



נספחים לפרוטוקול טיפולי, על בסיס הספר

מפלצת החיבוקים

ערכת דפי עבודה ועזרים טיפוליים



מתוך הפרוטוקול הטיפולי המורחב שנמצא באתר www.noamgill.co.il

נועם גיל, פסיכולוג חינוכי



לרכישת הספר מפלצת החיבוקים, הכנסו לאתר - www.noamgill.co.il

תוכן הנספחים

שלב 1: גוף ורגש

- נספח 1 — רשימת האומץ – תעודת כוחות
- נספח 2 — מפת האזעקה של הגוף
- נספח 3 — גלגל הרגשות ומדחום המפלצות
- נספח 4 — תעודת זהות למפלצת + גלריית מפלצות

שלב 2: הבניה קוגניטיבית

- נספח 5 — תבנית "קופסת המחשבות" + פתקי מחשבות
- נספח 6 — שרשרת אמ"ת / אפר"ת
- נספח 7 — כרטיסיות מלכודות חשיבה

שלבים 2-3: יומן עבודה רציף

- נספח 8 — יומן סימני השאלה / חוקרי המפלצות

שלב 3: חשיפות וסקרנות

- נספח 9 — סולם האומץ
- נספח 10 — צנצנת העוגיות

שלב 4: סיכום, פרידה והכללה

- נספח 11 — ארגז הכלים שלי – תרשים זרימה

שלב 5: עבודה מערכתית

- נספח 12 — מילון המפלצת – כרטיס רפרנס להורים ולצוות חינוכי

סיום הטיפול

- נספח 13 — תעודת חוקר/ת מפלצות מוסמך/ת





נספח 1: רשימת האומץ

תעודת כוחות אישית

שמי: _____ גילי: _____

אלו הדברים שאני אוהב/ת בעצמי, או שאני טוב/ה בהם:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

אם הייתם שואלים את החבר/ה הכי טוב/ה שלי, או מישהו אחר שמאוד אוהב אותי, הם היו אומרים עליי שאני...

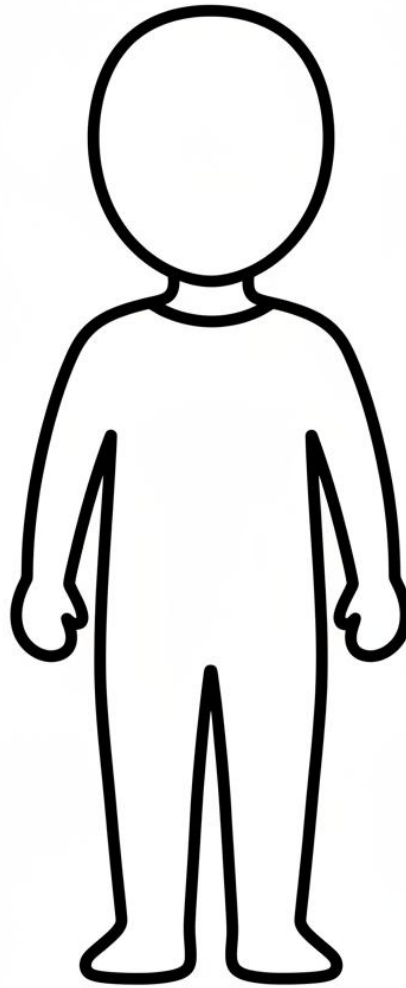
זיכרון הצלחה: פעם אחת השתמשתי באחד הכוחות שלי, וזה עזר לי. זה היה כש...



נספח 2: מפת האזעקה של הגוף

איפה הפחד גר אצלי בגוף?

הוראות: סמנו או צבעו על הגוף את המקומות שבהם אתם מרגישים את האזעקה. ניתן להשתמש בצבעים שונים לתחושות שונות.



