



פרוטוקול EMDR קבוצתי להעצמת משאבים (G-REP) - Resource Enhancement Protocol- Group

מריה מסיאנדרו ואילן שפירא (עריכה: שיראז פארנד)

אם את/ה עובד עם אוכלוסיה שאין לה אפשרות לגשת לגליון העבודה באופן אישי, בקש/י מהם להשתמש בנייר רגיל (4A) וכלי כתיבה. אם הנסיבות מאפשרות סייע/י להם ליצור מחדש את גליון העבודה.

כאשר אנשים צריכים לעבוד עם דפי נייר ריקים, יהיה עליך לשנות את מה שאת/ה אומר/ת כאשר את/ה מתייחס/ת לשלבים ולתיבות בגליון העבודה. לדוגמה, מנחה: ".... כתוב את המספר הזה בעיגול בתיבת..." פשוט כוון/יאותם לכתוב את המספר על הנייר שלהם ולאחר מכן להזין את המספר בצ'אט.

אנא קח/י את הזמן כדי לקרוא את התרגיל הזה, לחשוב על האוכלוסייה שעמה את/ה עובד, ולהתאים את המילים בהתאם, כך שתוכל להעביר את התרגיל בצורה זורמת. המילים שבתסריט מניחות כי קיימת עבודה פנים אל פנים או עבודה מרחוק, שבה לכל המשתתפים יש גליון עבודה.

שיתוף חומר טראומטי הוא מדכא ויכול לייאש, אך שיתוף משאבים בין חברי הקבוצה הוא אופציונלי ויש לעשות זאת בהתחשב בזמן המותר לתרגיל, התנאים שבהם התרגיל נעשה, ומאפייני הקבוצה.

בדוק את VoC (חוזק החיבור עם המשאב 1 חלש-7 חזק) לאחר כל שני סטים. תעד/י אותו בעגול הבא.

סט ארוך של חיבוק פרפר הוא 30-60 שניות

התחלה:

◆ הציגו את המנחה והעוזרים ושאלו את המשתתפים היכן הם נמצאים עכשיו.

תסריט: "אנו אסירי תודה להיות איתכם. בתקופה של לחץ גדול הדאגה לעצמנו היא חשובה ביותר. פרוטוקול המשאבים שנלמד היום יכול לעזור לך להתחבר לכוח שאת/ה צריך/ה כדי להיות נוכח עבור עצמך ואחרים בתקופה קשה זו. יש הרבה דברים שאנחנו לא יכולים לשלוט בהם, אבל חשוב שנדע שאנחנו יכולים לעשות מה שאנחנו יכולים וגם שאנחנו יכולים ללמוד לבחור איך להגיב. נבקש ממך ליידע אותנו איך את/ה מרגיש כשאת/ה מתחבר לתרגילי המשאבים.. כל תרגיל מתווג עם האות R המייצגת "משאב". יש 6 תרגילי משאבים." לעבודה מרחוק, הוסף: תסריט: "אחד מאיתנו יפקח על הצ'אט".

◆ דבר/י על גליון העבודה. בקש/י מעוזר אחד לשתף את גליון העבודה כדי להמחיש על איזה שלב את/ה עובד. השתמש במצביע כדי להמחיש את תנועת ה-BLS לפי הצורך.

תסריט: "נשתמש בגליון העבודה כדי לתאר את המשאבים והכוחות שלך באמצעות ציורים, סמלים או מילים על פי העדפתך."

◆ **משאב 1:** ארבעת היסודות המסתיימים במקום רגוע.

תסריט: "אנחנו הולכים ללמד אותך איך אתה יכול להפחית את הלחץ ולהרגיש יותר בשליטה עם תרגיל 4 היסודות אשר ייתן שלמדת בעבר. ראשית, שים לב כמה מתח את/ה מרגיש בגוף שלך עכשיו בסולם של אפס (נמוך) עד 10 (גבוה), וכתוב/י את זה בעגול הקטן בתיבה שלב 1 היכן שכתוב "לפני". לעבודה מרחוק, הוסף: תסריט: "סמן/י את המספר הזה בצ'אט"

תסריט: "נתחיל מהרגליים. אנחנו מתחילים עם היסוד הראשון, אדמה - מניחים את שתי הרגליים על הרצפה, מרגישים את הרצפה ואת הכיסא התומך בך... תן/י לעצמך להתחבר לאדמה ולקחת פסק זמן, להיות כאן עכשיו... שים/י לב שברגע זה כולנו ביחד. אתה הכי בטוח שאתה יכול להיות ברגע זה."

