



# פרוטוקול EMDR קבוצתי לאפיזודה טראומתית (G-TEP)

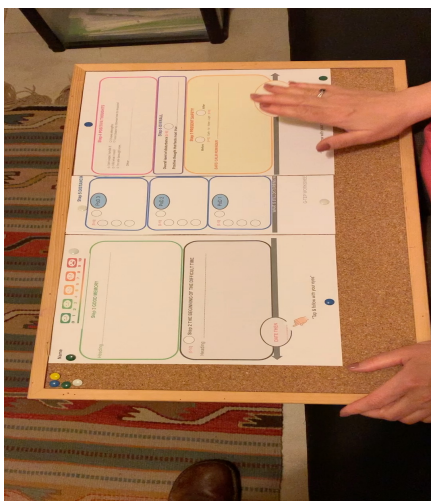
## תמליל למנחה הקבוצתי

1/23



### EMDR Group-Traumatic Episode Protocol (G-TEP)

#### סדנה ללימוד ה- EMDR G-TEP להתערבות קבוצתית



#### אילן שפירא וברורית לאוב



2

הפרוטוקול פותח ע"י אילן שפירא  
עריכת חוברת ההדרכה עם ג'ודי מונץ'  
תורגם לעברית ע"י יונתן אלקינס וברורית לאוב, עדכון 1-2023



# תמליל לפרוטוקול G-TEP

## STAGE 1 : הכנה וסינון

הסבר

**תמליל:** "כולכם עברתם חוויות מטרידות לאחרונה שאולי השפיעו עליכם בצורות שונות. העבודה שנעשה כאן היום ביחד יכולה לעזור לכם להרגיש יותר רגועים וחזקים ולהחזיר את תחושת האיזון שלכם".  
שמי \_\_\_\_ ואני אנחה את הקבוצה הזו. אני רוצה גם להציג את (אמור את שמות שאר המנחים).  
נבקש להקדיש כמה דקות שכל אחד יציג את עצמו ויספר לנו משהו על עצמו. נתייחס למה שקרה אך לא כרגע. קודם כל בואו נכיר קצת אחד את השני. אפשר לשתף בתחביב, או דבר כלשהו שאוהבים לעשות...  
אני אתחיל..."

מנחה: אמור את שמך ומשהו על עצמך כדוגמא.

"קודם כל נלמד אתכם כיצד להוריד רמת לחץ ולהרגיש יותר בשליטה בעזרת תרגיל 4 היסודות (אאמא) , והצמיד הזה (או מדבקה על הפלאפון, או על השעון

## צעד 1: משאב הווה -מקום בטוח/רגוע

יש לחלק צמידי גומי (או מדבקות) ולומר:

**תמליל:** "הסתכלו על הצמידים (או מדבקות) ושימו לב כמה לחץ וחרדה או מתח אתם חשים כרגע בסולם מאפס (נמוך) ועד 10 (גבוה) ודווחו על כך בעגול הקטן בצעד 1 היכן שכתוב לפני 10...0" (הראה להם).

**תמליל:** "נתחיל עם היסוד הראשון אדמה – הניחו את שתי כפות רגליכם על הרצפה, חושו את הרצפה/אדמה... ואת הכיסא שתומך בכם... קחו דקה 'לנחות', לקחת 'פסק זמן', להיות כאן, עכשיו... הסתכלו סביבכם ושימו לב לשלושה דברים שלא שמתם לב אליהם עד כה... מהם שלושת הדברים שאתם רואים? ... עכשיו שימו לב למה שאתם שומעים... מה עוד? .... אתם כאן עכשיו...אתם בטוחים כאן ועכשיו."

**תמליל:** עכשיו נעלה בגוף ליסוד השני אויב. שימו לב לנשימות שלכם..... עכשיו נשמו דרך האף, כך שאתם מאפשרים לאוויר להיכנס כל הדרך עד לבטן בזמן שתספרו 4 שניות (1...2...3...4) .... תחזיקו אותו בעדינות לשתי שניות (1...2) ואז תנשפו אותו במשך עוד 4 שניות (1...2...3...4) ... בואו ניקח דקה ונמשיך עם עוד כשש נשימות איטיות ועמוקות כמו אלו...כשאתם חוזרים בחזרה לעצמכם... למרכז שלכם"....

