

פרוטוקול טיפולי מבוסס הספר "מפלצת החיבוקים":

מודל מודולרי לטיפול בחרדות ילדים

נועם גיל

מפלצת החיבוקים

התמודדות עם פחדים לקטנים ולגדולים

מאיירים: מלעד כהן

מדריך למטפלות ולמטפלים בגישת CBT

"כי לפעמים אני חושב שאני יודע, אבל לא יודע שאני בעצם -

רק חושב"



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

קולגות יקרים,

כפסיכולוג חינוכי, אני פוגש מדי יום בקליניקה ובמסגרות שאני מלווה ילדים נבונים, יצירתיים ורגישים, שהולכים לאיבוד בתוך סבך החרדה של עצמם. פעמים רבות, האתגר הגדול ביותר בטיפול בילדים אינו חוסר המוטיבציה שלהם או של הוריהם, אלא היעדר שפה משותפת. קשה מאוד לתווך לילד צעיר מנגנונים קוגניטיביים מופשטים או תהליכים פיזיולוגיים של עוררות, מבלי שהדבר יישמע טכני, מאיים או משעמם.

אני יכול לספר לכם שהספר "מפלצת החיבוקים" נולד מתוך הצורך הקליני הזה בדיוק. אני יכול, אבל זה יהיה שקר. מפלצת החיבוקים, או הטיטא הראשונה שלו, נכתב לפני כעשור בעודי מתחיל את צעדיי הראשונים בהתמחות כפסיכולוג צעיר. נגה, ביתי הבכורה, פחדה ממפלצות והחלטתי להמציא עבורה סיפור קצר שיעזור לה. והוא עזר. מאז, ובמשך כעשור, הספר עבר שלבים שונים של עיבוד וחשיבה. החל משנים בהן שכב במגירה (או התיקיה במחשב), דרך עשרות פעמים שחשבתי לעשות אותו משהו ולא עשיתי אותו כלום. עד שעשיתי. בעזרת מאייר מוכשר, עורכת זריזה, וכמה קולגות שסייעו בחשיבה ודיוק תכנים מקצועיים, הוא יצא לאור והיום הוא אצלכם ביד. מקווה שתמצאו אותו יעיל עבורכם ועבור מטופליכם לפחות כשם שהוא היה יעיל עבור ביתי.

הספר מאפשר לילדים כלי השלכתי, קונקרטי ונגיש, שמאפשר להחצין את הפחד ולפגוש אותו מתוך עמדה של סקרנות והנאה. הוא בנוי להיות "מפת דרכים" לטיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT) עם ילדים, לכן זה אך מתבקש שילווח אותו פרוטוקול טיפולי מסודר.

פרוטוקול זה נולד מתוך הרצון לתרגם את המסע הסיפורי של יוני למדריך מודולרי, מעשי ויישומי עבורכם – המטפלות והמטפלים. הוא נועד לקחת את הגישות המבוססות-מחקרית ולעטוף אותן בשפה משחקית, מלאת חמלה, שמדברת אל ילדים בגובה העיניים. המשפט של יוני המופיע כמוטו של מדריך זה – "כי לפעמים אני חושב שאני יודע, אבל לא יודע שאני בעצם - רק חושב" – הוא הזיקוק המדויק ביותר של מטרננו: ללמד ילדים להטיל ספק עדין בחרדה של עצמם, ובכך להחזיר להם את השליטה על חייהם.

אני מזמין אתכם להשתמש במדריך זה בגמישות, ביצירתיות, ובעיקר – בהרבה סקרנות זהירה.

שלכם, נועם גיל.



למי מיועד הפרוטוקול? המפלצת כייצוג לחרדה

הפרוטוקול שלפניכם אינו מדריך גנרי לעבודה עם פחדים בילדות, אלא כלי התערבות מודולרי הנשען על עולמו של הספר "מפלצת החיבוקים".

אף על פי שהספר עוסק באופן גלוי בפחד ממפלצות, הוא משמש כמטאפורה – מקרה פרטי שדרכו נוכל לעבוד על מנגנוני הליבה של שלוש "משפחות" מרכזיות של הפרעות חרדה בילדות:

1. **חרדה מוכללת ודאגנות:** המפלצת מייצגת את הנטייה לפרשנות קטסטרופלית ("היא באה לתפוס אותי... והיא בטח רעבה"). הפרוטוקול משתמש בכך כדי ללמד זיהוי מחשבות אוטומטיות, איתור "מלכודות חשיבה", ותרגול של הבניה קוגניטיבית ופרשנויות חלופיות.
2. **חרדה חברתית:** לעיתים קרובות ילדים מפרשים את הסביבה החברתית כעוינת ושיפוטית. תגובתו של יוני – שהשהה את תגובת ההימנעות והבריחה, והחליף אותה בסקרנות ואמפתיה ("אולי היא בכלל רוצה חבר?") – משמשת מודל רב-עוצמה לשינוי סכמות חברתיות נוקשות ולפיתוח חמלה עצמית וחברתית.
3. **פוביה ספציפית:** תהליך ההתקרבות הזהיר של יוני למפלצת (כשהוא חמוש בסיר ומכסה) הוא המחשה מדויקת של תהליך החשיפה ההדרגתית תוך נטילת "סיכון מחושב", והכחדת ההימנעות.

מי יכול להשתמש בפרוטוקול?

הפרוטוקול הוא מניואל בסיסי ולא פירוט עומק של התהליכים והמושגים הטיפוליים. לכן, הוא מניח ידע מוקדם ומיועד לשימוש על ידי מטפלים בלבד. מטפלי CBT או מטפלים מגישות אחרות בעלי ידע כללי ומושגי בתחום הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי.

שימו לב שלמרות שיש הצעות לתסריטים, אלו כלליים מאוד ומהווים קרש קפיצה ולא את מלוא עושר הדיון הטיפולי עם הילד/ה.



איך להשתמש בפרוטוקול זה?

הפרוטוקול שלפניכם אינו מחולק למספר פגישות נוקשה, אלא לשלבים טיפוליים (מודולות). מבנה זה נבחר מתוך הבנה שהקצב הטיפולי משתנה מילד לילד. מודולריות זו מאפשרת למטפלים גמישות מרבית – לשלוף את הכלים המתאימים מתוך עולם המושגים של הספר, להעמיק בשלב מסוים במידת הצורך, או להתקדם הלאה.

הערה חשובה על שלב 5 (עבודה מערכתית): שלב 5 אינו שלב סדרתי בסוף הטיפול, אלא ערוץ מקביל הרץ לאורך כל הטיפול. החל מהפגישה הראשונה, ההורים (ובמידת הצורך הצוות החינוכי) מצטרפים לשפת הפרוטוקול, מקבלים פסיכואדיקציה והדרכה, ותומכים בחשיפות בסביבה הטבעית. מיקומו של שלב זה בסוף המסמך נועד לשם נוחות עיון, ולא לשם רצף כרונולוגי.

לאורך הפרוטוקול תמצאו עקרונות תיאורטיים תחת הכותרת "רציונל", ולצדם "פיגומים" (תסריטי שיחה מוצעים) שיעזרו לכם לתרגם את המושגים הקליניים לשפה נגישה, חיה ומשחקית. לצד המניאל מצורף נספח הכולל ערכת דפי עבודה התומכים בכל אחד משלבי ההתערבות. בנוסף לערכה, תרצו לוודא שיש לכם: פלסטלינה, דבק, דפים, צבעים ועפרונות. בנוסף ממליץ בחום להשתמש בלוח מחיק, ואם תרצו ממש להשקיע – הכינו גם צנצנת ועוגיות. רק וודאו קודם שהן טעימות.

גיל יעד ומסגרת שימוש

פרוטוקול זה מתאים לילדים/ות בגיל 5–12 לערך. הפיגומים ותסריטי השיחה כתובים עבור טווח זה, ויש להתאימם לגיל ולבשלות הקוגניטיבית של כל ילד/ה: פיגומים מוחשיים ומשחקיים יותר לגיל הצעיר (5–7), ועבודה מושגית ומטא-קוגניטיבית מפורשת יותר לגיל הבוגר (9–12).



אוכלוסיות שאינן מתאימות לפרוטוקול זה ללא התאמות משמעותיות

חשוב להדגיש: הפרוטוקול אינו מתאים לכל ילד/ה. להלן מצבים המחייבים הערכה נפרדת ו/או שיתוף עם איש מקצוע מומחה לפני השימוש בפרוטוקול:

- טראומה מורכבת ו/או PTSD: עבודה מטאפורית עם "מפלצות" עלולה להיות טריגרית. יש לוודא יציבות טיפולית לפני שימוש בפרוטוקול.
- OCD: עבודה על השהיית התנהגויות ביטחון והימנעות מהווה חלק מהפרוטוקול הזה, אך בטיפול ב-OCD מסגרת ERP (חשיפה ומניעת תגובה) דורשת הכשרה ספציפית. אין להשתמש בפרוטוקול כתחליף ל-ERP מובנה.
- ליקויי שפה משמעותיים: העבודה בפרוטוקול מבוססת שפה, מטאפורה ומיומנויות מטא-קוגניטיביות. ילד/ה עם ליקויי שפה קשים יזדקק/תזדקק להתאמות מהותיות.
- הפרעות התקשרות קשות: הברית הטיפולית המתוארת כאן מניחה קיום יכולת בסיסית לאמון ולקשר. כאשר קיימות הפרעות התקשרות חמורות, יש לבצע התאמות לפרוטוקול זה.
- טיפול בקבוצות: הפרוטוקול נכתב לטיפול פרטני. שימוש קבוצתי אפשרי, אך דורש התאמות מבניות משמעותיות.

הערה על הערכה ומדידה: הפרוטוקול אינו מחליף הערכה אבחונית רב-ממדית. מומלץ להישען על שאלוני סקרינינג מהימנים בתחילת הטיפול ולחזור עליהם לאורך הדרך. מדידת SUD סובייקטיבית בלבד עלולה להחמיץ ממדים חשובים (תפקודיים, רגשיים, התנהגותיים) שאינם נצפים בחדר הטיפוליים.



שלב 1: פסיכואדיקציה, הקניית שפה והיכרות עם "מפלצת"

הערה מקדימה על עבודה עם הורים: מומלץ בחום לשלב את ההורים כבר מהפגישה הראשונה — לפחות ברמת היכרות בסיסית עם שפת הפרוטוקול ("אזעקה", "מפלצת המחשבות"). כאשר הילד/ה חוזר/ת הביתה עם מושגים חדשים ואין להורים הקשר להם, נוצר נתק שפוגע בתהליך. ראו שלב 5 לתיאור מלא של העבודה המשפחתית והמערכתית.

מטרת העל של השלב:

שלב זה מוקדש לבניית הברית הטיפולית ויצירת שפה קוגניטיבית וגופנית משותפת. המטרה היא להוציא את הפחד מהמקום העמום והמאיים שבו הוא נמצא, ללמוד לתת לו ולרגשות נוספים שם מוגדר, ולנרמל את התגובות הפיזיולוגיות שהילדים חווים. במקום להתחיל בחיפוש אחר הבעיה, אנו מתחילים בחיזוק הכוחות.

מודולה 1.1: היכרות דרך יוני ורשימת האומץ

רציונל:

ילדים המגיעים לטיפול סביב חרדות חווים לרוב תחושת הקטנה ופגיעה בדימוי העצמי. פתיחת הטיפול דרך נקודות החוזק, בדיוק כפי שיוני מעיד על עצמו, מייצרת חוויית מסוגלות המשמעותית לתחילת תהליך התמודדות ותחושת ביטחון בחדר.

מהלך הפעילות:

קריאה משותפת: קראו יחד עם המטופלים את העמוד הראשון של הספר "מפלצת החיבוקים". עצרו לאחר שיוני מתאר את עצמו כילד אמיץ ש"לא פוחד כמעט משום דבר".

- איתור כוחות: בקשו מהילדים לספר על דברים שהם טובים בהם או אוהבים בעצמם.
- יצירת הרשימה: כיתבו או ציירו יחד את "רשימת האומץ והכוחות". רשימה זו תישאר זמינה בחדר (או בתיקיית הטיפול של הילד/ה) ונחזור אליה בסוף הטיפול, כאשר נוכל גם להיעזר בה ברגעי קושי לאורכו.



- חיבור לחוויות הצלחה וזיכרונות חיוביים: בקשו מהילדים להיזכר בדוגמה או שתיים שבהן השתמשו בתכונות או בחוזקות האלו בעבר, בין אם כדי להתמודד עם קושי כלשהו, ובין אם פשוט במצב שגרם להם להרגיש טוב ונעים.

פיגום למטפלים (תסריט מוצע):

"יוני מספר על עצמו בסיפור שהוא אמיץ וספורטיבי, ושזו תכונה שהוא ממש אוהב בעצמו. הרי לכל אחד מאיתנו יש דברים שהוא טוב בהם או כוחות מיוחדים משלו. בואי/ נחשוב יחד, אילו כוחות ותכונות טובות יש בך? מה את/ה אוהב/ת בעצמך? אולי את/ה חבר/ה טוב/ה? אולי את/ה יודע/ת לבנות בלגו או לצייר יפה? את/ה זוכר/ת אולי מקרה שבו השתמשת בכוח הזה שלך, וזה עזר לך להתמודד עם משהו או סתם עשה לך ממש נעים בלב?

הערה: אם הילדים מתקשים למצוא בעצמם כוחות, ניתן להשתמש בעזרים חיצוניים (כמו קלפי כוחות, משחקי השלכה או "ארץ יצורי הנפש"), להיעזר בהורים שיעידו על ילדיהם, או להציע בעצמכם תכונות חיוביות שזיהיתם בהם.

מודולה 1.2: מערכת האזעקה של הגוף

רציונל - האנטומיה של החרדה:

החרדה מורגשת, ומתווכת, קודם כל דרך הגוף. לפני שניגש לעבודה הקוגניטיבית המורכבת של זיהוי ואתגור מחשבות, עלינו לספק לילדים פסיכואדיקציה (חינוך פסיכולוגי) על מנגנון הפחד.

מערכת האזעקה ההישרדותית: במוח שלנו ישנה מערכת קדומה וחשובה (האמיגדלה) שנועדה לשמור עלינו בחיים. תפקידה הוא להיות ה"שומר" שלנו, לזהות סכנות ולהכין את הגוף לפעולה מהירה וקריטית – להילחם, לברוח או לקפוא (Fight, Flight, Freeze).

ההיגיון מאחורי התסמינים: כשהאזעקה מופעלת, הגוף מגייס את כל המשאבים שלו מיד. הלב דופק מהר כדי להזרים דם לשרירים (כדי שנוכל לרוץ או להילחם), הנשימה מואצת כדי להכניס יותר חמצן, והבטן עלולה לכאוב או להתהפך משום שהגוף עוצר תהליכים לא דחופים כמו עיכול, כדי לחסוך באנרגיה. זוהי תגובה בריאה, טבעית ומצילת חיים כשעומדים מול סכנה אמיתית.



