



# פרוטוקול לטיפול בשיטת אייכה

שותפים לכתיבה:

ד"ר איתן לבוב, רונית בן דב, מיקי גרבר,

ד"ר טל קרתי, שלומי כהן, נתן מגד, גלית כהן

ינואר 2020

|         |                                                                    |
|---------|--------------------------------------------------------------------|
| 3.....  | פגישה ראשונה: הכרות                                                |
| 5.....  | פגישה שנייה – שפה רגילה לעומת שפה מגדלת                            |
| 7.....  | פגישה שלישית: תחילת הכרות עם הכלים- שאלון הכרות (תגובות הוריות)    |
| 9.....  | פגישה רביעית: ההורה כמגדלור – 'חיבור לעצמי' של ההורה וביטוי המיטיב |
| 12..... | פגישה חמישית: 'גמילה' משפה רגילה                                   |
| 13..... | פגישה שישית: חשיפת מצפן היחסים                                     |
| 15..... | פגישה שביעית: עמדת "כדאיות הוגנת" – "חוקי משחק"                    |
| 17..... | פגישות 8-10 -עמדת יחס של ביטול                                     |
| 25..... | פגישות 11-18: עבודת הצוות המגדל                                    |
| 26..... | סוגיות מרכזיות בטיפול אייכה:                                       |
| 31..... | נספח 1 – שאלון תגובות הוריות                                       |
| 34..... | נספח 2 : פורמולציה אייכית בעקבות אינטיק                            |
| 36..... | נספח 3: דפוסי תגובה באירועים מאתגרים - התבוננות עצמית יומית להורה  |
| 40..... | נספח 4: פרופיל אישי של תגובות רגילות                               |
| 43..... | נספח 5 : קיצורים שימושיים לפנייה מגדלת                             |

### מטרות הפגישה:

- הכרות עם ההורים ועם הקשיים במשקפיים של אייכה: הסביבה המתירה, התנהגויות הוריות בלתי יעילות, היכולות שיש רושם שחסרות לילד, אופי הקשר של הילד עם ההורים.
- מתן הכרה לקשיים עמם מתמודדים ההורים, הזמנה לעמדה אופטימית ונקודת מבט חדשה לקשיים של הילד.
- בחינת האפשרות לעבודת צוות

**עקרון מספר 1: יכולת ההשפעה המרפאה שלכם כהורים. יכולת ההשפעה שלכם לעזור לילד שלכם לגדול ולפתח את היכולות החסרות לו.**

המטפל אוסף מידע על :

1. ביטויי הקושי של ההורים עם הילד: תיאור אנתרופולוגי, מה רואה המצלמה, "וידאו" של איך נראית הבעיה. אפשר לשאול: איפה קשה לכם עם הילד, מה היה האירוע שבגינו הרמתם טלפון לגשת לטיפול, איפה הילד מאתגר אתכם ואתם לא יודעים מה לעשות (בחלק זה נכוון את ההורים להימנע מאבחנות ופרשנויות כך שנקבל תיאור של ההתרחשות קרובה ככל הניתן לאיך שהיא בפועל)
2. מערכת היחסים המשפחתית (אווירה משפחתית, קונטקסט משפחתי): ספרו לי על יומיים שלושה טיפוסיים בבית, איך נראית ההתנהלות בבית שלכם.
3. סביבות/אינטראקציות אחרות האם יש אינטראקציות בהן הבעיה לא קורית? אם כן, כיצד הילד מתנהג בסביבות אלה?
4. עמדת הילד כלפי קשייו – האם מכיר בקשייו, האם מוכן לעשות מאמץ ולהתקדם למרות קשייו
5. תגובות הוריות: תיאור "וידאו" של תגובות ההורה לקושי שחווה עם הילד.

המטפל מכוון ל:

- ⇐ **מתן הכרה להורה**: המטפל נותן הכרה להורים על ההתמודדות המאתגרת עם הילד ועל שעזרו למטפל בכך ששיתפו אותו. מעביר מסר מרגיע של תקווה ואופטימיות ביחס להתאמה לטיפול, לאפשרות לעבוד יחד ולפתור את הבעיה.
- ⇐ **עמדה אופטימית ונקודת מבט חדשה על קשיי הילד**: המטפל מחבר את ההורים לכוחם המרפא באמצעות היחסים עם הילד. מסייע להם לנוע מתפיסה שיש משהו לא בסדר בילד לתפיסה שהילד אבוד וזקוק לכיוון. חיבור לעקרון מס' 1 – הפוטנציאל המכונן של ההורה, הרלוונטיות שלו בנוגע לפיתוח יכולות אצל ילדו.
- ⇐ **בחינת האפשרות לעבוד כצוות** :
  1. מידת האחריות ההורית להתפתחותו של הילד
  2. דפוסי התקשורת בין ההורים ובינם לבין המטפל
  3. בדיקת קאונטר אינדיקציות לטיפול. האם להורים אחד מאפיונים אלו: קושי בלמידה, העדר מוטיבציה מספקת לשינוי, חרדה מציפה, חוסר ויסות, דיכאון שאינו ראקטיבי למצב, קונפליקט/מתח זוגי שאינו מאפשר שיתוף

פעולה ועבודה יחד, אג'נדה חבויה לפרידה של בני הזוג אצל אחד מהם או שניהם. התווית נגד חשובה  
נוספת: קיימת סכנה אקוטית לשלום הילד או אחד מבני המשפחה עקב מצב הילד.

⇒ **מתן שאלון הכרות בסיום הפגישה מלווה בהסבר קצר (נספח 1)**

**\*נספח 2 למטפל:** בסיום פגישה זו ובשילוב עם האינטייק המרפאתי ניתן להעזר ב"פורמולציה אייכית": ניתוח נתוני  
פגישת ההכרות במשקפיי אייכה.

## פגישה שנייה – שפה רגילה לעומת שפה מגדלת

### מטרות הפגישה:

- לימוד המושג "סביבה מתירה" והמסרים העוברים בשפה הרגילה
- לימוד המושגים "סביבה מבלבלת" לעומת "סביבה בהירה"
- לימוד המושג "מתן כיוון מגדל"
- חוזה טיפולי: ביסוס תנאים לעבודת צוות
- התייחסות לשאלון ההכרות שההורים מילאו

**עקרון 2: סביבה מתירה – סביבה שבה המסרים שלכם ההורים מאפשרים ומשמרים את ההתנהגות שאתם לא רוצים בה**

### פסיכו-הדרכה:

- א. המטפל יסביר את המושג **סביבה מתירה – סביבה שרשת המשובים שהיא מספקת אינה מכוונת בפועל לדרך הבריאה** תוך דגש על בחירת הסבר זה כהסבר אלטרנטיבי ומארגן לקשיי הילד וכתוספת להסבר הרווח המתמקד אך ורק במניע.
- ב. נשאלת השאלה מה בהתנהלות שלי כהורה מזמין, מבלי שאתכוון, את ההתנהגות שאני לא מעוניין בה, ולא עוזר לילד לפתח יחס של אחריות כלפי הבעיה?

### השפה הרגילה:

#### ↔ **מעבירה מסר משתמע הפוך/שונה מכוונת ההורה:**

משקפת המון מאמץ מצד ההורה וכפועל יוצא מכך מעבירה מסר לילד "זה לא עליך". עלול להשתמע המסר: אתה או רע או תינוק או חולה ולכן אתה לא יכול להיות אחראי.

| המסר              | ההגנה מול המסר                     |
|-------------------|------------------------------------|
| הילד החולה, הפגום | אני בלתי פגיע (לקיחת סיכונים רבים) |
| הילד התינוק הקטן  | אני מלך אומניפוטנטי                |
| הילד הרע          | צדקנות וסגפנות                     |

\* תתכן תנועה בין הזדהות עם המסר לבין ההגנה

#### ↔ **יוצרת סביבה מבלבלת/ מטעה ביחס להפעלה/פיתוח של יכולות.** למשל, כשאתה לוקח אחריות במקום

- הילד, הילד לומד מבלי שהתכוונת שניתן להפעיל אחרים ושאין צורך לפעול/להתאמץ בעצמו, שהוא קטן.
- ג. סביבה בהירה נוצרת באמצעות שפה מגדלת: השפה המגדלת מורכבת מהתנהגויות "אל תעשה" – "גמילה" משפה רגילה, ומהתנהגויות "עשה" – מסר מגדל. על מנת לפנות לילד עם מסר מגדל שיהיה בהיר ויעיל, אנו מכוונים תחילה לצמצום התנהגויות ה"שפה הרגילה". לאחר תהליך זה ניתן יהיה לעבור לניסוח מסר מגדל.

השפה המגדלת פונה תמיד לחלק הבוגר, המסוגל, הפוטנציאלי של הילד. ההורה מתמקם בעמדה מובילת התפתחות.

ד. מתן כיוון מגדל: ההורה המיטיב בתפקידו המכוון מספק לילדו מערכת של משובים המאפשרים לו לנווט את עצמו במרחב הקשר עם ההורה. אלו משובים המאירים ומגדירים את העצמיות של ההורה, את החוויה שלו, את הערכים המיטיבים המנחים אותו בקשר המתקיים בינו לבין ילדו (ההורה כמגדלור, עמ' 64). הילד זקוק לראות את ההורה כדי להתמצא בקשר איתו. ניתן להדגים דרך מטאפורת המגדלור.

**חוזה טיפולי:** ביסוס תנאים לעבודת צוות. הסכמה בין המטפל למטופל על מה עובדים ואיך עובדים. מה דרוש לי המטפל מההורים על מנת שנעבוד יחד: שיתוף פעולה, מוטיבציה, התמדה, מוכנות לשינוי. מה אני צריך כדי להרגיש ביחד: התלהבות, אופטימיות....

**התבוננות משותפת על שאלון ההכרות שההורים מילאו** - המטפל עובר עם ההורים על השאלון, מסמנים עם ההורה את הפריטים שהוא גבוה בהם בשאלון ומגיעים **לפרופיל אישי** של ההורה (ראה נספח 4 : שאלון פרופיל אישי) שאלון זה מסייע להדגשת ההתנהגויות הספציפיות המאפיינות את ההורה בקשר עם ילדו). ניתן גם לתת משימה זו להורה כשעורי בית.

בסיום הפגישה נותנים להורה את השאלון היומי (נספח 3) – המטרה בשלב זה רק "צילום יומי" והעלאה למודעות של הדפוסים

## פגישה שלישית: תחילת הכרות עם הכלים- שאלון הכרות (תגובות הוריות)

### מטרות הפגישה:

- להסביר להורה את עקרונות שאלון ההכרות: שפה רגילה - ממה מורכבת, מדוע זו שפה לא יעילה.
- ללמוד עם ההורה את הפרופיל האישי שלו, תוך דגש מיוחד על הפריטים העוסקים במוגנות.
- הגברת מודעות ההורה לדפוסי התנהגותו במצבי קושי עם הילד באמצעות שאלון "צילום עצמי" והגברת מוגנות הילד וההורה

**עקרון מספר 3: יש לנו אפשרות להשפיע לטובה גם על מי שלא רוצה להיות מושפע, מי שלא שותף**

### פסיכו-הדרכה:

**א.** השאלון מפרט התנהגויות המשקפות דרכים טבעיות ונורמטיביות להתמודד עם קושי/ דאגה/ תחושת מתח עם הילד. למרות שבבסיס התנהגויות אלה ישנה כוונה טובה לפתור ולהיטיב, התנהגויות אלה לא פותרות את הבעיה כשיש תקיעות ולרוב מחריפות אותה.

ההתנהגויות בשאלון נחלקות לשתי קטגוריות:

1. תגובות המעכבות את פיתוח כוחותיו ובגרותו של הילד (עובר מסר משתמע שהוא קטן/שברירי/לקוי).

2. תגובות הפוגעות בכבודו וערכו של הילד (עובר מסר משתמע שהוא רע).

המטפל מבקש מההורה "צילום וידאו" של התנהגויות אותן ההורה זיהה כמאפיינות אותו בקשר עם ילדו מתוך השאלון.

במידה וקיים ביטול (ז"א ניצול, כפייה כוחנית, סכנת הכחדה) :

⇐ המטפל מתעכב על הפריטים הרלבנטיים במיוחד למוגנות ההורה: \*נשאר לידו כאשר אני חש מאוים או מותקף, \*מגיב לאירועים חוזרים ונשנים "על חם".

⇐ מסר חשוב להורה: אלימות יכולה להיות מופעלת רק בהינתן מושא שנמצא שם. יש להבהיר להורה את חשיבות החופש שלו להיות מוגן.

⇐ **ההנחיה כבר בשלב זה: לא תוקפים ולא מותקפים** – הפסקת שימוש בכח מצד ההורים והתרחקות כשמרגישים מותקפים. יתר הפריטים בשאלון יהיו עד להודעה חדשה רק לצורך "צילום עצמי".

⇐ על המטפל להנכיח את הביטול על כל היבטיו, הגלויים והסמויים. לא מטשטשים התנהגויות ביטול על כל ההיבטים והממדים שלהם. אפס סובלנות להתנהגות אלימה. הבדיקה תהיה תמיד לחומרה. אם תופעה מסוימת עליה הוטל ספק תוגדר כלא אלימה זה יהיה בכפוף להנמקה בהירה והתייעצות.