תסריט: "עכשיו עוברים לאלמנט השני, אוויר. שים/י לב לנשימה שלך... עכשיו נשום/י דרך האף, תן/י לאוויר לזרום כל הדרך לבטן שלך תוך כדי ספירה עד 4 (1...2...3...4) ... ואז בעדינות להחזיק במשך 2 (1..2) ולאחר מכן לנשום החוצה ולספור 6 (1...2...3...4...5...6). בוא/י ניקח דקה ל-6 נשימות איטיות ועמוקות... את/ה יכול/ה להרגיש שהנשימות מחזירות אותך למרכז שלך."

תסריט: "עכשיו נעבור ליסוד השלישי, מים. הפה שלך יבש או שיש לך רוק? כאשר אנחנו חרדים או לחוצים הפה שלנו לעתים קרובות מתייבש. אבל כאשר אנחנו מייצרים רוק זה מסמן לגוף שאנחנו רגועים. קח/י דקה או שתיים כדי לייצר יותר ויותר רוק... אם יש לך משקה זמין, קח/י לגימה או שאת/ה יכול/ה לדמיין טעם של לימון... כשאת/ה עושה את זה את/ה יכול גם להבחין כי יש לך יותר ויותר מיקוד ושליטה על הגוף שלך."

תסריט: "עכשיו כשהרגליים שלך על הרצפה, ואת/ה נושם/ת יותר עמוק ולאט, ומייצר/ת עוד ועוד רוק, נעבור ליסוד הרביעי, אור. העלה/י תמונה של מקום אמיתי או דמיוני, מצב, פעילות אדם שעוזר לך להרגיש רגוע."

"בתיבה ר 1, צייר/י או כתוב/י משהו שיזכיר לך את זה... זה יכול להיות שרטוט, סמל או מילים... שים/י לב מה את/ה מרגיש/ה כשאת/ה מתחבר/ת למקום הזה ואיך את/ה מרגיש/ה בגוף שלך... תמשיך/י לשים לב איך את/ה מרגיש/ה בגוף שלך כשאת/ה מתמקד/ת במקום המיוחד שלך... את/ה יכול/ה לתת לו שם... ובואו נחזק את החיבור הזה עם סט של חיבוקי פרפר כשאת/ה אומר/ת את השם ומתמקד/ת בתמונה."

"בואו נעשה את חיבוק הפרפר ביחד."

◆ הדגמת חיבוק פרפר

תסריט: "עכשיו קח/י רגע לשים לב כמה מתח את/ה מרגיש/ה עכשיו מאפס (מתח נמוך) ל-10 (מתח גבוה) וכתוב/י את זה בעגול הקטן בתיבה ר1 שבו כתוב: "אחרי 0-10". לעבודה מרחוק, הוסף: תסריט: "סמן/י את המספר הזה בצ'אט" ◆ הזמן שיתוף במידת הצורך.

תסריט: " אם את/ה מתרגל/ת את תרגילי ארבעת היסודות כמה פעמים בכל יום, לאחר זמן מה ייתכן שתבחין/י שאת/ה מסוגל/ת להרגיע את עצמך בקלות רבה יותר."

◆ **משאב 2:**

תסריט: " מה את/ה יכול לומר לעצמך כדי לסייע לך לעבור את הזמן הזה עם החוזקות הפנימיות שלך? יש לי כוחות, אני יכול לבחור איך להגיב, יש בי אמונה, למדתי מכך, אני יכול להתמודד, אני עושה מה שאני יכול/ה, אני לא לבד, אני בעלת יכולת יכולת התאוששות. "או שאולי יש עוד אמירה חיובית שמרגישה טוב יותר... בחר/י כמה מהמשפטים שנראים לך."

"צייר/י תמונה, או כתוב/י משפטים אחרים איך היית רוצה לראות את עצמך בתיבה ר2."

לעבודה מרחוק, הוסף:

תסריט: "סמן 'אישור' בצ'אט כדי ליידע אותנו שאתה מוכן להמשיך הלאה."

◆ הזמן שיתוף במידת הצורך.

◆ **משאב 3:**

תסריט: "העלה/י רגע שבו הרגשת טוב עם עצמך... שלם... שימי לב לרגשות ולתחושות הגוף שעולות כשאת/ה מעלה את הזיכרון הטוב הזה וצייר תמונה, או כתוב משהו על זה בתיבה ר3. בואו נחזק את החיבור הזה לעצמכם עם סט ארוך של חיבוק הפרפר."

תסריט: "המשך/י לשים לב לרגשות ולתחושות הגוף כשאת/ה מתמקד/ת בזיכרון הטוב. אתה יכול לתת לו שם ולכתוב אותו בתיבה ר3. תגיד/י את השם ותתמקד/י בזיכרון הטוב ובואו נחזק את זה עם עוד כמה חיבוקי פרפר."

לעבודה מרחוק, הוסף:

תסריט: "סמן/י 'אישור' בצ'אט כדי ליידע אותנו שאת/ה מוכן להמשיך הלאה."