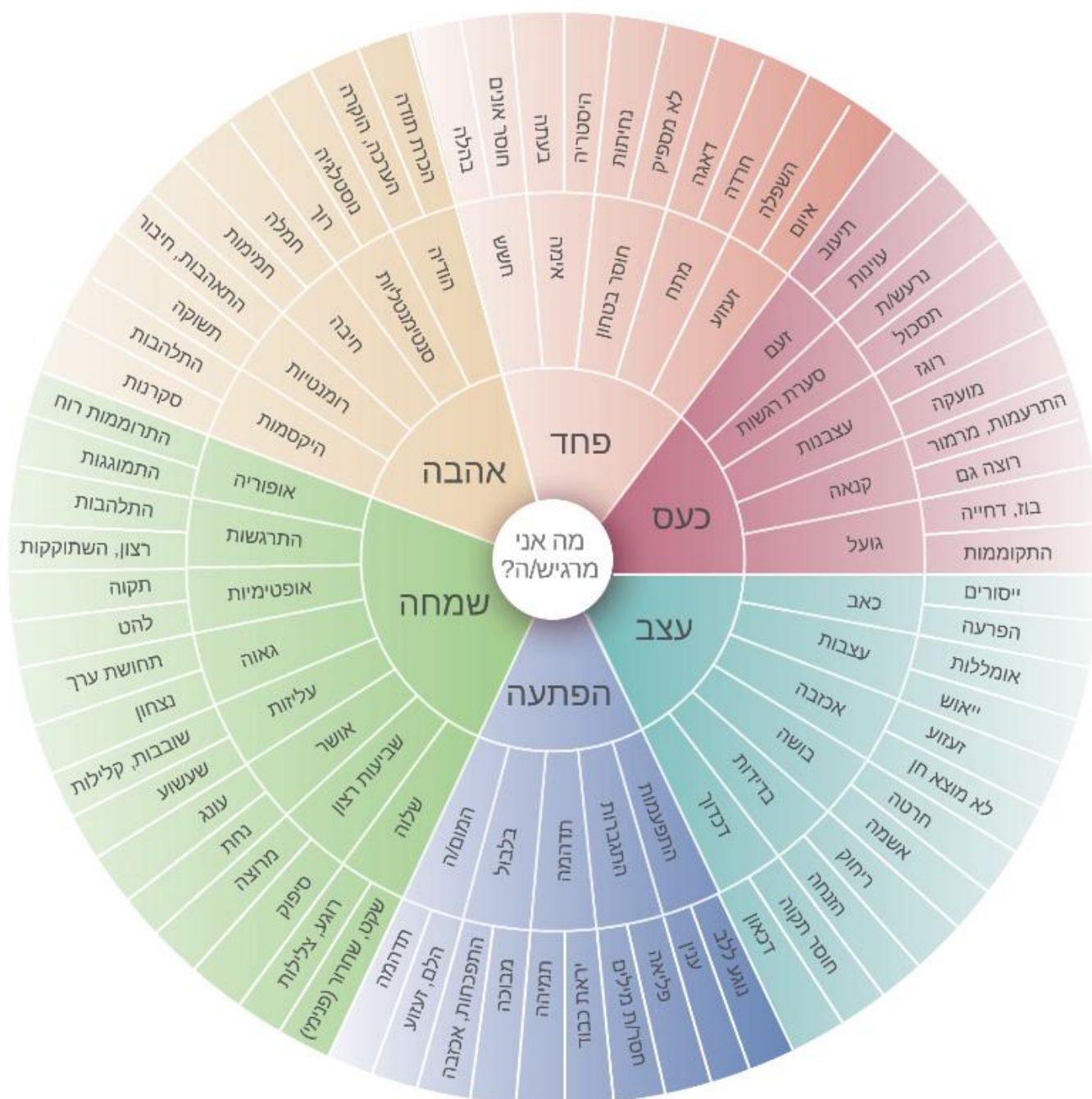
מקרא הצבעים האישי שלי:

