון ברוקדייל ומשובים אשר התקבלו ממאות ילדים והורים עולה שמעל 85 מהילדים וההורים אשר סיימו טיפול במרכז, דיווחו על שביעות רצון והישגים בלפחות שני סעיפים מכל אחת מהקטגוריות שלהלן:

טיפול פרטני

- ▶ הרחבת היכולת של הפרט לזהות ולהביע רגשות.
- ▶ חיזוק הביטחון והדימוי העצמי של הילדים וההורים.
- ▶ חיזוק יכולת הפרט להאמין ביכולות של עצמו.
- ▶ הרחבת מגוון החלופות להתמודדות עם אלימות פיזית ורגשית.
- ▶ פיתוח והרחבת כלים של שליטה בהתפרצויות כעס.
- ▶ פיתוח כישורים חברתיים והרחבת יכולת ההסתגלות במערכות רחבות יותר (משפחה, ביה"ס, קהילה).
- ▶ הפחתה משמעותית בשימוש באלימות פיזית (למשל-מכות, דחיפות, בעיטות).
- ▶ הפחתה משמעותית בשימוש באלימות מילולית (צעקות, קללות).

טיפול אינטגרטיבי - הערכת תוצאות טיפול

טיפול משפחתי

- ▶ חיזוק נוכחות הורית במערך המשפחתי.
- ▶ חיזוק הקשרים בין הילדים וההורים.
- ▶ פיתוח דפוסי תקשורת תקינים במשפחה.
- ▶ הרחבת היכולת להציב גבולות ומשמעת לילדים.
- ▶ הרחבת היכולת להציב וליישם באופן עקבי חוקים וכללים במשפחה.
- ▶ שיפור הדרכים לניהול שיחות ומשא ומתן בין חברי המשפחה.
- ▶ יצירה והרחבת זמן איכות בין ילדים והורים.

לסיכום...

לאחר שנים רבות של עבודה עם המשפחות, ובצד הצורך להתאמת מרכיבי חליפות ייחודים לכל פרט ומשפחה, הולכות ומתבססות במרכז טליה שיטות ועקרונות מנחים של טיפול אינטגרטיבי ממוקד בזמן.

שיטת הטיפול מתאימה לצרכי האוכלוסיה בכלל ולאוכלוסיית מרכזי ילדים הורים ולשכות לשירותים חברתיים בפרט.