אזעקת שווא: הבעיה מתחילה כשהאזעקה רגישה מדי ומופעלת "בטעות" או בעוצמה גבוהה מידי, גם כשאין סכנה קיומית. ממש כמו גלאי עשן שמצפצף בטירוף רק בגלל טוסט שקצת נשרף במטבח, או במקרה של יוני – אזעקה שמופעלת מול מפלצת שאולי בעצם רק רוצה חבר. אצל ילדים המתמודדים עם חרדה, מערכת האזעקה מופעלת מול טריגרים יום-יומיים שאינם באמת מסוכנים (כלב ידידותי, מבחן, פרידה מהורה).

החשיבות הקלינית של מודעות גופנית: כאשר מערכת האזעקה פועלת בעוצמה, החלק "החושב והרגיוני" של המוח מושהה. איננו יכולים לדרוש מהילדים לשנות מחשבות לפני שהם לומדים לזהות את האיתותים הגופניים המוקדמים שלהם ("הנה, הבטן שלי מתחילה להתכווץ"), להבין שזו רק אזעקה ולא סכנה בפני עצמה, וללמוד לווסת את העוררות הפיזיולוגית.

מהלך הפעילות:

- המשך קריאה: המשיכו לקרוא בספר עד לרגע שבו יוני פוגש את המפלצת והגוף שלו "מתחיל לרעוד."
- למידה על "מערכת האזעקה" (פסיכואדיקציה): תרגום הרציונל הקליני לשפה נגישה לילדים. הסבירו כיצד הגוף מנסה לשמור עלינו, ומה קורה כשיש "אזעקת שווא" (ניתן להשתמש במטאפורה גלאי העשן/טוסט שרוף, או מטאפורה של אזעקה וכניסה למרחב המוגן בגלל ציפור שעפה בשמיים).
- מיפוי גופני: הציגו למטופלים דף עבודה מתוך ערכת "מפלצת החיבוקים" שעליו מצויר קו מתאר של גוף אדם (סילואט). בקשו מהם לצבוע או לסמן את המקומות שבהם הם מרגישים את הפחד.
- ארגז הרגעה ראשוני: למדו טכניקות לוויסות גופני והרפיה, והדגימו אותן יחד בחדר.

הסבר על שלוש טכניקות הוויסות המרכזיות (ארגז ההרגעה הראשוני)

הטכניקות הנלמדות כאן הן כלים לוויסות ראשוני בלבד. מטרתן אינה להעלים את הרגש, אלא לעזור לילדים להנמיך את עוצמת ה"אזעקה" כדי שנוכל בהמשך לגשת לעבודה הקוגניטיבית. נתרגל אותן יחד בחדר:

א) נשימה סרעפתית ("משרוקית ההרגעה"): מערכת האזעקה משבשת את הנשימה שלנו והופכת אותה לשטחית ומהירה – זו נשימה שמזרימה יותר חמצן לגוף ולשרירים, גורמת לנו להיות דרוכים, ומפעילה את המערכת הסימפטטית. כדי לאותת לגוף שאפשר להירגע ולהפעיל



את המערכת הפרה-סימפטטית, נלמד את הילדים לנשום כמו "בלון בבטן" ולנשוף דרך קשית דמיונית (באתר ניתן למצוא הוראות להכנת משרוקית הרגעה אמיתית מקשית וחוט):

- שאיפה: הכנסת אוויר איטית דרך האף, תוך ניפוח הבטן התחתונה (אפשר להניח ידיים על הבטן כדי להרגיש אותה מתנפחת כמו בלון).
 - השהיה: החזקת האוויר בפנים למשך כ-2 שניות.
 - נשיפה: הוצאת האוויר דרך חור קטן בשפתיים, כאילו נושפים דרך קשית. חשוב להדגיש שהנשיפה צריכה להיות איטית וארוכה יותר מהשאיפה (פעולה זו מפעילה פיזיולוגית את מערכת ההרגעה של הגוף).
 - חזרתיות: יש לחזור על הפעולה לפחות 2-3 פעמים ברצף כדי להרגיש את השינוי בעוררות.
 - הערה: ילדים רבים מכירים את התרגיל "להריח פרח ולכבות את הנר". ההוראות הללו מטעות, מאחר וכיבוי נר יכול להיות מהיר. אם כבר, ההוראה צריכה להיות לגרום ללהבה "לרקוד" בלי להיכבות.
- ב) תרגיל ג'ייקובסון – כיווץ ושחרור שרירים ("אבן וג'לי"): כשהאזעקה מופעלת, הגוף מכווץ את השרירים כדי להכין אותנו לפעולה. תרגיל זה עוזר לפרק את המתח הפיזי הכלוא על ידי יצירת מתח יזום ושחרורו מיד לאחר מכן.
- העיקרון המנחה: מתרגלים על קבוצות השרירים העיקריות בגוף (כפות רגליים, רגליים, בטן, אגרופים, כתפיים, פנים). מבקשים מהילד לכווץ בכל פעם קבוצת שרירים חזק מאוד כמו "אבן" למשך כמה שניות, ואז להרפות בבת אחת כמו "ג'לי" רותט.
 - מיקוד אזורי (לאחר איתור התחושה): לאחר שתרגלנו על קבוצות השרירים העיקריות, מומלץ לחבר זאת למפת ה"אזעקה" שיצרנו קודם. ברגע שמזהים את האזור הספציפי שבו המטופל מרגיש מתח כשהוא פוחד או כועס (למשל, בטן שמתכווצת או אגרופים קפוצים), ניתן למקד את תרגיל הג'ייקובסון לאזור הזה ספציפית כדי ללמד אותו לשחרר את אותו מוקד כאב.

ג) תרגיל קרקוע 1-2-3-4-5 ("משחק הבלש"):

כשהחרדה מציפה, הילד "נשאב" לתוך מערבולת המחשבות הפנימיות שלו. טכניקת קרקוע עוזרת למשוך את תשומת הלב חזרה החוצה, אל הכאן ועכשיו, דרך החושים.

- הנחיה כללית: מבקשים מהילד לאתר ולציין בקול רם: 5 דברים שהוא רואה, 4 דברים שהוא מרגיש (מגע), 3 דברים שהוא שומע, 2 דברים שהוא מריח, ודבר 1 שהוא יכול לטעום.

- דגשים ליישום: אין חובה להקפיד על שלבים 1 ו-2 (ריח וטעם), שכן הם לרוב קשים יותר לאיתור בסביבת הקליניקה או הכיתה ועלולים ליצור תסכול. לעומת זאת, יש להקפיד בשלבים 5 ו-4 (ראייה ומגע) לבקש מהילדים לפרט טיפה על מה ששמים לב אליו. במקום שהילד/ה יגיד רק "אני רואה כיסא", בקשו ממנו/ה לספק 2-3 מאפיינים: "אני רואה כיסא עץ חום עם ריפוד קצת מחוספס". הפירוט העמוק הזה דורש משאבי קשב, מאלץ את המוח (הקורטקס הקדם-מצחי) לפעול, ומסיח את הדעת ממנגנון האזעקה.

הערה: הטכניקות הגופניות המפורטות כאן הן כלים לוויסות ראשוני בלבד. בשלב 3 נעבוד על הפחתת ההסתמכות עליהם כך שלא יהפכו להתנהגויות ביטחון שמונעות חשיפה מלאה לרגש.

פיגום למטפלים (תסריט מוצע):

"תראי את יוני כאן בציור, רואה שהוא מפחד כי הגוף שלו רועד. ידעת שבתוך הגוף שלנו יש מערכת אזעקה ממש משוכללת? היא כמו שומר ראש שרוצה להגן עלינו מסכנות. כשהאזעקה פועלת, הלב שלנו דופק מהר כדי לתת לנו כוח לרוץ, והגוף רועד כי הוא מתכוון לפעולה.

אבל הנה הסוד: לפעמים, האזעקה הזאת קצת מתבלבלת. היא מצפצפת חזק בגלל דברים שלא אמורים להפעיל אותה כל כך חזק. נגיד מפלצת שאולי רק רוצה חבר, או בגלל פחד ממבחן או מכלב חמוד. זה בדיוק כמו גלאי עשן שמצפצף בטירוף רק בגלל שטוסט קצת נשרף במטבח, למרות שאין שריפה! הגוף שלנו מרגיש סכנה, למרות שבאמת... הכל בטוח.

מה האזעקה שלך עושה כשהיא מופעלת? הבטן מתכווצת? הלב דופק מהר כמו תוף? בואי/ נסמן על הציור איפה הפחד גר אצלך בגוף. כשהאזעקה של הגוף מצפצפת חזק מדי, את/ה יכול/ה ללמד את הגוף להחליש אותה. למשל, בעזרת משרוקית ההרגעה (בואי/ נדגים יחד נשימה סרעפתית איטית) או דרך כיווץ חזק של השרירים כמו אבן ושחרור שלהם כמו ג'לי.



מודולה 1.3: מילון הרגשות (שיום וזיהוי מנעד רגשי)

רציונל:

העיקרון הקליני של "Name it to Tame it" (תן לזה שם כדי לאלף את זה) הוא מרכזי בוויסות רגשי. ילדים חרדתיים נוטים לחוות עוררות גופנית כגושי רגש גדולים ומעורפלים ("אני מרגיש רע"). כאשר אנו מלמדים אותם לחבר בין התחושה הגופנית למילה ספציפית, ולהרחיב את המנעד הרגשי שלהם, אנו מעבירים את הפעילות המוחית מהאמיגדלה (מרכז האזעקה) לקורטקס הקדם-מצחי (האזור החושב והמווסת). היכולת להבחין בין "מבוכה", "דאגה", "פחד" ו"התרגשות" היא שלב משמעותי בעבודה קוגניטיבית.

מהלך הפעילות:

- זיהוי הרגשות בספר: המשיכו לקרוא בספר, ושימו לב יחד לשינויים שיוני עובר. הוא מתחיל מפחד, אבל בהמשך הוא מגלה סקרנות, אמפתיה ואולי אפילו שמחה. לא תמיד הדברים כתובים, אבל בהחלט ניתן לראות תהליך ושינוי בשפת הגוף שלו.
- הרחבת המנעד הרגשי: הציגו לילדים "גלגל רגשות" או כרטיסיות רגש. שוחחו על כך שרגשות מגיעים בכל מיני צבעים וסוגים, והרחיבו את ההיכרות עם רגשות כלליים. שימו דגש מיוחד על רגשות ש"מתחפשים" לפחד או דומים לו – כמו מבוכה, דאגה, מתח, ואפילו התרגשות. הסבירו לילדים שיש רגשות נוספים שגורמים לגוף להגיב ולהרגיש כמעט אותו הדבר כמו פחד (דפיקות לב, רעד, פרפרים בבטן), ולכן לפעמים אנחנו חושבים שאנחנו מפוחדים כשאנחנו בעצם ממש מתרגשים או רק קצת נבוכים.
- חיבור לגוף ולמצבים: נסו לחבר יחד מילים של רגשות למצבים מוכרים מחיי הילדים, ולבדוק אם "דאגה קטנה" מרגישה בגוף אחרת מאשר "פחד גדול".

פיגום למטפלים (תסריט מוצע):

"יוני פחד כשהוא ראה את המפלצת בהתחלה, נכון? אבל ככל שהסיפור ממשיך, הוא פתאום מסתקרן, ואפילו קצת מרחם עליה כשהוא חושב שאולי היא עצובה. לפעמים כל מה שאנחנו מרגישים בפנים כמו סלט ענק ומבולגן של הרגשות. כשאנחנו נותנים לכל רגש את השם המדויק שלו, הוא פתאום נהיה פחות מבהיל."



בוא/י נסתכל על כרטיסיות הרגשות האלו. פחד הוא לא תמיד אותו דבר, ולפעמים יש רגשות אחרים שממש דומים לו ויכולים לבלבל אותנו. לפעמים אנחנו לא באמת פוחדים אלא רק מתביישים או מובכים. ולפעמים אנחנו מרגישים רעד ודפיקות לב לא בגלל פחד, אלא בגלל שאנחנו ממש מתרגשים לקראת משהו! אילו עוד רגשות את/ה מכיר/ה? מתי בפעם האחרונה הרגשת/ה סקרנות כמו יוני?

מודולה 1.4: תיאטרון המפלצות (החצנה ואיסוף נתונים)

רציונל:

החצנה היא כלי קריטי בעבודה עם ילדים. עם זאת, המסר כאן דורש דיוק קליני חשוב: הגירוי עצמו (הכלב, המבחן, החושך או המפלצת שבספר) הוא לא הבעיה. הבעיה היא ה"מפלצת" שבמחשבות שלנו, או במילים אחרות – מה שאנחנו חושבים על הגירוי. הבעיה היא בעצם מערכת האזעקה שרוצה לשמור עלינו כל כך, עד שהיא גורמת לנו לראות דברים כמפחידים ומסוכנים גם כשבכלל לא בטוח שהם כאלה. מתן צורה ושם למנגנון המבלבל הזה (ולא לגירוי החיצוני עצמו) מקטין את האימה ומאפשר התבוננות סקרנית ואובייקטיבית יותר בחרדה.

מהלך הפעילות:

- אפיון המפלצת שבמחשבות: בקשו מהילדים לדמיין את מערכת האזעקה המבלבלת שלהם, או את המחשבות המפחידות, כמו מפלצת. איך היא נראית? האם היא ענקית וצועקת (אופייני למחשבות אסון)? האם היא בלתי נראית ולוחשת שקרים באוזן (אופייני לחרדה חברתית)?
- ציור ויצירה: תנו לילדים לצייר את מפלצת המחשבות הזו, לפסל אותה בפלסטלינה או לבחור מתוך תבניות מוכנות. עודדו אותם לתת לה שם (למשל: "מפלצת הדאגות", "אזעקולי", "שדון השקרים").
- הצגת "יומן ביקורי המפלצת": זהו השלב שבו אנו מציגים את כלי הניטור בגרסה מותאמת לילדים.



פיגום למטפלים (תסריט מוצע):

"את/ה זוכרת/ת שיוני חשב שהמפלצת באה לתפוס אותו, אבל בסוף גילינו שהיא אולי רק רצתה חבר? המפלצת שממנה הוא פחד בכלל לא הייתה מסוכנת. הבעיה האמיתית הייתה 'המפלצת במחשבות' של יוני – האזעקה הזאת שרצתה לשמור עליו כל כך, עד שהיא גרמה לו לחשוב שמי שמולו מסוכן, למרות שהוא לא.

גם לנו יש 'מפלצות' בתוך המחשבות שלנו. מערכת האזעקה שלנו לפעמים מציירת לנו בראש דברים כמפחידים, למרות שבמציאות הכל בסדר, או לפחות פחות מפחיד ומסוכן ממה שהמפלצת גורמת לנו לחשוב. איך נראית 'מפלצת המחשבות' המבלבלת הזאת כשהיא מבקרת אותך? יש לה צבע מסוים? אולי יש לה שם?

עכשיו, כשאנחנו מכירים את הטריק שלה, אנחנו הופכים להיות חוקרים. יש לנו כאן 'יומן ביקורים'. בכל פעם שמפלצת המחשבות הזו באה לבקר אותך השבוע בבית או בבית הספר, ומנסה להדליק את האזעקה, נסמן ביומן מתי זה קרה, עד כמה חזק היא צפצפה, ואולי אפילו מה היא אמרה."

