

## הנחיות למטפל - Direction to the therapist

### The emdr journey items

- המדריך למטפל – כל מספר במדריך מתאים למשבצת בלוח המשחק (המטפל משתמש במדריך זה כדי להנחות את המטופל במהלך המסע)
- לוח משחק
- 3 כלי משחק
- 9 קלפי חוויות – הם עוזרים לזהות את המטרה (המטפל והמטופל יעברו יחד על הקלפים ויבחרו קלף אחד להתמקד בו)
- 13 קלפי מחשבות שליליות (1 ריק) – NC
- 13 קלפי מחשבות חיוביות (1 ריק) – PC
- 20 קלפי רגשות (1 ריק) – המטופל יכול לבחור כמה שהוא רוצה
- כרטיס אחד של מקום בטוח / מקום שליו – המטופל יכול לבחור את הכרטיס בכל פעם שהוא זקוק לו
- 1 לוח ציור – על מנת לצייר את המטרה
- 1 עפרון – לשימוש עם לוח הציור
- 1 חוגה דו צדדית – צד אחד מייצג VOC וצד שני מייצג SUD
- 1 זכוכית מגדלת – חפשן רגשות
- 1 שלט עצור

### BACKGROUND INFORMATION - רקע:

המשחק מייצג את שלבים 3-7 בפרוטוקול של פרנסין שפירו ומיועד למגוון גילאים. הוא מספק הנאה ויזואלית ועזרים מוחשיים.

- כל המטפלים המשתמשים במשחק צריכים להיות כאלו שסיימו את ההכשרה הבסיסית ב EMDR – STAGE 1.
- קודם לשימוש במשחק עם המטופלים, המטפל צריך לבצע את הדברים הבאים:
  - ליצור יחסים תראפויטיים עם המטופל.
  - לבצע אינטק של המטופל.
  - לקיחת היסטוריה ממוקדת והכנת תכנית עבודה.
  - לתת הסבר על שיטת ה EMDR למטופל ולאפטרופוס שלו (אם מדובר בקטינים).
  - הספר של אנה גומז – BAD DARK DAY, GO AWAY יכול מאד לסייע בכך.
  - לבנות עם המטופל את המקום הבטוח ועוד טכניקות לקרקוע והרגעה.
  - להסכים על סימן העצור.
  - להסכים על השיטה המועדפת של גירוי בילטרלי עם המטופל.
- המשחק צריך להתאים באופן אינדיבידואלי לכל מטופל, על פי תכנית הטיפול שלו.
- יש מקום ליצירתיות – להביא את כלי המשחק שלך, התערבויות קוגניטיביות, טכניקות הרגעה וכו'.
- אם בנקודה כלשהי במהלך המסע, המטופל צריך ליצור מרחק מהמטרה ומתהליך העיבוד, המטפל יכול להשתמש בטכניקות הרחקה כגון – להגיד למטופל שהוא צופה במשחק כמו שצופים במסך קולנוע, או שהוא על רכבת והוא מסתכל מבעד לחלונה.
- המטופל יכול להשתמש בשלט העצור או בכרטיס המקום הבטוח בכל עת שירצה בכך על מנת להאט את התהליך. אם המטופל מרים את שלט המקום הבטוח, המטפל ייקח את המטופל למקום הבטוח שלו וישאל אותו איך הוא מרגיש שם, מה הוא רואה, מריח, שומע וכו'.