**תמליל:** "תמשיכו מעלה בגוף ליסוד השלישי שהוא מים. האם יש לכם רטיבות בפה?...רוק?...  
כשלחוצים או חרדים הפה לעתים קרובות מתייבש, אך כאשר יוצרים רוק זה סימן שנרגעים...  
קחו דקה או שתיים ליצור עוד ועוד רוק... עוד ועוד רוק... .. אפשר לדמיין טעם של לימון.  
בזמן שאתם עושים את זה ייתכן ותשימו לב שאתם יותר ויותר ממוקדים ובשליטה של הגוף  
והמחשבות שלכם"....

**תמליל:** עכשיו כשכפות הרגליים מחוברות לאדמה, הנשימות יותר עמוקות ואיטיות, ועם יותר  
ויותר רוק בפה, נעבור ליסוד הרביעי אש או אור.... העלו תמונה או סיטואציה או מקום שעוזר לכם  
להרגיש יותר רוגע וביטחון.... בואו נקרא למקום הזה המקום הבטוח או הרגוע....  
במשבצת של צעד 1 ציירו או כתבו משהו שמזכיר לכם את המקום, או המצב  
הבטוח/רגוע... שרטוט או ציור או מילים.... שימו לב למה אתם מרגישים בזמן שאתם מתחברים  
למקום הזה ומה אתם חשים בגוף...."

**תמליל:** "המשיכו לשים לב איך אתם מרגישים בגוף כשאתם מתרכזים במקום הבטוח או הרגוע...  
תנו לו שם.... והטמיעו אותו עם סט של חיבוק פרפר (כ-20 שניות) בזמן שאתם אומרים לעצמכם  
את השם של המקום הבטוח ומתרכזים בו....  
עכשיו הביטו בצמיד (מדבקה) שוב ושימו לב כמה מתח אתם מרגישים עכשיו מאפס (מעט מתח)  
עד 10 (מתח רב)..... ותרשמו את המספר בעגול הקטן במשבצת של צעד 1 איפה שכתוב 'אחרי  
0-10'...."

**תמליל:** מי רוצה לשתף במקום הבטוח או הרגוע שלו?.....  
אם תתרגלו את התרגיל של ארבעת היסודות שש עד עשר פעמים ביום.... כל פעם שתשימו לב  
לצמיד הגומי (מדבקה) תוכלו לבדוק את רמת המתח שלכם מ0 עד 10 ואז לנסות להוריד אותה  
ב-1 או 2 לפחות. אחרי שבוע או שניים יכול להיות שתצליחו להרגיע את עצמכם יותר בקלות רק  
על ידי מבט או מגע בצמיד".....

**יש לבצע סינון ראשון של משתתפים המתקשים להוריד את רמת המצוקה שלהם  
(0-10) ושאינם מוכנים עדיין לעיבוד ב-G-TEP.**

**ייתכן שהם זקוקים להכנה ממושכת יותר, או להתערבות פרטנית.**

כשממשיכים ביום למחרת, או מאוחר יותר, יש לעבור בקצרה על תרגיל 4 היסודות (אאמא).

קרא את התמליל (המתייחס לשלושת היסודות הראשונים: אדמה, אויר, מים).  
לאחר מכן, הזכר למשתתפים להתבונן במשבצת של תחושת הבטחון/רגיעה כדי להתחבר לרגשות  
העולים במקום זה.



## STAGE 2

### צעד 2: תחילת האפיזודה הטראומתית (תחילת התקופה הקשה)

❖ הראה היכן צעד 2 בגיליון העבודה.

#### הסבר

**תמליל:** "מה שנעשה יכול לסייע למערכת הטבעית שלכם לעכל את הדברים שעדיין מטרידים אתכם ביחס לאירועים הקשה/ים, כך שתוכלו להחזיר לעצמכם את האיזון. כל שעליכם לעשות הוא לשים לב לתמונות, מחשבות, רגשות, או תחושות גופניות שעולות מהזיכרון של האירועים... בזמן שאתם יושבים כאן בבטחה...כשרגליכם מחוברות לקרקע... ובהדרגתיות תוכלו להתחיל להרגיש יותר רגועים, בטוחים, ובשליטה, כאן ועכשיו. בואו נתחיל עם רישום תאריך היום כאן במשבצת של צעד 1. עכשיו סמנו עיגול גדול סביב תאריך היום."