**ב.** בשלב זה מלמדים שני אזורים של קשר ילד-הורה: שותפות (ירוק) ופער (אדום). אנחנו מניחים שאתם, ההורים והילד, לא בשותפות. בשותפות: שפה רגילה לרוב יעילה ואינה מזיקה, בפער: אינה יעילה ולרוב יוצרת הסלמה.

בעבודה הטיפולית יינתן דגש על דרכי התקשורת עם הילד **באותם מצבים מאתגרים בהם הוא נמצא בפער**. יילמדו דרכים לתקשורת שמונעת הסלמה, מייצרת מוגנות (גם של הילד וגם של ההורה) ומגבירה את יכולת ההורה לסייע לילדו ולהשפיע עליו. רצוי לתת דוגמאות למצבי שותפות דרך שאלה להורים: מהן המשימות/פעולות היומיומיות שנראה כי חשובות גם לכם וגם לילדכם ואין סביבן מתח, ויכוח.

החל מפגישה זו עוברים בכל תחילת פגישה על השאלון היומי באמצעותו ההורה יספר על השבוע שהיה. המטפל ימקד לפריטים הספציפיים המופיעים בפרופיל האישי שזוהה .



## פגישה רביעית: ההורה כמגדלור – 'חיבור לעצמי' של ההורה וביטוי המיטיב

### מטרות הפגישה:

- למצוא ערך התפתחותי מתוך תחושות אי הנחת של ההורה
- ללמוד את עקרונותיו של ערך מגדל
- התנסות עם ניסוח של ערך מגדל
- היכרות עם עקרונות השפה המגדלת

**עקרון 4: מסר מגדל ניזון מאי נחת של הורה מיטיב ומכוון להתפתחות ופיתוח יכולות.**

המטפל מכוון לחבר את ההורה עם ה"מצפן" הטבעי שלו ביחס לדרך ההתפתחותית של ילדו:

- א. אי הנחת כמשאב: תחושת אי הנחת של ההורה עם ילדו היא סימן חשוב ומהווה הזדמנות לכוון לגדילה ולפיתוח יכולת. הזמנת המטפל להורה היא להאיר את כל אזורי הדאגה. שאלה מובילה: איפה אתה הורה? מה יקר לך בהתפתחות ילדך ואתה מצליח לכוון לשם? מה יקר לך בהתפתחות הילד ולא ידעת עד כה כיצד לכוון לשם?
- ב. הדגשה שהתפתחות וגדילה הינם תהליך מתמשך ולא הישג מיידי. מטאפורה מובילה: עמדה פנימית של חקלאי ולא של צייד - כל עלה שגדל מעורר התפעלות. אנחנו עסוקים בהשקעה לטווח ארוך.

המטפל מייצר ברית עם ההורה סביב ערך התפתחותי מוסכם:

- א. בהבדל מהמושג 'צורך' הורי, 'הערכים' ההתפתחותיים שאנו מכוונים אליהם קשורים גם לעולם הערכי ולא רק לעולם הפסיכולוגי. איננו "נייטרלים" לגבי הכיוונים ההתפתחותיים המיטיבים, והברית אותה אנו יוצרים אל מול הדאגה של ההורים חייבת להיות מבוססת על הסכמה לגבי הכיוון ההתפתחותי.
  - ב. כדי שהערך ההתפתחותי לא יישאר מושג מופשט חשוב שייגזרו ממנו מיומנויות ויכולות קונקרטיות. דרך טובה לברר את הערך יחד עם ההורים היא לשאול את ההורה 'מה היית רוצה שהילד יפתח? מה אתה חושב שחסר לילד, שאם יהיה לו, הוא יצליח להתמודד עם הקושי'. או 'תנסה לחשוב על יכולת, שאילו לילד שלך היה יותר ממנה, היית מרגיש רגוע לגביו' (היות והמטפל **דואג להתפתחות הילד** עליו להקפיד להשיג מידע זה).
  - ג. ההורה מגדיר בעזרת המטפל מה חשוב לו בהתפתחות ילדו על פי המהלך הבא :
    - מהו הערך החשוב עבור ההורה אשר כרגע אינו בא לידי ביטוי בהתנהגותו של הילד?
    - הגדרת יעדים התפתחותיים חיוביים הנגזרים מהערך/ים שהוגדרו/ו- מהן המיומנויות אשר נרצה לראות מופיעות בהדרגה אצל הילד. מה יחשב כהישג התפתחותי?
    - בירור מדרג הערכים של ההורה – מהו הערך המוביל בעת הזו? נשמור על רצף הכרחי בהקניית ערכים לילד:
- שמירה עצמית מסכנה והרס (אלימות מילולית ופיזית, אלוהול וסמים, הפרעות אכילה, חברה מסוכנת, פשיעה, פגיעה עצמית לסוגיה) מקבלת קדימות לפני ערכים בין אישיים

- ערכים בין אישיים, לדוגמה - כבוד לזולת/ התחשבות באחר - וזאת מתוך ההבנה שכל עוד שאין כבוד או התחשבות בהורה, ההורה אינו יכול לקדם ערכים תוך אישיים או ערכי מימוש עצמי של הילד
- תפקוד (ערכים תוך-אישיים), לדוגמה -התמודדות עם קשיים/ אחריות אישית/ שיפוט מציאות/ הצבת מטרות/ עצמאות
- מימוש עצמי, לדוגמה - התמדה/ פרגון ואמפתיה/ למידה מטעויות/ יכולת להתחייב/ עמידה בכשלון ובדחיה/ יכולת לסלוח/ יכולת להתנצל/ יכולת לחלוק ולהתחלק/ יכולת לגייס עזרה/ הכרה במגבלות שונות
- ברור רגשי עם ההורה – עד כמה ההורה מרגיש עתה מחוייב, מגויס, עם מוטיבציה לקדם ערך זה אצל ילדו. האם ההורה עובר תוך כדי המפגש חוויה שאינה רק מושגית וקוגניטיבית אלא רגשית חוויתית. להורים יכול להיות קושי ממשי בזיהוי הערכים ועל המטפל לסייע בחילוף ערכים חיוביים מתוך חווית אי הנחת של ההורה. יש לתת מקום לחוויה של ההורה, לדאגה, לרגש התסכול והדאגה שלו כנובעים מתוך תפקידו והאכפתיות שלו כלפי הילד.

#### פסיכו-הדרכה:

##### א. עקרונות כלליים של מסר מגדל :

1. מתחיל בזיהוי והגדרה בהירה של הערך שההורה רוצה לקדם. ניתן להגדיר כערך הורי רק כזה המכוון להתפתחות האופטימלית של הילד מבחינה רגשית, תפקודית ומוסרית.
2. לאחר שזוהה הערך, המטפל עסוק באופן בו ההורה ייתן ביטוי לרצונו זה. אופן העברת המסר הוא קריטי ותנאי הכרחי לאפשרות שתהיה התפתחות אצל הילד.
3. השפה המגדלת מטפלת בדפוסים ולא בהתנהגות אקראית. על המסר ההורי להיות מכוון לדפוס ולהיות משודר "על קר" לא בזמן התרחשות האירוע אלא לאחר האירוע הקודם ולפני האירוע הבא.
4. בחירת האופן המותאם בו יועבר המסר תיעשה לפי יחסו של הגדל אל ההורה בקשר לבעיה המדאיגה את ההורה אך בפגישה זו עדיין לא מתעכבים על עמדת היחס של הילד אלא מתאמנים בניסוח מסר מגדל.

##### ב. הקריטריונים לפנייה מגדלת (ההורה הוא מגדלור):

1. הפנייה תהייה ערכית - מבטאת ערך התפתחותי
2. הפניה משדרת קירבה – אני ההורה רואה אותך ילד. בכל הזדמנות שאנחנו מעריכים שפנייה של הכרה תתקבל כמעשה מקרב, אמפטי, אוהב ואכפתי חשוב לשלב בפנייה מסר מהסוג הזה- אני רואה את הקושי שלך
3. הפנייה תהייה מכבדת - אינה תוקפת, אינה משתלטת או כופה, והילד הוא חופשי ולא נכפה לדבר כזה או אחר.
4. הפנייה תהייה סובייקטיבית ועצמית – היא כוללת את החוויה האוטנטית של ההורה ומנוסחת בעיקר ב"משפטי אני" במקום "משפטי אתה", כאשר אלה טומנים בחובם יחס שיפוטי.
5. הפנייה תהייה בהירה – בהירות התוכן: נותנת ביטוי לזיכרון ההורה את הדפוס ואת האירוע המדאיג, מה קורה מבחינתו (תיאור לא שיפוטי) ומנוסחת כך שהילד אינו יכול שלא להבין את כוונת ההורה - קצרה, נותנת תמונה מוחשית. בהירות הצורה: פנייה מותאמת לעמדת היחס של הילד כלפי ההורה סביב הבעיה.

6. הפנייה היא פרואקטיבית - יזומה, על קר, ועם הפנים קדימה. ה"נוסחה" היא: חוויה (אי הנחת) ← איפוק (עצירת תגובה) ← זיכרון (רצף, עיבוד) ← כבוד ← ביטוי

ראה נספח 5 : קיצורים שימושיים לפנייה מגדלת

ג. סימון והסכמה של מה נדרש מההורה:

ניסוח מסר מגדל הינו אתגר התפתחותי שאינו פשוט לכל הורה. המעבר משפה ספונטנית של אכזבה ותסכול לשפה ערכית ומווסתת דורש התמרה של רגשות שליליים לתהליכים של חשיבה פוזיטיבית ואופטימית. הדבר מאתגר את המטפל לאמן את ההורה לעשות מעבר זה. אימון זה יכול להיעשות בעזרת מגוון של כלים:

- כלי להמחשה: סרטון "אמא אווזה"
- לכתוב מכתב בשפה מגדלת לילד
- משחק תפקידים
- הזמנה לחמלה עצמית כמענה להתמודדות עם הרגשות השליליים שמתעוררים

## פגישה חמישית: 'גמילה' משפה רגילה

### מטרת הפגישה:

- ניטור דפוסי 'שפה רגילה' באמצעות "שאלון ההתבוננות להורה".
- לסייע להורה להיגמל מדפוסי השפה הרגילה במצבי קושי עם הילד

**עקרון 5: השפה המגדלת היא מכלול המשובים העוברים לילד. וויתור על 'השפה הרגילה' הוא מרכיב הכרחי בשפה המגדלת**

- א. התבוננות עצמית- המטפל/ת עובר עם ההורה על "שאלון ההתבוננות להורה". בהמשך לזיהוי הפרופיל האישי (שנערך בשאלון התגובות ההוריות), גם פה ייערך זיהוי של דפוסי חוזרים של תגובות אשר יהוו מוקד עבודת ה'גמילה'/וויתור.
- ב. חשיבות הגמילה מתווכת להורה כבסיס להצלחת ההתערבות הטיפולית.

### פסיכו הדרכה

השפה המגדלת מורכבת משני חלקים. האחד הוא הגמילה משפה רגילה והשני הוא המסר המגדל. חיבור של שני החלקים הללו יהווה יחד רצף של משובים בהיר שמטרתו לכוון את הילד לעבר התפתחות בריאה. הורה שימשיך לעשות שימוש בשפה רגילה וישלבה עם פנייה מגדלת משול למי שלוחץ על דוושת הגז והברקס יחד ולא יכול להתקדם. מהצד של הילד עוברים אליו משובים מבלבלים וסותרים והוא עשוי לשאול את עצמו אם הוא קטן או גדול ולהיות מבלבל.

הגמילה דורשת מההורה לרכוש מיומנויות חדשות (איפוק, השהייה, זיכרון, עיבוד, הכרה בחוויה הרגשית של עצמו ויכולות נוספות). לעיתים בתהליך העבודה על הגמילה עולים קשיים, בין היתר בגלל מפגש עם רגשות עוצמתיים של ההורה (כעס/שנאה, אכזבה, כישלון, בושה ועוד) ואז נדרשת עבודה עם ההורה של הבהרת הקושי ופיתוח/חיזוק יכולות<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup>בהמשך יתווסף נספח עם התייחסות לקשיים של הורים ב'גמילה' והמלצות/מחשבות לגבי אופי העבודה סביב קשיים שכיחים .