מה כוללת ערכת דפי העבודה לשלב זה?

- מפת האזעקה של הגוף: איור נקי של גוף לאיתור התחושות הפיזיולוגיות.
- מדחום הרגשות / גלגל רגשות: כלי חזותי המסייע לילדים להצביע על הרגש המדויק שהם חווים ולדרג את עוצמתו.
- גלריית המפלצות: דפי צביעה עם קווי מתאר של מפלצות שונות (עבור ילדים שחווים חסימה מול דף ריק ומעדיפים לבחור איזו צורה יש ל"מפלצת המחשבות" שלהם).
- יומן ביקורי המפלצת (מעקב חרדה ראשוני): טבלה ידידותית שבה הילדים (בעזרת ההורים) יכולים לסמן בעזרת מדבקות או צבעים באילו ימים ושעות הופיעה המפלצת שבמחשבות, ואת עוצמת "האזעקה של הגוף" מ-1 עד 10 (או בעזרת מדד סמיילים עולים). שלב הניטור הראשוני מתמקד אך ורק בעוררות הגופנית ובעוצמתה – תוכן המחשבה (מה אמרה המפלצת?) ייוסף לאותו יומן רק החל משלב 2, כדי לא לעמיס על הילד שתי שכבות עבודה בו-זמנית.



שלב 2: הבניה קוגניטיבית - גמישות מחשבית והפיכת סימני

קריאה לסימני שאלה

"כי לפעמים אני חושב שאני יודע, אבל לא יודע שאני בעצם – רק חושב" (יוני)

מטרת העל של השלב:

לאחר שבשלב הראשון למדנו לזהות את עוררות הגוף ולהחצין את "מפלצת המחשבות", שלב זה מתמקד בעבודה הקוגניטיבית (החשיבתית). המטרה היא לעזור לילדים ליצור מרחק בינם לבין המחשבות שלהם (הפרדה, Defusion), להבין כיצד המחשבה מפעילה את הרגש והגוף (דרך מודל אפר"ת או אמ"ת, לבחירת המטפל/ת), לזהות מלכודות חשיבה שמשבשות את הפרשנות שלנו, ולפתח גמישות קוגניטיבית על ידי המרת סימני קריאה נוקשים בסימני שאלה סקרניים.

מודול 2.1: קופסת המחשבות (הפרדה בין מחשבה לעובדה)

רציונל:

אחת מהנחות היסוד החשובות ביותר בטיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT), ובפרט בגישות הגל השלישי (כגון ACT) היא ההבנה שמחשבות אינן עובדות מוגמרות, אלא אירועים מנטליים חולפים. ילדים (וגם מבוגרים) המתמודדים עם הפרעות חרדה, חווים לעיתים קרובות מצב של היתוך קוגניטיבי (Cognitive Fusion). במצב זה, אין הפרדה בין האדם לבין המחשבה שלו. המחשבה המאיימת (למשל, "המפלצת באה לתפוס אותי" או "כולם יצחקו עליי") נתפסת כמציאות מוחלטת שכבר מתרחשת ברגע זה ממש.

המשפט של יוני מתוך הספר: **"כי לפעמים אני חושב שאני יודע, אבל לא יודע שאני בעצם – רק חושב"**, הוא הזיקוק המושלם של מטרת המודול הזו, והמשפט החשוב ביותר בספר. זהו רגע של גילוי מטא-קוגניטיבי שבו יוני מבין שהוודאות המוחלטת שלו (ה"יודע") היא בעצם רק אירוע מנטלי חולף (ה"חושב").

המטרה המרכזית במודול זה היא לפתח אצל המטופלים יכולת של הפרדה קוגניטיבית (Cognitive Defusion). אנו רוצים לעזור להם להסתכל על המחשבה, במקום להסתכל דרך משקפי המחשבה. מבחינה התפתחותית, לילדים קשה לתפוס מושגים מופשטים כמו "מטא-



קוגניציה" (חשיבה על חשיבה). לכן, אנו משתמשים בעזרים קונקרטיים ומוחשיים כמו "קופסת המחשבות". נעשה זאת בעזרת הפעולה הפיזית של לקיחת המחשבה, כתיבתה על דף והכנסתה לקופסה. פעולה כזו ממחישה למטופל את ההרחקה: המחשבה היא אובייקט שאפשר להחזיק, לבחון, להניח בצד, ולא אמת מוחלטת שחייבים לציית לה.

מהלך הפעילות:

- חזרה לספר (המחשבה של יוני): קראו שוב את הקטע שבו יוני אומר: "מיד עולה בראשי מחשבה, שהיא באה לתפוס אותי... ושהיא בטח רעבה". שאלו את הילדים: האם המחשבה של יוני הייתה עובדה אמיתית? האם המפלצת באמת באה לתפוס אותו?
- פסיכודיוקציה והסבר (מחשבה לעומת עובדה): שוחחו עם הילדים והסבירו להם את ההבדל בין "עובדה" (משהו שאפשר לצלם במצלמה, שכולם מסכימים עליו, למשל "יש כאן כלב שחור") לבין "מחשבה" (משהו שהמוח שלנו מקרין לנו כמו סרט או זורק לנו כמו הודעה קופצת בטלפון, למשל "הכלב הזה בטוח ינשוך אותי").
- יצירת "קופסת המחשבות": הציגו את הכלי הפיזי – קופסה קטנה. אם אין לכם קופסה מוכנה, צרו אותה מנייר יחד עם המטופל/ת. הסבירו שכאשר מפלצת המחשבות זורקת לנו מחשבה מפחידה לראש, במקום לתת לה להפעיל את האזעקה מיד, אנחנו יכולים "לתפוס" את המחשבה, לכתוב או לצייר אותה על פתק, ולהכניס לקופסה.
- הדגמת הטכניקה של תפיסת וכתירת המחשבות: איזה מחשבות היו למטופל/ת לאחרונה סביב מטרת הטיפול? איזה מחשבות היו לכם לאחרונה, שלא היו בהכרח נכונות? כתבו יחד מחשבות על פתקים, או ציירו אותם, והכניסו לקופסה.
- בדיקת המציאות: הוציאו פתק מהקופסה ושאלו: "האם יש לנו הוכחה שזה נכון? האם זו עובדה שמצולמת במצלמה, או שזו רק המחשבה שמפלצת המחשבות מנסה למכור לנו?"

פיגום למטפלים (תסריט מוצע):

"שמת לב שיוני משתמש במילה 'מחשבה'? הוא לא אומר 'עובדה' שהיא באה לתפוס אותי', אלא 'עולה בראשי מחשבה'. הוא גם מרחיב ואומר: 'כי לפעמים אני חושב שאני יודע, אבל לא יודע שאני בעצם - רק חושב'. מה זה אומר, המשפט המוזר הזה?"



כשהוא ראה את המפלצת, הוא היה בטוח שהוא ממש יודע שהיא באה לתפוס אותו. אבל הרי בסוף גילינו שהמפלצת בכלל רצתה חיבוק! זה אומר שהוא לא באמת ידע, הוא רק חשב שהוא יודע! ויש הבדל ענק בין עובדות למחשבות. עובדה זה משהו שאפשר לצלם במצלמה, משהו שקיים במציאות. מחשבות הן בראש שלנו, ולפעמים הן כמו עננים שחולפים בשמיים – באות והולכות. ולא כל מה שקופץ לנו לראש הוא אמת.

בואי נכין לנו 'קופסת מחשבות'. בכל פעם שקופצת לך לראש מחשבה מפחידה, קודם נכתוב אותה ונכניס לקופסה. ואז, נוכל להסתכל עליה מבחוץ ולשאול: רגע, האם אני יודע/ת שזה נכון, או שאני עכשיו רק חושב/ת שזה נכון?"

מודול 2.2: השרשרת שמפעילה את האזעקה (מודל אפר"ת / מודל אמ"ת)

רציונל והחלטה טיפולית:

מודול 2.2 מהווה את הגשר ההכרחי בין העבודה הפיזיולוגית של שלב 1 לעבודה הקוגניטיבית של שלב 2. במודול הקודמת עזרנו למטופלים להבין שמחשבה היא לא עובדה. כעת עליו להבין את שרשרת התגובה: אם מחשבה היא "רק מחשבה", למה היא בכלל משנה כל כך ולמה היא גורמת לגוף לרעוד? ללא הבנת השרשרת הזו, כל ההתעסקות באתגור מחשבות תיראה לילד תלושה.

שימו לב - בחירת מודל העבודה: הפרוטוקול מציע שתי חלופות להצגת השרשרת. על המטפל/ת לבחור את המודל המתאים ביותר לגיל ולבשלות הקוגניטיבית של המטופל/ת:

אפשרות א' - מודל אפר"ת (אירוע, פרשנות, רגש, תגובה): מתאים לילדים בוגרים יותר. המודל מפריד בצורה מדויקת בין הרגש הפנימי לתגובה הגופנית/התנהגותית.

אפשרות ב' - מודל אמ"ת (אירוע, מחשבה, תוצאה): מומלץ מאוד לילדים צעירים. זהו מודל פשטני, קליט ומונגש יותר. השימוש במילה "מחשבה" (מ') מתחבר ישירות ובטבעיות למושג "מפלצת המחשבות" שלמדנו. בנוסף, קיבוץ הרגש והתגובה תחת המילה "תוצאה" (ת') מונע הסתבכות בניסיון להפריד בין מה שהילד מרגיש בלב למה שהוא עושה בגוף.



מהלך הפעילות (מותאם לשני המודלים):

- הצגת המושג "שרשרת התגובה": ציירו יחד עם הילד רכבת עם קרונות (4 קרונות לאפר"ת, או 3 קרונות לאמ"ת), והסבירו את המושגים:
 - א' - אירוע: מה קרה בחוץ במציאות? (מה המצלמה צילמה).
 - פ'/'מ' - פרשנות/מחשבה: מה חשבתי על האירוע? מה "מפלצת המחשבות" אמרה לי בתוך הראש על האירוע?
 - ר'+'ת' / ת' - רגש ותגובה / תוצאה: מה קרה בעקבות המחשבה? מה הרגשתי ואיך האזעקה של הגוף הגיבה?
- מיפוי שרשרת הפחד של יוני: נתחו יחד את ההתחלה של הספר לפי המודל שבחרתם:
- אירוע: יוני רואה מפלצת בחדר.
- פרשנות/מחשבה: "היא באה לתפוס אותי והיא בטח רעבה!"
- תוצאה (רגש+תגובה): פחד עצום, הגוף רועד והוא רוצה לברוח.
- מיפוי ה"סוף החדש" של יוני: נתחו את השינוי בסוף הספר כדי להדגים איך שינוי החשיבה משנה את כל השאר:
- אירוע: יוני רואה את אותה מפלצת בחדר.
- פרשנות/מחשבה (חדשה): "אולי היא בעצם חמודה ורוצה חבר?"
- תוצאה (רגש+תגובה): סקרנות במקום פחד, הגוף נרגע והוא מושיט לה עוגייה.

פיגום למטפלים (תסריט מוצע בגישת אמ"ת):

"עכשיו שאנחנו יודעים שמחשבה היא רק מחשבה, בוא'י נבין למה מחשבות מפחידות מדליקות לנו את האזעקה בגוף. זה בגלל שרשרת שנקראת 'אמ"ת'. אירוע (א') זה מה שקרה בחוץ. מחשבה (מ') זה מה שמפלצת המחשבות לוחשת לנו בראש. ותוצאה (ת') זה איך שאנחנו מרגישים ומה שהגוף עושה בגלל זה.

כשיוני ראה את המפלצת, מפלצת המחשבות לחשה לו 'היא באה לתפוס אותך!'. התוצאה הייתה שהוא פחד ורעד. אבל בסוף, כשהוא שינה את המחשבה כדי לחשוב 'אולי היא רוצה חבר?', התוצאה השתנתה לגמרי. אם נלמד לתפוס את המחשבות שלנו, נוכל לשלוט באזעקה של הגוף".



מודולה 2.3: היכרות עם "מלכודות חשיבה"

רציונל:

אחרי שהילד/ה מבין/ה שהמחשבה/פרשנות היא זו שמפעילה את התוצאה והאזעקה, יש היגיון בלהראות לו כיצד "מפלצת המחשבות" משבשת את המחשבות הללו מלכתחילה. עיוותי חשיבה (Cognitive Distortions) הם תוצר של נטיית הטבעית של המוח לחסוך באנרגיה קוגניטיבית ולייצר "קיצורי דרך" (היוריסטיקות) במצבי לחץ ואי-ודאות. בקרב ילדים ומבוגרים המתמודדים עם חרדה, קיצורי דרך אלו הופכים לדפוסים נוקשים עקביים ומוטים, אשר מפרשים באופן עקבי גירויים ניטרליים כמסוכנים. דפוסים אלו מתפקדים כמנוע העיקרי המזין את מעגל החרדה, מצדיקים את הפעלת מערכת האזעקה ומעודדים הימנעות.

כמטפלים, אנו מכירים היטב את המונח "עיוותי חשיבה" (מבית מדרשם של בק וברנס), אך שימוש במונח זה מול מטופלים צעירים עלול לעורר תחושות של שיפוטיות, פגימות, או תחושה שמשהו אצלם "מקולקל" או "עקום". כדי להנגיש את המושג ולהסיר ממנו כל נימה מאשימה, אנו משתמשים בפרוטוקול זה במונח "מלכודות חשיבה".

השימוש במטאפורת ה"מלכודת" משרת שתי מטרות קליניות קריטיות:

1. נרמול והחצנה: המלכודת היא אובייקט חיצוני. אלו הם בורות קטנים וערמומיים ש"מפלצת המחשבות" טומנת בדרך שלנו, ואנחנו (כולל המטפל!) נופלים לתוכם לעיתים פשוט מתוך הרגל או חוסר תשומת לב. הילד אינו חושב "לא נכון", אלא רק נתפס במלכודת, וכפי שאפשר ליפול למלכודת - אפשר גם ללמוד לזהות ולעקוף אותה.
2. הפעלת האונה הקדם-מצחית דרך שיום: הגברת השליטה מתחילה בזיהוי. ברגע שהילד/ה לומד/ת לזהות ולתת שם למלכודת בזמן אמת ("אה, הנה מפלצת המחשבות שוב הפעילה את מלכודת קריאת המחשבות!"), מתרחש תהליך נוירו-קוגניטיבי משמעותי. עצם פעולת השיום דורשת התבוננות מטא-קוגניטיבית אשר מפעילה את הקורטקס הקדם-מצחי (האזור האחראי על חשיבה לוגית וויסות). הפעלת אזור זה מחלישה באופן אוטומטי את הפעילות באמיגדלה, ומפחיתה את עוצמת החרדה. במקום להיאבק בתוכן הספציפי של המחשבה המפחידה, הילד/ה מזהה את התבנית המוכרת שלה. זיהוי זה מהווה את הבסיס ההכרחי לשלב הבא - הגמשת המחשבה (הפיכת סימן הקריאה לסימן שאלה).



