

פרוטוקול EMDR לעבודה בכיתה

כתבה: ציפי שני

הצגה של איש הצוות הטיפולי ותאור כללי של העומד להתרחש במפגש.

1. ישיבה בטוחה על הכיסא (Grounding).
2. כל אחת מתבקשת להתחבר למקום בטוח או לתמונה מיוחדת שמעוררת תחושה של רוגע ובטחון.
3. להתרכז בתמונה קשה או טראומטית ובתחושה המתלווה אליה, ולצייר את המקום ו/או התמונה. הציור נשאר על שולחן התלמידה.
4. להתרכז בדבר אחד שרוצות לספר לכיתה, וכשהן חושבות עליו, לחשוב איזו מחשבה חיובית הן היו רוצות להאמין על עצמן בזמן הסיפור, ולכתוב אותה על הדף.
5. התמקדות בציור ובמשפט שכתבו, להוסיף גריה בילטרלית.
6. כל בת, לאחר קבלת רשות, מספרת את הסיפור שלה.
7. במידת הצורך, התערבות המורה בהתאם לסיפור.
8. בסיום הסיפור, המספרת מספרת לכיתה על הציור והמשפט שכתבה.
9. בסיום הסבב כל הבנות מתמקדות בציור ובמשפט, ומוסיפות גריה בילטרלית.
10. שיתוף הבנות בהחלטה על פעילות הכיתה בעקבות האירוע (מכתבי תנחומים, פרקי תהילים).