◆ הזמן שיתוף במידת הצורך.

◆ **משאב 4:**

תסריט: "חשוב/י על שתי תכונות או משאבים הדרושים לך כעת כדי לעזור לעצמך ולאחרים. באפשרותך לפרט אותם במילים, סמלים או ציורים בתיבה המסומנת ר4."

לעבודה מרחוק, הוסף:

תסריט: "סמן/י 'אישור' בצ'אט כדי ליידע אותנו שאת/ה מוכן/ה להמשיך הלאה."

◆ **משאב 5:**

תסריט: "כאשר אנו עוברים לתיבה ר5, נתמקד במשאבים הראשונים שצינית לעיל. בואו נעשה 'חיפוש גוגל' מטאפורי. התחל על ידי הקשה על תיבה ר1 ולאחר מכן ר4, עקוב עם העיניים שלך ועשה חיפוש במוחך אחר זמן או זיכרון שבו הרגשת את האיכות הפנימית הזאת, ועצור/י כאשר את/ה מוצא זכרון אחד. התמקד/י בזיכרון הזה... שימי לב מה את/ה מרגישה עכשיו."

"צייר/י תמונה, סמל או משהו שמזכיר לך את המשאב בתיבה המסומנת תכ1 (תכונות / כישורים 1) ואת/ה יכול/ה גם לכתוב כמה מילים שמייצגות את המשאב הזה."

"כשאת/ה מסתכלת על התמונה שלך, שימי לב איפה את/ה מרגישה את החיבור לכוח הזה בגוף שלך ואולי תרצה/י להזיז מעט את הגוף שלך כדי למצוא את היציבה המתאימה למשאב הזה."

"בסולם של 1-7 שבו 1 מרגיש חלש ו-7 מרגיש חזק, כמה חזק החיבור שלך למשאב הזה עכשיו?
כתוב את המספר הזה בעגול ליד תכ1.
לעבודה מרחוק, הוסף:
תסריט: "סמנ/י את המספר הזה בצ'אט"

◆ הדגימו כשאתם מדברים:

תסריט: "בואו נראה אם אנחנו יכולים להעצים את החיבור למשאב. בואו נעשה סט ארוך של חיבוק פרפר כשאת/ה מעלה את הזיכרון החיובי הזה, ואיך זה מרגיש בגוף שלך. זאת כדי לעזור לך להתחבר בצורה עמוקה יותר לתכונה/משאב זה. קח/י נשימה ותבחין/י איך החיבור שלך מתחזק."

"בואו נחזור על זה בפעם השנייה עם סט ארוך של חיבוק פרפר כדי לחזק את החיבור. בין הזיכרון החיובי להרגשה בגוף.... קח/י נשימה ותבחין איך הקשר שלך מתחזק."

"תחשוב/י על הסולם בין 1-7 שבו 1 מרגיש חלש ו-7 חזק - כמה חזק את/ה יכול/ה להתחבר למשאב הזה. **כתוב/י את המספר הזה בעיגול הבא למטה.**
לעבודה מרחוק, הוסף: תסריט: "סמנ/י את המספר הזה בצ'אט"

תסריט: "בואו נראה אם אנחנו יכולים להעצים את החיבור יותר. בואו נעשה עוד סט ארוך של חיבוק הפרפר כשאת/ה מעלה את הזיכרון החיובי הזה. קח/י נשימה ותבחין איך הקשר שלך מתחזק."
"בואו נחזור על זה בפעם הרביעית עם סט ארוך של חיבוק פרפר כדי לחזק את החיבור." "שוב תחשוב/י על סולם שבו 1 מרגיש חלש ו-7 חזק - כמה חזק את/ה יכול/ה להתחבר למשאב הזה.
כתוב/י את המספר הזה בעגול הבא למטה.
לעבודה מרחוק, הוסף:
תסריט: "סמנ/י את המספר הזה בצ'אט"

תסריט: "בואו נראה אם אנחנו יכולים להעצים את החיבור... בואו נעשה עוד סט ארוך של חיבוק פרפר כשאת/ה מעלה את הזיכרון החיובי הזה. קח/י נשימה ותבחין איך הקשר שלך מתחזק."
"בואו נחזור על זה בפעם השישית עם סט ארוך של חיבוק פרפר כדי לחזק את החיבור"
שוב, חשוב/י על סולם שבו 1 מרגיש חלש ו-7 חזק - כמה חזק את/ה יכול/ה להתחבר למשאב הזה.
כתוב/י את המספר הזה בעגול התחתון.
לעבודה מרחוק, הוסף:
תסריט: "סמנ/י את המספר הזה בצ'אט"

תסריט: "התמקד/י בתכונה או במשאב השני שרשמת ב- ר 4. בואו נעשה עוד 'חיפוש גוגל'. התחל/י על ידי הקשה על תיבה ר1 ולאחר מכן ר 4 וחפשי/י במוחקר זמן / זיכרון שבו הרגשת את התכונה הפנימית הזאת ועצור/י כאשר עולה זכרון אחד התמקד/י בזיכרון זה, שימ/י לב מה את/ה מרגיש/ה עכשיו."