## GOING ON THE EMDR JOURNEY - מתחילים במסע:

- המטפל יתחיל בקריאת ההוראות הפשוטות למטופל.
- המטופל בוחר באיזה חפץ שהוא רוצה כדי להשתמש בו במסע במשחק, מה שמשאר מקום לאינטרפרטציה אצל המטפל. המטופל יכול לבחור להשתמש בכלי אחר שאינו מצורף למשחק. לדוגמה – אולי המטופל קשור לצעצוע שמסמל עבורו ביטחון, אותו צעצוע יכול להיות כלי משחק.
- על המטפל להחזיק את המדריך למטפל מולו על מנת להוביל את המטופל במהלך המסע.
- משבצת מס' 1 היא המקום בו המטפל והמטופל עובדים יחד כדי לבחור חוויה ולזהות מה תהיה המטרה. המטרה של קלפי החוויה היא לפתוח דיאלוג על חוויה שנמצאת בדף העבודה ללקיחת היסטוריה ממוקדת והכנת תכנית עבודה (כזכור, מכינים דף זה לפני השימוש במשחק). אם המטופל רוצה להתמקד באירוע שקרה לאחרונה, על המטפל להשתמש בטכניקת FLOATBACK EXERCISE על מנת לזהות את האירוע המוקדם ביותר, בזמן המוקדם ביותר, שהמטופל זוכר שכך חש.
- משבצות 2 ו 8 – מובנות מאליהן. במשבצות מספר 3, 4, 6 – המטפל צריך לומר למטופל שהוא יכול לבחור קלף ריק אם הוא רוצה בכך.
- משבצת מספר 9 היא המשבצת שבה הגירוי הביטראלי מתחיל. המטופל יכול להשתמש באיזה סוג של גירוי שהוא רוצה ושמתאים למטופל. במהלך העיבוד, המטפל יעשה כ-25-35 תנועות מהירות. המטפל יכול להוסיף תנועות ועליו לבדוק ולחפש סימן מהמטופל מתי לעצור (כמו לקיחת נשימה עמוקה, תנודה בכיסא וכו').
- המטפל צריך להמשיך עם הגירוי הביטראלי עד שאין שינוי למשך שני סטים ברצף. כאשר כך קורה, בקש מהמטופל להוציא את הציור שצייר בלוח, ושאל אותו מה קורה לו כרגע. אם אין שינוי, התקדם למשבצת מס' 10. אם יש שינוי, השאר במשבצת 9 והמשיך בגירוי הביטראלי.
- משבצת מס' 10 היא המקום בו אנו בודקים את ה SUD וזה יקבע איך המשחק ימשיך. אם המטופל נותן ציון ל SUD של יותר מ-1, אז חיזרו למשבצת מס' 9. אם המטופל נותן ציון של 1 או 0, עברו למשבצת מס' 11.
- אם זמן הפגישה עומד להסתיים, והמטופל לא הגיע ל SUD של 1 או 0, הסבר למטופל שהזמן עומד להסתיים, שבח וחזק אותו על העבודה שעשה עד כה, ואז בקש ממנו להתקדם למשבצת מס' 13 ובפגישה הבאה תמשיכו את המסע. השלימו את משבצות 13, 14, 15. בפעם הבאה שהמטופל יגיע, אתם יכולים להתחיל מהאי ועשו חזרה קצרה על הדרך שבה הגעתם לאי בפעם הקודמת.
- משבצת מס' 11 היא המקום בו אנו בודקים את ה VOC. כשהמטופל נותן מספר ל VOC, אזי על המטפל להשתמש בגירוי ביטראלי על מנת להתקין את ה PC. על המטפל להמשיך בכך עד שהחומר העולה נהיה יותר אדפטיבי. אם ה VOC פחות מ-6, זהה את האמונה החוסמת ועבד אותה. ברגע שה VOC מקבל ציון של 6 או 7, עברו למשבצת מס' 12.
- משבצת מס' 12 היא כאשר מסתיימת סקירת הגוף. המטפל יתחיל בגירוי ביטראלי כאשר המטופל ידווח על חוסר נוחות או יחזק תחושות גופניות נעימות. כשסריקת הגוף הסתיימה, עברו למשבצת מס' 13.
- משבצת מס' 13 היא המקום בטוח / מקום רגוע. המקום הבטוח של המטופל צריך להבנות עוד לפני תחילת המשחק. אם למטופל אין מקום בטוח, אז מקום רגוע יתאים. המטפל צריך לקחת את המטופל למקום הבטוח / רגוע שלו ולשאול אותו מה הוא רואה / שומע / מרגיש / חווה וכו'. מה הוא מרגיש?
- משבצת מס' 14 היא הזדמנות של המטפל להלל ולשבח את המטופל על עבודתו עד כה, ולמטופל לראות ולהבין מה עשה במפגש.
- בסיום המסע, במשבצת מס' 15, המטפל צריך להציע למטופל מקום / קופסא / מגירה וכו' בו יוכל לשים את קלפי המחשבות השליליות מהמסע, כך שהוא לא יצטרך לקחת אותם איתו.