מהלך הפעילות:

- זיהוי המלכודת של יוני: נתחו יחד את יוני. יוני חשב שהמפלצת רעבה למרות שלא שאל אותה. זו ההזדמנות להציג את רעיון המלכודות שמשבשות לנו את ההיגיון.
- היכרות עם קטלוג "מלכודות חשיבה" (להלן רשימה חלקית ורלוונטית, ניתן להעמיק וללמד את הרשימה המלאה ולחשוב יחד על פרסונליזציה שלה):
 - מלכודת קריאת המחשבות: כשאנחנו בטוחים שאנחנו יודעים מה משהו אחר חושב עלינו, למרות שאין לנו כוח על של קריאת מחשבות (למשל: "הוא בטח חושב שאני טיפש", "המפלצת בטוח רוצה לאכול אותי").
 - מלכודת כדור הבדולח / קפיצה למסקנות: כשאנחנו בטוחים שמהו רע יקרה בעתיד, ומנחים שניכשל או ניפגע, למרות שאין לנו כדור בדולח (למשל: "אני בטוח אכשל במבחן מחר", "אף אחד לא יבוא ליום ההולדת שלי").
 - מלכודת זכויות המגדלת: כשאנחנו לוקחים משהו קטן ולא נעים, ומגדילים אותו למשהו ענק ונורא, אסון של ממש (למשל: "טעיתי בשאלה אחת בשיעורי הבית, אני הכי גרוע בכיתה והמורה תשנא אותי!").
 - מלכודת "הכול או לא כלום" / חשיבת שחור-לבן: כשאנחנו רואים דברים רק בשני צבעים קיצוניים, מושלם או נורא, בלי שום "אמצע" או אפור (למשל: "אם לא קיבלתי 100 במבחן, אני כישלון מוחלט", "אם החבר הזה לא יכול להיפגש איתי היום, אז אין לי חברים בכלל").
 - מלכודת "תמיד ואף פעם" / הכללת יתר: המילים האהובות על המלכודת הזו הן תמיד, אף פעם, כולם ואף אחד. כשאנחנו לוקחים מקרה אחד קטן ולא נעים, ומחליטים שמעכשיו ככה זה תמיד יהיה (למשל: "החלקתי היום במשחק, אני תמיד הורס הכול", "הכלב הזה נבח עליי, כל הכלבים בעולם מסוכנים").
 - מלכודת חשיבה רגשית: מלכודת מתעתעת במיוחד שבה מפלצת המחשבות אומרת לנו: "אם אתה מרגיש ככה, סימן שזאת האמת". המוח מתבלבל בין רגש למציאות (למשל: "אני מרגיש פחד עצום עכשיו, סימן שבאמת יש כאן סכנה איומה!", או "אני מרגיש טיפש, אז אני בטח טיפש").
- משחק זיהוי והמצאה: שחקו יחד במשחק זיהוי. בתורכם, הקריאו או המציאו סיטואציה יום-יומית (היעזרו ברשימה מטה) ובקשו מהמטופלים לנחש לאיזו "מלכודת מחשבות" הילד בסיפור נפל. לאחר מכן, התחלפו בתפקידים: עודדו את המטופלים להמציא סיטואציה בעצמם, ואתם (המטפלים) תנחשו באיזו מלכודת מדובר. (טיפ: נחשו מדי פעם "בטעות" את המלכודת הלא נכונה, כדי לתת להם את ההזדמנות לתקן אתכם ולהסביר למה הם צודקים. זה מעצים מאוד את תחושת המסוגלות וההפנמה).



דוגמאות לסיטואציות להתחלת המשחק (מומלץ להמציא נוספות בהתאם לעולמו של הילד):

1. "דני נכנס לכיתה וראה ששני ילדים מסתכלים עליו ומצחקקים. הוא מיד חשב: 'הם בטוח צוחקים על החולצה החדשה שלי!'" (תשובה: מלכודת קריאת המחשבות).
2. "נועה צריכה להקריא סיפור מול הכיתה מחר. היא אומרת לאמא: 'אני בטוח אתבלבל במילים, אין שום סיכוי שאני אצליח, מחר יהיה אסון!'" (תשובה: מלכודת כדור הבדולח).
3. "אורי בנה מגדל ענק מלגו, אבל אז חתיכה אחת נפלה והמגדל קצת התעקם. אורי צעק: 'הכל נהרס! המגדל הזה גרוע וזה לעולם לא יצליח לי!'" (תשובה: מלכודת הכול או לא כלום / זכוכית המגדלת).
4. "רוני הזמינה חברה אחר הצהריים, אבל החברה אמרה שהיא לא יכולה כי יש לה חוג. רוני התחילה לבכות ואמרה: 'אף פעם אין לי עם מי לשחק, כולם שונאים אותי.'" (תשובה: מלכודת תמיד ואף פעם / הכללת יתר).
5. "תומר ראה ילד גדול יותר עומד ליד הנדנדות. פתאום הוא הרגיש לחץ בבטן ופחד להתקרב. הוא חשב לעצמו: 'אם אני כל כך מפחד מהילד הזה, סימן שהוא בטח ילד רע ומסוכן!'" (תשובה: מלכודת חשיבה רגשית).

פיגום למטפלים (תסריט מוצע):

"מפלצת המחשבות נורא אוהבת להכין לנו 'מלכודות חשיבה' בתוך המוח. למשל, כשישבת בכיתה וחשבת 'כל הילדים חושבים שהציור שלי מכוער', נפלת ל'מלכודת קריאת המחשבות'! הרי אי אפשר באמת לראות מה יש לילדים אחרים בתוך הראש, נכון?"

יוני בספר נפל למלכודת 'כדור הבדולח' – הוא ניסה לנחש את העתיד והיה בטוח שהמפלצת תתפוס אותו. ויש עוד מלכודות, כמו 'מלכודת החשיבה הרגשית' – כשאנחנו כל כך מפחדים, שמפלצת המחשבות אומרת לנו 'אם אתה כל כך מפחד, סימן שבאמת מסוכן פה!'. בוא/י נשחק משחק: אני אקריא סיפור קצר, ואתם תנחשו לאיזו מלכודת הילד בסיפור נפל. אחר כך נתחלף – אתם תמציאו סיפור, ואני אנסה לנחש!"



מודולה 2.4: הפיכת סימני קריאה לסימני שאלה ויומן הגמישות

רציונל:

זו ההתערבות המעשית של שלב 2. אחרי שהבנו איך השרשרת עובדת ואיפה אנחנו נופלים (מלכודות), זה הזמן לשנות. חרדה מתאפיינת במחשבה נוקשה והחלטית, שתמיד מגיעה עם סימן קריאה ענק בקצה ("הכלב הזה ינשוך אותי!"). כעת אנחנו משנים את המחשבה הנוקשה שלנו כדי לשנות את התוצאה/הרגש. המעבר לסימן שאלה ("הכלב הזה ינשוך אותי?") יוצר השהיה, מכניס סקרנות ומאפשר פרשנויות חלופיות.

נקודה קלינית קריטית (לא להחליף סימן קריאה אחד באחר): חשוב להדגיש - לשים סימן שאלה במקום סימן קריאה זה לא אומר לעבור מ"היא מסוכנת!" ל"היא בטוח נחמדה!". זו אינה "חשיבה חיובית" פשטנית או קריאת מחשבות הפוכה. **סימן השאלה מייצג בדיקה וספק.** אנחנו עדיין לוקחים בחשבון שהפרשנות הראשונית המפחידה עלולה להיות נכונה, אך אנו משהים את הוודאות המוחלטת. גישה זו מפחיתה דרמטית התנגדות אצל ילדים שעשויים לטעון ובצדק: "אבל אולי הכלב כן ינשוך?!", התשובה שלנו תהיה: "נכון, אולי! ובדיק בלל זה שמנו סימן שאלה. אנחנו לא יודעים בוודאות, אז בואו נשאיר פתח לעוד אפשרויות".

כדי שהתהליך לא יישאר רק בחדר הטיפול, אנו משלבים את "יומן סימני השאלה" - כלי מעקב מתקדם שמחליף את יומן שלב 1, ודורש מהילד לא רק לנטר את החרדה, אלא לייצר באופן פעיל חלופה מחשבתית.

מהלך הפעילות:

- מציאת המחשבה הנוקשה: בחרו מחשבה מפחידה שעלתה בהשבוע החולף או מחשבה מקופסת המחשבות (למשל: "כולם יצחקו עליי מחר!"). רק אם אין ברירה, קחו מחשבה משלכם או המציאו עם המטופלים מחשבה אפשרית אחרת.
- עיצוב סימן הקריאה מפלסטלינה: תנו לילדים פלסטלינה ובקשו מהם לפסל את הפיסוק שבסוף משפט הפחד: פס עבה, קשיח וישר, ותחתיו נקודה כבדה – סימן קריאה. פעולת "העיקום" (הגמשה קוגניטיבית): בקשו מהילדים לקחת את סימן הקריאה הקשיח, להפעיל כוח ולעקם אותו פיזית כך שיהפוך לסימן שאלה. ניתן להוסיף פלסטלינה בצבע שונה וכך גם לעשות אותו יפה ומיוחד יותר.
- שינוי המשמעות: קראו יחד את המשפט מחדש כשאלה: במקום "כולם יצחקו עליי מחר!", שאלו "כולם יצחקו עליי מחר?".



- בנק מחשבות חלופיות: ברגע שהמשפט הוא שאלה, אפשר לחפש לו מחשבות חלופיות לשרשרת חדשה: "אולי הם לא יצחקו? אולי רק מישהו אחד יצחק והשאר לא יתייחסו?". (הזכירו למטופלים: המטרה אינה לשכנע את עצמנו שהכל יהיה מושלם, אלא רק להוכיח למפלצת שיש עוד אפשרויות חוץ מהאסון הוודאי שהיא צועקת לנו באוזן).
- הצגת "יומן סימני השאלה": הציגו למטופלים את דף המעקב החדש לשבוע הקרוב. הסבירו שכעת אנחנו לא רק עוקבים אחרי הפחד, אלא ממש מפעילים קסם שמשנה את המחשבות. הדגימו יחד איך ממלאים אירוע שקרה, מה המפלצת צעקה (עם סימן קריאה!), איך הגוף הגיב, ולאחר מכן את בונס האומץ: איך אפשר לכתוב את המחשבה כסימן שאלה, ואיזה מחשבה חדשה יכולנו להכניס במקום.

פיגום למטופלים (תסריט מוצע):

"כשיש לנו בראש מחשבה מאיימת, היא מרגישה כמו פלסטלינה קרה וקשה שיצרה סימן קריאה גדול: 'היא באה לתפוס אותי!'. כשחושבים ככה, ברור שהגוף מיד מרגיש פחד ומדליק את האזעקה. אבל מה יקרה אם ניקח את המחשבה הזאת, נשחק ונעקם אותה קצת? בוא/י נרכך את הפלסטלינה ונהפוך אותה לסימן שאלה. נחליף המחשבה המפחידה בסקרנות.

אז עכשיו, בוא/י נשאל את זה בסקרנות, בדיוק כמו שיוני עשה: 'היא באה לתפוס אותי?'. פתאום זה מאפשר לנו לחפש מחשבה אחרת. אנחנו לא אומרים שהמפלצת בטוח נחמדה. יכול להיות שהיא באמת קצת מסוכנת. אבל סימן השאלה נותן לנו פתח לבדוק את זה במקום לברוח מיד. אולי היא רוצה חבר? מפלצת המחשבות שבראש שלנו אוהבת סימני קריאה ושונאת סימני שאלה! לכן יש לנו יומן חדש השבוע - 'יומן סימני השאלה'. כשהמפלצת תצעק מחשבה מפחידה, נרשום אותה ביומן, אבל אז... נהפוך אותה בעצמנו לסימן שאלה, ונמציא מחשבה חדשה ומרגיעה יותר. בוא/י נראה איך זה משנה את האזעקה של הגוף".



נועם גיל, פסיכולוג חינוכי
טיפול, אבחון ויעוץ פסיכולוגי

ערכת דפי העבודה והעזרים לשלב 2:

- תבנית לבניית "קופסת מחשבות" באורגמי (כולל "פתקי מחשבות" ריקים למילוי).
- שרשרת אפר"ת/אמ"ת מצוירת: דף עבודה עם איור של רכבת (קרונוט למילוי ופירוק סיטואציות, עם אופציה ל-3 או 4 קרונוט בהתאם למודל שנבחר).
- כרטיסיות "מלכודות חשיבה" (מאורות).
- יומן סימני השאלה והמחשבות החדשות (יומן חשיפות קוגניטיבי לשלב 2): טבלה הכוללת את העמודות הבאות:
 - אירוע (א'): מה קרה במציאות?
 - המחשבה של המפלצת (מ'/פ' — בהתאם למודל שבחרתם): מה חשבתי? (חובה להוסיף סימן קריאה גדול!).
 - תוצאה (ת'/ר'+ת' — בהתאם למודל שבחרתם): מה הרגשתי ואיך הגוף הגיב?
 - בונוס הגמישות (סימן שאלה): האם אפשר לשאול את המחשבה הזו עם סימן שאלה? (כתיבת המחשבה החלופית).
 - תוצאה חדשה: אם הייתי מאמין למחשבה החדשה, איך האזעקה של הגוף הייתה מגיבה?

שלב 3: חשיפות, סקרנות והזדהות

מטרת העל של השלב:

לאחר שבשלב הראשון למדנו להכיר את "מערכת האזעקה" הפיזיולוגית של הגוף ולשיים את הרגשות שלנו, ובשלב השני הבנו כיצד "מפלצת המחשבות" משבשת את הפרשנות שלנו וכיצד ניתן להגמיש אותה (מודל אמ"ת/אפר"ת), הגענו אל רגע האמת. שלב 3 מתמקד בצלע השלישית והקריטית של המשולש הקוגניטיבי-התנהגותי: השינוי ההתנהגותי (ה-ת' - תוצאה/תגובה).

תיאוריות מובילות מראות כי מה שמשמר חרדה לאורך זמן אינו גורם הפחד עצמו, אלא ההימנעות. בשפת הפרוטוקול שלנו נסביר זאת בפשטות: **ההימנעות היא האוכל של החרדה** (או האוכל שמגדיל את מפלצת המחשבות). כאשר ילד נמנע מגירוי מאיים, הוא אמנם חווה הקלה לטווח קצר, אך לטווח הארוך הוא "מאכיל" את המפלצת – הוא מוכיח לאמיגדלה שהסכנה אכן הייתה אמיתית, ומונע מעצמו את ההזדמנות לגלות שהמציאות בטוחה יותר ממה שחשב. לכן, המטרה כאן היא להרעיב את המפלצת, להכחיד את דפוסי ההימנעות הללו ולתרגל התקרבות הדרגתית אל הגירוי המאיים. במילים אחרות - זמן לתרגל חשיפות!