## פגישה שישית: חשיפת מצפן היחסים.

### מטרות הפגישה:

- ללמוד את מצפן היחסים הבסיסי
- ללמוד על עמדת יחס של התחשבות

**עקרון 6: מתן הכרה ליחס של הילד כלפי ההורה בנוגע לערך/הנושא שמעסיק את ההורה.**

- א. בפגישה זו יוצגו ארבע עמדות היחס המרכזיות (לא יוצגו עדיין תתי העמדות). עם תום המפגש יימסר להורים תדפיס עם הפרק הרלוונטי מתוך הספר "ההורה כמגדלור".
- ב. לצורך ההקנייה המטפלת וההורה יסקרו יחדיו תחומים ("עניינים") יומיומיים החשובים להורה. תיבדק, באמצעות דוגמאות העוסקות בניהול שוטף של משימות הילד ומשימות המשפחה, עמדת היחס של הילד כלפי ההורה אל מול הנושאים או התחומים השונים. לדוגמא, בתחום ההיגיינה הילד בשותפות עם ההורה, מקפיד בשמחה על רחיצת השיניים, לעומת זאת בתחום פיתויי המסכים, נדרשים "חוקי משחק" ברורים על מנת שישחרר את המחשב ויפנה למשימותיו הלימודיות.
- ג. מאוד חשובה ההבחנה בין יחס הילד להורה בזמן האירוע הבעייתי החוזר (סימפטום, תלונה) לבין היחס של הילד כלפי ההורה בזמן שידור הפנייה המגדלת. איפה הילד נמצא בעת השידור על קר זה מצב שונה מהיחס שלו בעת האירוע. במצפן היחסים אנחנו עסוקים ביחס של הילד בעת הפנייה. לדוגמא יתכן שילד שנוהג להרביץ לאחריו בזמן קושי או תסכול מולו, יבטא הקשבה ואכפתיות להורה בזמן שיפנה אליו על קר באזור ההתחשבות. יש מקום לבחון אם הפנייה המגדלת יצרה שינוי באירוע הבא. במצבים מסוימים בהחלט ניתן יהיה לראות שיפור, הילד קיבל מידע וצמצם פער. מצב אחר יכול להיות שהילד מבטא הקשבה "על קר" אך בזמן האירוע הבא מתנהג באופן דומה למצב לפני הפנייה. כאן יש אפשרות לפנות עוד פעמיים נוספות באזור ההתחשבות ולאחר מכן במידה ולא חל שיפור לבחון מחדש מהי עמדתו של הילד.

### פסיכו-הדרכה

#### מצפן היחסים

המטפל מציג את מצפן היחסים בפני ההורה ומסביר שהשפה המגדלת היא שפה המותאמת ליחס הילד אל ההורה בהקשר לבעיה המעסיקה את ההורה. יחס הילד אל ההורה בעניין זה יכולה על ידנו "עמדת יחס".

- קיימים ארבעה סוגים בסיסיים של יחס אפשרי מצד הילד אל מול רצון מיטיב ואחראי של ההורה:
- **שותפות** – בעמדת יחס זו הילד שותף להורה הן ביחסו לבעיה והן במחויבות לאיתור פתרון המתאים לשני הצדדים. ההורה והילד שניהם מעוניינים להגיע יחד למטרה משותפת או לפתרון בעיה בה שניהם מכירים.
  - **פער יחס של התחשבות** – מעמדה זו והלאה, אין אחדות רצונות בין הילד וההורה ונשאלת השאלה מה יחסו של הילד להורה המודאג מהבעיה, ולא מה יחסו לבעיה עצמה. בעמדת יחס זו הילד מגלה התחשבות כלפי ההורה על אף שאינו שותף לו לגבי המטרה או הדרך סביב הערך שבפער. צמצום הפער של הילד

לכיוונו של ההורה מתרחש כתוצאה מאכפתיות כלפי ההורה. התחשבות זו יכולה להישען על הזדהות עם הורה, עם תחושת אחריות כלפי ההורה, או התחשבות במגבלות ההורה.

⇒ **פער יחס של כדאיות** – בעמדת יחס זו התייחסותו של הילד כלפי ההורה סביב הערך שבפער, מוכתבת על ידי מאפיינים של תועלת וכדאיות. עם זאת עמדת יחס זו מאופיינת בהגינות, שמירה על חוקי המשחק וכבוד כלפי האחר. יש להדגיש בפני ההורה כי כדאיות היא עמדת יחס לגיטימית גם במערכות יחסים קרובות, ועמדה כזו מאפשרת הן להורה והן לילד את החופש להיות הם עצמם.

⇒ **פער יחס של ביטול** – בעמדת יחס זו יחסו של הילד אל ההורה מאופיין בביטול תפקידו המגדל של ההורה או אפילו בהתנהגות המאלצת את ההורה (כופה עליו) לפעול בניגוד מוחלט לכוונותיו וערכיו כמגדל. מדובר בעמדת יחס בה יש מקום רק לאחד. בעמדת יחס קיצונית של ביטול, עמדת "איום הכחדה", מתקיימת סכנה ממשית לפגיעה מיידית של הילד בעצמו או באחר.

## פגישה שביעית: עמדת "כדאיות הוגנת" – "חוקי משחק"

### מטרות הפגישה:

- לימוד עמדת יחס של כדאיות הוגנת
- לימוד ניסוח ויישום חוקי משחק
- מעקב אחר הוויתור/גמילה מדפוס שפה רגילה (באמצעות "שאלון התבוננות עצמית להורה")

**עקרון 7: ההורה מפגיש את הילד עם האוטונומיה שלו ועם היכולת שלו לקדם את האינטרס המיטיב שלו. ההורה לומד את המשמעות של שפה המתווכת באמצעות מעשה.**

### פסיכו-הדרכה:

- א. כדאיות: בקשר בריא בין הורה לילד יש גם נושאים, תחומים, בהם עמדת היחס של הילד כלפי ההורה היא של "כדאיות הוגנת". בין השניים, יש ניגוד רצונות באופן טבעי. השאלה המעסיקה אותנו היא האם ניגוד זה מתנהל בתוך יחסים של כבוד והוגנות. האם קיימת יכולת של הילד להיענות ל"חוקי משחק" המסדירים את הניגוד.
- ב. המושג "חוקי משחק" מקפל בתוכו את המושגים חוקים, כללים, נורמות.
- ג. תכליתם של "חוקי המשחק" לשנות את מאזן הכדאיות וליצור הפסד מסוים, ידוע מראש, שיהפוך בחירות התנהגותיות של הילד בלתי כדאיות עבורו.
- ד. המטפל מקנה להורים את ההבנות והיישומים הנשענים עליהם לצורך יצירת "חוקי משחק" אפקטיביים בהתאם ל"שפה המגדלת":
- **"חוק משחק"** מבטא ערך מיטיב שחל על כל בני הבית או על חלקם; ינוסח במונחים חיוביים.
  - **התוצאה** אינה מגבילה את האוטונומיה של הילד, אלא נותנת ביטוי לאוטונומיה של ההורה. התוצאה צריכה להיות מוגדרת במקסימום בהירות.
  - אפשר ליישם את "חוק המשחק" **בפשטות**, כך שכל אחד יוכל לדעת האם הוא כובד או הופר.
  - על ההורה להוציא אל הפועל את תוצאות "חוק המשחק" באופן **מכבד וענייני**, ללא תגובות נוספות מצידו. אם קיים חשש שעלול להתפתח מאבק כוחות סביב יישום התוצאות, "חוק המשחק" אינו ישים.
  - ההוצאה אל הפועל של התוצאות **תתקיים בכל המקרים**.
- ה. לאחר שהוסברו להורה הכללים לניסוח "חוקי המשחק" חשוב שההורה הוא זה שינסח את "חוק המשחק" ולא המטפל/ת. "חוקי המשחק" מגובשים על ידי ההורה והמטפל/ת במשותף, והחלתם היא רק לאחר קבלת "אור ירוק" מהמטפל/ת.
- ו. בסיכום - מה חשוב ב"חוקי משחק"? עקביות, בהירות, מידתיות, החיבור לערך.

לתשומת לב המטפל:

במידה ולא חלה הפחתה בהתנהגות הלא רצויה צריך לבדוק –

- האם החוק אכן תואם את הערך המגדל שנבחר?
- האם החוק נוסח בבהירות מספקת?
- האם האכיפה עקבית? (על ידי כלל הדמויות הרלוונטיות)

- האם ההפסד אכן משנה את מאזן הכדאיות?
- האם ההורה חדל את השימוש ב"פניות רגילות" סביב הנושא שבפער?

## דגשים חשובים:

"חוק משחק" מגדל הוא סוג של מסר מגדל. הוא לא אמצעי שליטה וכפייה. "חוק משחק" הוא הדרך בה ההורים מגלים בפני הילד את האוטונומיה שלהם, ואת החרות שלהם "להחליט על עצמם". בנוסף "חוקי משחק" מפגישים את ההורים עם היכולת שיש בהם לסדר את המרחב הבינאישי של היחסים שלהם עם ילדיהם, באופן שמתאים להם ולערכים שלהם.

**חשוב להבחין "חוק משחק" ממאבק כוח.** במאבק כוח יש עמדה של השתלטות. אצל רוב בני האדם העמדה הזאת טבועה. הסדרה מתאימה, בכוחה לחלץ אותנו מנטייה טבעית זו. כשההפסדים ידועים, ההורה בעמדה רגועה, ש"חוק המשחק" נותן לו ביטוי לאי נחת, לדאגה ולמחאה שלו. מאפשר שלא להיגרר למערכת כוחנית של "אני אראה לך".

הורים שקשה להם להתגייס בלב שלם ליצירת והחלת "חוקי משחק" – מומלץ לשתף אותם בכך שסביבה מוסדרת וצפויה מקלה מאד לעיתים קרובות על ילדים הסובלים מבעיות התנהגות, הכרוכות ברוב המכריע שלהן בקשיי ויסות.

יש להדגיש ש"חוקי המשחק" מחליפים את המסרים המילוליים. תוספת של מסרים מילוליים בשעת החלת "חוק משחק", לא רק שאינה תורמת, בכוחה לבלבל ולהוסיף עומס רגשי מיותר שאנחנו דווקא מבקשים לשחררו.

יוצרים "חוק משחק" סביב התנהגות שלילית יש אפשרות לבחור בה.

**לא מטפלים במעשה אלים או בתופעה בלתי נסבלת באמצעות חוק.** אנחנו עוסקים בוויסות התנהגות שהיינו רוצים להביא להפחתתה באמצעות "חוק משחק" ולא דווקא למגר אותה כליל. (למשל אנחנו מבקשים להסדיר באמצעות חוק את השימוש במחשב. אין לנו עניין שהילד יחדול לחלוטין מהשימוש במחשב.)

**בגיל הרך** אנחנו רואים שימוש בהתנהגויות אלימות כתופעה מותאמת התפתחותית, כחלק ממסלול טבעי ומוכר לרכישת יכולות ויסות מתוך המפגש עם הסביבה. בשל כך, אנחנו מסייגים את ההתוויה האחרונה שהוזכרה למעלה לגבי גילאים אלה, בהם ניתן לנסות לטפל באמצעות "חוקי משחק" גם בביטויים אלימים מסוימים (חשוב לציין שבגילאים אלה גם הנזק והסיכון הכרוך בהתנהגות אלימה מתון יותר).

במקרים מסוימים ניתן ליצור "חוק משחק", כשמדובר בילד הנוהג באלימות, אך בשום מקרה לא בנושא של התנהגות האלימה, אלא בתחומים אחרים. זהו היוצא מן הכלל ולא הכלל, ולעיתים יש בכך הזדמנות לרכישת יכולות ויסות. חשוב להדגיש שבכל מקרה לא יחוקק "חוק משחק" העלול לחשוף את הילד או ההורים להחרפת האלימות.



## פגישות 8-10 -עמדת יחס של ביטול

### מטרות הפגישות:

- לימוד עמדות היחס של ביטול
- לימוד ויישום של פניות מותאמות לילד בעמדת יחס של ביטול
- מעקב אחר "התבוננות עצמית"

**עקרון 8: סביבה בטוחה (מוגנת) היא סביבה שבה לא תוקפים ולא מותקפים.**

ההורה מפגיש את הילד עם העוצמה הנשענת על חירות ולא על כוחנות.

המטפל יסביר על העמדה ויחד עם ההורים "חשבו" את הילד:

- א.** עמדת יחס של "ביטול", היא עמדה בה פניות של ההורים אינן מוצאות כל הד והתייחסות אצל הילד. פניות מילוליות מתאימות, וניסיון להסדרה מתאימה, לא משפיעים, אינם מביאים להטבה במערכת היחסים, ואינם יוצרים השפעה מיטיבה בנושא המעסיק ומדאיג את ההורה (לעיתים פניות מהסוג הזה תחת עמדת יחס של ביטול יכולות אף להוביל להחמרה). ילד המחזיק בעמדה המבטלת או מוחקת את ההורה, אינו תופס אותו כאדם בזכות עצמו, כדמות שיש מקום, ערך או משמעות, לדאגותיה, פגיעותה, בקשותיה או ניסיונות ההסדרה שלה.
- ב.** כל ההמלצות הטיפוליות אל מול מצב זה נועדו ליצור או להשיב להורה מעמד של סובייקט בעל מקום, קיום וערך בקשר. רק מתוך מעמד זה, יוכל ההורה להשפיע באופן מיטיב ו"מגדל" על ילדו.  
\* חשוב לציין שההורה מאפשר לעיתים קרובות את יחס הביטול כלפיו מתוך דאגה גדולה לילדו, שאינו מתפתח בכיוון הרצוי. ביטויים לכך יהיו היעדר תפקוד תואם גיל, קושי חברתי או בינאישי, עולם פנימי מסוכסך, רמת חרדה ו/או רמת דיכאון מוגברת.
- ג.** קריטריונים להבחנה שאנחנו באזור הביטול:
  1. נעשה ניסיון להחיל "חוקי משחק" שהוסכמו עם המטפל/ת באופן מתאים, ולא הייתה כל הטבה.
  2. המטפל וההורה שותפים להערכה שהחלת "חוקי משחק" אינה ישימה ועשויה אף להביא לסיכון בפגיעה נוספת בילד או בהורה.
  3. קריטריונים רגשיים: הורה שילדו מחזיק בעמדת יחס של "כדאיות הוגנת" והוא פונה אליו באופן שאינו מותאם לעמדה זו, יחוש עצמו מתוסכל, לא אפקטיבי, לעיתים מאוכזב מעצמו כהורה או מילדו, לעיתים כועס. לעומת זאת הורה שילדו נמצא בעמדת יחס של ביטול והוא פונה אליו באופן שאינו מתאים לעמדת יחס זו, יחוה רגשות קשים יותר ובעוצמה רבה יותר. בין רגשות אלה יהיו גם תחושת השפלה, חוסר אונים, אשמה, ייאוש, ובמצבים החריפים יותר של ביטול עליהם נפרט בהמשך, גם פחד, אימה ושיתוק.
- ד.** עמדת היחס של ביטול נחלקת ל-3 תת עמדות: ניצול, כפייה אלימה ואיום הכחדה. האבחנה בין תת העמדות בעמדת יחס זו חשובה ביותר, מכיוון שההמלצות הטיפוליות הנגזרות מתוך האבחנה נבדלות זו מזו. ישנה חשיבות רבה לנסות ולדייק באבחנה (לא תמיד ניתן) על מנת להקל על הילד ועל ההורה בתהליך השינוי ולצמצם את הסיכונים הכרוכים בשימוש בצורת פנייה בלתי מותאמת לעמדת היחס של הילד.