"צייר/י תמונה, סמל או משהו שמזכיר לך את המשאב בתיבה המסומנת **תכ2** ואת/ה יכול/ה לכתוב כמה מילים כדי לייצג את המשאב."

"כשאת/ה מסתכלת על התמונה שלך, שימ/י לב איפה את/ה מרגיש/ה את החיבור למשאב הזה בגוף שלך, ואולי תרצה/י להזיז מעט את הגוף שלך כדי למצוא את היציבה המתאימה למשאב."

"בסולם מ-7-1 שבו 1 מרגיש חלש ו-7 מרגיש חזק, כמה חזק החיבור שלך למשאב הזה עכשיו?
כתוב/י את המספר הזה בעגול ליד תכ2."
לעבודה מרחוק, הוסף:
תסריט: "סמנ/י את המספר הזה בצ'אט"

◆ הדגימו

תסריט: "בואו נראה אם אנחנו יכולים להעצים את החיבור. בואו נעשה סט ארוך של חיבוק פרפר כשאת/ה מעלה את הזיכרון החיובי הזה ואיך זה מרגיש בגוף שלך. זאת כדי לעזור לך להתחבר בצורה עמוקה יותר לתכונה/משאב זה. קח/י נשימה ותבחין איך החיבור שלך מתחזק."

"בואו נחזור על זה פעם שנייה עם סט ארוך של חיבוק פרפר כדי לחזק את החיבור. שוב, חשוב/י על הסולם שבו 1 מרגיש חלש ו-7 חזק - כמה חזק את/ה יכול/ה להתחבר למשאב הזה. **כתוב/י את המספר הזה בעגול הבא למטה.**"
לעבודה מרחוק, הוסף:
תסריט: "סמנ/י את המספר הזה בצ'אט"

תסריט: "בואו נראה אם אנחנו יכולים להעצים את החיבור... נעשה סט ארוך של חיבוק פרפר כשאת/ה מעלה את הזיכרון החיובי הזה, ואיך זה מרגיש בגוף שלך. זאת כדי לעזור לך להתחבר בצורה עמוקה יותר לתכונה/משאב זה. קח נשימה ותבחין איך הקשר שלך מתחזק."
"בואו נחזור על זה בפעם הרביעית עם סט ארוך של חיבוק פרפר כדי לחזק את החיבור."

"שוב תחשוב/י על סולם שבו 1 מרגיש חלש ו-7 חזק - כמה חזק את/ה יכול/ה להתחבר למשאב הזה. **כתוב/י את המספר הזה בעגול הבא למטה.**"
לעבודה מרחוק, הוסף:
תסריט: "סמנ/י את המספר הזה בצ'אט"

תסריט: "בואו נראה אם אנחנו יכולים להעצים את החיבור. בואו נעשה סט ארוך של חיבוק פרפר ואיך זה מרגיש בגוף שלך. זאת כדי לעזור לך להתחבר בצורה עמוקה יותר לאיכות/משאב זה. קח/י נשימה ותבחין איך החיבור שלך מתחזק."

"בואו נחזור על זה בפעם השישית עם סט ארוך של חיבוק פרפר כדי לחזק את החיבור." "שוב, חשוב/י על קנה המידה שבו 1 מרגיש חלש ו-7 חזק - כמה חזק אתה יכול להתחבר למשאב הזה. **כתוב/י את המספר הזה בעגול התחתון.**"
לעבודה מרחוק, הוסף:
תסריט: "סמנ/י את המספר הזה בצ'אט"

◆ משאב 6:

תסריט: "כאשר אתה חושב עכשיו על כל החוזקות שהצלחת להתחבר אליהן, האם יש אמירה כוללת /מחשבה חיובית שעולה על הדעת / מרגישה הכי נכונה? תסתכל/י על מה שסימנת בתיבה ר 3 ותראה אם משפט אחד בולט כטוב ביותר, או אולי יש עוד משפט שעולה על דעתך. כתוב/י את מה שאתה רוצה לחזק בתיבה ר 6."

"בואו נעשה סט ארוך של חיבוק פרפר כשאת/ה חוזר על המשפט בלב."
◆ הזמן/י שיתוף במידת הצורך.

◆ סיים/י את התרגיל עם הזמנה למשוב/שיתוף וכל ההוראות להמשך טיפול במידת הצורך.