הפרוטוקול נבנה כך שההתקרבות אינה טכנית או תוך "חריקת שיניים", אלא מתוך שינוי עמדה מהותי: אנו מובילים את הילד/ה למעבר מעמדה של פחד, כיווץ ושנאה כלפי הגירוי – לעמדה אקטיבית של **סקרנות, חקירה ומשחוק**. בסופו של תהליך, כפי שיוני התקרב למפלצת מתוך הבנה שהיא אולי רק רוצה חבר, אנו שואפים להביא את הילד/ה לעמדה של חמלה והזדהות.

מודול 3.1: בניית סולם האומץ (היררכיית חשיפות)

רציונל:

חשיפה הדרגתית היא השיטה המומלצת והמוכחת ביותר (Gold Standard) לטיפול בחרדות ובפוביות. הכלל אומר שאיננו זורקים את הילד למים העמוקים והסוערים, אלא מפרקים את האיום המרכזי לשלבים קטנים ונשלטים. במקום קפיצה לים בזמן הוריקן, נכנסים למים הרדודים בבריכה, עם מצופים, ולאז לאט לאט לומדים לפחות, מורידים מצופים, עוברים לעמוקים וכן הלאה. במקום לבקש מהילד להתעמת מיד עם הפחד הכי גדול שלו (100 בסולם



המצוקה), אנו מתחילים ממשימות המעוררות רמת חרדה קלה-בינונית (40-30), ומתקדמים רק לאחר שהילד חווה הצלחה והביטחון העצמי שלו נבנה.

עבור ילדים, שימוש במספרים יבשים מ-1 עד 10 (או SUDS מ-0 עד 100) עלול להיות מופשט ומשעמם. לכן, אנו ממשיגים את ההיררכיה כ"סולם האומץ". שלבי הסולם מיוצגים ויזואלית על ידי מפלצות שונות המבטאות רמות שונות של איום. נשאב השראה מהמפלצות בספר, תוך דגש על כך שכל ילד חווה פחד בצורה שונה (סובייקטיבית). ייתכן שעבור מטופל/ת מסוים/ת מפלצת אחת תיראה פחות מאיימת ותייצג שלב נמוך, בעוד שמפלצת אחרת (למשל זו עם הציפורניים) תיראה לו מפחידה מאוד ותייצג שלב גבוה (או להפך!). אנו מכבדים לחלוטין את החוויה של הילד ולא מניחים מראש מה "חמוד" ומה "מפחיד", כדי לא לייצר חוויה שיפוטית או מבטלת. בנוסף, נעודד את הילדים להשתמש בדמיון ולצייר מפלצות אישיות משלהם לכל שלב. כל מפלצת כזו מייצגת שלב בסולם (רמת SUD), ואנו ניתן לה שם ואיפיון משלה. בניית הסולם נעשית בשותפות מלאה עם הילד/ה, מה שמחזיר להם את תחושת השליטה והבחירה שאבדה להם בתוך מעגל החרדה.

מהלך הפעילות:

- הצגת הרעיון דרך יוני: היזכרו יחד בתהליך של יוני. יוני לא קפץ מיד לחבק את המפלצת. קודם הוא עמד מרחוק, אחר כך הוא התבונן בה, רק אז הוא התקרב אליה בזהירות, ובסוף שאל אותה שאלה ("את צריכה עזרה?"). הסבירו שגם אנחנו נתאמן בהתקרבות קטנה בכל פעם.
- סיעור מוחות של משימות: בחרו את החרדה המרכזית שעליה עובדים (למשל: פחד מכלבים, פחד לישון לבד, חרדה חברתית). בקשו מהילד/ה לחשוב על כל מיני מצבים הקשורים לפחד הזה, מהקל אל הכבד. (לדוגמה: לראות תמונה של כלב, לשמוע נביחה ביוטיוב, לעמוד במרחק 10 מטרים מכלב קשור, ללטף גור).
- דירוג המשימות בסולם ואיפיון המפלצות: הציגו לילד/ה את דף "סולם האומץ" (היררכיה ויזואלית). בקשו ממנו לשבץ את המשימות על שלבי הסולם, ולהתאים לכל שלב מפלצת מהספר או מהדמיון. תנו למפלצות שמות שיעזרו לתקשר את עוצמת הרגש (למשל, משימה קלה למטה תיוצג על ידי מפלצת שהילד יגדיר כהכי פחות מפחידה ותקבל שם לא מאיים כ"פחדרון", ומשימה מאתגרת למעלה תיוצג על ידי "שאגן עם הציפורניים").



- כללי המשחק: סכמו שהילד/ה תמיד שולט/ת בקצב. לעולם לא נעשה משהו מחוץ לסולם או נקפוץ שלב בלי הסכמה.

הערה תיאורטית: שמירה על תפקיד זמני של עוגני הביטחון. בהמשך השלב נעבוד עם רעיון "הסיר והמכסה" המופיעים בספק, המהווים עוגני ביטחון זמניים שמאפשרים לילד להתחיל בחשיפה. חשוב לזכור: כל הגנה שעובדת בעקביות הופכת בקלות מ"מאפשר התקרבות" ל"התנהגות ביטחון" שמתחזקת בעצמה את האמונה שהמצב מסוכן. הילד עשוי לחוות הצלחה בחשיפה, אך לייחס אותה לעוגן ולא ליכולת ההתמודדות שלו עצמו ("הצלחתי רק כי הייתה לי הקופסה בכיס"), וכך הלמידה החדשה לא מתבססת. אין כלל נוקשה למספר חזרות עם אותו עוגן, אך על המטפל להחזיק לאורך כל החשיפות את השאלה: "האם העוגן הזה מאפשר תנועה כעת, או שהוא כבר מתחזק את ההימנעות?". זיהוי מוקדם של נסיגה להתנהגות ביטחון חוסך מאוחר יותר עבודת הכחדה ארוכה ומתסכלת. זכרו את הכלל "גמישות זו בריאות" ואפשרו תנועה גמישה ולא מקבעת בין "מכסים" שונים.

פיגום למטפלים (תסריט מוצע):

"את/ה זוכר/ת שיוני לא קפץ ישר על המפלצת? קודם הוא עצר, התבונן בה, אסף קצת אומץ, ורק לאט לאט התקרב אליה בזהירות כדי לבדוק מה היא באמת רוצה. ככה גם אנחנו נעשה עם הפחדים שלנו. אנחנו לא נילחם בהם בבת אחת, אלא נבנה לנו 'סולם אומץ'. בסולם הזה, השלב הכי נמוך הוא משימה שמדליקה את האזעקה ממש קצת, או אפילו בכלל לא, והשלב הכי גבוה הוא המשימה הכי קשה ומפחידה מאין כמוה. בואי/ נסתכל על המפלצות בספר – איזו מהן נראית לך הכי פחות מפחידה? אולי אפילו חמודה? אותה נוכל לשים בשלבים הנמוכים. ואיזו מהן הכי מפחידה אותך? היא תהיה בשלב הגבוה למעלה! אנחנו יכולים גם להמציא ולצייר מפלצות משלנו לכל שלב. איזה שם ניתן להן? אנחנו נתחיל תמיד ממשימה שמדליקה קצת את האזעקה ומאתגרת אותך, אבל כזו שאת/ה עדיין מרגיש/ה שאת/ה יכול/ה להתמודד איתה. ולכל שלב שנעלה, נביא איתנו את משרוקית ההרגעה, את קופסת המחשבות, ואת סימני השאלה שלמדנו".



מודולה 3.2: אימון בחשיפות מתוך סקרנות (חוקרי מפלצות)

רציונל:

בטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי המסורתי, המטרה המרכזית של חשיפות הייתה התרגלות (הביטואציה) – כלומר, המטופל התבקש להישאר בסיטואציה המפחידה עד שהאזעקה תכבה מעצמה ועוצמת החרדה (SUD) תרד. עם זאת, עבור ילדים רבים, הציפייה שהפחד "ייעלם" מייצרת תסכול מתמשך, והשהייה בסיטואציה נעשית תוך חריקת שיניים פסיבית וסבלנית ("אני רק מחכה שזה ייגמר").

על פי גישות עדכניות יותר לטיפול בחשיפה (כדוגמת מודל הלמידה המעכבת של Craske ואחרים), ההתמקדות משתנה מהותית: המטרה אינה בהכרח הפחתת החרדה באותו הרגע, אלא **הפרת ציפיות**. אנו רוצים שהילד ייגש למצב המפחיד כמו מדען העורך ניסוי: הוא בא לבדוק האם הנבואה הקטסטרופלית ש"מפלצת המחשבות" לחשה לו אכן מתגשמת במציאות. ההצלחה נמדדת לא בשאלה "האם פחדתי פחות?", אלא בשאלה "מה למדתי חדש שהפריך את מה שהמפלצת אמרה?".

המעבר מפסיביות מבועתת לסקרנות פעילה משנה לחלוטין את החוויה הנורו-רגשית. הוא הופך את הילדים מקורבנות של הפחד לחוקרים אקטיביים שיוצאים לאסוף נתונים ("אני הולך לבדוק מה יקרה עכשיו"). סוג הניסוי והפרת הציפיות יותאם למשפחת החרדה עמה אנו עובדים:

- במקרה של **חרדה חברתית**, החשיפה יכולה לכלול משחקי תפקידים בחדר המדמים פנייה לילד אחר בהפסקה, הצבעה בכיתה, או אפילו לעשות טעות קטנה בכוונה ולראות איך הסביבה מגיבה.
- במקרה של **פוביה ספציפית** (כגון פחד מכלבים או מחושך), החשיפה תכלול התקרבות הדרגתית לגירוי כדי לאסוף נתונים על התחזית (למשל: "אם אעמוד במרחק של שני מטרים מהכלב, האם הוא מיד יזנק עליי?", או "אם אשב בחדר חשוך למשך דקה, האם באמת תופיע מפלצת?").
- במקרה של **חרדה מוכללת ודאגנות (GAD)**, החשיפה תתמקד בנשיאת אי-ודאות ובהשהיית התנהגויות ביטחון או טקסי הרגעה. למשל: "אם לא אתקשר לאמא עכשיו כדי לבדוק שהיא בסדר, האם באמת יקרה אסון?", או "אם אשאיר שאלה אחת ריקה בשיעורי הבית ולא אבדוק את עצמי עשר פעמים, האם המורה באמת תכעס עליי נורא?".



הסיר והמכסה (סיכון מחושב): כפי שהדגשנו בשלב 2, החלפת סימן קריאה בסימן שאלה אינה אומרת שהסכנה חלפה בוודאות, אלא רק שאנו מטילים בה ספק. המוח של הילדים עדיין שוקל את האפשרות שהגירוי מאיים. לכן, אנו לא דורשים מהם לזרוק את כל ההגנות ולהסתער פנימה בחוסר אחריות. בספר, יוני בוחר לגשת למפלצת, אך הוא עושה זאת בזהירות הראויה – הוא חובש סיר על ראשו ולוקח מכסה כהגנה. זהו מודל נהדר ל"סקרנות זהירה" או "סיכון מחושב". בשלבי החשיפה הראשונים, אנו מאפשרים (ואף מעודדים) את הילד להשתמש בעוגני ביטחון זמניים (השווים ל"סיר והמכסה") שמאפשרים לו להסכים לניסוי. המטרה היא לייצר תנועה ראשונית לעבר הפחד, תוך מתן כבוד לחשש שנותר, במקום היתקעות במצב של הימנעות מוחלטת. בשלב יותר מאוחר נלמד גם להיפרד מאותם עוגנים והתנהגויות ביטחון.

מהלך הפעילות:

- בחירת משימה ותכנון הניסוי: בוחרים משימה מתוך "סולם האומץ" ברמת קושי קלה-בינונית (סביב רמה 3 עד 5 במדד הSUD). אנחנו לא מתחילים מהמשימה הקלה ביותר בסולם כדי לא לשעמם ולבזבז זמן] אלא ממשימה שמייצרת מעט אתגר ומתח, אך עדיין נשלטת (למשל: לבקש מהמזכירה דף נייר).
- רישום התחזית של המפלצת (כשבסוף סימן קריאה): מה מפלצת המחשבות (ה-פ' באפר"ת, ה-מ' במודל אמ"ת) אומרת שיקרה? (למשל: "המזכירה תצעק עליי ותגיד שאני מפריע!") מעריכים את עוצמת האזעקה לפני המשימה.
- הגמשת התחזית (סימן שאלה): כיצד נשאל את זה בסקרנות? פשוט הופכים את סימן הקריאה לסימן שאלה ("המזכירה תצעק עליי ותגיד שאני מפריע?" בואו נבדוק).
- בחירת ה"סיר והמכסה" (עוגני ביטחון ראשוניים): לפני שמתחילים, שאלו את הילד/ה מהו ה"סיר" שיעזור לו/ה להרגיש מספיק בטוח/ה לצאת לבדיקה הזו. מהו הדבר הקטן שישמור עליו/ה בצעד הראשון? (למשל: לבצע את המשימה כשהמטפל או ההורה עומדים במרחק קשר עין, להחזיק קמע קטן בכיס, או להגדיר שהחשיפה תימשך רק 30 שניות). סכמו יחד מהן ההגנות המותרות למשימה זו.
- ביצוע החשיפה בדמיון ואז במציאות: ראשית מבצעים את המשימה בפועל בתוך הקליניקה, בסביבת הקליניקה, או בעזרת משחק תפקידים. הילד/ה ניגש/ת למשימה כחוקר/ת. לאחר מכן – ביצוע בשטח.



- איסוף נתונים (עיבוד לאחר חשיפה): מה קרה בפועל? האם התחזית של המפלצת התגשמה? האם זה היה נורא כמו שחשבנו? מה קרה לאזעקה של הגוף בסוף הניסוי? (לזכור: הדגש הוא גם על הלמידה החדשה ולא דווקא רק על ירידת ה SUD באותו הרגע).

הערה למטפלות: כאשר מודדים SUD לפני ואחרי חשיפה, חשוב להבהיר למטופל/ת ולהורים: ירידת ה SUD אינה המטרה המרכזית ואינה מדד הצלחה בפני עצמה. ילד/ה שה SUD שלו/ה לא ירד משמעותית, אך למד/ה שהאסון לא התממש, הצליח/ה. הדגשת ה"למידה החדשה" היא הקריטית.

- הסרת ה"סיר והמכסה" (הכחדת התנהגויות ביטחון): כשהמטופלים מבצעים את המשימה בהצלחה והביטחון עולה, השלב הבא הוא לחזור על אותה משימה (או לעלות שלב בסולם) תוך ויתור הדרגתי על עוגני הביטחון. חשוב להדגיש בפני המטופלים וההורים: התנהגויות ביטחון אינן רק החזקת חפץ או נוכחות הורה. גם שימוש יתר בטכניקות הוויסות שלמדנו בשלב 1 (כמו נשימות סרעפתיות) יכול להפוך להתנהגות ביטחון שמונעת חוויה מלאה של הפחד ומהווה מעין בריחה מהרגש. המטרה כעת היא לחוות את החשיפה באופן "נקי" יותר, להסכים להרגיש את האזעקה במלואה ללא ניסיון לכבות אותה מיד, ולראות שהסכנה למרות זאת אינה מתממשת.
- מעבר ל SUD הבא ברשימה: חשוב לזכור, ככלל אצבע חשוב, שלא עוברים לשלב הבא עד שרמת המצוקה לא יורדת בחצי. אם בזמן יצירת סולם החשיפות הראשוני המטלה שאני מתמודדים איתה היתה בדירוג 8, לא נעבור הלאה עד שהיא לא תעורר מצוקה ברמה 4. כמו כן, יש עיקרון של מציאות. נפריד בין פחד לחרדה, ולא נשים על סולם החשיפות מטלות שהינן בעלות סיכון אמיתי.

