

EMDR קבוצתי – טיפול במצבי חרדה (חרום)

עיבוד¹ של ה-EMDR – INTEGRATIVE GROUP TREATMENT Protocol (IGTP)

תרגמה: ציפי שני

השימוש בפרוטוקול הזה הוא רק למטפלי EMDR (שעברו לפחות את השלב הראשון של ההשתלמות). זאת מכיוון שייתכן שיהיו יחידים שיגיבו לחומר הטראומטי באופן חריף ולכן יהיו זקוקים להמשך טיפול אינדיבידואלי. אנו ממליצים על העברת הפרוטוקול לפחות ע"י שני אנשים או יותר, כאשר מלבד המנחה יתר המטפלים יהוו את צוות התמיכה הרגשית.

היום נלמד שיטה של טיפול בעזרת ציורים שתעזור לכם להתמודד עם החוויות הקשות שעברתם. השיטה הזו תעזור לכם לצבור כוח להתמודד גם עם חוויות בעתיד. כל מי שנכח בחדר הוא בעצם שגריר של השיטה הזו. אחרי שתראו איך היא עוזרת לכם תוכלו לספר על כך לילדים אחרים ולבני המשפחה שלכם כדי שגם הם יוכלו לבוא לקבוצה כמו זו שלנו היום.

כל ילד/נער מקבל 2 דפים ועפרונות צבעוניים².

התקרקעות (grounding)

לפני שנתחיל לצייר אני אבקש מכם לשים לב לישיבה שלכם על הכסא. שימו לב לתחושה של הגוף שלכם... לישבן שצמוד היטב לכסא... לגב שנשען על גב הכיסא... שימו לב לתחושה היציבה והנעימה של הרגליים כשהן נוגעות באדמה או ברצפה...

נשימות

עכשיו נלמד איך לעשות נשימות עמוקות כדי שתוכלו לשלוט בגוף שלכם, כמו שנהג שולט באוטו שלו. שימו יד אחת על הבטן ויד אחת על החזה. עכשיו תנשמו עמוק עם פה פתוח ושימו לב איך היד של הבטן זזה עם הנשימה והאוויר יכול גם להגיע לחזה... ועכשיו תתחילו לאט לאט להוציא את האוויר עם שפתיים פתוחות כשאתם מוציאים קול: 0000... כשהשיניים סגורות... עד שכל האוויר יוצא. עכשיו נעשה את זה ביחד עוד שתי פעמים.

משאב³

תדמינו לכם איזה מקום, או זיכרון, שבו אתם מרגישים ממש טוב... שממש נעים לכם להיות שם... עכשיו קחו דף וכיתבו את השם שלכם בפניה ותציירו בו את המקום הטוב שדמיינתם (דף המשאבים). לאחר שכולם סיימו לצייר המנחה מדגימה איך עושים את חיבוק הפרפר בקצב איטי וכולם עושים ביחד עם המנחה את חיבוק הפרפר (המנחה סופרת לעצמה 10 פעמים).

תהליך העיבוד

מרחב העיבוד חלוקת הדף ל-4

עכשיו תיקחו את הדף השני ותקפלו אותו ולעוד חצי כפי שיהיו לכם ארבע ריבועים. סמנו כל ריבוע במספר: 1,2,3,4 וכיתבו את השם שלכם בצידו השני של הדף.

התמקדות במשאב⁴

תסתכלו שוב בציור הטוב ושימו אותו קצת למעלה כדי שתוכלו להסתכל עליו מתי שתרצו.

התמקדות באירוע הטראומטי

¹ הפרוטוקול הזה ערוך במיוחד באופן הפשוט והמקוצר ביותר כדי שיהיה זמין למצבי חרום.

² אפשר לבצע אותו גם באמצעים הכי פשוטים כמו עיפרון ונייר.

³ יש לי ניסיון טוב עם הפרוטוקול הזה גם בלי משאב חיובי בהתחלה, אלא רק בסיום עם משאב עתיד.

⁴ שימוש בתנועה דיאלקטית בין משאב לעיבוד הטראומה (ראה RCE של ברורית לאוב, עבודתה של ברברה ויז'נסקי ודורית רוז, ו הפנדלום ב- SE).

עכשיו כל אחד ינסה להיזכר באירוע הקשה בשבוע האחרון, או בזמן אחר ... שימו לב אם עולה איזו תמונה שלא נעים לכם להיזכר בה... תנסו לשים לב מה אתם רואים בתמונה... איזה קולות או רעשים אתם שומעים... האם יש גם איזה ריחות לא נעימים⁵...תחושות לא נעימות בגוף...

ציור ראשון (התמונה הקשה)

עכשיו כל אחד יצייר את התמונה הקשה במשבצת הראשונה. כשכולם סיימו תסתכלו על התמונה ותרשמו מספר מ-0 עד 10 כמה זה מפריע לכם, או מציק לכם כשאתם מסתכלים בתמונה ונזכרים במה שהיה. 10 זה הכי מפריע ו-0 זה בכלל לא מפריע או מציק. שימו מסגרת קטנה סביב המספר.