לפיכך, תיעשה על ידי המטפל וההורים הערכה מושכלת בשלב זה של ההתערבות, מהי תת עמדת היחס מתוך 3 תת העמדות שהוזכרו, בה נמצא הילד מול הוריו. בהתאם להערכה שתתקבל, ייבחר ה"מסר המגדל" המתאים.

נקודות חשובות לגבי כל הצד השמאלי של שושנת היחסים:

⇒ חשוב ביותר שלא תהייה שום נקמנות, מאבק וכוחנות בפעולות ההורה וברוח שעומדת מאחורי פעולות אלו. המטפל יסייע להורה להבחין בין פעולות שנעשות ברוח של מאבק לבין עמדה שיש בה מוגנות, שחרור, ביטוי של חירות. נדרשת מהמטפל ערנות רבה ודקות הבחנה וסירוב להיענות ליציאה לפעולה כשהתנאים אינם בשלים. חשוב לזכור שהנטייה האנושית היא להיאבק ולחוות ניצחון. יש להבחין ביו כוחנות לעוצמה. בנייה של עוצמה היא תהליכית, אינה נרכשת באחת, ויש לקחת זאת בחשבון. יש להקפיד על שפה שאינה שפה של קרב גם בדברים קטנים.

⇒ כאשר עובדים בצד הימני של המפה (עד כדאיות) במקרה של ספק לגבי עמדת היחס- אפשר לנסות לבחור לפעול בעמדת יחס "יותר ימנית" ולבדוק אם הילד נענה להזמנת ההורה ובמידה ולא ממשיכים לעמדת יחס שמאלית יותר. אך בצד השמאלי של המפה – יש לפעול ההפך מזה – כאשר יש ספק לגבי עמדת היחס יש ללכת לחומרה. באזורים אלו בחירה בעמדת יחס קלה מעמדת היחס של הילד עלולה להיות מסוכנת.

⇒ ברגע שמציעים התערבות בצד השמאלי של המפה ההורים מוזמנים לדמיין ולהעריך מה תהיה תגובת הילד. הזמנה זו חשובה כדי להכין את ההורים לתגובות האפשרויות. יש לשאול – האם אתם חושבים שהילד עלול לפגוע בעצמו? מה הפנטזיה הכי גרועה של ההורה לגבי תגובת הילד?

⇒ מומלץ מאוד שההתערבות תלווה משלב זה בהתייעצות עם מדרך בכיר של אייכה.

## תתי עמדות יחס באזור הביטול

### 1. תת עמדת יחס של ניצול:

בעמדת יחס של ניצול כלפי ההורה, בנושא או נושאים החשובים להורה, הילד מבטל, מוחק את הסובייקטיביות של ההורה שלו. הקשר הוא קשר בו ישנו רק סובייקט אחד, אדם אחד, הילד עצמו, שצרכיו, רצונותיו ורגשותיו נלקחים בחשבון על ידי הילד- אלה שנוגעים לו עצמו. עמדה זו הופכת את ההורה ל"לא-הורה" ואינה מאפשרת לו למלא את תפקידו לפי הבנתו ובחירתו כהורה.

בעמדת יחס של ניצול, על אף היעדר ההתחשבות של הילד בצרכים או בבקשות של ההורה, אין לו כל קושי להשתמש במשאבים של ההורה, ואף לתבוע לעצמו עוד ועוד. התחושה כפי שבאה לידי ביטוי היא תחושת "זכאות" שאינה תלויה בדבר. לעיתים הדגש הוא יותר על שימוש במשאבים חומריים, ולעיתים דווקא במשאבים רגשיים או משאבי זמן ותשומת לב.

מאפיין נוסף של עמדת יחס של ניצול הוא עמדה פנימית של הילד המתירה לו לעשות שימוש לא הולם ולא הוגן בהורה, מבלי שהתייחסות זו מעוררת תחושת אי נוחות או הכרה ב"בעיה" שיש בהתנהלות או התנהגות שכזו. עמדה כזאת נתמכת בהרבה מקרים על ידי מגוון הצדקות פנימיות אצל הילד, שאין בהן הכרה בהשפעת בחירותיו ההתנהגותיות על ההורה שלו. נעדר מרכיב של אחריות ליחסים ולחלקו ביחסים אלה, ונעדרת נכונות ללמוד להתאים את היחסים לכלל המעורבים בהם. הצורך של ההורה, רגשותיו ומגבלותיו כאדם, כאילו נעלמים עבור הילד, ובלתי נגישים עבורו, באופן שאינו תואם את גילו או את יכולותיו בתחומים אחרים.

## 2. תת עמדת יחס של כפייה אלימה

מצב בו הילד גורם - או מאיים לגרום לאחר או לעצמו כאב ונזק כדרך לכפות על האחר את רצונו. מדובר בילד הכופה על ההורה לשרת מטרה שמנקודת מבט של אחריות הורית מיטיבה, מזיקה לילד עצמו או לסביבתו. אלימות מילולית נחשבת לעניין זה כאלימות לכל דבר.

בכפייה אלימה במובחן מתת עמדת יחס של ניצול, ישנו מרכיב פעיל של התקפה או איום בהתקפה, סירוב ההורה לשרת את מטרת הילד יחולל תגובה פעילה של פגיעה ישירה בהורה, מילולית (השפלה, זלזול, פסילה, גידופים, איומים) או פיזית. תיתכן גם פגיעה באדם שלישי, או ברכוש.

כפייה אלימה הייחודית ליחסים שבין הורים לילדיהם, היא פגיעה שבה הילד, על מנת לאלץ את ההורים לסגת מהדבר אותו הם מנסים לקדם, פוגע - או מאיים לפגוע בעצמו. הגדל הופך עצמו בן-ערובה נוח, שבוי בידי עצמו, באמצעות פעולות מבהילות (שוטטות, הרעבה, נשירה ממסגרת, היצמדות לסביבה עבריינית ועוד). הפחד של ההורים, שילדם ייפגע אם לא יעשו כרצונו, משתק אותם.

במקרים רבים, ילד המתייחס להורה מתוך עמדה זו, מראה לצידה התנהגות תלותית כלפי ההורה שאינה תואמת את גילו. יש בכך לעיתים קרובות איכות המבלבלת את ההורה ואת הסביבה בכלל. ביטויי התלות יכולים להיות סביב הסדרי השינה, צורך בהרגעה של חרדה, תביעה להתייחסות ותמיכה רציפה שאינה תואמת את הגיל. כפי שצוין למעלה, בכלל תת העמדות באזור הביטול, ההורה חווה בדרך כלל רגשות קשים ועוצמתיים. עם זאת, ניתן להבחין בין תחושת ההורה אל מול ניצול שמאופיינת בחוסר אונים, השפלה וזעם, לבין תחושת ההורים אל מול עמדת יחס של כפייה אלימה המתאפיינת בפחד ובשיתוק, בנוסף לרגשות שהוזכרו קודם לכן. התנועה האופיינית היא בין פחד על הילד, לפחד מפני הילד.

## 3. תת עמדת יחס של איום הכחדה:

תת עמדת היחס האלימה ביותר היא תת עמדת היחס של איום הכחדה. במצב זה מדובר על איום מידי וממשי של פגיעה של הילד בעצמו או באדם אחר באופן מסכן חיים. כלולים כאן המצבים הבאים:

- איום בפגיעה פיזית באדם אחר.
- איום אובדני.
- שימוש בחומרים ממכרים באופן בלתי מדוד, שעלול להביא לפגיעה מידית.
- התרועעות בחברה מסכנת באופן מידי (כולל סיכון באונס).
- תהליך פסיכוטי פעיל, או התקרבות לתהליך פסיכוטי פעיל.
- סיכון עצמי מתוך הרעבה במצב אקוטי.
- לקיחת סיכונים בלתי מבוקרת במסווה של הרפתקנות (בטבע, נהיגה פרועה).

מבחינה רגשית, אל מול תת עמדה זו ישנה לעיתים בנוסף לרגשות הקשים שהוזכרו למעלה, תחושה של ייאוש וויתור של ההורים המותשים. הם מקווים לעזרה חיצונית להם, מידי אדם או מכוח עליון. לעיתים ההרגשה היא שעל מנת להשיב לעצמם את שפיותם, את חייהם ואת חירותם עליהם להניח לקשר עם ילדם (בעיקר אם מדובר במצב מתמשך וכבר נעשו ניסיונות קודמים להיעזר על מנת להיחלץ).

ד. לאחר שהמטפל וההורים מעריכים מהי תת עמדת היחס המתאימה, נערכים לשידור "מסר מגדל" בערוץ המתאים.

נפרט לגבי כל אחת מתת העמדות, נתחיל דווקא מתת העמדה האחרונה שהוזכרה, תת עמדת יחס של איום בהכחדה.

### מסר מגדל מול עמדת יחס של איום בהכחדה

בשום פנים ובשום מקרה, המטפל אינו יכול להמליץ להורים על פעולה כלשהי מבלי שהתייעץ עם מדריך בכיר ב"שיטת אייכה". ההתערבות כולה תלויה משלב זה בהתייעצות מתמדת, בשל סיכון החיים הכרוך בה.

במרבית המקרים ההמלצה תהיה להיעזר בגופים ציבוריים האמונים על סיוע במצבי קצה מעין אלה- משטרת ישראל, הפסיכיאטר המחוזי, רשויות הרווחה.

התוספת הרעיונית של השפה המגדלת, היא שהתמקמות נכונה של ההורה לצד ממסדים אלה, וגיוסם המתאים, עשויה להיות בפני עצמה "מסר מגדל" מכיוון שיש בה הכרה מציאותית במצב המסוכן והקשה, ויש בה ויתור של ההורים על המשאלה "לפתור" בעיות בכוחות עצמם, תוך לקיחת סיכונים לא מבוקרים ומחיר נפשי כבד.

במקרה זה הנחיצות היא בפעולה מהירה, ורק לאחר שהושגו תנאים של בטיחות ומוגנות המטפל וההורים יתפנו להקניה מסודרת של עקרונות "השפה המגדלת".

ההנחיה במצבים אלה היא של "חילוץ והצלה". הצלת חיים קודמת לכללים החלים על יצירת "מסר מגדל". בתת עמדת יחס זו, ובה בלבד, המטפל וההורים פוטרם עצמם מכבוד לאוטונומיה של הילד, ולחופש שלו לבחור.

### מסר מגדל מול עמדת יחס של ניצול

מול יחס של ניצול, ההורה נוטל באופן חד צדדי "פסק זמן". ההורה חדל מנתינה מסוימת, או התנהגות מסוימת או התייחסות מסוימת, שהייתה נהוגה כדבר שבשגרה בקשר בינו לבין ילדו עד אותה נקודת זמן. בכך מבטא ההורה את היעדר השלמתו, את אי הסכמתו לדבר שמתרחש בינו לבין ילדו, באמצעות שפה פרה- ורבולית, תקשורת שבהתנהגות. זהו מסר מגדל, המשודר באופן חד צדדי "כך איני יכול להמשיך עוד".

מדובר ב"פועל מונע" המובחן מ"פועל יוצא" בכך שההורה משדר- "לא אוכל לסבול אפילו פעם אחת נוספת שתנהג בביטול כלפי היקר לי". השידור מתרחש באמצעות עצירה, הפסקה, פרישה של ההורה מהרגלים ומתפקידים ידועים שלו בקשר עם ילדו.

ההורה מאמץ עמדה פנימית ומעשית של המתנה לילדו, ורק שינוי הכרוך בביטחונות או ערבויות, יוביל לעצירת "פסק הזמן" וחזרה לשגרה.