פיגום למטפלים (תסריט מוצע לחשיפה ראשונית):

היום אנחנו הופכים באופן רשמי ל"חוקרי מפלצות". אנחנו הולכים לעשות משימה מתוך הסולם שלנו. אבל לפני שמתחילים, בואי/ נכתוב ביומן החוקרים שלנו: מה מפלצת המחשבות מנסה למכור לך? מה היא לוחשת שיקרה? היא בטח שמה שם סימן קריאה ענק. עכשיו, ניקח את הפלסטלינה שלנו, ונהפוך את זה לסימן שאלה. נהפוך מפחד לסקרנות. אנחנו לא בורחים, אנחנו חוקרים שיצאו לשטח לבדוק מה המפלצת באמת רוצה, ממש כמו יוני!

תזכור/תזכרי שיוני לא זרק את כל ההגנות שלו ורץ בעיניים עצומות למפלצת. הוא חבש סיר על הראש והחזיק מכסה. הוא היה סקרן, אבל סקרן זהיר. זה בסדר גמור שעוד יש קצת פחד,



הרי אולי המפלצת כן תתפוס אותו? גם אנחנו לא קופצים מיד למים העמוקים. כשאנחנו יוצאים למשימת המחקר שלנו, מותר לנו לקחת איתנו 'סיר ומכסה' - משהו שיעזור לנו להרגיש מספיק בטוחים כדי לעשות את הצעד הראשון. מה ה'סיר' שאתה צריך/ה במשימה הזאת? אולי שאני אעמוד כאן קרוב ואסתכל? אולי שנעשה את זה יחד בפעם הראשונה?

נצא לבצע את המשימה עם הסיר שלנו, ואז נחזור הנה ונבדוק: האם המפלצת צדקה? האם קרה אסון, או שאולי גילינו משהו חדש?"

פיגום למטפלים (תסריט להסרת עוגני ביטחון בשלב מתקדם):

זוכר/ת שיוני בהתחלה התקרב עם סיר על הראש? אבל בסוף, כשהוא הבין שהמפלצת רק רוצה חבר, הוא הוריד את הסיר והמגן לגמרי! עכשיו, כשכבר חקרת וראית שהמשימה הזו לא באמת מסוכנת כמו שהמפלצת בראש שלך צעקה, בוא/י ננסה לעשות אותה שוב – אבל הפעם נשאיר את ה'סיר והמכסה' בצד. הפעם אנחנו אפילו לא נשתמש בטכניקות שלמדנו יחד. אנחנו פשוט נסכים לאזעקה בגוף לצפצף קצת, נקשיב לה, נהיה סקרנים, ולא ננסה להשתיק או לכבות אותה. בוא/י נבדוק מה יקרה למפלצת אם פשוט נסתכל עליה בלי שום הגנה מיוחדת".

מודול 3.3: צנצנת העוגיות – סקרנות, משחק והזדהות

רציונל:

למודול זה יש שתי שכבות. השכבה הראשונה היא התנהגותית וברורה: משחק וחיזוק חיובי. חשיפות הן עבודה קשה המעוררת מצוקה בטווח הקצר כדי להשיג הקלה בטווח הארוך. ילדים זקוקים לחיזוק מיידי ומוחשי על כל צעד של אומץ, ואסימונים (במקרה שלנו – עוגיות) מספקים מוטיבציה חיצונית שהופכת בהמשך לפנימית.

השכבה השנייה היא קלינית ועמוקה הרבה יותר, וקשורה ישירות לשינוי הסכמה והתפתחות של חמלה עצמית. בסוף הסיפור, יוני מגלה שהמפלצת בכלל לא רצתה להפחיד אותו, היא פשוט רצתה חבר, ושהיא עצובה. מתן העוגייה מסמל מעבר מפחד ואנטגוניזם – לאמפתיה. פעמים רבות, ילדים יכולים להרגיש שהם עצמם פגומים, משונים, או שסביבתם עוינת אותם ("כולם חושבים שאני מפלצת"). כאשר הילדים לומדים להעניק עוגייה למפלצת – הם למעשה



לומדים להסתכל על הגירוי המאיים (הילד האחר בכיתה, הכלב, וגם החרדה שבתוך עצמו) בעדשה של חמלה, סקרנות והבנה, במקום בעדשה של סכנה.

מהלך הפעילות:

- יצירת צנצנת העוגיות (משחוק): הציגו צנצנת שקופה (או ציור של צנצנת על הלוח). על כל משימה מ"סולם האומץ" שהילדים מתכננים ומבצעים, הם מקבלים עוגייה (מדבקה, אסימון, או אפילו עוגייה אמיתית) שמוכנסת לצנצנת. הגדירו מראש יחד פרס או חגיגה כשהצנצנת מתמלאת.
- עיבוד רגשי - שיח על חמלה והזדהות: השתמשו בעוגייה כפתח לשיחה על הגירוי המאיים, ועל תחושת הפגומות. נסו לאתגר סכמות חברתיות נוקשות בעזרת הסיפור של המפלצת הבודדה.
- העוגייה הפנימית: למדו את הילדים שכאשר הם מרגישים חרדים, עצובים או בודדים (למשל, כאשר "מפלצת המחשבות" מציקה והם לא מצליחים להתגבר עליה באותו רגע), הם יכולים לגלות חמלה כלפי עצמם, ולתת לעצמם מילה טובה (עוגייה דמיונית ללב) במקום לכעוס על עצמם שהם מפחדים.

פיגום למטפלים (תסריט מוצע):

"אתה/זוכר/ת מה קרה בסוף הספר? אחרי שיוני עשה את החשיפה שלו והתקרב למפלצת מתוך סקרנות במקום לברוח, הוא גילה שהיא בכלל לא מסוכנת... היא פשוט הרגישה קצת בודדה ורצתה עוגייה! לפעמים, דברים שנראים לנו בהתחלה נורא מפחידים, הם בעצם סתם מבולבלים או לא מובנים. מעכשיו, על כל שלב שנעבור בסולם האומץ שלנו, אנחנו נכניס 'עוגיית אומץ' לצנצנת שלנו כאן בחדר. ולפעמים, כשאתה/פוגש/ת ילד אחר שמתנהג בצורה שמדליקה לך את האזעקה, או אפילו כשאתה/מרגיש/ת קצת שונה ואף אחד לא מבין אותך... תזכור/ת שאולי מה שחסר שם עכשיו זו פשוט עוגייה של חמלה. גם כשקשה לך ואתה/לא מצליח/ה במשימה, במקום לכעוס על עצמך שאתה/מפחד/ת, אתה/יכול/ה פשוט לתת ללב שלך מילה טובה, עוגייה קטנה שמרגיעה את האזעקה".



ערכת דפי העבודה והעזרים לשלב 3:

- סולם האומץ של (_____) : דפי עבודה בצורת סולם/מדרגות, שבצדו רמות ה-SUD עם מקום לסממן בעזרת איורי המפלצות השונות. הילד יכתוב או יצייר ליד כל שלב איזו מפלצת מתאימה לו לייצג את הקושי (המטופל בוחר איזו מפלצת הכי פחות מפחידה עבורו ואיזו הכי מפחידה).
- יומן חוקרי המפלצות (טופס תכנון ומעקב חשיפות): טבלה לביצוע הניסוי ההתנהגותי. עמודות: המשימה, התחזית המפחידה של המפלצת (סימן קריאה!), רמת האזעקה הצפויה, העוגן/הסיר שאיתו יוצאים למשימה, חלופה של סקרנות (סימן שאלה?), מה קרה באמת בבדיקה, רמת האזעקה האמיתית בסוף, "מה למדתי חדש?". יומן זה הוא הרחבה ישירה של "יומן סימני השאלה" משלב 2 (אותו טופס בסיס, בתוספת עמודות החשיפה והלמידה החדשה). אין צורך לתחזק שני יומנים נפרדים.
- צנצנת העוגיות: דף שעליו מצוירת צנצנת ריקה, ועוגיות מודפסות (או לחלופין, צנצנת פיזית ואסימונים בחדר הטיפול).



שלב 4: הכללה, מניעת נסיגה ופרידה

מטרת העל של השלב:

לאחר שעברנו את מסע הגיבור של יוני – זיהינו את אזעקת הגוף (שלב 1), הגמשנו את מפלצת המחשבות בעזרת סימני שאלה (שלב 2), ותרגלנו התקרבות אמיצה וסקרנית אל הפחד (שלב 3) – הגענו לשלב הייצוב והפרידה מול הילד/ה. טיפול יעיל אינו נמדד רק בהפחתת החרדה בתוך החדר המוגן של הקליניקה, אלא ביכולת של הילד/ה להכליל את הכלים למצבי חיים משתנים. שלב זה יתמקד בהכנה לקראת רגרסיות טבעיות וצפויות, בהכללת הכלים להתמודדות עם פחדים חדשים לגמרי, ובסיכום מעצים שמעביר את שרביט השליטה אל הילד וחוזר אל הכוחות שגילינו בתחילת הדרך.

מודולה 4.1: הכללת הלמידה ומניעת נסיגה

רציונל:

חרדה היא נטייה טמפרמנטית וקוגניטיבית שלא "נעלמת" לתמיד. כפי שאנו מסבירים לילדים, המטרה אינה להרוג את המפלצת, אלא ללמוד לחיות איתה בשלום. באופן טבעי, במצבי מעבר, עייפות, חולי או סטרס חדש, הילד יחווה עלייה מחודשת בחרדה (רגרסיה). אם לא נכין אותו לכך מראש, חזרתה של החרדה עלולה להיתפס ככישלון מהדהד ("הטיפול לא עבד, אני שוב פחדן"). אנו מנרמלים מראש את חזרתה של מפלצת המחשבות ומכינים יחד "ארגז עזרה ראשונה" או תוכנית פעולה לשעת חירום.

מעבר למניעת נסיגה (חזרתו של הפחד הישן), המטרה כאן היא לייצר הכללה אמיתית. בטיפול התמקדנו לרוב בתחום מסוים ובחרדה ספציפית שבחרנו (למשל, פחד מכלבים או חרדה חברתית). המטופלים צריכים להבין שכשם שהייתה "מפלצת" אחת בנושא הזה, במהלך הזמן עשויות להופיע מפלצות אחרות של נושאים שונים ומשונים לגמרי. הכללה משמעותה שהדברים שעשינו בחדר לא תופסים רק לפחד הנוכחי! הכלים שרכשנו כאן יעזרו להם להרגיע כמעט כל מפלצת מחשבות שתבוא בעתיד, בכל נושא שהוא.



מהלך הפעילות:

- נרמול החזרה של המפלצת: שוחחו עם המטופלים על כך שסיום הטיפול לא אומר שלעולם לא נפחד יותר. המפלצת בטוח תבוא לבקר שוב בעתיד, כי לפעמים היא סתם משתעממת או דואגת לנו יותר מדי.
- מיפוי טריגרים עתידיים: נסו לחשוב יחד על מצבים חדשים שעלולים להעיר את מפלצת המחשבות בקרוב (למשל: מעבר כיתה בשנה הבאה, טיול שנתי, לישון אצל חבר חדש, מבחן גדול).
- הכללה למפלצות חדשות: הסבירו לילד שהכלים שלמדנו הם כלים מיוחדים שעובדים על כל סוגי מפלצות המחשבות. תנו דוגמה למפלצת דמיונית בנושא אחר לגמרי מזה שעבדתם עליו, ובדקו יחד באופן משחקי מהירה: איך אותו "סימן שאלה" או טכניקת ויסות ששימשו אותנו נגד הפחד הישן, יכולים לעזור גם מול המפלצת החדשה.
- הכנת "ארגז הכלים של יוני" (תוכנית פעולה): מסכמים את כל הכלים שלמדנו לכדי תרשים זרימה פשוט שניתן לתלות בחדר (למשל, בצד הפנימי של דלת הארון - לא מקום בולט, אך מקום נגיש שניתן לראות כל יום):
 - שלב 1 (גוף): האזעקה מצפצפת? אני משתמש במשרוקית ההרגעה או מכווץ ומרפה שרירים.
 - שלב 2 (ראש): המפלצת אוהבת לצעוק בסימן קריאה! אני תופס את המחשבה, מכניס אותה לקופסה והופך את סימן הקריאה לסימן שאלה ("לפעמים אני חושב שאני יודע, אבל לא יודע שאני בעצם - רק חושב").
 - שלב 3 (התנהגות): אני לוקח 'סיר ומכסה' (עוגני ביטחון), ניגש לבדוק את הפחד מתוך סקרנות זהירה, ונותן למפלצת ולעצמי עוגייה של חמלה.

פיגום למטפלים (תסריט מוצע):

את/ה יודע/ת, למרות שיוני והמפלצת נהיו חברים בסוף הספר, אני בטוח שלפעמים, כשהוא קם באמצע הלילה והיה קצת חשוק, האזעקה שלו שוב קפצה והוא שוב קצת פחד. זה ממש טבעי! מפלצות המחשבות אוהבות לבוא לבקר אותנו לפעמים, במיוחד כשאנחנו עייפים או כשיש משהו חדש שקורה בחיים שלנו.



לפעמים אפילו יכולות להגיע אלינו פתאום מפלצות מחשבות חדשות לגמרי, על נושאים שבכלל לא דיברנו עליהם! אבל הנה הסוד: מה שעשינו ולמדנו פה לא עובד רק על הפחד הספציפי שעליו דיברנו. זה עובד על כל המפלצות שבעולם.

אם מפלצת מחשבות תבוא לבקר שוב בעוד חודש או שנה, זה לא אומר שנכשלנו! זה פשוט אומר שהיא באה להגיד שלום. אבל הפעם... הפעם אנחנו כבר מכירים את הטריקים שלה. בואו נכין לך 'ארגז הכלים', כדי שבפעם הבאה שהאזעקה תצפצף – תזכור/תזכרי מיד מה לעשות כדי להרגיע אותה".

מודולה 4.2: סיכום, פרידה וה"סוף החדש" שלנו

רציונל:

סיום טיפול יכול לעורר תחושות של נטישה, חרדה מחודשת או פחד מצד המטופל/ה ("מה אעשה בלי המטפל/ת? מי יעזור לי מול המפלצת?"). תהליך פרידה נכון נבנה כחגיגת סיום של "קורס אומץ". אנו שבים לנקודת ההתחלה – למשאבים ולכוחות שאיתרנו במודולה 1.1 – ומראים למטופלים כיצד הם השתמשו בהם כדי לגדול. המטרה היא להעביר את מוקד השליטה חזרה אל המטופל/ת: המטפל/ת רק ליווה אותו/ה והראה לו/ה את המפה, אבל האומץ וההתמודדות תמיד היו של המטופל/ת.