## FEEDBACK – משוב:

אשמח לקבל משוב מכל אלו שמתמשים במשחק עם המטופלים שלהם.  
כדי להזמין ולגלות כלים נוספים או ללמוד עוד של המשחק THE EMDR JOURNEY  
בבקשה בקרו באתר [WWW.EMDRJOURNEY.COM](http://WWW.EMDRJOURNEY.COM)

אנא שלחו אלי במייל הצעות, הערות והארות בנוגע למשחק, או עבודת EMDR עם ילדים ומבוגרים  
אל: [DeborahCourtney@emdrjourney.com](mailto:DeborahCourtney@emdrjourney.com)

ATTENTION שימו לב:

- כל המטופלים המשתמשים במשחק זה, צריכים להשלים את השלב הראשון בהכשרת EMDR
- המשחק לא יתאים לילדים מתחת לגיל 3 בגלל החלקים הקטנים – סכנת בליעה והחנקות.
- כמו בכל שיטה טיפולית, אם המטופל שלכם מציג כוונות אובדניות, רצחניות או כל מצב חירום – התקשרו למשטרה.
- המשחק והיוצרת שלו אינם אחראים לאבריאקציות פסיכולוגיות או רפואיות שקרו למטופל לפני, במשך ואחרי השימוש במשחק.

היוצרת: Deborah Courtney, LMSW, MA THE CREATOR

שלום, הוכשרתי בטיפול ב EMDR ומיד מצאתי שזו שיטה נפלאה לשימוש בקליניקה שלי בטיפול בילדים ומבוגרים. במהלך השימוש בEMDR, התחלתי לחשוב עד כמה נפלא יהיה אם יהיו עזרים מוחשיים וחזותיים שסייעו גם לי וגם לילדים. כתוצאה, התחלתי להשתמש בכאלו בקליניקה שלי וגיליתי כי זה מאד מועיל. המשחק THE EMDR JOURNEY הוא המוצר הסופי של תהליך זה. המשחק הפך להיות אף מוקד המחקר של עבודת הדוקטורט שלי בעו"ס, כמתמחה ב EMDR בילדים ומבוגרים. אני נרגשת מאד להשתמש בו בקליניקה שלי ולחלוק אותו עם מטפלים אחרים. התקווה שלי שתמצא משחק זה ככלי עזר מועיל בטיפול.

תודה לך!

אני רוצה להודות למשפחה שלי על אהבתם ותמיכתם בעשייה הזו. כמו כן אני רוצה להודות למספר עמיתים וחברים להוראה על השראתם ועידודם – Amy Toller, LCSW, Roberta Sanjour LCSW, Fransworth Lobenstine, LICSW, Hope Payson LCSW, George Abbott, PhD, Jack McCarthy. PhD ולכל מורי ומרצי אוניברסיטת פורדהם.

אני רוצה להודות באמת ותמים לאנה גומז – Ana Gomez, MC, LPC על הידע שחלקה עמי בנדיבות. ותודה גדולה ל Tim Conlin והצוות שלו על הביצוע המבריק שלו בהפיכת הרעיונות שלי לאומנות. לסיים, תודה לכל מטופליי שהיו לי, ויהיו לי על הזכות לעבוד עימם וללמוד מהם.