❖ להראות היכן לכתוב את התאריך של היום בכתב גדול במשבצת של צעד 1

#### האירוע הטראומתי הראשון

**תמליל:** "עתה רשמו את התאריך (המשוער) של האירוע הקשה הראשון כשהבעיות התחילו, במשבצת של צעד 2 ליד תאריך אז"

❖ להראות היכן לכתוב את תאריך אז.

**תמליל:** "כתבו כותרת ו/או ציירו משהו שמייצג את האירוע הטראומתי הראשון או את תחילת האפיזודה הטראומתית (מילה/מילות כותרת ו/או סמל או שרטוט).  
דרגו מ-0 (נמוך) ל-10 (גבוה) את מידת המצוקה שלכם כרגע וציינו אותה בעגול הקטן".

❖ להראות היכן לרשום את ה-SUD (0-10).



### צעד 3: משאב עבר (זכרון טוב)

❖ הראה היכן צעד 3 בגיליון העבודה.

**תמליל:** "היזכרו בזיכרון, או רגע, בו חשתם טוב עם עצמכם... שלמים... מה הדבר הראשון שעולה? ..... (המתן).... תוך התרכזות בדברים הטובים של הזיכרון בלבד.... שימו לב לרגשות ולתחושות הגוף..... (המתן)"

"ציירו או שרטטו סמל או כתבו מילים.... משהו שמייצג את הזיכרון הטוב הזה... שימו לב מה אתם מרגישים כשאתם מתחברים למקום הזה ומה אתם חשים בגוף?..... בואו נחזק תחושה זו עם סט של חיבוק פרפר....."

❖ הדגם חיבוק פרפר (גירוי בילטרלי עצמי).

**תמליל:** "המשיכו לשים לב לרגשות ולתחושות הגוף כאשר אתם מתרכזים בזיכרון החיובי..... תנו לו שם וכתבו את השם.... (מראים היכן לכתוב).... ובואו נחזק עם עוד סט של חיבוק פרפר בזמן שאתם אומרים את השם ומתרכזים בזיכרון החיובי....."

❖ חברי הקבוצה מוזמנים לשתף בזיכרונותיהם הטובים.

**תמליל:** "מי מעוניין לשתף בזיכרון החיובי שלו?"

### צעד 4: משאב עתיד / מחשבה חיובית

הראה את מיקום צעד 4 על גבי גיליון העבודה.

**תמליל:** "במשבצת של צעד 4 יש רשימה של משפטים המתייחסים למה הייתם רוצים לחשוב על עצמכם ביחס למה שקרה. סמנו לאיזה משפטים אתם מתחברים יותר.. (המתן) אפשר גם לצייר או לכתוב איך הייתם רוצים לראות את עצמכם בעתיד".

המשתתפים מוזמנים לשתף את הקבוצה בעתיד הרצוי שלהם.

**תמליל:** "מי רוצה לשתף אותנו בעתיד הרצוי שלו?"



## צעד 5: עיבוד נקודת המצוקה (PoD)

### איתור PoD1: 'חיפוש גוגל' / סריקה עם גירוי בילטרלי עצמי

**תמליל:** "אנו יודעים שטיפוף הלוך וחזור על דף העבודה תוך כדי מעקב עם העיניים יכול לסייע להרחיק את האירוע המטריד מהזיכרון ולהביא לתחושת רגועה יותר. אנחנו עדיין זוכרים שהאירוע קרה, אבל הוא מרגיש מרוחק יותר ופחות מציק"



**תמליל:** "תיכף אבקש מכם לגעת בתאריך היום (משבצת של צעד 1) ואז, באותה היד, געו בתאריך אז (בעיגול של צעד 2), והמשיכו לתופף מצד לצד בקצב שלכם, כשאתם מסתכלים על היד המתופפת הלוך וחזור"

❖ הדגם טיפוף הלוך וחזור בין (תאריך היום) לבין (תאריך אז).