אין לראות בהחלטת ההורה לצאת מתפקידים מסוימים מסר מהסוג "אתה לא זכאי לשירותים שלי". לא מדובר בעונש, או ב"מגיע לך", אלא במסר האומר: במצב שנוצר אני נאלץ להתפטר. מבחינה זאת יש דמיון להחלטה של נושא בתפקיד להתפטר, כאשר מסביבו מתקבלות החלטות או נעשים מעשים שהוא אינו יכול להיות שלם איתם. חשוב להדגיש שההורה לא מתפטר מההורות, אלא הוא יוצא מתפקידים מסוימים על מנת שיוכל להיות הורה. מטרתם של כל המהלכים האלה איננה שההורה יהיה פחות הורה, אלא להיפך.

בנקודה זו אפשר לשאול, מדוע פנייה אל הילד מסוג של עצירה וקבלת ביטחונות איננה פשוט סוג של שינוי מאזן הכדאיות. ראשית, יש בוודאי גם מרכיב של שינוי כדאיות בפנייה כזאת, אבל זה לא העיקר. כפי שצוין קודם, הנורמות והחוקים של ערוץ הכדאיות משדרים אל הילד אפשרות בחירה, בכפוף לנכונותו לשלם את מחיר הבחירה. ההפסדים שהילד פוגש הם תוצאה לאחר מעשה, הם מחיר. כאן, לעומת זאת, מדובר במניעה של הפעם הבאה. תכליתן של הפניות אל הילד המבטל היא לשדר מסר ששולל בבהירות את האפשרות לנהוג בדרך זו, ללא קשר לנכונות הילד לשלם מחיר. מול ביטול - קל וחומר מול צורות קשות יותר של אלימות - הדבר היחיד שאמור להעסיק את ההורה הוא לשים קץ לשימוש באלימות מכל סוג שהוא במשפחה. עד שהיחס המבטל לא יעלם, או עד שלא יהיו ביטחונות שהילד מגויס באופן מלא לפתרון הבעיה, ההורה אינו פנוי לדברים אחרים. הוא בתוך "פסק הזמן".

ביטחונות הם אמירה או מעשה של הילד (מחווה, התייחסות, הצעה, ערבות) שבעקבותיהם ההורה יכול להרגיש בטוח דיו שהביטול לא יחזור על עצמו, או שהילד מגויס באופן משכנע ומרגיע, לפעול בכוחות עצמו או בשיתוף עם אדם נוסף על מנת למנוע הישנות של מצב דומה.

"ומה יקרה אם לא נקבל ביטחונות?" ישאלו ההורים. במקרה הזה העניינים לא יוכלו להיות "כרגיל", העצירה תישאר ו"פסק הזמן" יימשך. בנקודה זו המטפל וההורים בוחרים איזה תפקיד ההורים לא ימלאו עד לקבלת ביטחונות.

ההחלטה יכולה להיות שההורים לא ימלאו תפקיד של כתובת לבקשות, או תפקיד של מסיע, או של מבשל, או כל תפקיד שהוא בגדר רשות ולא נוגע בצרכים הקיומיים של הגדל. תחת כותרת זו ניתן למנות כל נתינה חומרית או מעשית, או נתינה שהיא בקשר, ביחסים – בילוי משותף, שיחות משותפות, סיוע בהכנת שיעורי בית ועוד.

הכנת ההורים ליצירת "פסק זמן":

- ⇐ ההחלטה על התחום בו יתממש "פסק הזמן" מתקבלת על ידי ההורים והמטפל/ת במשותף.
- ⇐ על "פסק הזמן" לעמוד בכל הקריטריונים של "מסר מגדל".
- ⇐ הזדהות רגשית של ההורים עם העמדה שבאמת ובתמים "אינם יכולים יותר" מסייעת מאד בשידור המסר המגדל באופן מתאים.
- ⇐ הן על ההורים והן על המטפל לדעת שהפרת השגרה המוכרת כפי שמתבקשת ביצירתו של "פסק זמן" עלולה לדחוק גם את אחד ההורים למצב של מצוקה רגשית מתונה או חריפה. מומלץ לעודד את ההורה לקבל תמיכה נוספת בסביבתו הטבעית ובמידת הצורך גם על ידי איש מקצוע. חשוב להעריך את מקורות התמיכה הפוטנציאליים מבעוד יום ולפעול לגיוסם.
- ⇐ בכניסה ל"פסק זמן" המטפל זמין עבור ההורים גם מחוץ לשעות ההדרכה הקבועות.
- ⇐ המטפל מסכם עם ההורים שחזרה לשגרה, והפסקת השידור באמצעות "פסק זמן" יעשו על ידי המטפל וההורים יחדיו. הפיתוי של ההורה המיטיב לשוב לשגרה, הוא רב, ותפקידו של המטפל לוודא שאכן נוצרה בהירות חדשה אצל הילד בעקבות "מסר מגדל" זה.
- בטחונות, ערבויות וחזרה לשגרה:
- ⇐ המטפל בודק עם ההורים אם הם חווים סובייקטיבית שמהותית משהו השתנה. ההורה יענה בכנות על השאלה אם הוא "רגוע" כעת שחל שינוי, וילדו אינו נמצא מולו בעמדה מנצלת, אלא התרחשה תנועה בעלת משמעות להתייחסות אליו כאדם וכהורה.

< סימנים שעשויים לסייע ולהצביע על כך שחל שינוי: הילד עושה דברים שקודם לא עשה כלל, האופן בו הילד פונה אל ההורים השתנה, הילד יוזם מחוות של רצון טוב, ישנם ביטויים של יחס מכבד שלא היו קודם, ישנם גילויים של אכפתיות שלא היו קודם, ישנו שינוי בולט באווירה, ישנן סיטואציות שבעבר הילד היה מגיב בהתפרצות או התפוצצות וכעת הוא מתאפק או לוקח מרחק, ישנו ביטוי מילולי לנכונות לקחת אחריות או נכונות להיעזר, ישנה הבעת צער על הכאב או הקושי הנגרם להורה, ביטוי לנכונות של הילד לפיצוי ותיקון הנזק שנגרם, ישנן בחירות התנהגותיות בוונות הכרוכות במאמץ חדש או התכוונות חדשה. לסיכום, ישנה הכרה בכך שהיחלצות מהמצב קשורה לנכונות ומאמצים של הילד ולא רק של הוריו.

< היציאה ממצב של "פסק זמן" והחזרה לשגרה, כרוכה בהערכה של המטפל וההורים, מהו המסר המגדל שיחליף מסר מגדל זה. האם הילד כעת בעמדת יחס של "כדאיות הוגנת" ויש לחוקק "חוקי משחק"? האם בעמדת יחס של התחשבות ועל ההורה לשכלל את יכולתו בהבעת מסר מגדל מילולי?

### מסר מגדל מול עמדת יחס של כפייה אלימה:

הילד יפגוש את ההורה המגדל במקום חדש – במקום של חירות, סוג מסוים של עוצמה וחוזק. ישנה עוצמה רבה המשודרת במימוש חירות זו.

ההורה משדר שאינו בן ערובה, אינו שבוי.

המסר המגדל המשודר מול עמדת יחס זו, הוא על ידי מוגנות חד משמעית של ההורה מפני כל אפשרות שיהיה נתון לכפייה מכל סוג שהוא. המוגנות יכולה להתממש באחד משני האופנים הבאים:

- < מרחק מגן - ההורה והילד אינם נמצאים יחדיו במרחב משותף.
- < נוכחות שומרת - ההורה והילד נמצאים יחדיו במרחב משותף אך ורק בנוכחות אדם נוסף שעצם נוכחותו מונעת ביטויים של כפייה או של אלימות מכל סוג כלפי ההורה.

המרחק המגן יושג באופן המתאים ביותר על ידי פרישה, התרחקות של ההורה. בהתרחקות זו ישנו מימוש של האוטונומיה והחירות של ההורה, מבלי לפגוע באוטונומיה ובחירות של הילד. המלצה זו מעוררת לעיתים קרובות תרעומת של ההורה ו/או סביבתו, כי יש הרואים בה סוג של "כניעה" ויש הרואים בה סוג של "נטישה". יודגש כאן, שמדובר במצב זמני שתכליתו העברת מסר חד משמעי של ההורה - "לא אוכל לשאת, או להשלים עם כל ביטוי שהוא של כפייה או אלימות כלפיי". כאמור, זהו מסר שאינו מסתמך על כוחנות אך עם זאת משדר עוצמה רבה הנשענת על חרותו של ההורה וזכות הבחירה והמחאה שלו.

ישנם מקרים, בהם אין מנוס, וההפרדה בין ההורה לילד תושג על ידי מעבר של הילד לתקופה מוגבלת לחסות קרובי משפחה מיטיבים. מצב זה הינו מורכב, ודורש שיתוף פעולה מתאים בין כלל המעורבים. נדגיש שוב, שמימוש מוגנות ההורה באופן זה היא אילוץ לעיתים בלתי נמנע, אך אינו ההמלצה הטבעית מבחינת "מסר מגדל" העונה על כלל הקריטריונים הרצויים.

נוכחות שומרת מושגת על ידי נוכחות קבועה ויציבה של אדם נוסף, שעצם נוכחותו מונעת, עוצרת מלכתחילה, את ההתקפה של הילד על ההורה. לעיתים מדובר בקרוב משפחה או בחבר, לעיתים באדם שגויס באופן ייעודי לצורך משימה זו. יש בכך שידור של מסר חד משמעי שההורה, ולא רק הוא, לא יסכים ולא יהיה נתון לאפשרות שיהיה מותקף. ההורה נחלץ מבידודו, ועם זאת אינו עושה שימוש בכוונות על מנת להגן על עצמו. חשוב להדגיש שמדובר

ב"פועל מונע" - על הנוכחות למנוע את ההתקפה ולא להיות "פועל יוצא" מסוג של "השומר" שמגיע לאחר ובתגובה להתקפה.

הכנת ההורה ל"מרחק מגן" או "נוכחות שומרת":

- ⇐ בירור עם ההורה של מה הוא "בן ערובה"? לעסוק עימו בפחדים המשתקים אותו.
- ⇐ יש לבדוק עד כמה כשישנם זוג הורים החיים יחדיו, אחד ההורים מאשר באופן אקטיבי, או "שתיקה שבהסכמה", עם ההתקפות על ההורה השני. יש לסייע להורים להיחלץ ממצב זה.
- ⇐ במידה ולאחד ההורים יכולות מתאימות יותר לשדר מסר מגדל מול כפייה אלימה, מומלץ ליצור מצב בו נוכחותו, השפעתו והובלתו, יקבלו עדיפות לתקופת ההתערבות.
- ⇐ לבדוק עם ההורה עד כמה מצב שבו הוא נתון לכפייה אלימה מוכר לו ממערכות יחסים משמעותיות נוספות, מעברו, או עכשוויות. לעבד עם ההורה את המידע שעולה.
- ⇐ על המטפל לעזור להורה להגיע למקום בו הוא פועל באופן נחוש אך לא נוקשה או חלילה נקמני.
- ⇐ לעזור להורה לראות שכשהורה משחרר את עצמו הוא משחרר את גם את ילדו.
- ⇐ לשתף את ההורה שילד שמצליח לממש את התקפתו הוא ילד מאוד בודד ובאופן פרדוקסלי הוא ילד נטוש. מרגיש את עצמו בסכנה למרות שנראה מאוד בטוח בכוחותיו.
- ⇐ ילד שתוקף את הוריו נתון לרמת חרדה גבוהה.
- ⇐ לעיתים ההורה זקוק מהילד לאישור מידי שהוא "הורה טוב". על ההורה להשעות צורך טבעי זה לתקופה.
- ⇐ לעיתים ההורה מתקשה להכיר בכך שהילד בעמדה של כפייה אלימה, בעיקר כאשר מדובר בילד מיוסר. למטפל תפקיד חשוב לסייע להורה להכיר בכך.
- ⇐ לסייע להורה לקבל את היותו כאוב נפשית – זה מעיד על עוצמת הקשר והאכפתיות. ההורה המיטיב אינו יכול לשדר מסר בערוץ זה מתוך חוסר אכפתיות וניתוק רגשי.
- ⇐ לסייע להורה להרחיב באופן יזום את מקורות התמיכה הסביבתית, הרגשית, הפרקטית והמוסרית שלו. לא לשמור בסוד, לא להישאר לבד.
- ⇐ להביא סיפורי השראה מהורים אחרים וממצבים אחרים.
- ⇐ עם תום המפגש יימסר להורים תדפיס של הפרקים הרלוונטיים מתוך הספר "ההורה כמגדלור".

חזרה לחיים שגרתיים ומשותפים תהיה כרוכה:

- ⇐ בהדרגתיות- המעבר לשהייה משותפת אינו מתרחש באחת.
- ⇐ בהתחייבות כתובה או אמינה אחרת להיעדר אלימות.
- ⇐ במעורבות של אדם או אנשים נוספים שאינם חלק ממעגל האלימות.
- ⇐ בהסכמת המטפל ובהחלטה משותפת ובשום מקרה לא ספונטנית.