יחד עם זאת, הפרידה אינה ניתוק קשר מוחלט. חשוב להדגיש את "מדיניות הדלת הפתוחה". המטפל/ת נשאר/ת דמות עוגן מופנמת משמעותית בחייו של הילד/ה, והידיעה שאפשר לחזור תמיד למספר פגישות רענון בעתיד מפחיתה דרמטית את חרדת הפרידה ונוסכת ביטחון.

מהלך הפעילות:

- סגירת מעגל עם "רשימת האומץ": פתחו את רשימת הכוחות מהפגישה הראשונה. עברו עליה והוסיפו כוחות חדשים שהתגלו במהלך הטיפול (למשל: סקרנות, התמדה, חמלה לעצמי, יכולת להטיל ספק במחשבות שלי).
- כתיבת ה"סוף החדש": בספר "מפלצת החיבוקים", הסוף הוא שיוני מציע למפלצת להיות חברה שלו, וכך רוכש הרבה חברים חדשים. בקשו מהמטופלים לספר, לצייר או



לכתוב מהו "הסוף החדש" של החרדה הספציפית שלהם. מה קרה למפלצת המחשבות האישית שלהם (זו שציירנו בשלב 1) בסוף הטיפול? איפה היא עכשיו? האם היא התכווצה? האם היא יושבת בצד ואוכלת עוגייה?

- טקס חלוקת תעודה / העוגייה האחרונה: העניקו למטופלים תעודת מוסמך/ת כ"חוקר/ת מפלצות" או "מאלף/ת מחשבות". מומלץ לסיים בחלוקה פיזית של עוגייה אמיתית – סמל לחמלה, אומץ, ואהבה טיפולית.
- הדלת הפתוחה (תזכורת לפגישות רענון): הבהירו למטופלים שכמטפלים, אתם תמיד תהיו כאן בשבילם. אם בעתיד המפלצת תהיה קצת יותר מדי עקשנית והם ירצו עזרה או פגישות תזכורת קצרות, הם יוכלו תמיד ליצור קשר ולקבוע שוב.

פיגום למטפלים (תסריט מוצע):

"איזה מסע עברנו יחד! כשהתחלנו, מפלצת המחשבות נראתה ענקית וסגרה עליך עם המון סימני קריאה מפחידים שגרמו לך לחשוב שאתה 'יודעת' שיקרה אסון. היום, אתה/ה אלוף/ה בלעקם סימני קריאה לסימני שאלה, בלזחות את המלכודות, ובלהיכנס לאזורים מפחידים בזהירות ומתוך סקרנות. בספר, הסוף של יוני היה שהוא גילה שהמפלצת רק רצתה חבר וכך רכש חברים חדשים. מה הסוף החדש של הסיפור שלך? מה קרה לפחד שלך מ___? היום אתה/ה מקבל/ת ממני את עוגיית אומץ, ותעודה של חוקר/ת מפלצות. הכלים האלה הם שלך עכשיו. אני הייתי פה רק כדי לעזור לך למצוא אותם, אבל הקסם... הקסם והאומץ נמצאים אצלך בראש ובלב.

ודבר אחרון וחשוב: אני תמיד אהיה כאן בשבילך. למרות שסיימנו את סדרת המפגשים שלנו, הדלת שלי תמיד נשארת פתוחה. אם אי פעם בעתיד תגיע מפלצת חדשה וקשוחה, או שאולי קצת תשכח/י איך לעשות את הטריקים שעשינו, תוכל/י תמיד לבקש מההורים לקבוע איתי. תמיד אפשר לבוא אליי לכמה פגישות כדי להיזכר, להתאמן ולעשות 'כושר לאומץ'. תמיד אהיה כאן בשבילך!".



שלב 5: עבודה מערכתית – רתימת הורים ומסגרות חינוכיות

מטרת העל של השלב:

הילד/ה לא חיה/ה בוואקום של חדר הטיפולים. הוא/היא נמצא/ת במערכת משפחתית (הורים, אחים) ובמערכת חינוכית (גן או בית ספר). פעמים רבות, מתוך כוונות טהורות של אהבה, חמלה ורצון עז להגן על הילד/ה מסבל, המבוגרים בסביבה נופלים למלכודת טיפולית המכונה אקומודציה.

אקומודציה מתרחשת כאשר ההורים או הצוות החינוכי משנים את שגרת חייהם או את דרישותיהם כדי למנוע מהילד/ה לחוות מצוקה. זה יכול להתבטא בדיבור במקומו/ה כשפונים אליו/ה (בחרדה חברתית), בשינה לצדו/ה, בבדיקת מנעולים או בהשאת אור דולק, במתן אישורים חוזרים ונשנים לשאלות החרדה ("אני מבטיח לך שהכל בסדר, לא יקרה כלום"), או בויתור מוחלט על הגעה למסגרות ואירועים.

הסכנה הגדולה באקומודציה היא שהיא מספקת הקלה מיידית בטווח הקצר, ולכן נראית לנו חיובית, אך בטווח הארוך היא מהווה את ה"דלק" המרכזי של החרדה. כאשר מבוגר מוותר לילד ומאפשר לו להימנע מגירוי מאיים, הוא למעשה מעביר לו שני מסרים סמויים והרסניים:

1. "אתה צודק, המצב הזה אכן מסוכן מאוד" (הצדקת "מפלצת המחשבות").

2. "אתה באמת חלש או שביר מדי, ולא מסוגל להתמודד עם זה בעצמך" (פגיעה אנושה בתחושת המסוגלות).

ככל שהאקומודציה גדלה ומתרחבת, כך עולמו של הילד/ה הולך ומצטמצם, ו"מפלצת המחשבות" רק הולכת ותופחת. לכן, מטרת שלב זה היא קריטית להצלחת הפרוטוקול כולו: להעביר את המבוגרים מפוזיציה של "מגוננים ומבטלים" לפוזיציה של "מאמנים מתקפים". מאמן מתקף הוא מבוגר הדובר את שפת הטיפול (שפת "מפלצת החיבוקים"), שידע להכיל את המצוקה של הילד/ה וגם את הקושי האישי שלו לראות את הילד/ה סובל/ת, ולתמוך בחשיפות בסביבה הטבעית מתוך מסר ברור: "אני רואה שאת/ה מאוד מפחד/ת, ואני מאמין בך במאה אחוז שאת/ה יכול/ה להתמודד עם זה."



נועם גיל, פסיכולוג חינוכי
טיפול, אבחון ועזר פסיכולוגי

מודולה 5.1: הדרכת הורים בשפת המפלצת

רציונל:

כהורים, קשה מאוד לראות את הילדים שלנו סובלים. האינסטינקט הראשוני והטבעי מול ילדים חרדים הוא לנסות "לתקן" את המצב, להרגיע מיד ולהסיר את האיום. אנו אומרים "אין פה כלום, הכל בסדר, אל תפחדו", או שאנו מאפשרים להם להימנע לחלוטין מהמצב המפחיד (למשל, מוותרים על הליכה ליום ההולדת או מדברים במקומם). למרות שהתגובות הללו נובעות מאהבה עמוקה וכוונות טהורות, הן למעשה "מאכילות" את מפלצת המחשבות ולוכדות את כל המשפחה במעגל החרדה. מצד אחד, אמירות מרגיעות שמבטלות את האיום מבטלות למעשה את החוויה הרגשית של הילדים (הילדים מרגישים שאזעקה מחרישת אוזניים פועלת להם בגוף, וההורה משדר ש"אין כלום", מה שמייצר בלבול, תסכול ותחושת בדידות). מצד שני – מתן אישור להימנעות מעביר לאמיגדלה מסר ברור שהסכנה הייתה אכן קיומית, ושהם באמת לא מסוגלים להתמודד איתה בכוחות עצמם. כדי לשבור את המעגל הזה, עלינו ללמד את ההורים את שפת הפרוטוקול. כך הם יוכלו לעבור מעמדה של "מצילים" (מסירים את הקושי) לעמדה של "מאמנים" (שעוזרים לצלוח אותו), ויהוו פיגום יציב ובטוח לילדיהם בבית.

נושאי ההדרכה מול ההורים:

- אימוץ השפה המשותפת: הסבירו להורים את המושגים: "אזעקה", "מפלצת המחשבות", "מלכודות חשיבה", "סימן קריאה מול סימן שאלה", "סקרנות זהירה", "צנצנת העוגיות" ושאר המושגים עליהם אתם עובדים עם הילדים בטיפול. בקשו מהם לאמץ את המושגים באופן טבעי בבית.
- הפרדה בין הרגש (שמקבל תיקוף) למחשבה (שמקבלת סימן שאלה): למדו את ההורים חוק זהב – אנחנו תמיד מתקפים את הרגש הגופני והמצוקה, אך אנחנו לא מאשרים אוטומטית את מחשבת האסון.
- עידוד לחשיפות ("הסיר והמכסה"): הסבירו להורים שעליהם לעודד התקרבות במקום הימנעות. הם יכולים לעזור לילד לבחור את ה"סיר והמכסה" (עוגן ביטחון) שלו לקראת משימה מפחידה, אך לא לוותר עליה לחלוטין.
- דוגמה אישית (מודלינג): בקשו מההורים לתווך בקול רם את ה"אזעקות" הקטנות והאישיות שלהם מול הילדים, כדי להראות מודלינג של התמודדות. ילדים לומדים ממה שההורים עושים הרבה יותר ממה שהם אומרים. הסבירו להורים שכאשר הם משתפים ב"אזעקה" אישית וקלה (למשל, לחץ לפני פגישה חשובה או דאגה מאיחור), הם



מנרמלים את חוויית החרדה ומראים שגם למבוגרים יש "מפלצת מחשבות". חשוב שההורה לא רק ידווח על הפחד, אלא גם ידגים בקול רם את השימוש בכלים שלמדנו: שימוש בנשימות, הפיכת סימן קריאה לסימן שאלה, ובחירה בהתמודדות למרות החשש. לדוגמה: "וואו, האזעקה שלי בבטן פועלת עכשיו ממש חזק כי אני מפחדת לאחר לעבודה ומפלצת המחשבות צועקת עליי שהבוס יכעס עליי נורא! אני אקח רגע נשימה עמוקה... האם הוא באמת יכעס נורא? אולי הוא רק יעיר לי וזהו? אני אקח את הסיר והמכסה שלי ואצא עכשיו לדרך".

פיגום להדרכת הורים (תסריט מוצע להורה):

"כשהילד/ה שלך מפחד/ת מכלב או ממבחן, האינסטינקט הוא להגיד 'די, אין לך ממה לפחד'. אבל הילד/ה מרגיש/ה באותו רגע אזעקה מחרישת אוזניים בגוף. במקום זה, בוא/י נשתמש בשפה שלמדנו: 'אני רואה שמפלצת המחשבות שלך עכשיו ממש צועקת עליך, והאזעקה של הגוף פועלת חזק. אני איתך וזה באמת לא נעים. בוא/י ניקח רגע, אולי נהפוך את סימן הקריאה שהיא צועקת לסימן שאלה? בוא/י ניגש ביחד לבדוק מרחוק...'. התיקוף של האזעקה מרגיע אותה, וסימן השאלה מפעיל את האונה החושבת שלו/ה, הקדם-מצחית, ומונע ממנו/ה לברוח".

מודול 5.2: רתימת המסגרת החינוכית (גננת, מחנכת, יועצת)

רציונל:

ילדים שסובלים מחרדה חברתית, אילמות סלקטיבית, חרדת פרידה או פוביה מבית הספר, דורשים התערבות רציפה בתוך כותלי המסגרת החינוכית. הסיבה לכך היא פשוטה: בית הספר או הגן הם "זירת האימונים" המרכזית של הילדים, המקום שבו הם מבליים את רוב שעות היום ושבו הם פוגשים את הטריגרים האמיתיים שלהם. אם המטפל/ת עובד/ת על חשיפות בקליניקה, אך המחנך/ת בכיתה פוטר/ת באופן קבוע את הילדים מלענות על שאלות או מוותר/ת להם על אינטראקציה חברתית (מתוך כוונה טובה, רחמים או עומס מערכתי), נוצר נתק טיפולי שעלול להכשיל את התהליך. מצב זה מעביר לילדים מסר כפול ומבלבל: בעוד שבחדר הטיפולים הם שומעים "אתם מסוגלים להתמודד", במסגרת החינוכית הם מקבלים



נועם גיל, פסיכולוג חינוכי
טיפול, אבחון ועזר פסיכולוגי

אישור לכך ש"המצב באמת מסוכן ואתם שבירים מדי מכדי להתמודד איתו". לכן, העבודה עם הצוות החינוכי חשובה מאוד, אך היא צריכה להיות עדינה ומותאמת למציאות העמוסה של המורות: המטרה אינה להפוך אותן לפסיכולוגיות או להעמיס עליהן מטלות מורכבות, אלא להפוך אותן לשותפות פעילות לשפה הטיפולית. אנו רוצים לצייד אותן בכלים פרקטיים וקלים ליישום, שיאפשרו להן לתמוך ב"סקרנות הזהירה" של הילדים ולייצר עבורם חוויות הצלחה קטנות בתוך השגרה הכיתתית או בגן. ניתן להמליץ למסגרת החינוכית לרכוש את הספר "מפלצת החיבוקים", בו יש גם מערכי שיעור מומלצים לעבודה בגן או בכיתה.

מהלך הפעילות (בשיחה / פגישה עם הצוות החינוכי):

- פסיכודיוקציה קצרה לצוות: הסבר קצר על מנגנון ה"אזעקה" (שהילד/ה לא עושה דווקא, אלא הגוף שלו/ה מגיב לסכנה), ועל כך שפטור גורף מהתמודדות מחזק את מנגנון ההימנעות וכך רק מגדיל את "מפלצת המחשבות".
- סימני תקשורת דיסקרטיים: אם הילד/ה חווה הצפה בכיתה/בגן, כדאי לקבוע סימן מוסכם בינו/ה לבין המחנכת (למשל, להניח עיפרון ירוק על השולחן) שמסמן: "האזעקה שלי פועלת, אני צריך/ה דקה להשתמש במשרוקית ההרגעה". הדבר מונע מבוכה חברתית.
- שילוב "סולם האומץ" בכיתה: שילוב הצוות החינוכי בתכנון ובביצוע של חשיפות קטנות. למשל:
 - חרדה חברתית: המורה תבקש מהילד/ה לחלק דפים בכיתה (חשיפה נמוכה), ובהמשך תתאם איתו/ה מראש שאלה קלה שתשאל אותו/ה בשיעור (חשיפה בינונית).
 - כל הצלחה כזו במציאות הכיתתית מקבלת חיזוק (או "עוגייה") גם מהמורה וגם בחדר הטיפול.
- תיקוף במקום שיפוט: הדרכת המורה כיצד להגיב לחרדה: "אני רואה שקשה לך עכשיו ומפלצת המחשבות מציקה. את/ה רוצה להשתמש בארגז הכלים שלך דקה ואז ננסה שוב?".
- תקשורת רציפה: מאחר וחלק מהחשיפות יהיו כנראה במסגרת החינוכית, חשוב להעביר לצוות מידע לגבי החשיפות הצפויות כך שיוכלו לתמוך בתהליך, לוודא אישור



נועם גיל, פסיכולוג חינוכי
טיפול, אבחון ועזר פסיכולוגי

החשיפות (לדוגמה, אם החשיפה היא לענות תשובה בשיעור, כדאי שהמורה תדע ותדאג לתת למטופל/ת לענות כשהוא/היא מצביעים).