**תמליל:** "עתה כשאתם מתופפים מצד לצד, ושימו לב לעקוב אחר היד שלכם עם העיניים בלי להזיז את הראש, סרקו (או חשבו על) את כל התקופה/אפיזודה בראשכם, כל מה שקרה מאז ועד היום, חפשו מה שעדיין מציק, ללא סדר מסוים, (כמו חיפוש גוגל במחשב)..... ואז כשאתם מוצאים משהו שעדיין מציק לכם **עצרו**.. או ציירו, או כתבו משהו בקצרה המייצג את החלק הזה שעדיין מטריד במשבצת של צעד 5 ליד PoD1. כשתסיימו קחו כמה נשימות עמוקות עד שכולם יסיימו".....

❖ הראה למשתתפים היכן PoD1 ממוקמת בגיליון העבודה  
❖ תן מספיק זמן שכולם יסיימו תוך כדי חזרה על ההוראות לפי הצורך.

**תמליל:** "שימו לב מה מידת המצוקה שלכם כרגע בסולם 0 (נמוך) עד 10 (גבוה)" ורשמו מספר בעגול הקטן ליד PoD1 (הראה היכן).

❖ הוראות העיבוד הממוקד הן אותן ההוראות לעיבוד של שלוש נקודות המצוקה (PoD1, PoD2, PoD3) וחוזרים עליהן לאחר שכל נקודת מצוקה מאותרת ב'חיפוש גוגל' / סריקה.



**צעד 5: עיבוד ממוקד של PoD1 או PoD2, או PoD3:**  
**(דה-סנסטיזציה/העיבוד עם גירוי בילטרלי עצמי בקצב אישי)**

**תמליל:** "געו בעיגול ה-PoD1, PoD2, PoD3) במשבצת של צעד 5". הראה היכן "התמקדו בחלק המציק; שימו לב מה אתם חושבים... מרגישים... וחשים בגוף... (המתן)... עכשיו געו בעיגול של **תאריך היום** בצעד 1 ואז בחלק המטריד ב-PoD תוך כדי מעקב אחר היד המתופפת הלוך חזור עם העיניים בלי להזיז הראש... הדגם... עכשיו המשיכו לתופף בקצב שלכם עד שאגיד לכם לעצור..."

**אחרי 20-30 שניות תאמר:** עצרו וקחו נשימה עמוקה ושחררו... שימו לב לתמונות... מחשבות... רגשות... או תחושת גוף שעולים"

**(סט 1).**

**...המתן ואז חזור.**

**תמליל:** "בואו נעשה עוד סט אחד של תיפוף כמו קודם המשיכו לתופף בקצב שלכם עד שאגיד לכם לעצור..."

**אחרי 20-30 שניות תאמר:** עצרו וקחו נשימה עמוקה ושחררו... שימו לב לתמונות... מחשבות... רגשות... ותחושת גוף שעולים"

**(סט 2).**

**...המתן ואז חזור.**

**תמליל:** "בואו נעשה עוד סט אחד של תיפוף כמו קודם המשיכו לתופף בקצב שלכם עד שאגיד לכם לעצור..."

**אחרי 20-30 שניות תאמר:** עצרו וקחו נשימה עמוקה ושחררו... שימו לב למה ששמים לב **(סט 3).**

❖ החזר את תשומת ליבם חזרה ל PoD.

**תמליל:** "התמקדו שוב בחלק המציק (PoD1, PoD2, PoD3) ובדקו כמה מצוקה אתם חשים בסולם של 0 עד 10, כאשר 0 זה שאפשר לחשוב על זה ולהישאר רגועים ו10 זה מצוקה הכי גבוהה. כתבו את המספר בין 0 ל-10 בעגול העליון (3)."



**תמליל:** "עכשיו בואו נעשה עוד סט של תיפוף בקצב האישי שלכם ועד שאגיד לכם לעצור. (קח זמן של 20-30 שניות) קחו נשימה עמוקה, שחררו, ושימו לב לכל תמונה.... מחשבה.... רגש.... או תחושת גוף שעולים". (סט 4)

**תמליל:** "ועכשיו סט חמישי...תופפו בקצב האישי שלכם עד שאגיד לכם לעצור. (קח זמן של 20-30 שניות).... קחו נשימה עמוקה, שחררו, ושימו לב לכל מה ששמים לב". (סט 5)

**תמליל:** "ועכשיו סט שישי...תופפו בקצב האישי שלכם עד שאגיד לכם לעצור.... (קח זמן של 20-30 שניות) קחו נשימה עמוקה, שחררו, ושימו למה ששמים לב". (סט 6)

**תמליל:** "התמקדו שוב בחלק המציק (PoD3, PoD2, PoD1) ובדקו כמה מצוקה אתם חשים בסולם של 0 עד 10, כאשר 0 אומר שאפשר לחשוב על זה ולהישאר במצב רגוע ו-10 זו מצוקה הכי גבוהה. כתבו את המספר בין 0 ל-10 בעגול הקטן האמצעי (6)".