## הנחיות למטפל:

- זהו אזור בו המטפל לוקח אחריות רבה על עצמו.
- בכל מקרה שבו ישנה סכנה ממשית, על המטפל להימנע מכל המלצה ללא התייעצות עם מדריך מוסמך ב"שיטת אייכה".
- ההישענות על המטפל היא קריטית. ההורה מפקיד את בטחונו באופן זמני בידיו של המטפל.
- לבקש מההורה להשמיע כל חשש, כל תחושת סיכון או איום של הילד על עצמו אם יש כזה.
- אין לצאת לדרך אם המטפל לא מרגיש בטחון בברית עם ההורים ובבשלות של ההורים למהלך.
- המטפל לא ממשיך ללא התייעצות/הדרכה במקרה שאחד ההורים לא מעוניין במהלך, גם אם ההורה השני מאד נלהב.
- במקרה שבו ישנו חשש להתנהגות של סיכון עצמי של הילד יש להעדיף נוכחות שומרת על פני מרחק מגן.
- עבודה עם הורים גרושים, המצויים בסכסוך, בעמדת יחס זז, מורכבת ביותר, וסיכויי הצלחתה נמוכים.
- ההורה המיטיב שמוזמן לשדר מסר מגדל אל מול כפייה אלימה מגיב לעיתים למהלך עצמו מתוך מצוקה רבה. יש לשקול במצבים אלה הפניה לקבלת תמיכה טיפולית נוספת, אם ההורה או המטפל מרגישים צורך בכך.



## פגישות 18-11: עבודת הצוות המגדל

בפרק זה של הטיפול, הסתיימה ההקניה הבסיסית של הנחות המוצא של "שיטת אייכה" ושל הכלים המרכזיים של "השפה המגדלת". מכאן ואילך, המטפל וההורים חוברים לצוות עבודה משותף הפועל בהתאם לאלה. בצוות זה, ההורים והמטפל מחפשים יחדיו את הדרך המתאימה "לשדר" על פי עקרונות "השפה המגדלת".

ניתן להתייחס לטיפול בשלב זה, כנשען על שני חלקים- חלק אחד הוא מעין "פגישות צוות" המתקיימות מדי שבוע בהן בודקים את ישימות והשפעת ההחלטות שהתקבלו בשבוע הקודם, ומעדכנים את ההחלטות לגבי "הפעילות" שתהיה בשבוע הבא, והחלק השני, "ביצועי", המוטל על כתפי ההורים הנמצאים בפועל במפגש ישיר עם בנם/ בתם.

במסגרת עבודת הצוות לכל אחד מחברי הצוות חשיבות רבה. כאשר למישהו לא נוח עם ההחלטות יש לבחון זאת באופן משותף, לא לטשטש או לעבור הלאה.

השימוש בשאלוני "צילום יומי" מהווה כלי עזר חיוני לתהליך בשלב זה, והתייחסות המטפל לכך נחוצה מידי מפגש.

## סוגיות מרכזיות בטיפול אייכה:

### יחסי אמון

ליחסי האמון בתוך צוות זה חשיבות רבה, בעיקר כשמדובר בשידור אל מול עמדות יחס של "ביטול" השונות (הצד השמאלי של מצפן היחסים). מתוך כך, בניית יחסי אמון חיונית להצלחת ההתערבות.

יכולת לסמוך זה על זה, יכולת לשתף בכנות ובפתיחות, יכולת להתלבט יחדיו, והחופש ליצור יחדיו, כל אלה מרכיבים בהצלחת הצוות.

### הרחבת מיומנויות

כשהורים משדרים באופן הנכון, באופן בהיר ומותאם, אנו מצפים לשינוי חיובי תוך פרק זמן קצר. לעיתים השינוי יהיה מינורי בתחילה, אך יסתמן שהבן/הבת יכולים לקלוט את ה"מסר המגדל" של ההורים. פרק זמן קצר נע בין ימים לבין שבועות ספורים, תלוי במשתנים הקשורים לילד, להורה ולקשר ביניהם.

לאחר שלמטפל בהיר מה נחוץ לילד על מנת להתפתח המשימה המרכזית שעומדת לנגד עיניו היא לייצר "סביבה מגדלת" עבור ההורים כך שיוכלו לעשות שימוש מיטיב בכלים הניתנים להם.

תפקיד המטפל לוודא שבכל הנוגע למשתנים הנוגעים ליכולות ומיומנויות של ההורים (הן כעמדה והן ככלים) הוא עושה שימוש מלא בידע וביכולות הטיפוליות שלו כמטפל בכלל וכמטפל ב"שיטת אייכה" בפרט, על מנת לסייע להורים להרחיב ולהגמיש את המיומנויות שלהם. על המטפל לכוון את ההורים לעשות שימוש ביכולות ומיומנויות אלה על מנת לשדר ביעילות "מסרים מגדלים", באופן שיקל על תהליך הלמידה של הבן/הבת.

מדובר אם כן במעגלים של התפתחות, במובן של רכישת יכולות-כשהמטפל אמון על הגשה בהירה ונוחה ככל הניתן של מיומנויות ויכולות מצופות מההורים (כלים), וההורים בתורם יוצרים תנאים נוחים ככל הניתן להגשה דומה של ציפייה לרכישת יכולות של בנם/בתם.

### איתור סתירות ב"שידור" המסר המגדל

לדיוק ביצירת ושידור ה"מסר המגדל" חשיבות רבה. יש לבדוק במידה וההשפעה אינה מתאימה למצופה:

האם נבחר הערך ההתפתחותי המתאים (והוא מקובל על המטפל וההורים כאחד)?

האם השידור מותאם לעמדת היחס של הבן/הבת בנושא זה?

האם הופסק השימוש ב"שפה רגילה"?

האם ישנו פער בשידור בין ההורים?

על המטפל לשים לב לכל היבטי השפה המגדלת: קונטקסט, טקסט, טון דיבור. במידה והמטפל מזהה קשיים ופערים ב"שידור" יש לעסוק בהם. על המטפל לפרוס ולהבין עם ההורה את מקור הקושי לעשות שימוש טוב ומקדם (בשונה misuse) בשפה המגדלת. לעיתים פערים מעידים על קושי בעמדה ההורית.

עמדה הורית מתייחסת להנחות היסוד של הורה ביחס לילדו, למשל הוא קטן, הוא לקוי, הוא שברירי. ניתן לזהות הנחות יסוד אלה עם הפנית קשב ל"דיבור הפנימי" שיש להורה ביחס לילדו. הנחות יסוד אלה מייצרות לעיתים "מסר תת קרקעי" מבלבל, מעין שיח בשני קולות, הטקסט מבטא משהו אחד ובין השורות (סאבטקסט) עובר משהו אחר (הטקסט נטול כוונה). מצב זה מעיד על כך שההורה לא נגמל באופן מהותי מהשפה הרגילה אלא "עוטף" שפה רגילה בשפה מגדלת. שיח מעין זה מזמין עיסוק ביסודות השפה המגדלת – מובחנות, חירות וכבוד והנו משמעותי ביותר עבור השינוי הדרוש לילד ולהורה בתהליך הטיפול (שאלות רלבנטיות: עד כמה ההורה מבין ומקבל את היות ילדו מובחן ממנו וחופשי? עד כמה ההורה מוכן לסמוך על ילדו ולשחרר את משאלת השליטה בו? עד כמה ההורה מאמין בילדו שהוא גדול, יכול, נורמלי? עד כמה ההורה מסוגל לקחת אחריות על חלקים שלו שמושלכים על ילדו).

### היבטים נוספים של עמדה פנימית של ההורה המתאימה לרוח ההתערבות.

חשוב לוודא במהלך ההתערבות, שההורה מחזיק באמון ביכולת ההשתנות שלו עצמו ושל בנו/ בתו, חפץ בטובת בנו/בתו ומסור לתהליך על אף קשייו ואתגריו. עמדה של אופטימיות ותקווה הכרחית להצלחת ההתערבות.

יש להקפיד שההורה לא יראה את השימוש בשיטה ככלי לשליטה או משמוע.

### סובייקטיביות ההורה

הכלי המרכזי בשפה המגדלת הוא ההורה עצמו - השימוש שההורה עושה בעצמו ברגשותיו, צרכיו, אי הנחת שלו והמגבלות שלו על מנת לכונן את ילדו. בעבודה עם ההורים נפגוש מנעד רחב של הורים ברצף שבין אובייקט לסובייקט. כך למשל: נפגוש הורים שההתמקמות הבסיסית שלהם היא כ"ספקי שירות" למול ילדיהם והם כלל לא מכירים בעצמם כסובייקט (ביטול עצמי). לעומתם, נפגוש הורים שהסובייקטיביות שלהם ברורה וזמינה להם יותר אך הם מסוגלים לתת לה ביטוי רק באופן התקוף ומבקר את הצד השני (ביטול הילד). בדוגמא הראשונה נצטרך לסייע להורים לבנות את הסובייקטיביות שלהם: להכיר, לפגוש ולהתמצא בראש ובראשונה בעצמם. בדוגמא השנייה המשימה היא לסייע להורה לווסת את דרכי הביטוי שלו ולהצליח לראות בברור יותר גם את צרכי ילדו. לעיתים נראה תנועה בין העמדות השונות. מטרת העל היא בסופו ל דבר לייצר קשר שיש בו מקום לשני סובייקטים. בדרך לשם המשימה הראשונית היא לסייע להורה להתמצא היטב בעצמו (מה אני זקוק מילדי כהורה טוב ואחראי שהוא חיוני להתפתחותו) ורק לאחר מכן לעסוק בדרכי הביטוי בדרך מגדלת. תהליך זה של התמצאות ההורה בעצמו מצריך זרקור תמידי על מקום ההורה. נטיית הורים רבים לעבור בשיח מידיית להתנהגות ילדם ואילו על המטפל להסיט כל הזמן את הזרקור אל ההורה פנימה: למה אתה זקוק ביחס להתפתחות ילדך וכיצד אתה משדר זאת. חשוב לעסוק בהיבט זה במסגרת האירועים אותם מביא ההורה לטיפול. על המטפל לסייע להורה להבין היטב מה הוא חווה בסיטואציה מסוימת והאם הצליח בסופו של דבר להנכיח את עצמו ולהיות בהיר.

### שימוש בכלים טיפוליים תומכים המסייעים בהקניית "התקשורת המגדלת"-

א. משחקי תפקידים: כלי המסייע להורים ללמוד את השימוש ב"תקשורת המגדלת" באמצעות הדגמה חיה של השימוש בשפה על ידי המטפל. המטפל לוקח את תפקיד ההורה וההורה את תפקיד הילד. אפשרות נוספת ההורים ביניהם עושים משחק תפקידים ילד- הורה

כלי זה מסייע למטפל להבין באופן בלתי אמצעי, כיצד ההורה "תופס" את ילדו ומהי עמדת ההורה ביחס אליו. לעיתים, מתאפשר למטפל לזהות את "עמדת היחס" של הילד כפי שההורה חווה אותה, גם כשההורה קשה להכיר בכך (למשל הילד בעמדת ביטול ואילו ההורה לא מבחין בכך).

ב. כתיבת טיוטות של מסרים מגדלים: הזדמנות "להתאמן" בתנאים מוגנים, כשלמטפל אפשרות לדייק את השפה, והזדמנות לזהות את "השפה הרגילה" שההורה נוטה להשתמש בה. ניתן להשתמש לצורכי למידה בלבד, או לשלוח את "המסר המגדל" שנוסח בפועל.

ג. דמיון תרחישים: ההורה מדמיון את תגובת הבן/הבת למסר המגדל. מאפשר להתכונן לתגובות שונות של הבן/הבת, מאפשר לעבוד עם הרגשות שעולים (כעס, פחד), מאפשר לזהות אם ההורה בעמדה אופטימית, מאמין בשינוי או בתהליך, או פועל מתוך היענות למטפל בלבד.

### הערכת והרחבת משאבים לצורך "מתן כיוון"

טיפול על פי "שיטת אייכה", הוא לעיתים מהיר ופשוט, ולעיתים מורכב יותר, בעיקר כשהבן/הבת, בעמדת יחס של ביטול לסוגיה. על מנת "לסגור פרצות" באופן מתאים, נדרש גיוס משאבים/כוחות/תעצומות. על המטפל להעריך תוך כדי ההתערבות, אם "לצוות" משאבים מספקים לביצוע המשימה, ובמידה שמוצא חסר, מומלץ לשקול כיצד ניתן להעצים את המשאבים. יש לבדוק האם ניתן להרחיב את נגישות ההורה אל משאביו הפנימיים הפוטנציאליים או שיש לגייס משאבים חיצוניים (או שתי האפשרויות גם יחד).

הרחבת המשאבים הפנימיים היא באמצעות דרכים טיפוליות מגוונות העומדות לרשות המטפל בהתאם לתחומי הידע שלו (הכרה, גבול, גילוי- עצמי self-disclosure, חיבור לכוחות, עידוד, הכלה, תובנה, מיקוד וארגון, דמיון ועוד).

הרחבת המשאבים באמצעות גיוס שותפים נוספים לתהליך (בני משפחה, חברים של ההורים, צוות בית הספר, מטפל נוסף המגויס לתמיכה רגשית) עשויה לאפשר תהליכים או להאיץ אותם. לדוגמה נכונות המטפל לקחת על עצמו אחד מתפקידי ההורה או להעבירו למישהו אחר בסביבת ההורה באופן זמני- שחרור זמני של ההורה ממטלה.