- _____ = אדום ●
- _____ = כחול ●
- _____ = ירוק ●
- _____ = צהוב ●



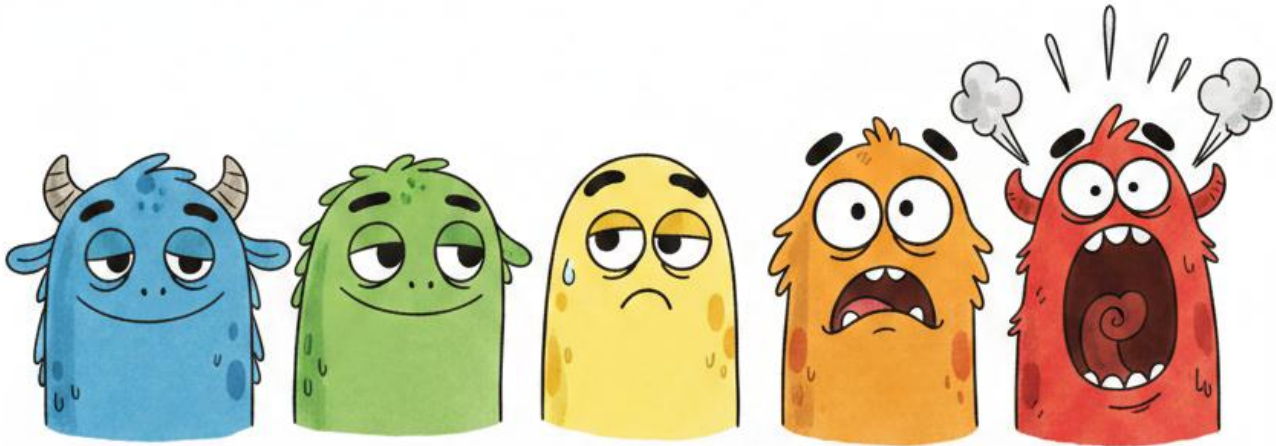
איזה רגש זה? כמה חזק האזעקה?

גלגל הרגשות — איזה רגש אני מרגיש/ה עכשיו?



מדחום המפלצות — דירוג עוצמת הרגש

הוראות: בחרו את המפלצת שמייצגת את עוצמת הרגש שאתם מרגישים כרגע.



1-2

רגוע לגמרי

3-4

קצת לחוץ

5-6

מרגיש את
האזעקה

7-8

אזעקה חזקה

9-10

אזעקה מתפוצצת

מילים לרגשות נוספים שיכולים להרגיש דומים לפחד (אבל הם לא בדיוק פחד!):

מבוכה | דאגה | התרגשות | מתח | בושה | אכזבה | בלבול | תסכול | סקרנות | הפתעה



נספח 4: תעודת זהות למפלצת

מי היא מפלצת המחשבות שלך?

השם של המפלצת שלי: _____

איך היא נראית: _____

איזה צבע היא? _____

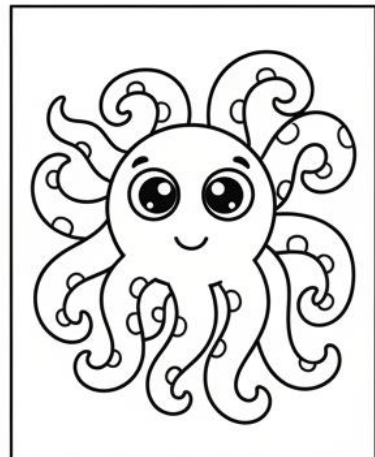
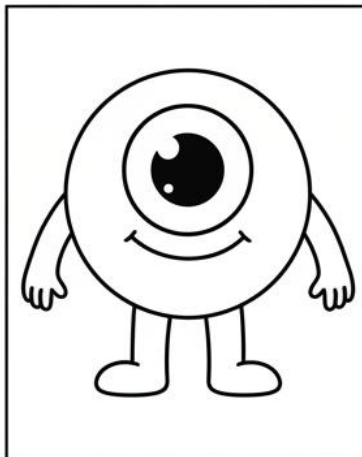
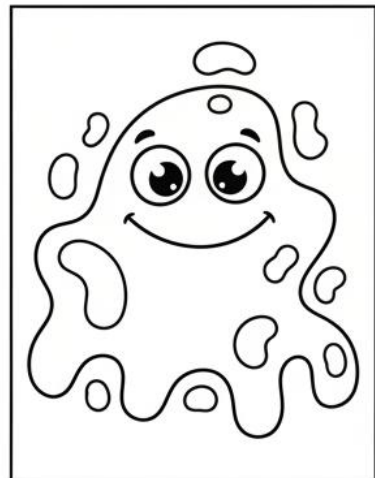
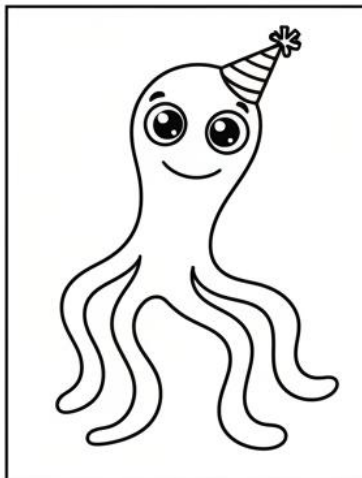
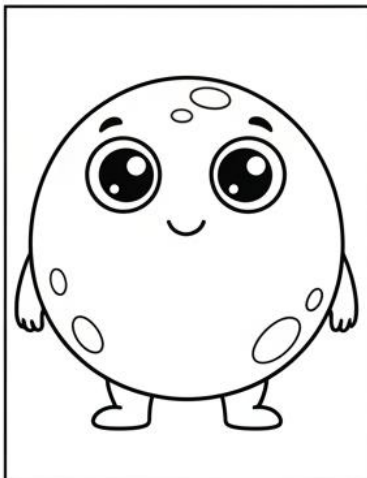
מה היא הכי אוהבת ללחוש לי בראש?