**תמליל:** "עכשיו נעשה עוד סט תיפוף כמו קודם...תופפו בקצב שלכם עד שאגיד לכם להפסיק (קח זמן של 20-30 שניות).... קחו נשימה עמוקה, שחררו, ושימו לב לכל תמונה.... מחשבה.... רגש.... או תחושת גוף שעולים". (סט 7)

**תמליל:** "ועוד סט תיפוף...תופפו בקצב שלכם עד שאגיד לכם להפסיק (קח זמן של 20-30 שניות).... קחו נשימה עמוקה, שחררו, ושימו לב לכל מה ששמים לב". (סט 8)

**תמליל:** "וסט תשיעי...תופפו בקצב שלכם עד שאגיד לכם להפסיק (קח זמן של 20-30 שניות).... קחו נשימה עמוקה, שחררו, ושימו לב למה ששמים לב". (סט 9)

**תמליל:** "התמקדו שוב בחלק המציק (PoD3, PoD2, PoD1) ובדקו כמה מצוקה אתם חשים בסולם של 0 עד 10, כאשר 0 אומר שאפשר לחשוב על זה ולהישאר במצב רגוע ו-10 זו מצוקה הכי גבוהה. כתבו את המספר בין 0 ל-10 בעגול הקטן התחתון (9)".





## המשך ב'חיפוש גוגל'/סריקה נוסף לגבי שתי נקודות המצוקה הבאות (צעד 5 למטה)

צעד 5: איתור נקודת מצוקה (PoD2) נוספת בעזרת 'חיפוש גוגל' /סריקה ולאחר עיבודה אתר נקודת מצוקה שלישית (PoD3) ועבד אותה

**תמליל:** "בואו נחפש נקודות מצוקה נוספות. געו בתאריך היום (במשבצת של צעד 1) ואז, באותה היד, געו בתאריך אז (במשבצת של צעד 2), והמשיכו לתופף מצד לצד, תוך כדי הסתכלות על היד המתופפת הלך וחזור"

❖ הדגם שנית את השימוש ביד אחת: התחל עוד 'חיפוש גוגל' / סריקה לגילוי נקודת מצוקה נוספת

**תמליל:** "עתה סרקו בראשכם (או חשבו על) כל האפיזודה/תקופה, כל מה שקרה מאז ועד היום וחפשו כל דבר שעדיין מציק לכם ללא סדר מסוים... (כמו שימוש במנוע החיפוש של גוגל במחשב). ואז עצרו... וציירו או כתבו משהו תמציתי שמבטא את נקודת המצוקה במשבצת של צעד 5 ליד PoD2 או PoD3. כשתסיימו קחו כמה נשימות עמוקות עד שכולם יסיימו".

- ❖ המתן והראה למשתתפים היכן ה-PoD הבא נמצא בגיליון העבודה שלהם.
- ❖ תן מספיק זמן שכולם יסיימו, תוך כדי חזרה על ההוראות לפי צורך.

**תמליל:** "שימו לב מה מידת המצוקה שלכם כרגע בסולם 0 (נמוך) עד 10 (גבוה). רשמו מספר זה בעגול הבגון של PoD2 או PoD3"

(עמ' 6)

(עמ' 6)

צעד 5: עיבוד ממוקד של PoD2 ו-PoD3: דה-סנסטיזציה/העיבוד עם גירוי בילטרלי עצמי. חזור על אותן הפרוצדורות שפורטו לעיל (עמ' 6-7) לצורך עיבוד PoD2 ו-PoD3.