לעיתים הורים פונים ליעוץ בשעת משבר אישי חריף: אובדן, גירושין, מחלה קשה ועוד. יש לבחון היטב אם ניתן לסייע באמצעות "שיטת אייכה" במצב זה, שכן ההתערבות דורשת התגייסות נכרת של ההורה.

יש לקחת בחשבון, שמיעוט משאבים של ההורה בשעת הפנייה לטיפול, עשוי לסמן שתיתכן התערבות, אך היא תהיה ממושכת מכיוון שהמטפל יעסוק בבניית תשתית להצלחת ההתערבות פרק זמן ניכר (במסגרת מוגבלת בזמן יתכן שהתערבות מסוג זה איננה אפשרית).

### פנייה אל ההורים בהתאם ל"מצפן היחסים".

ההנחה הבסיסית היא שהורים הפונים לסיוע והם בעלי נכונות להתאמץ לטובת ילדם והקשר עימו, נמצאים ב"עמדת יחס" של שותפות עם המטפל. עם זאת, במידה והמטפל מוצא שאין הדבר כך, באפשרותו לפנות אל ההורים באמצעות מסרים הנשענים על המיפוי של "מצפן היחסים". ניתן לפנות מתוך תדר של התחשבות, כדאיות הוגנת, ואפילו "ביטול מנצל". אין להמשיך את הטיפול אם עמדת היחס כלפי המטפל כופה או אלימה.

## בדיקת קונטרה-אינדיקציות

לעיתים, המטפל מוצא במהלך ההתערבות שהעריך את יכולות ההורים לעמוד בתהליך, טרם היציאה לדרך באופן שאינו עומד במבחן המציאות. יש לחזור ולבדוק את הקונטרה-אינדיקציות, במידה וההתערבות אינה מתקדמת. (דיכאון שאינו תגובתי למצב, חרדה מועצמת, קושי בלמידה, מורכבות זוגית שאינה מאפשרת יצירת צוות, ניכור הורי).

**בדומה לתפיסה בנוגע לילד, ההבחנה באיכה היא לעולם אינה סטטאטית היא דינאמית תהליכית.** הקביעה אם להורה אין או יש יכולת מסוימת תהייה פרי של תהליך ובדיקה בתוך הקשר עימו.

## פסיכותרפיה של הבן/הבת בשעת ההתערבות

מומלץ באופן חד משמעי שהמטפל שעובד עם הילד/ה יכיר את "שיטת אייכה", ויראה בה דרך טובה ובונה לטובתו/ה. כל מצב אחר עשוי להביא לכישלון ההתערבות, להקשות על הלמידה ולהטיל עומס מיותר על ההורים ועל המטפל.

בכל מצב שבו הילד נמצא בטיפול, הדרכת ההורים ניתנת רק על ידי מטפל אייכה, המדריך את ההורים. כל אינפוט שחשוב למטפל הילד להעביר להורים הכרחי שיעבור דרך המדריך של ההורים.

## קשר עם המטפל והנחיות בין המפגשים

לצוות מטפל-הורים יש משמעות טיפולית רבה. הקשר הטיפולי של ההורים עם המטפל משפיע על המערכת המשפחתית כולה. למעשה, מרגע כניסת המטפל לתמונה, המערכת המשפחתית כבר משתנה. הציפייה היא שדרך הקשר שנוצר בין ההורים למטפל יבנו התנאים לסביבה מגדלת.

מתוך כך בשעת ההתערבות לעיתים נדרש ליווי של המטפל את ההורים, גם בין המפגשים. מטרת הליווי היא לאפשר תמיכה להורים במצבי משבר וכן לדייק את ההנחיות שניתנו בין הפגישות במידה ונוצרת אי בהירות. על ההורים לקבל את המידע שהם יכולים לפנות אל המטפל.

דרך עבודה רווחת ויעילה בטיפול אייכה היא יצירת קבצת ווטס-אפ מטפל-הורים בה ניתן יהיה לעקוב אחר התהליך בין הפגישות ולתת מענה טיפולי בעת הצורך.

על המטפל להיות ער לאפשרות שההורים יעשו "שימוש יתר" או "שימוש חסר" בהזמנה זו, ולהתייחס לכך במפגש עימם במידה וכך קורה. זמינות המטפל תהיה תלויה ביכולת ההורים לעשות "שימוש לטובה" (use) לעומת שימוש לא הולם (misuse).

## שמירה עצמית של המטפל

ההתערבות באזור הביטול, תובענית כלפי המטפל. על המטפל להיות ער לחובתו לשמור על עצמו מפני נטילת סיכונים בלתי מתאימים ומפני מאמץ יתר העשוי להביא לשחיקה.

חובתו של המטפל להתייעץ עם מדריך מוסמך ב"שיטת אייכה" כשהוא חש חוסר ביטחון, מצוקה או לחץ.

חובתו של המטפל לעבוד בליווי/הדרכה רציף כשהוא מעריך שישנו סיכון ולו קל לאובדנות או פגיעה עצמית מתונה יותר, כתוצאה מההתערבות.

על המטפל להיות ער לאפשרות שמוטל עליו לחץ רב מדי בשל סיבות הקשורות ל"צוות" שיצר עם ההורים. במקרה כזה יש לעצור, לבדוק, ולהתארגן מחדש כצוות (המטפל לוקח על עצמו את מלוא האחריות, "סוחב" את ההורים עליו, מרגיש ש"נבחן" על ידי ההורים, ההורים מאד אמביוולנטיים, ועוד).

חשוב שהמטפל ילמד את יכולותיו, וימנע באופן מתאים את מספר ההתערבויות המורכבות שמנהל בעת מסוימת.

## נספח 1 – שאלון תגובות הוריות

### שאלון תגובות הוריות (הכרות)

\*השאלון מנוסח בלשון זכר ללא התייחסות מגדרית

שם ההורה הממלא \_\_\_\_\_ שם הבן/הבת \_\_\_\_\_ תאריך \_\_\_\_\_

הורה יקר, אנא דרג באיזו תדירות אתה מרגיש את התחושות הבאות ביחס לילד שעבורו ביקשת עזרה:

| נחת וסיפוק | לעתים רחוקות | לעתים | לעתים קרובות | כמעט תמיד |
|------------|--------------|-------|--------------|-----------|
|            |              |       |              |           |
|            |              |       |              |           |
|            |              |       |              |           |
|            |              |       |              |           |
|            |              |       |              |           |
|            |              |       |              |           |
|            |              |       |              |           |

ברשימה הבאה מופיעות תגובות שכיחות של הורים במצבים בהם ילדם מעורר בהם תחושות דאגה, מתח, כעס או תחושה לא נוחה אחרת. המספרים מציינים תדירויות, מ- 1 (בכלל לא) ועד ל- 5 (כמעט תמיד).

כדי שנכיר את סוג ותדירות תגובותיך, השלם בבקשה את המשפט הבא: " כאשר הילד שלי נוהג כלפי עצמו או כלפי הסובבים אותו בדרך שמדאיגה אותי או שמקשה עלי כהורה, אני .."

|                                                                                                           | 1<br>בכלל<br>לא | 2<br>לעיתים<br>רחוקות | 3<br>לעיתים | 4<br>לעיתים<br>קרובות | 5<br>כמעט<br>תמיד |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------------|
| 1 חוסך ממנו התמודדות עם אי נוחות, קושי או אתגר (לדוגמה מצדיק אותו, מתערב לטובתו מול מישהו אחר וכו')       |                 |                       |             |                       |                   |
| 2 פוטר אותו מלשאת בתוצאות הלא נעימות של מעשיו                                                             |                 |                       |             |                       |                   |
| 3 לוקח אחריות ופועל במקומו (לדוגמה: אומר או עושה דברים במקומו, מזכיר לו, מארגן לו) בלי בקשה והדדיות* מצדו |                 |                       |             |                       |                   |
| 4 מייעץ לו מה כדאי לו לעשות למען עצמו בלי בקשה והדדיות* מצדו                                              |                 |                       |             |                       |                   |
| 5 מפרש אותו, אומר לו מה הוא מרגיש ומדוע הוא נוהג בדרך מסוימת                                              |                 |                       |             |                       |                   |

|    | 1<br>בכלל<br>לא | 2<br>לעיתים<br>רחוקות | 3<br>לעיתים | 4<br>לעיתים<br>קרובות | 5<br>כמעט<br>תמיד                                                                                                    |
|----|-----------------|-----------------------|-------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6  |                 |                       |             |                       | חושב שאני יודע למה הוא מתנהג כפי שמתנהג ומחליט מה נחוץ לו                                                            |
| 7  |                 |                       |             |                       | מסביר לו, מנסה לשכנע אותו או להראות לו שהוא טועה, בלי בקשה והדדיות* מצדו                                             |
| 8  |                 |                       |             |                       | מרצה אותו                                                                                                            |
| 9  |                 |                       |             |                       | "משחד" אותו                                                                                                          |
| 10 |                 |                       |             |                       | מגיב לאירועים חוזרים ונשנים "על חם" (בזמן התרחשותם או בסמוך אליהם)                                                   |
| 11 |                 |                       |             |                       | מגדיר אותו ואומר לו מיהו או מהו (לדוגמה: "אתה צעיר", "אתה כמוני", "אתה עצבני" וכו') בלי בקשה והדדיות* מצדו           |
| 12 |                 |                       |             |                       | פונה אליו ממקום לא אישי ומדבר אליו בהכללות ("צריך", "כך עושים", "לא הגיוני" וכו')                                    |
| 13 |                 |                       |             |                       | מטיף לו, "מחנך" אותו                                                                                                 |
| 14 |                 |                       |             |                       | מתעמת אתו (לדוגמה: מתווכח אתו, נכנס לריב וכו')                                                                       |
| 15 |                 |                       |             |                       | בא אליו בשאלות, "מראיין" אותו, "מתחקר" אותו                                                                          |
| 16 |                 |                       |             |                       | "מלמד אותו לקח"                                                                                                      |
| 17 |                 |                       |             |                       | מעיר לו או מבקר אותו                                                                                                 |
| 18 |                 |                       |             |                       | מתנהג כאילו הוא לא קיים, מתעלם ממנו                                                                                  |
| 19 |                 |                       |             |                       | מאשים אותו                                                                                                           |
| 20 |                 |                       |             |                       | כופה עליו, מכריח אותו                                                                                                |
| 21 |                 |                       |             |                       | מאיים עליו ("אם אתה... אז אני...")                                                                                   |
| 22 |                 |                       |             |                       | מצפה לשינוי מידי בעמדתו והתנהגותו בעקבות פנייתו                                                                      |
| 23 |                 |                       |             |                       | מתפרץ, 'שופך' עליו את הרגשות שלי בלי לשלוט בתגובות שלי                                                               |
| 24 |                 |                       |             |                       | דורש ממנו, מדבר אליו באופן מצווה, "מפקד" עליו                                                                        |
| 25 |                 |                       |             |                       | תוקף אותו (לדוגמה מטיח בו אמירות קשות, לועג לו, משפיל אותו)                                                          |
| 26 |                 |                       |             |                       | מפעיל אחרים במטרה להשפיע עליו מבלי שהוא יידע על כך                                                                   |
| 27 |                 |                       |             |                       | מסכים בפועל אך לא בלב שלם ומתקשה לבטא את אי הסכמתי (לדוגמה "מסכים בתנאי ש... למרות שאיני סומך שילדי יקיים את התנאי") |
| 28 |                 |                       |             |                       | מדבר אליו באופן מעורפל ("מסביב", "סחור-סחור")                                                                        |



|  |  |  |  |  |                                                                        |    |
|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------|----|
|  |  |  |  |  | מתעלם מהתחושות שלי או מטשטש אותן                                       | 29 |
|  |  |  |  |  | מנסה לצחוק או להתבדח אתו                                               | 30 |
|  |  |  |  |  | מתנהג כאילו לא קרה כלום גם כאשר המתח עם ילדי נרגע                      | 31 |
|  |  |  |  |  | מתעלם מהצרכים, הרצונות והערכים שלי או מטשטש אותם                       | 32 |
|  |  |  |  |  | עושה דברים שאני לא שלם איתם או שחורגים מהיכולות, הכוחות או האמצעים שלי | 33 |
|  |  |  |  |  | מתעלם מהפרה של נורמות או כללים ידועים שלי                              | 34 |
|  |  |  |  |  | נשאר לידו כאשר אני חש מאוים או מותקף                                   | 35 |

---

\*הדדיות משמעה שיש עניין, הקשבה, תודה וכו' מצד הילד. כאשר כתוב 'בלי בקשה והדדיות' הכוונה שאין עניין, הקשבה, תודה וכו' מצד הילד.

---

## נספח 2 : פורמולציה אייכית בעקבות אינטיק

תאריך: \_\_\_\_\_ שמות ההורים: \_\_\_\_\_ שם המטפל/ת: \_\_\_\_\_

1. רקע כללי (רצוי במשפט, למשל- יעל ודני, 46 ו-49, גרושים מזה שלוש שנים, פנו לטיפול בשל קושי עם בנם אייל בן ה-12, השני מבין ארבעה ילדים אותם הם מגדלים במשמורת משותפת).
2. מהי התנהגות הגדל (או התנהגויות) המדאיגה/יוצרת אי נוחות אצל ההורים ובגינה הם פונים לבקשת עזרה (רצוי ציטוט של ההורים).

