

הדגמת פרוטוקול EMDR בשילוב אומנות

מבוסס על עבודתן של Dr Cathy Malchiod & Dr Elizabeth Warson מתוך הקורס Polyvagal-Focused and Sensorimotor Expressive Arts Therapy (2022).

שלב 1:

צייר/י תמונה המייצגת אירוע קשה, מטריד או מורכב

בדיקת ה-SUDs – התבונן/י בתמונה, עד כמה האירוע מפריע לך עכשיו 0-10, 0-לא מפריע כלל, 10 – מפריע מאוד

צייר/י היכן מרגיש בגוף חישובו על צבעים, צורות, תנועה

שלב 2:

מניחים שני דפים, דף קרוב לכל יד

בוחרים כיצד לעבוד – עיגולים, קווים במאוזן, קווים במאונך, אין סוף

בוחרים 1-2 צבעים בכל יד

מסתכלים על התמונה של האירוע הקשה

מתחילים סידרה של עבודה בילטרלית בשתי הידיים – כל סט 27 שניות

לאחר כל סט – שאיפה עמוקה, נשיפה, רושמים מילה או משפט ששמים לב אליו

בדיקת חוזרת של ה-SUDs – התבונן/י שוב בתמונה הראשונה, עד כמה האירוע מפריע לך עכשיו 0-10, 0-לא מפריע כלל, 10 – מפריע מאוד

חלק 3:

לאתר תחושה חיובית בגוף

צייר/י היכן מרגיש בגוף חישובו על צבעים, צורות, תנועה

להתבונן על ציור הגוף ולאתר רגש או מחשבה שקשורה לתחושה החיובית

לתת שם לרגש

לחזק ולייצב בחיבוק פרפר