**סכום הפרוצדורות**

- חיפוש גוגל/סריקה של האפיזודה עבור PoD1
- עיבוד ממוקד של PoD1
- 9 סטים של גירוי בילטרלי (3x3)
- בדיקה ורישום של SUD אחרי 3 סטים

- חיפוש גוגל/סריקה של האפיזודה עבור PoD2
- עיבוד ממוקד של PoD2
- 9 סטים של גירוי בילטרלי (3x3)
- בדיקה ורישום של SUD אחרי 3 סטים

- חיפוש גוגל/סריקה עבור PoD3
- עיבוד ממוקד של PoD3
- 9 סטים של גירוי בילטרלי (3x3)
- בדיקה ורישום של SUD אחרי 3 סטים



## צעד 6: סיום ברמת האפיזודה / לגבי כל התקופה

- ❖ בדוק רמת מצוקה או SUD (0 – 10) עבור כל האפיזודה.
- ❖ הראה היכן המשבצת של צעד 6 בגיליון העבודה והיכן רמת המצוקה, או SUD של האפיזודה, נמצא במשבצת זו.
- ❖ למשתתפים שרמת המצוקה (SUD) שלהם עדיין גבוהה (יותר מ-5) ניתן להציע מפגשי G-TEP נוספים.

**תמליל:** "כשאתם חושבים על כל האפיזודה/ תקופה מתחילתה ועד היום, כמה מצוקה אתם חשים כרגע. מ-0 עד 10 כאשר 0 משמעותו שניתן לחשוב עליה ולהישאר במצב רגוע ו-10 זה הכי גרוע? רשמו את המספר בעגול הקטן ליד ה- **SUD של האפיזודה**".

- ❖ הראה היכן צעד 6 בגיליון העבודה.
- ❖ המשך להתקנת קוגניציה חיובית (PC) עבור האפיזודה/תקופה, תוך חיזוק הקשר בין הקוגניציה החיובית לבין האפיזודה הטראומתית.

**תמליל:** "הביטו במשפטים במשבצת 4 ומתחו קו מתחת לאלו שמרגישים לכם הכי נכונים עכשיו... (המתן) איך הייתם רוצים לחשוב על כל האפיזודה/ תקופה כעת? ... מה למדתם? .... מה אתם לוקחים איתכם מהעבודה שעשיתם? ... איך הייתה הפגישה הזו עבורכם? אני אשמח לשמוע מכל אחד בקבוצה, מה אתם לוקחים איתכם ומה אתם משאירים מאחור".

- ❖ הזמן שיתוף קבוצתי ועודד משוב מכל המשתתפים.

**תמליל:** "בחרו את המילים החיוביות שהכי מתאימות לכם עכשיו... (המתן)... רשמו אותן במשבצת 6: PC ביחס לכל האפיזודה... (המתן). המשיכו לחזור עליהם בשקט לעצמכם תוך כדי תיפוף חיבוק הפרפר לחיזוק הקשר. בואו נעשה את זה ביחד כעת... שימו לב לתחושות החיוביות שיש לכם בגוף".

- ❖ הדגם חיבוק הפרפר. בצע שניים או שלושה סטים של חיבוק הפרפר (למשך כ-20-10 שניות כל אחד) לחיזוק הקשר החיובי.

## צעד 7: סגירה

- ❖ חזור בקצרה על תרגיל 4 היסודות (אאמא) (תסריט בעמוד 30-31)
- ❖ משאבים נוספים לפי הצורך כגון: תרגיל המיכל

## צעד 8: מעקב וסינון

- אל תשכח מעקב
- בדוק את ה-SUD וה-PC ביחס לכל האפיזודה; שקול עוד מפגש G-TEP או הפנייה למפגש פרטני



## סכום של פרוטוקול EMDR G-TEP

עשה היכרות של חברי הקבוצה (הצג את עצמך ובקש מחברי הקבוצה להציג את עצמם תוך התעלמות מפרטים שקשורים לטראומה)



### צעד 1: משאב הווה- מקום בטוח/רגוע (סכום)

1. כתוב את רמת המצוקה (SUD) של הלחץ הכללי – SUD לפני (0.....10)

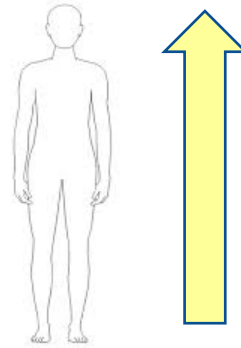
2. עשה את תרגילי 4 היסודות כשמתחילים מקרקוע הרגליים וממשיכים במעלה הגוף