מתי היא הכי מבקרת אותי? _____

אני קורא/ת לה: _____

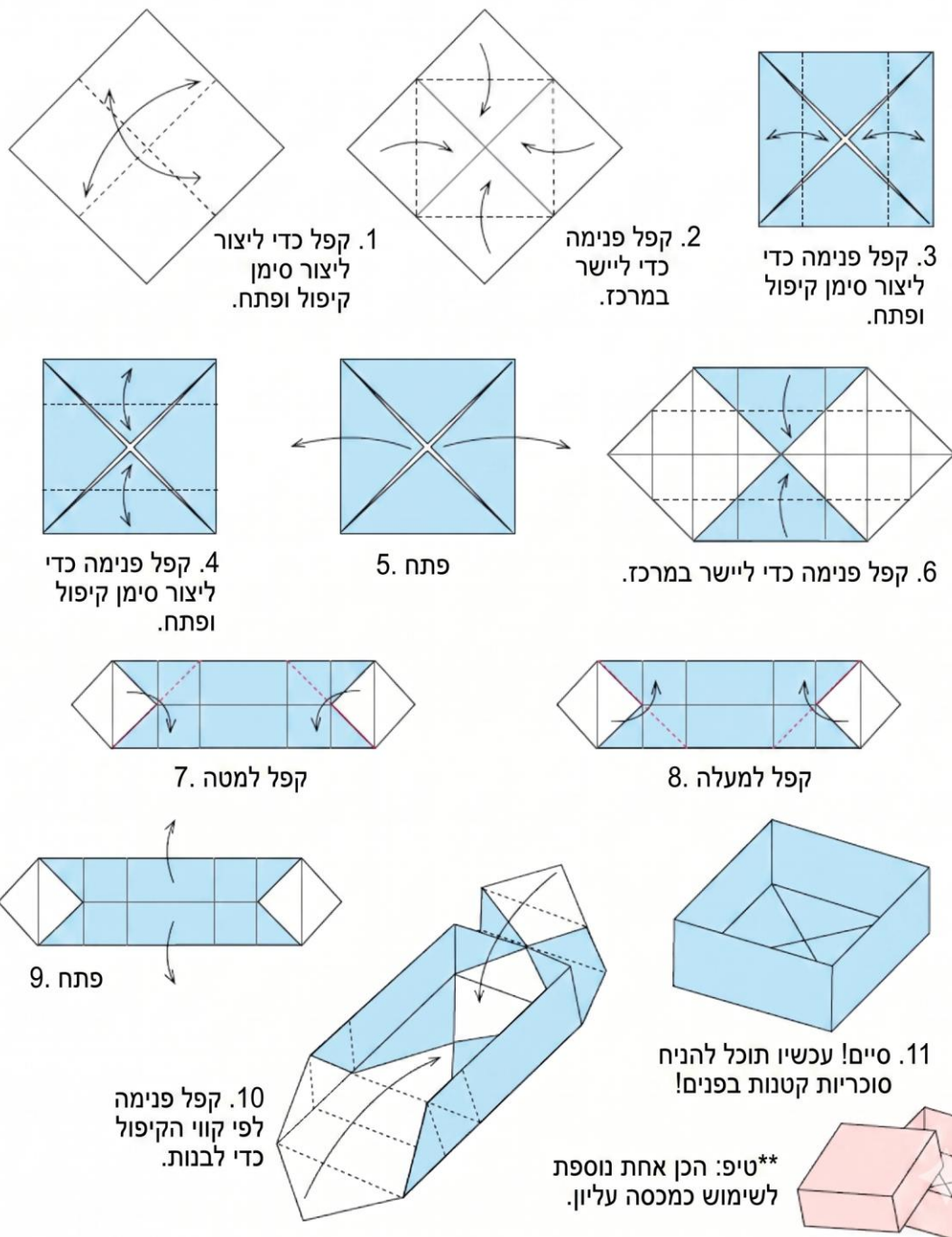
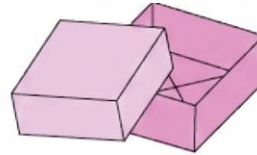
גלריית המפלצות