חיבוק הפרפר

עכשיו תסתכלו על הציור הראשון שציירתם במשבצת ותעשו איתי את חיבוק הפרפר 10 פעמים. קחו נשימה עמוקה כמו שלמדנו, לאט לאט...

ציור שני

עכשיו ציירו עוד ציור במשבצת השנייה. כשתגמרו לצייר תרשמו שוב מספר בין אפס לעשר כמה זה מפריע, או מציק לכם עכשיו. שימו מסגרת קטנה מסביב למספר.

חיבוק הפרפר

עכשיו תסתכלו על הציור השני שציירתם במשבצת ותעשו איתי את חיבוק הפרפר 10 פעמים. קחו נשימה עמוקה כמו שלמדנו, לאט לאט...

ציור שלישי

עכשיו ציירו עוד ציור במשבצת השלישית וכשתגמרו לצייר תרשמו מספר בין 0 ל-10 כמה זה מפריע או מציק לכם. שימו מסגרת קטנה מסביב למספר.

חיבוק הפרפר

עכשיו תסתכלו על הציור השלישי שציירתם במשבצת ותעשו איתי את חיבוק הפרפר 10 פעמים. קחו נשימה עמוקה כמו שלמדנו, לאט לאט...

ציור רביעי

עכשיו ציירו מה שעלה על המשבצת הרביעית וכשתגמרו לצייר תרשמו מספר בין 0 ל-10 כמה זה מפריע או מציק לכם.

חזרה לתמונה הראשונה

עכשיו תסתכלו שוב על הציור במשבצת הראשונה ותכתבו עליו בצבע אחר כמה זה מפריע, או מציק לכם עכשיו בין 0 ל-10. תציירו מסגרת סביב המספר.

משאב עתיד

עכשיו תשימו בצד את הדף עם המשבצות בצד. תעצמו את העיניים ותחשבו על העתיד. תנסו לדמיין איך הייתם רוצים לראות את עצמכם בעתיד?... קחו את הדף עם הציור הטוב (החיובי), תהפכו אותו לצד השני ותציירו את מה שדמיינתם ...

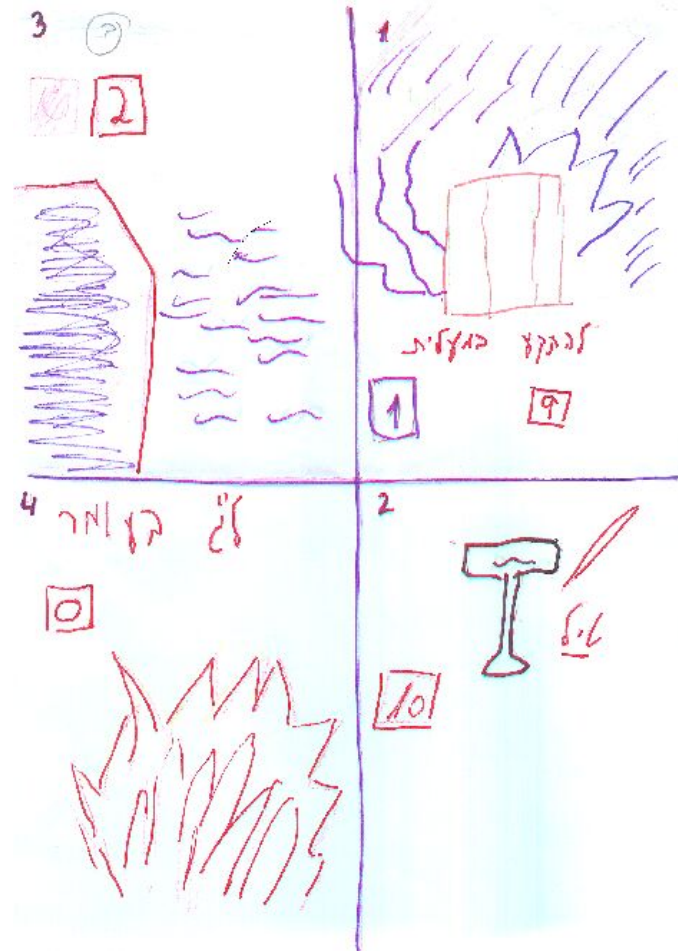
אמונה חיובית

תסתכלו על הציור שציירתם עכשיו ותכתבו על ידו איזה משפט שמתאים לציור הזה.