אש/אור = האר את הדרך לדימיון

מים = רגיעה ושליטה

אור = נשימה, איזון

אדמה = קרקוע ובטחון עכשיו



3. צייר או כתוב את המקום הבטוח/רגוע

4. תן למשאב שם וחזק את התחושות והרגשות החיוביים עם תיפוף חיבוק הפרפר (כ-20-30 שניות)

5. רשום את "ה-SUD אחרי" (0.....10)

6. רשום את התאריך היום תאריך היום

7. הזמן שיתוף של חברי הקבוצה לגבי המשאב הבטוח/רגוע שלהם

8. סנן את המשתתפים על פי יכולתם להרגיע את עצמם לפני שממשיכים לצעד 2



## צעד 2: תחילת האפיזודה הטראומתית (התקופה הקשה)

1. כתוב כותרת (מילה או מילים, סמל, או שרטוט) לתחילת האפיזודה הטראומתית
2. כתוב **SUD** (0.....10) עכשיו
3. כתוב את התאריך אז (מתי הארוע הטראומתי קרה)

## צעד 3: משאב עבר (זכרון טוב)

1. העלה רגע שבו הרגשת טוב עם עצמך/שלם
2. שים לב לרגשות ולתחושות הגוף
3. חזק את החיבור עם סט תיפוף של חיבוק הפרפר
4. צייר או כתוב משהו שמייצג את המשאב
5. תן למשאב שם וחזק עם סט תיפוף של חיבוק הפרפר
6. הזמן שיתוף קבוצתי של משאב העבר

## צעד 4: משאב עתיד (מחשבה חיובית)

1. שאל את המשתתפים איך היו רוצים לחשוב על עצמם ביחס לאירועים שקרו ושיבחרו משפט מרשימת ההיגדים החיוביים
2. צייר או כתוב כיצד היית רוצה לראות את עצמך בעתיד
3. הזמן שיתוף קבוצתי



## צעד 5: עיבוד ברמת נקודות המצוקה (POD)

סרוק את האפיזודה כדי לאתר נקודות מצוקה (Pods):

עיבוד ממוקד (דה-סנסטיזציה) של כל נקודת מצוקה בנפרד

### 1. אתר נקודת מצוקה ע"י 'חיפוש גוגל'/סריקה

א. עשה גירוי בילטרלי עצמי ע"י תיפוף ביד אחת מהמקום הבטוח (עכשיו) במשבצת התאריך

היום למצוקה בעבר במשבצת התאריך אז. הסתכל על היד שלך כשאתה מתופף (מעקב עם העיניים)

ב. כשנקודת מצוקה אותרה עצור וצייר/כתוב אותה

ג. כתוב את רמת המצוקה (SUD) בין 0-10. קח כמה נשימות עמוקות עד שכולם יסיימו.

### 2. עיבוד ממוקד

א. התמקד על ה-PoD ותופף על צעד 1 תאריך היום במשבצת של המקום הבטוח/רגוע ואז על ה-PoD בצעד 5, הלוך וחזור. לכל PoD, התחל בהנחייה של תיפוף לכל הקבוצה ביחד לגבי 3 הסטים הראשונים בלבד, כשאתה אומר בקול מ-1 עד 5, ואז אפשר לחברי הקבוצה לתופף בקצב שלהם כשהמנחה מודד את הזמן כ-20-30 שניות. ב-6 הסטים הבאים לגבי כל PoD אפשר תיפוף בקצב אישי. יש קבוצות שימשיכו לתופף בקצב אחיד ויש קבוצות שיעברו לתיפוף אישי.

ב. אחרי כל סט של גירוי בי-לטרלי, קח נשימה עמוקה, שים לב לתמונות, תחושות, רגשות ומחשבות, או לכל מה שעולה והמשך לנשום נשימה עמוקה עד שכלם יסיימו.

ג. לאחר הסט השלישי, השישי והתשיעי (כלומר אחרי 3 סטים) התמקד מחדש ב-PoD וכתוב את ה-SUD (0-10)

3. חזור על אותה פרוצדורה לגבי כל PoD (עיבוד ברמת ה-PoD כמו בפריטים 1 ו-2 למעלה עבור

(PoD3, PoD2, PoD1)



## צעד 6: סיום ברמת האפיזודה/ לגבי כל התקופה

בקש מחברי הקבוצה לחשוב על כל האפיזודה ולבדוק מה רמת המצוקה שלהם עכשיו (0-10) ביחס לכל האפיזודה ולכתוב את המספר בעיגול במשבצת 6.