אם קשה לך לצייר לבד, אפשר לבחור מפלצת מהגלריה ולצבוע אותה בצבעים של המפלצת שלך:



עקבו אחר ההוראות. הקופסה תשמש להחזיק את "פתקי המחשבות".

אוריגמי קופסת מתנה



פתקי מחשבות

כתבו או ציירו על כל פתק מחשבה מפחידה אחת. גזרו וקפלו, והכניסו לקופסת המחשבות.

המחשבה שלי היום: 	המחשבה שלי היום: 
המחשבה שלי היום: 	המחשבה שלי היום: 
המחשבה שלי היום: 	המחשבה שלי היום: 
המחשבה שלי היום: 	המחשבה שלי היום: 
המחשבה שלי היום: 	המחשבה שלי היום: 

נספח 6: שרשרת אמ"ת / אפר"ת

הרכבת של המחשבות והרגשות



גרסת אמ"ת (לילדים צעירים יותר):

א — אירוע	מ — מחשבה	ת — תוצאה (מה הרגשתי + איך הגוף הגיב)

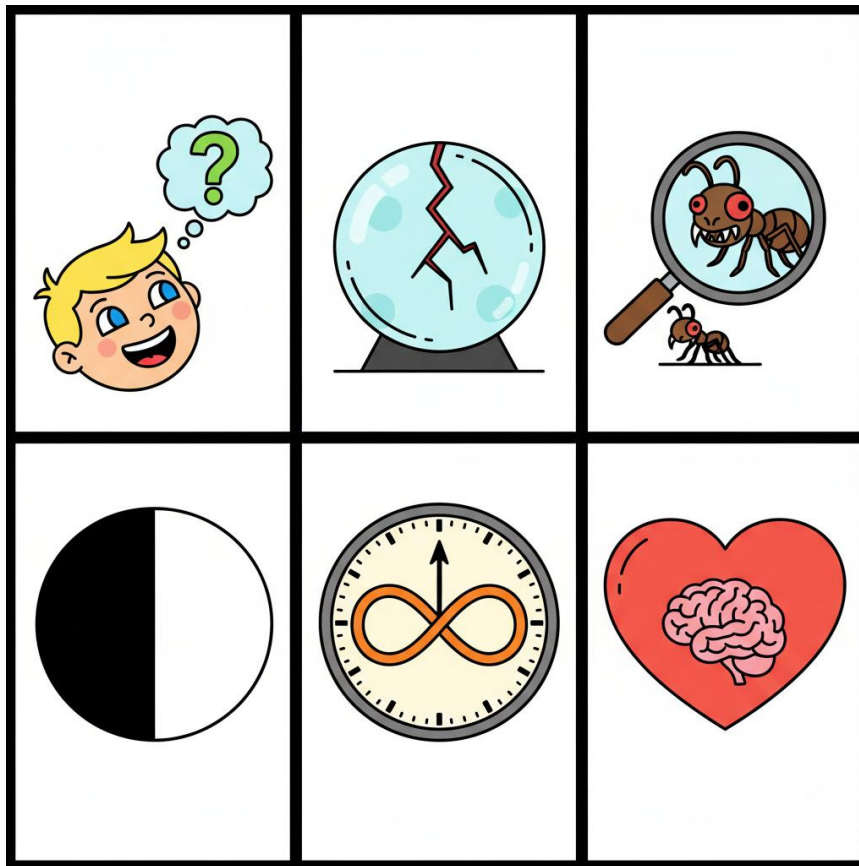
גרסת אפר"ת (לילדים בוגרים יותר):

א — אירוע	פ — פרשנות	ר — רגש	ת — תגובה



נספח 7: כרטיסיות מלכודות חשיבה

אילו מלכודות מפלצת המחשבות שלי טומנת לי?