הקשר בין הבת או הבן (הגדל) להוריו, בהתייחס לנקודות הבאות:

1. כיצד ההורים נוהגים כיום בניסיון לטפל בבעיה? האם קיימת יכולת הורית להביא את עצמם לידי ביטוי(להאיר את עצמם)?
2. מהי חווית ההורה בקשר (תאר עבור שני ההורים)?
3. מהי חווית הגדל בקשר (מעניי ההורים)?
4. מהי הסביבה המתירה, מה מתאפשר בקשר שאינו מגדל?
5. איזה עמדה/ות זיהית לגבי הקשר של ההורים עם הגדל (כניעה, ביטול, כוחנות, הימנעות מקונפליקט, גוננות, הכלת יתר, פחד, אחר)?
6. איזה עמדת/ות זיהית לגבי תפקידם ההורי (מה נתפס בעיניהם כהורות 'טובה')?
7. מהי עמדת הגדל לגבי הבעיה ולגבי הדאגה ההורית? היכן לדעתך הוא ממוקם ביחס לבעיה ממנה מוטרד ההורה על שושנת היחסים?
8. תאר (במידה שקיימים) היבטים חיוביים בקשר, פעילויות חוויתיות משותפות, זמן משותף נעים.

תפקוד הגדל:

1. כיצד נוהג/ת ומתפקד/ת בבית ומחוץ למסגרת המשפחתית- תאר קשיים, יכולות וכשרונות
2. האם תפקודו והתנהגותו המדאיגה קיבלו אבחנה כלשהי? האם הוא/היא מבקר/ת במסגרת טיפולית כל שהיא? האם הוא/היא נוטל תרופות?
3. האם קיימות התנהגויות מסכנות, כלפי עצמו, כלפי הסביבה?

## להערכתך:

1. מהן היכולות החסרות לחיזוק מצד הגדל (מהו הערך ההתפתחותי שנרצה לקדם)?
2. מהן היכולות החסרות לחיזוק מצד הורה על מנת להפוך להורה מגדל?
3. בהתייחס לשאלון ההכרות: מהן ההתנהגויות המרכזיות מהן על כל אחד מההורים להיגמל?
4. מהם גורמי התמיכה העומדים לרשות ההורים בתהליך הטיפול?
5. האם קיימת עדות לאי התאמה של ההורים לטיפול (אג'נדה חבויה לפרידה מצד אחד ההורים, קושי בלמידה, העדר מוטיבציה מספקת לשינוי, חרדה מציפה/ חוסר ויסות, דיכאון שאינו ראקטיבי למצב, חוסר יכולת לעבוד כצוות)?
6. האם נדרשת עבודה בכיוונים נוספים עם ההורים ו/או עם הגדל?
7. כיצד אתה מעריך את יכולתך לסייע להורים ולגדל (התייחס גם לאיכות המפגש בינך לבין ההורים)?

### נספח 3: דפוסי תגובה באירועים מאתגרים - התבוננות עצמית יומית להורה

\*השאלון מנוסח בלשון זכר ללא התייחסות מגדרית

שם ההורה הממלא \_\_\_\_\_ שם הבן/הבת \_\_\_\_\_ תאריך \_\_\_\_\_

אירועים:

---

---

---

---

---

---

---

שאלות/הערות:

---

---

התקדמויות:

---

---

---

אנא השלם את המשפט הבא תוך התייחסות לפריטים המופיעים בטבלה:

במקרה שביממה האחרונה התעוררו אצלך דאגה, מתח, או הרגשה לא נוחה אחרת ביחס להתנהלות ילדך, תגובתך הייתה...

| א' | ב' | ג' | ד' | ה' | ו' | ש' | נא להקיף בעיגול את היום בשבוע בו החל הרישום.<br>אם פעם 1, נא לרשום 1. אם יותר מפעם, נא לרשום 2<br>אם בכלל לא, נא להשאיר ריק.<br>במידה שלא היה כלל מפגש עם הילד ביום מסוים, נא לציין זאת. |
|----|----|----|----|----|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |    |    |    |    |    | 1 לחסוך ממנו התמודדות עם אי נוחות, קושי או אתגר (לדוגמה להצדיק אותו, להתערב לטובתו מול מישהו אחר וכו')                                                                                   |
|    |    |    |    |    |    |    | 2 לפטור אותו מלשאת בתוצאות הלא נעימות של מעשיו                                                                                                                                           |
|    |    |    |    |    |    |    | 3 לקחת אחריות ולפעול במקומו (לדוגמה: להגיד או לעשות דברים במקומו, להזכיר לו, לארגן לו) בלי בקשה והדדיות* מצדו                                                                            |
|    |    |    |    |    |    |    | 4 לייעץ לו מה כדאי לו לעשות למען עצמו בלי בקשה והדדיות* מצדו                                                                                                                             |
|    |    |    |    |    |    |    | 5 לפרש אותו, לומר לו מה הוא מרגיש ומדוע הוא נוהג בדרך מסוימת                                                                                                                             |
|    |    |    |    |    |    |    | 6 לחשוב שאתה יודע למה הוא מתנהג כפי שמתנהג ולהחליט מה נחוץ לו                                                                                                                            |
|    |    |    |    |    |    |    | 7 להסביר לו, לנסות לשכנע אותו או להראות לו שהוא טועה, בלי בקשה והדדיות* מצדו                                                                                                             |
|    |    |    |    |    |    |    | 8 לרצות אותו                                                                                                                                                                             |
|    |    |    |    |    |    |    | 9 "לשחד" אותו                                                                                                                                                                            |
|    |    |    |    |    |    |    | 10 להגיב לאירועים חוזרים ונשנים "על חם" (בזמן התרחשותם או בסמוך אליהם)                                                                                                                   |
|    |    |    |    |    |    |    | 11 להגדיר אותו ולומר לו מיהו או מהו (לדוגמה: "אתה צעיר", "אתה כמוני", "אתה עצבני" וכו') בלי בקשה והדדיות* מצדו                                                                           |

|  |  |  |  |  |  |  |    |                                                                                                                              |
|--|--|--|--|--|--|--|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |  | 12 | לפנות אליו ממקום לא אישי ולדבר אליו בהכללות ("צריך", "כך עושים", "לא הגיוני" וכו')                                           |
|  |  |  |  |  |  |  | 13 | להטיף לו, "לחנך" אותו                                                                                                        |
|  |  |  |  |  |  |  | 14 | להתעמת אתו (לדוגמה: להתווכח אתו, להיכנס לריב וכו')                                                                           |
|  |  |  |  |  |  |  | 15 | לבוא אליו בשאלות, "לראיין" אותו, "לתחקר" אותו                                                                                |
|  |  |  |  |  |  |  | 16 | "ללמד אותו לקח"                                                                                                              |
|  |  |  |  |  |  |  | 17 | להעיר לו או לבקר אותו                                                                                                        |
|  |  |  |  |  |  |  | 18 | להתנהג כאילו הוא לא קיים, להתעלם ממנו                                                                                        |
|  |  |  |  |  |  |  | 19 | להאשים אותו                                                                                                                  |
|  |  |  |  |  |  |  | 20 | לכפות עליו, להכריח אותו                                                                                                      |
|  |  |  |  |  |  |  | 21 | לאיים עליו ("אם אתה... אז אני...")                                                                                           |
|  |  |  |  |  |  |  | 22 | לצפות לשינוי מידי בעמדתו והתנהגותו בעקבות פנייתך                                                                             |
|  |  |  |  |  |  |  | 23 | להתפרץ, 'לשפוך' עליו את הרגשות שלך בלי לשלוט בתגובותיך                                                                       |
|  |  |  |  |  |  |  | 24 | לפנות אליו באופן מצווה, לדרוש, "לפקד" עליו                                                                                   |
|  |  |  |  |  |  |  | 25 | לתקוף אותו (לדוגמה להטיח בו אמירות גנאי, ללעוג לו, להשפיל אותו)                                                              |
|  |  |  |  |  |  |  | 26 | להפעיל אחרים במטרה להשפיע עליו מבלי שהוא יידע על כך                                                                          |
|  |  |  |  |  |  |  | 27 | להסכים בפועל אך באופן לא אוטנטי, לטשטש או להסוות אי הסכמה (לדוגמה "אני מסכים בתנאי ש..." באמונה שהתנאי לא יקוים על ידי הילד) |
|  |  |  |  |  |  |  | 28 | לדבר אליו באופן מעורפל ("מסביב", "סחור-סחור")                                                                                |
|  |  |  |  |  |  |  | 29 | להתעלם מתחושותיך, לטשטש אותן                                                                                                 |

|  |  |  |  |  |  |  |                                                                         |    |
|--|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------|----|
|  |  |  |  |  |  |  | לנסות לצחוק או להתבדח אתו                                               | 30 |
|  |  |  |  |  |  |  | להתנהג כאילו לא קרה כלום גם כאשר המתח עם ילדך נרגע                      | 31 |
|  |  |  |  |  |  |  | להתעלם מהצרכים, הרצונות והערכים שלך או לטשטש אותם                       | 32 |
|  |  |  |  |  |  |  | לעשות דברים שאתה לא שלם איתם או שחורגים מהיכולות, הכוחות או האמצעים שלך | 33 |
|  |  |  |  |  |  |  | להתעלם מהפרה של נורמות וחוקים מוצהרים שלך                               | 34 |
|  |  |  |  |  |  |  | להישאר ליד ילדך כאשר אתה חש מאוים או מותקף                              | 35 |

**\*הדדיות משמעה שיש עניין, הקשבה, תודה וכו' מצד הילד. כאשר כתוב בלי בקשה והדדיות הכוונה שאין עניין, הקשבה, תודה וכו' מצד הילד.**

## נספח 4: פרופיל אישי של תגובות רגילות

### פרופיל אישי של תגובות רגילות

רכז/י בדף זה את כל התגובות ההוריות שלך אשר מופיעות בשאלון בתדירות גבוהה – [טורים 3 ו-4 ו-5]  
 ציינ/י את מספר התגובה כפי שהוא מופיע בשאלון, העתק/י את נוסח התגובה, וסמל/י ב x את תדירות כל תגובה.

| תגובה הורית נפוצה (כתוב וסמן את המספר) | לעיתים<br>די<br>קרובות | לעיתים<br>מאוד<br>קרובות | תמיד |
|----------------------------------------|------------------------|--------------------------|------|
| א.                                     |                        |                          |      |
| ב.                                     |                        |                          |      |
| ג.                                     |                        |                          |      |
| ד.                                     |                        |                          |      |
| ה.                                     |                        |                          |      |
| ו.                                     |                        |                          |      |
| ז.                                     |                        |                          |      |
| ח.                                     |                        |                          |      |
| ט.                                     |                        |                          |      |
| י.                                     |                        |                          |      |



### ניטור יומי של הפרופיל האישי

לאחר המפגש הרביעי או החמישי יש להתחיל בהפסקה פעילה ועקבית של תגובות הוריות רגילות אשר אינן מטיבות לקשר ולהתפתחות הילד. ברשימה זו מופיעות התגובות הוריות השכיחות ביותר שלך. אנא סמני/י באופן יומיומי, את תדירות התגובות שלך במצבים בהם ילדך נהג (או כאשר חששת שינהג) באופן שגרם לך דאגה, מתח, כעס או הרגשה לא נוחה אחרת.

סמני בעיגול את היום בשבוע בו החל הרישום, וצייני ב 0 תגובות שלא קו כלל וב x תגובות שקרו.

| תגובה הורית נפוצה (כתוב וסמן את המספר) |  |  |  |  |  |  | א | ב | ג | ד | ה | ו | ז |
|----------------------------------------|--|--|--|--|--|--|---|---|---|---|---|---|---|
| א.                                     |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
| ב.                                     |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
| ג.                                     |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
| ד.                                     |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
| ה.                                     |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
| ו.                                     |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
| ז.                                     |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
| ח.                                     |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
| ט.                                     |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
| י.                                     |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |

סיכום שבוע ראשון לגמילה

מאלו תגובות נגמלתי...

מה עזר לי...

תובנות ושאלות למדריכה.....

**חשוב : בשבוע הרביעי לגמילה יש לעבור שוב על השאלון המלא ולמלא אותו, ולהוסיף לטבלה תגובות רגילות אחרות שהופיעו.**

יש להמשיך את המעקב באופן זה עד סיום הטיפול.

## נספח 5 : קיצורים שימושיים לפנייה מגדלת

מנקודת מבט של מה ההורה מבטא, מתקף את עצמו:

**קצרצח** – קרבה קשר, צילום, רגש, צורך, חירות

**קרבה וקשר** - אני שומר על קרבה ועל הקשר גם כשאנחנו בפער

**צילום** - מה קרה? "צילום" הארוע באופן תיאורי

**רגש** - מה הרגשתי?

**צורך** - מה אני צריך?

**חירות** - ללא כפייה

מנקודת מבט של מתן ההכרה לצד השני:

**אב עם פסע -**

הפנייה: אוהבת, בהירה, ערכית, מכבדת, פרואקטיבית, סובייקטיבית, עצמית