הנחיה למטפלות מול צוות חינוכי (תסריט מוצע):

"שלום. בטיפול אנחנו עובדים כרגע עם (שם הילד/ה) על הפחתת דפוסי ההימנעות שלו/ה בכיתה. חשוב לדעת שכאשר הוא/היא מסתגר/ת או נמנע/ת מלהשתתף, זה לא נובע מחוסר רצון או בעיית משמעת, אלא מחרדה גבוהה שמשתקת אותו/ה באותו רגע. הנטייה הטבעית של כולנו היא לוותר לו/לה כדי להקל עליו/עליה את המצוקה, אבל הוויתור הזה מקל רק בטווח הקצר ולמעשה מחזק את הפחד שלו/ה לטווח הארוך. העזרה הכי גדולה שאת/ה כצוות יכול/ה לתת לו/לה היא לדרוש ממנו/ה להשתתף, אבל ב'מנות קטנות' המותאמות ליכולת שלו/ה. במקום לבקש ממנו/ה להקריא פסקה שלמה מול כולם, תאמי/י אותו/ה מראש קריאה של משפט אחד בלבד, או תשאל/י אותו/ה שאלת 'כן/לא' פשוטה. המטרה היא לייצר לו/לה חוויית הצלחה. ברגע שאת/ה מזהה שהוא/היא עשה/תה מאמץ, ולו הקטן ביותר – אפילו אם רק הרים/ה יד או ענה/תה בלחש – תני לו/לה חיזוק מיידי. מילה טובה ממך על האומץ והמאמץ שלו/ה בסביבה הטבעית של הכיתה, היא זו שתבנה לו/לה את הביטחון להמשיך לנסות. במהלך הטיפול אני אבנה עם (שם הילד/ה) תוכנית חשיפות, חלקן בבית הספר, ואני אשלח לך את הדברים הרלוונטיים כדי שתוכל/י לתמוך בתהליך."



להבין את מפלצת המחשבות: מידע להורים

הורים יקרים,

הפנייה לטיפול רגשי עבור ילדכם היא צעד משמעותי ומלא אהבה. לראות את הילד שלנו סובל מחרדה, נמנע מפעילויות או מוצף בפחדים, זו חוויה לא פשוטה. כהורים, טבעי שנרצה להעלים את הקושי מיד.

מטרת המסמך הזה אינה להדריך אתכם כיצד להגיב לחרדה בזמן אמת (לשם כך ניפגש להדרכות הורים מסודרות), אלא לתת לכם רקע תיאורטי: מה בעצם קורה לילד/ה שלכם בגוף ובראש כשהחרדה מופיעה? ומהי השפה הטיפולית שאנו הולכים לפתח יחד בקליניקה?

בטיפול שלנו (הנשען על עקרונות הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי) ניעזר במושגים מתוך הספר "מפלצת החיבוקים". השפה הזו תאפשר לנו לדבר על מנגנונים פסיכולוגיים מורכבים באופן שגיש לילדים, לא מאיים, ואפילו משחקי.

החלק התיאורטי: מה קורה לילד/ה בזמן חרדה?

כדי להבין חרדה, אנחנו צריכים להבין שהיא אינה "המצאה" או "פינוק", אלא תגובה אמיתית ומוחשית מאוד המורכבת משני חלקים מרכזיים: החלק הגופני והחלק המחשבתי.

1. החלק הגופני: "מערכת האזעקה של הגוף"

במוח של כולנו קיימת מערכת הישרדותית קדומה (האמיגדלה), שתפקידה לזהות סכנות ולהכין את הגוף לפעולה: להילחם, לברוח או לקפוא. כשהמערכת הזו מזהה איום, היא מפעילה "אזעקה": הלב דופק מהר כדי להזרים דם לשרירים, הנשימה מואצת, והבטן עלולה לכאוב (כי הגוף עוצר תהליכי עיכול כדי לחסוך באנרגיה).

אצל ילדים (ומבוגרים) המתמודדים עם חרדה, מערכת האזעקה הזו רגישה מדי. היא פועלת בעוצמה גבוהה גם כשאין סכנה קיומית אמיתית (למשל מול כלב ידידותי, מבחן, או קושי חברתי). אפשר לחשוב על זה כמו על גלאי עשן שמצפצף בטירוף ומקפיץ את כל הבית, רק בגלל שטוסט קצת נשרף במטבח. אין באמת שריפה, אבל מבחינת הגוף של הילד – הסכנה מרגישה אמיתית לחלוטין.



נועם גיל, פסיכולוג חינוכי
טיפול, אבחון ועזר פסיכולוגי

2. החלק המחשבתי: "מפלצת המחשבות"

החרדה לעולם לא מגיעה לבד - היא תמיד מלווה בפרשנות. הגירוי עצמו (הכלב, החושך, או המבחן) הוא לרוב לא הבעיה, אלא מה שהילד חושב עליו. אנו קוראים למנגנון הזה "מפלצת המחשבות". מפלצת המחשבות אינה רעה, היא פשוט דאגנית בצורה קיצונית. היא לוחשת לילד בראש תרחישי אימה ומנבאת אסונות, וכך בעצם "משכנעת" את הגוף להשאיר את האזעקה דולקת. בטיפול, הילדים לומדים שהבעיה היא לא העולם בחוץ, אלא הדרך שבה מפלצת המחשבות מפרשת אותו.

מילון הטיפול: המושגים שתשמעו בבית

כדי לעזור לילדכם להתמודד עם החרדה, נפתח בחדר שפה חדשה שתעזור לו לעשות סדר בבלגן הרגשי. הנה המושגים המרכזיים שילדכם עשוי לחזור איתם הביתה, וכדאי שתכירו:

- מחשבות הן לא עובדות: המשפט המרכזי שמוביל את הטיפול נאמר על ידי יוני, גיבור הספר: "כי לפעמים אני חושב שאני יודע, אבל לא יודע שאני בעצם - רק חושב". הילדים ילמדו להפריד בין "עובדה" (משהו שאפשר לצלם במצלמה) לבין "מחשבה" (סרט שהמוח מקרין לנו). ההבנה הזו היא קריטית – רק בגלל שמפלצת המחשבות אומרת שיקרה אסון, זה לא אומר שזו עובדה.
- מלכודות חשיבה: זהו המונח שלנו לעיוותים קוגניטיביים. מפלצת המחשבות טומנת לנו "מלכודות" במוח. למשל: לנסות לנחש את העתיד ("אני בטוח אכשל"), או לנסות לקרוא מחשבות של אחרים ("הם בטוח צוחקים עליי"). כשילד לומד לזהות שהוא נפל למלכודת, עצם הזיהוי מפחית את עוצמת החרדה.
- מסימן קריאה לסימן שאלה: חרדה תמיד מגיעה עם סימן קריאה נחרץ ("הוא ינשוך אותי!"). בטיפול אנחנו לא מנסים לשקר לילד שהכל תמיד יהיה מושלם. במקום זאת, אנחנו הופכים את סימן הקריאה הנוקשה לסימן שאלה סקרני: "הוא ינשוך אותי? בוא נבדוק". אנחנו מלמדים את הילדים להטיל ספק עדין בחרדה של עצמם.
- סולם האומץ וחוקרי המפלצות: כדי להתגבר על חרדה, חייבים להתמודד איתה בפועל (בטיפול זה נקרא "חשיפה"). אנחנו לא נזרוק את הילדים למים העמוקים. במקום זאת, נבנה יחד "סולם אומץ" של משימות מדורגות. הילד יהפוך לחוקר אקטיבי שיוצא "לשטח" כדי לבדוק האם התחזיות של מפלצת המחשבות באמת מתגשמות.
- סיר ומכסה (סיכון מחושב): כשגיבור הספר ניגש למפלצת, הוא שם על עצמו סיר ומכסה כהגנה. גם אנחנו נאפשר לילדים להשתמש ב"עוגני ביטחון" בהתחלה. אנחנו



לא מבקשים מהם להיות גיבורי-על חסרי פחד, אלא לגלות סקרנות זהירה ולהתקרב אל הקושי בקצב שלהם.

- צנצנת העוגיות: המטרה שלנו היא לעבור מעמדה של כיווץ, פחד ושיפוט עצמי ("למה אני כזה פחדן?"), לעמדה של חמלה – כלפי עצמי וכלפי החרדה. כל צעד של אומץ יזכה את הילד ב"עוגייה" בצנצנת הווירטואלית או האמיתית שלנו בקליניקה.

ההיכרות שלכם עם השפה הזו היא הצעד הראשון. בהמשך התהליך, במסגרת הדרכות ההורים, נלמד כיצד אתם יכולים להשתמש במושגים הללו הלכה למעשה בבית, כדי לתמוך בילדכם, להרגיע את מערכת האזעקה שלו, ולעזור לו לגלות את האומץ שכבר קיים בתוכו.



שלב 6: נספח – ערכת דפי עבודה ועזרים טיפוליים

נספח זה מרכז את כלל הכלים החזותיים, הפורמטים להדפסה ודפי העבודה הנדרשים להפעלת פרוטוקול "מפלצת החיבוקים". הכלים מסודרים על פי שלבי ההתערבות, ונועדו לגשר על הפער שבין רעיונות קוגניטיביים מופשטים לבין עולמו הוויזואלי והמוחשי של הילד.

עזרים לשלב 1: גוף ורגש

1. רשימת האומץ (תעודת כוחות):

- **תיאור:** דף מעוצב ובו מקום לילד/ה לכתוב ולצייר את התכונות החיוביות, החוזקות, והתחביבים שלו/ה. מהווה את תשתית הברית הטיפולית.

2. מפת האזעקה של הגוף:

- **תיאור:** איור נקי (קו מתאר / סילואט) של גוף אדם (ילד/ילדה). הילדים משתמשים בצבעים (למשל אדום לכאב, כחול לפרפרים) כדי לסמן היכן החרדה "גרה" בגופם (בטן, לב, ידיים רועדות).

3. גלגל הרגשות ומדחום המפלצות:

- **תיאור:** גלגל המחלק את הרגשות למשפחות (פחד, שמחה, עצב, כעס) ועוזר בהבחנה בין פחד למבוכה או התרגשות. לצדו "מדחום מפלצות" לדירוג עוצמת הרגש (1-10, ממפלצת רדומה ועד מפלצת מתפוצצת).

4. תעודת זהות למפלצת / גלריית המפלצות:

- **תיאור:** דף ליצירת המפלצת האישית (שם, גיל, ממה היא פוחדת, מה היא לוחשת באוזן). כולל נספח של איורי מפלצות מהספר או קווי מתאר להשלמה (עבור ילדים החוששים לצייר לבד).



נועם גיל, פסיכולוג חינוכי
טיפול, אבחון ועזר פסיכולוגי

עזרים לשלב 2: הבניה קוגניטיבית

5. תבנית לבניית "קופסת מחשבות":

- תיאור: פריסה של קופסה פשוטה שלגזור ולקפל בחדר הטיפול. כולל מקבץ של "פתקי מחשבות" ריקים שניתן לכתוב עליהם ולהכניס לקופסה.

6. שרשרת אמ"ת / אפר"ת מצוירת:

- תיאור: איור של רכבת משא גוררת קרונות. בקרון הראשון (א') מציירים את המציאות. בקרון השני (מ'/פ') מציירים מה המפלצת לחשה. בקרון האחרון (ת') מציירים מה קרה לאזעקה של הגוף בסוף.

7. כרטיסיות "מלכודות חשיבה":

- תיאור: 5-6 כרטיסיות מאוירות. בכל כרטיסיה ציור משעשע הממחיש מלכודת חשיבה (למשל: איור של כדור בדולח שבור, איור של משקפי שחור-לבן, איור של זכוכית מגדלת ענקית). משמשות למשחק הזיהוי.

עזרים לשלב 3: חשיפות וסקרנות

8. יומן סימני השאלה / חוקרי המפלצות (טופס ניטור וחשיפות):

- תיאור: טבלת מעקב שבועית המחברת עבודה קוגניטיבית והתנהגותית. עמודות: המשימה (מה קרה?), התחזית של המפלצת (עם סימן קריאה גדול!), חלופה של סקרנות (עיקול לסימן שאלה?), עוגן ביטחון (איזה סיר ומכסה לקחתי?), מה קרה במציאות בבדיקה, ו"מה למדתי חדש"?

9. דף סולם האומץ:

- תיאור: גרפיקה של סולם או מדרגות. לצד כל מדרגה יש מקום ריק לציור/כתיבת משימת החשיפה. בצדו של הסולם מופיעות מפלצות שונות הממחישות את רמת הקושי ההולכת ועולה.

10. צנצנת העוגיות:

- תיאור: דף שעליו מצוירת צנצנת שקופה ענקית. הילד מקבל (או מדביק) "עוגייה" על כל משימה בסולם האומץ שבוצעה. כולל מקום לכתוב מהו הפרס או החגיגה שיתקיימו כשהצנצנת תתמלא. כולל דף מלא עוגיות קטנות לגזירה.



עזרים לשלב 4 ולעבודה מערכתית

11. דף "ארגז הכלים שלי:"

- תיאור: תרשים זרימה צבעוני לחדר של הילד. "האזעקה פועלת > -" צעד 1: משרוקית הרגעה (גוף). צעד 2: קופסת מחשבות וסימן שאלה (ראש). צעד 3: סקרנות, צידה לדרך (סיר ומכסה) ועוגייה (התנהגות).

12. מילון המפלצת – דף הדרכה להורים ולצוות החינוכי:

- תיאור: כרטיס רפרנס מהיר חד-עמודי (A4) למבוגרים – הורים וצוות חינוכי. מסכם את מושגי היסוד של הפרוטוקול ("האזעקה", "מפלצת המחשבות", "סימן קריאה ⇐ סימן שאלה", "סולם האומץ", "סיר ומכסה"), מציג טבלת "מה לומר / מה לא לומר" לתיקוף רגש ללא הצדקת מחשבת האסון, ומזהיר מפני אקומודציה (הסבר תיאורטי מורחב להורים מופיע במסמך הנפרד "להבין את מפלצת המחשבות: מבוא להורים", המהווה את המדריך המלא; מילון זה הוא תקציר להדבקה על המקרה).

13. תעודת "חוקר/ת מפלצות מוסמך/ת:"

- תיאור: תעודה רשמית, חגיגית ומאוירת המוענקת בפגישת הסיום. מפרטת את האומץ שהילד/ה הפגין/ה, את הכלים שרכש/ה, ומהווה מזכרת מעצימה מסגירת מעגל הטיפול.

