



EMDR G-TEP

חומרים דרושים



- דף העבודה המורכב נוצר מחיבור של 3 דפי נייר A4 מודפסים (או מצוירים ביד)
- דף עבודה בודד רצוי להדפיס בדפי נייר A3
- אבל במצבי חירום/ מוגבלים אפשר גם להדפיס דף בודד בנייר A4
- עפרונות, גירים או טושים צבעוניים
- צמיד גומי/קוקיה ליד, או מדבקה לטלפון הנייד

➤ תמליל של הפרוטוקול

דף עבודה מורכב של G-TEP

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

שלב 3: משאב עבר

שלב 4: משאב עתיד- מחשבה חיובית

שלב 5: עיבוד נקי המצוקה

שלב 6: לגבי כל התקופה

שלב 1: משאב הווה- מקום בטוח/רגוע

שלב 2: תחילת התקופה הקשה

התאריך היום

התאריך אז

G-TEP WORKSHEET Elan Shapiro 2020 ©

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

צעד 3: משאב עבר זיכרון טוב

צעד 4: משאב עתיד- מחשבה חיובית

צעד 5: עיבוד נקי המצוקה POD 3

צעד 6: לגבי כל התקופה

צעד 1: משאב הווה- מקום בטוח/רגוע/מיוחד

צעד 2: תחילת התקופה הקשה

התאריך היום

התאריך אז

EMDR G-TEP WORKSHEET | Elan Shapiro ©

E Shapiro 2022 ©



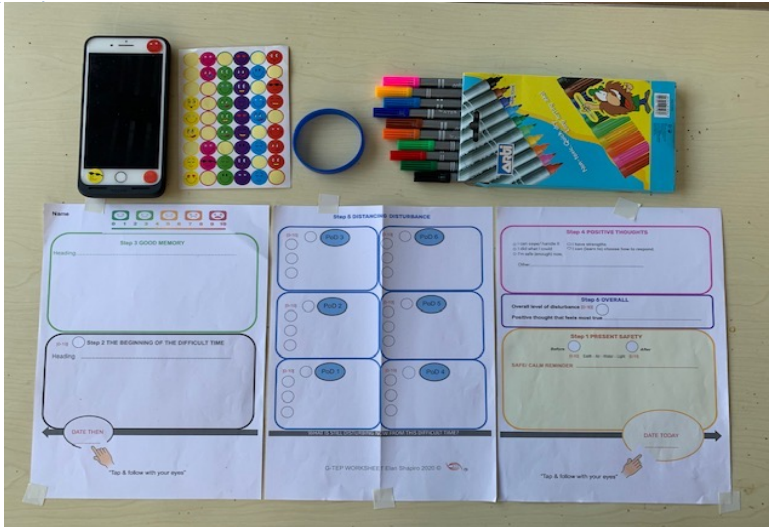
GTEP

חומרים חיוניים להשתתף בסדנה

➤ דף העבודה המורכב מחיבור של 3 דפי 4A מודפסים [בנפרד בצבע]

➤ (או דף עבודה מצויר ביד)

➤ תמליל של הפרוטוקול [בצבע]



להניח על שולחן כך



או כך זה יותר קומפקטי

i-GTEP : בצבע זה בטקסט התמליל מסמן מיקומות שיש לרלו או להתאים לנף ראשון בעבודה פיזית. בעבודה פרטית המסופק גם רטיל לשונה בפרטי הראשונה התמליל (ובגודר לעבודה בביצוע).

תמליל לפרוטוקול G-TEP

STAGE 1 : הכנה וסינון

הסבר

תמליל: "מלכם עברתם חוויות מסוימות לאחרונה שאולי השפיעו עליכם בצורה שונת. העבודה שנושה כאן היא בידו ימלה לעזור לכם להרגיש יותר נוחים ונחמדים את חמשת הארון שלכם".

שם... שני אמה את הקבוצה הזו אי רוצה גם להרגיש את (אנחנו את שמתן שאר המשתתפים) נבדקש להקדיש כמה דקות שכל אחד יציג את עצמו ויספר לט משהו על עצמו. נתייחס למה שקרה אך לא כרצף קודם כל באוו ככר קצת אחר את השני אפשר לשרף בחתכים, או דבר כלשהו שאוהבים לעשות... אני איתרל..."

מנהל: אמור את שורך ומשהו על עצמך כרגע.