אם רמת המצוקה היא מעל 5- רצוי לשקול מפגשי עיבוד נוספים.

1. סמן את המשפט שנראה לך הכי אמיתי עכשיו (במשבצת 4)

2. שאל: "איך היית רוצה להתייחס לכל האפיזודה עכשיו?" "מה למדת?" "מה אתה לוקח אתך?"  
עודד שיתוף קבוצתי ומשוב מכל המשתתפים.

3. התקן היגד חיובי (PC) לגבי כל האפיזודה: בחר את המילים שמרגישות לך הכי אמיתיות עכשיו.  
חזור על כך בשקט כשאתה נותן לעצמך סט של תיפוף חיבוק הפרפר יחד עם המנחה (2-3 סטים של כ- 10-20 שניות כל אחד).

## צעד 7: סגירה

### חזור על תרגילי 4 היסודות

1. עשה מפגשי עיבוד נוספים במידת הצורך

2. סן את מי שזקוק להפניה למפגשים פרטניים

## צעד 8: מעקב וסינון

### מעקב

1. בדוק את רמת המצוקה (SUD) ואת ההיגד החיובי (PC) ביחס לכל האפיזודה

2. שקול אפשרות של מפגשי G-TEP נוספים או הפניה למפגש פרטני במידת הצורך



### **בבקשה קרא/י ביסודיות את טופס ההסכמה המודעת למשתתפי הסדנה**

השתלמות זו, לאחר השלמה חלק א, ב, ג מכינה את מטפלי ה-EMDR לשימוש בפרוטוקול ובדף העבודה של ה-G-TEP בתחילה ליישום פרטני מרחוק ולעבודה בקבוצות קטנות פנים אל פנים.

- ם אני לא אקליט את ההשתלמות בשום צורה, אודיו או וידאו, ולא אפיץ את ההשתלמות ברשת החברתית או אשתף בחומריההשתלמות
- ם לא אפיץ אף אחד מחומרי ההשתלמות באופן אלקטרוני, מלבד דפי העבודה המורכבים והמידע הנחוץ למטופלים לעבוד מרחוק
- ם כשאחליט לעבוד על אפיזודה מציקה אמיתית בתרגול, אני מסכים לקחת אחריות לדאוג לעצמי במידת הצורך. אני מודע לכך שמי שנוטה לדיסוציאציה, או שיש לו מחשבות אובדניות, מומלץ שלא יעבוד על בעיה אמיתית בהשתלמות.

שם.....חתימה.....תאריך.....

אישור על מקצוע בבריאות הנפש.....

רמת ההשתלמות ב-EMDR.....

אי-מייל.....

טלפון נייד/ או אחר.....







### צעד 4: משאב עתיד- מחשבה חיובית

- יש לי כוחות....
- עשיתי מה שיכולתי....
- אני יכולה להתמודד....
- אני עכשיו בטוחה (מספיק) כאן....
- אני יכולה (ללמוד) לבחור איך להגיב.....
- אחר .....

.....



### צעד 6: לגבי כל התקופה

[0-10]

רמת מצוקה לגבי כל תקופה .....  
מחשבה חיובית שמרגישה הכי נכונה.....

### צעד 1: משאב הווה- מקום בטוח/רגוע



לפני

[0-10]



אחרי

[0-10]

שם \_\_\_\_\_

התאריך היום

.....



“לעקוב עם העיניים”







### צעד 5 עיבוד נקי המצוקה

[0-10]  PoD 3

### צעד 5 עיבוד נקי המצוקה

[0-10]  PoD 6

[0-10]  PoD 2

[0-10]  PoD 5

[0-10]  PoD 1

[0-10]  PoD 4

מה עדיין מפריע עכשיו מהתקופה הקשה? מה עדיין מפריע עכשיו?







שם



### צעד 3: משאב עבר

שם.....

Large empty rounded rectangular box for writing the answer to Step 3.

[0-10]



### צעד 2: תחילת התקופה הקשה

כותרת.....

Large empty rounded rectangular box for writing the answer to Step 2.

התאריך אז



“לעקוב עם העיניים”