מלכודת קריאת המחשבות כשאני בטוח/ה שאני יודע/ת מה מישוהו אחר חושב, למרות שאין לי כוח על. דוגמה: "הוא בטוח חושב שאני טיפש."
מלכודת כדור הבדולח כשאני בטוח/ה שמשוהו רע יקרה בעתיד, למרות שאי אפשר באמת לדעת. דוגמה: "אני בטוח אכשל במבחן מחר."
מלכודת זכוכית המגדלת כשאני לוקח/ת משהו קטן ומגדיל/ה אותו לאסון. דוגמה: "טעיתי בשאלה אחת — אני הכי גרוע/ה!"
מלכודת הכל או לא כלום כשאני רואה הכל בשני קצוות, בלי שום אמצע. דוגמה: "אם לא קיבלתי 100 — אני כישלון."
מלכודת תמיד ואף פעם כשאני לוקח/ת מקרה אחד ומחליט/ה שככה זה תמיד. דוגמה: "החלקתי היום — אני תמיד הורס/ת הכל."
מלכודת חשיבה רגשית כשאני חושב/ת: "אם אני מרגיש/ה ככה, סימן שזו האמת." דוגמה: "אני מרגיש/ה פחד — סימן שיש סכנה."

נספח 8: יומן סימני השאלה / חוקרי המפלצות

יומן עבודה רציף משלב 2 והלאה

שלב 2 — ממלאים: אירוע, מחשבה (סימן קריאה!), תוצאה, סימן שאלה ומחשבה חדשה.

שלב 3 — ממלאים גם: עוגן הביטחון (סיר ומכסה), מה קרה במציאות, ומה למדנו חדש.

מה למדתי? חדש?	תוצאה חדשה 10-1	מה קרה במציאות?	עוגן (סיר ומכסה)	סימן שאלה? — מחשבה חדשה	תוצאה (ת') 1-10	מחשבה (מ') !	אירוע (א')	תאריך



המשימות שלי בסולם:

שלב 10 (הכי מאתגר), המשימה:

שלב 9, המשימה:

שלב 8, המשימה:

שלב 7, המשימה:

שלב 6, המשימה:

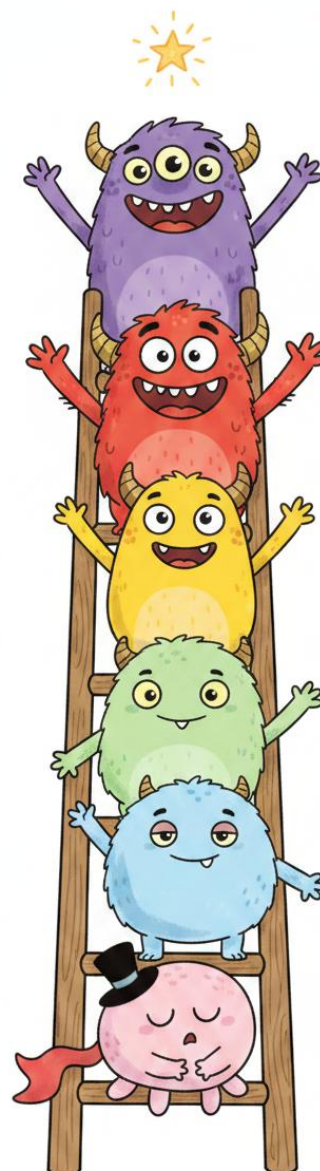
שלב 5, המשימה:

שלב 4, המשימה:

שלב 3, המשימה:

שלב 2, המשימה:

שלב 1 (הכי קל), המשימה:



על כל משימה מסולם האומץ — עוגייה לצנצנת!



כשהצנצנת מתמלאת, החגיגה שלי תהיה:



דף עוגיות לגזירה

גזרו לאורך הקו המקווקו, והדביקו עוגייה לצנצנת בכל פעם שהשלמתם משימה.