"קודם כל נלמד אתכם כיצד להוריד דמת לחץ ולהרגיש יותר בטלים בעזרת הרגיל 4 היסודות (אמא) , והצמיד הזה (או מדבקת על הפלאפון, או על השעון

צעד 1: משאב הווה-מקום בטוח/חומר

יש לחלק צמיד בני (או מדבקות) לחומר

תמליל: "הסכלו על הצמידים (או מדבקות) ושמו לב כמה לחץ וחורדה או מתח אתם שחם כרצף בטולם מאפס (מקור) עד 10 (בבוה) ודוחו על כך בעגל הקטן. בעד 1 היקו שכתוב לפני 10... 5 (הראה להם).

תמליל: "נתחיל עם היסוד הראשון **אדם** – הכוח את שתי פנות רגליכם על הרצפה, חושי את הרצפה/אדמה... ואת היכסא שנתון בכם... קחו דקה 'לחוח', לקחת 'פסק זמן', להיות כאן, נעשו... הסכלו סביבכם ושמו לב לשלושה דברים שלא שמתם לב אליהם עד הז... מהם שלושת הדברים שאתם רוצים?... עששו שימו לב למה שאתם שומעים... מה עוד?... אתם כאן עששו... אתם בטוחים כאן ועששו".

פרוטוקול EMDR קבוצתי לאפיזודה טראומתית (G-TEP)

תמליל למנחה הקבוצתית

G-TEP Training

השתלמות online למוספיל EMDR Group Traumatic Episode Protocol (גרסה-איל-פיזית)

למדו ליישם את פרוטוקול זה EMDR-G-TEP מטר בהדרכת פרנסין שפיר, מוסדות שינת ה-EMDR ופוחה ב-2013 כיישום לעבודה פרטית בוותה פוחה, ולעבודה קבוצתית קטנת

i-GTEP (internet/ individual GTEP)

לשיעור פרטיות בוויזואל -הגם לשיעור קבוצתי (גרסה-איל-פיזית)

פרוטוקול ה-EMDR-G-TEP מטר בהדרכת פרנסין שפיר, מוסדות שינת ה-EMDR ופוחה ב-2013 כיישום קבוצתי על פרוטוקול ה-8-TEP (אילו שיראד בנורית אילוב, 2008)

הפרוטוקול פוחה ע"י אילן שפירא
ערכת חוברת ההדרכה עם גילוי מונח'
חורגת לעברית ע"י יונתן אליקנס ונורית לאוב. עדכון 2021-1

In emergency or compromised conditions you can use a single A4 size sheet

במצבי חירום / מוגבלים אפשר להשתמש בדף A4 בודד

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

צעד 3: משאב עבר
זיכרון טוב
שם _____

צעד 2: תחילת התקופה הקשה
0-10
.....
כותרת

צעד 5: עיבוד נקי המצוקה
POD 3
300
600
900

צעד 5: עיבוד נקי המצוקה
POD 2
300
600
900

צעד 5: עיבוד נקי המצוקה
POD 1
300
600
900

צעד 4: משאב עתיד - מחשבה חיובית
 יש לי כוחות.....
 עשיתי מה שכולתי.....
 אני יכולה להתמודד.....
 אני עשיתי בטוחה (מספיק) כאן
 אני יכולה (ללמוד) לבחור איך להגיב.....
אחר

צעד 6: לגבי כל התקופה
 רמת מצוקה לגבי כל תקופה SUD: (0-10)
מחשבה חיובית שמרגישה הכי נכונה PC:

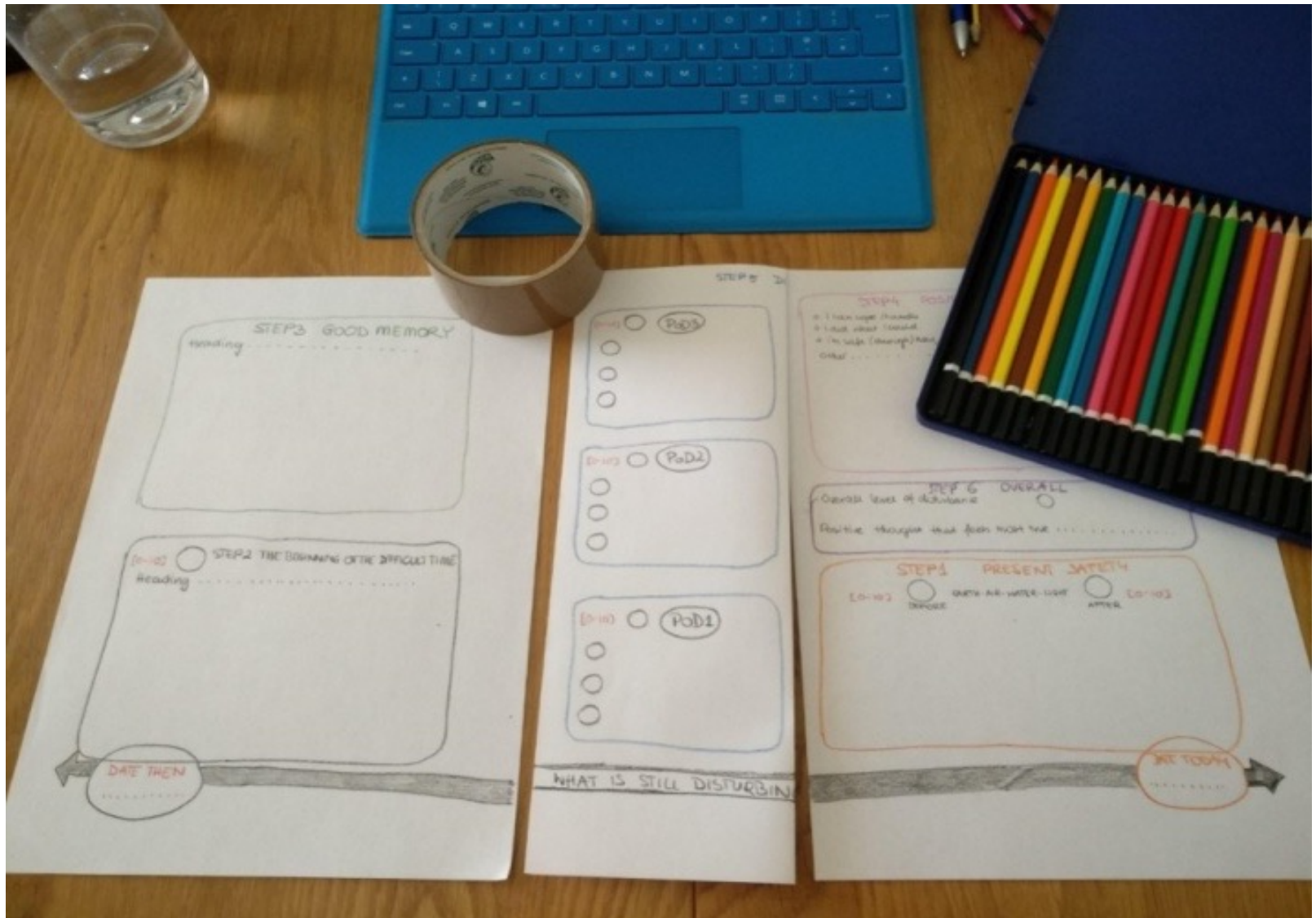
צעד 1: משאב הווה - מקום בטוח/רגוע/מיוחד
 לפני (0-10) אחרי (0-10)
שם _____

התאריך אז **התאריך היום**

EMDR G-TEP WORKSHEET | Elan Shapiro ©
E Shapiro 2022 ©

4

כאשר אין אפשרות להדפיס אפשר לצייר את דף העבודה ביד
An example of a HAND DRAWN WORKSHEET with 3 X A4 sheets





**צעד 3: משאב עבר
זיכרון טוב**

שם _____

**צעד 5 עיבוד נקי המצוקה
POD 3**



3 טו

6 טו

9 טו

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 5
POD 2**



3 טו

6 טו

9 טו



צעד 6: לגבי כל התקופה

רמת מצוקה לגבי כל תקופה (0-10) SUD:
מחשבה חיובית שמרגישה הכי נכונה PC:

צעד 2: תחילת התקופה הקשה



(0-10)

כותרת

**צעד 5
POD 1**



3 טו

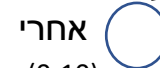
6 טו

9 טו

צעד 1: משאב הווה- מקום בטוח/רגוע/מיוחד



לפני
(0-10)



אחרי
(0-10)

שם _____

התאריך אז

תאריך היום