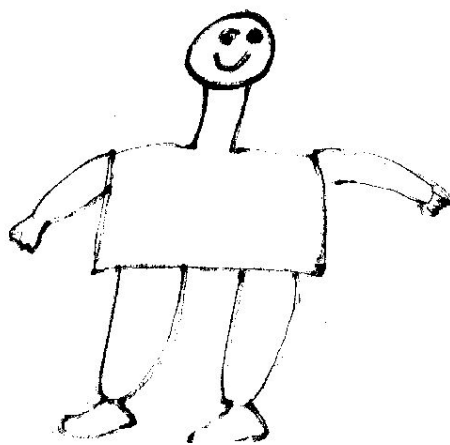
חיבוק הפרפר

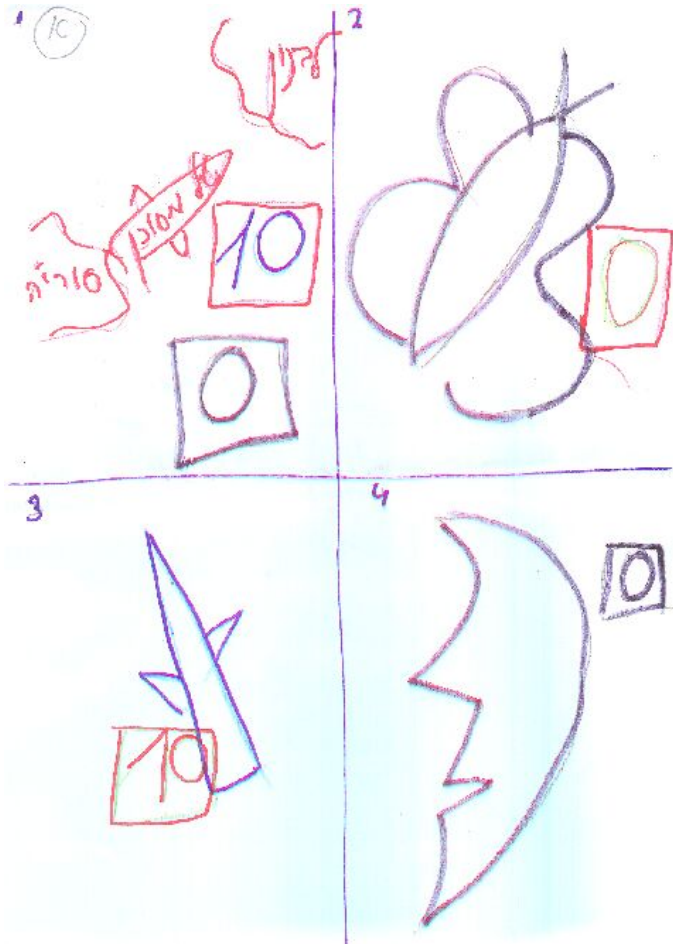
עכשיו כל אחד יסתכל על הציור שצייר ויגיד בלב את המשפט שכתב ונעשה ביחד את חיבוק הפרפר.

⁵ ההסבר הזה מיעוד לילדים קטנים ואפשר לשנות אותו על פי הגילאים.

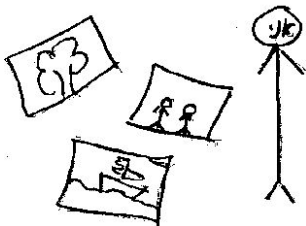


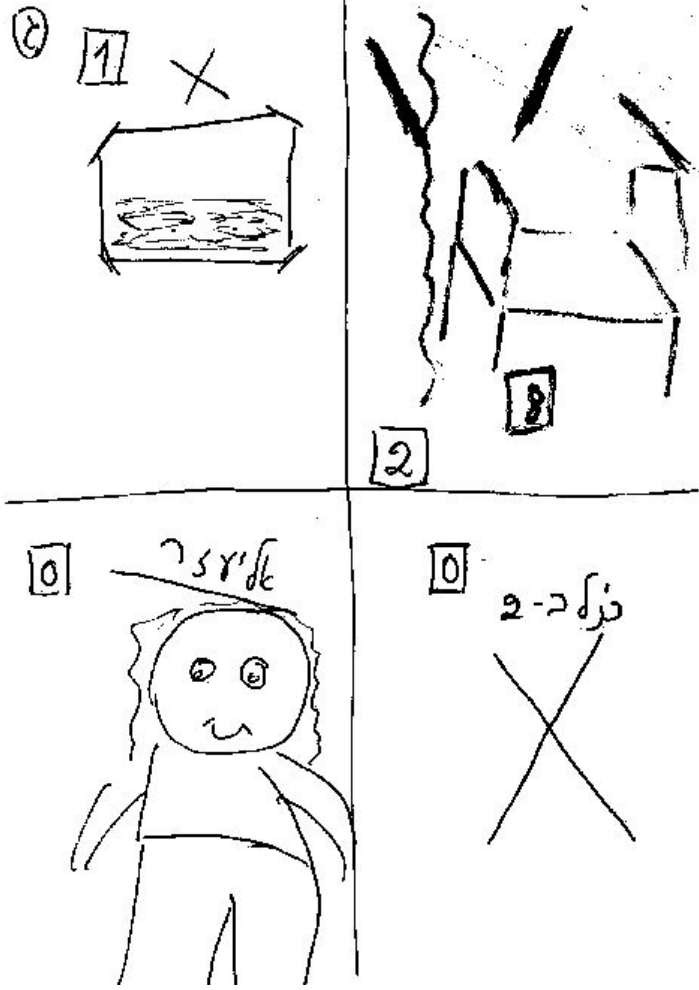
Ⓢ אמתא ארפאקייט





3 זורח (5)





1 ③



2



3



4



③

איננה בחנות
בגדים נחמדי
אח