מה לעשות כשהאזעקה מצפצפת?

1. גוף

האזעקה מצפצפת! אני מפעילה את משרוקית ההרגעה (נשימה סרעפתית), או מכווץ/ת ומשחרר/ת שרירים כמו אבן וג'לי, או משחק/ת ב-1-2-3-4-5.

2. ראש

מפלצת המחשבות צועקת בסימן קריאה! אני תופסת את המחשבה, מכניסה לקופסה, ושואלת: "האם אני יודעת שזה נכון, או רק חושבת?" הופך את סימן הקריאה לסימן שאלה.

3. התנהגות

אני לוקח/ת את הסיר והמכסה (העוגנים שעוזרים לי), ניגש/ת לבדוק את הפחד מתוך סקרנות זהירה, ונותן/ת לעצמי עוגיית חמלה.





ארגז הכלים שלי

מה לעשות כשהאזעקה מצפצפת?



גוף



נשימה סרעפתית –
משרוקית ההרגעה –



אבן וגילי – כיווץ
ושחרור שרירים



חושים



ראש



הופכים ! ל-?



סקרנות זהירה



התנהגות



העוגנים שלי



סקרנות זהירה



עוגיית חמלה

מושגי הליבה של הפרוטוקול

האזעקה של הגוף	מערכת הישרדותית במוח (האמיגדלה) שמפעילה דפיקות לב, נשימה מואצת, רעד. אצל ילדים חרדים היא מופעלת גם כשאין סכנה אמיתית.
מפלצת המחשבות	הפרשנויות והמחשבות שמדליקות את האזעקה ("הוא ינשוך אותי", "כולם יצחקו"). הילד לומד שאלו מחשבות, לא עובדות.
סימן קריאה ⇐ סימן שאלה	מעבר ממחשבה נחרצת ("אסון!") לבדיקה סקרנית ("אסון?"). אנחנו לא מבטיחים שהכל יהיה בסדר — רק פותחים פתח לאפשרויות.
סולם האומץ	היררכיה של משימות חשיפה. עולים בקצב של הילד, לא קופצים שלבים.
סיר ומכסה	עוגני ביטחון זמניים שמאפשרים לילד לגשת לחשיפה. מסירים אותם בהדרגה.
צנצנת העוגיות	חיזוק מיידי על אומץ + סמל לחמלה ביחס לעצמי וביחס לאחר.
אקומודציה	הסכנה ההורית/חינוכית — שינוי השגרה כדי למנוע מהילד מצוקה. בטווח הקצר זה מקל; בטווח הארוך זה מחזק את החרדה.

☒ מה לומר / ☒ מה לא לומר

"אני רואה שהאזעקה שלך מצפצפת חזק עכשיו, ואני איתך."	"אין לך ממה לפחד, די."
"מפלצת המחשבות עובדת חזק. בוא/י נשאל את זה בסימן שאלה ביחד."	"זה רק בראש שלך, תפסיק/י כבר."
"זה הגיוני שיש לך פחד. ובכל זאת, אני יודע/ת שאת/ה יכול/ה לעמוד מול זה."	"בגלל שאת/ה מפחד/ת, אנחנו לא נלך."
"מה ה'סיר ומכסה' שיעזרו לך לגשת לזה?"	"בוא/י, אני אעשה את זה במקומך."
"איזו עוגייה תיכנס היום לצנצנת? איזה אומץ הראית?"	"לא נורא, פעם אחרת תצליח/י."

⚠ אקומודציה — הסכנה הסמויה

אקומודציה היא שינוי השגרה כדי למנוע מהילד מצוקה (לישון לידו, לדבר במקומו, לוותר על אירועים, לתת אישורים חוזרים). הכוונה היא טהורה — אך התוצאה היא שמערכת האזעקה של הילד מקבלת אישור שהמצב באמת מסוכן ושהוא לא יכול להתמודד. במקום זאת, נתקפים את הרגש, ולא נצדיק את מחשבת האסון.



★ תעודה רשמית ★

התעודה מוענקת בזאת ל:

על השלמת מסע "חוקר/ת מפלצות"
ולמידת הכלים: סימן השאלה, סולם האומץ,
סקרנות זהירה ועוגיית החמלה.

בתאריך: _____ חתימת המטפל/ת: _____