



## דף מחוון למטפלים/ות בגישת "הורות עם הגיון בריא"

### **שלב 1- אינטיימיק: { שלב זה אינו מופיע בספר }**

בשלב זה ננסה

1. לזהות האם יש אזורים של קשר חיובי בלי קונפליקט.
2. לזהות ולמפות את אזורי הקושי העיקריים.
3. להבין מהן "נקודות הקצה" אליהן מגיע הילד ואלהן מגיעים ההורים איתו.
4. לקבל תמונה ברמה של "תסריט" מפורט של הדינמיקה של קונפליקט (מי אומר מה למי, מי עושה מה ואיך האירוע "מתגלגל").
5. בשלב האינטיימיק נרצה להבין אם יש גורמי סיכון משמעותיים (למשל אובדנות, פגיעה עצמית, חשד לפסיכוזה) שייתכן שדורשים התייעצות נוספת או טיפול ייעודי.

### **שלב 2 - Psycho-education עם ההורים { שלב זה מקביל לפרקים 1-3 בספר }**

בשלב זה נסביר להורים על הגישה ונערוך תיאום ציפיות לגבי מה התהליך ידרוש מהם ולמה אפשר לצפות.

כמה נקודות חשובות שיכולות לעזור בשלב זה:

- עם הורים שמעלים שאלה מדוע הם נמצאים בהדרכה בעוד שהבעיה היא עם הילד - נדגיש שגם אם הבעיה היא "של הילד" הרי שכל פתרון יעיל צריך לכלול גם את ההורים. כלומר, הבחירה בהתערבות של הדרכת הורים אין משמעותה שהבעיה היא אשמת ההורים. הבהרה כי גם אם הבעיה היא "של הילד", פתרון יעיל מחייב מעורבות הורית, וזאת מבלי להטיל עליהם אשמה.
- עם חלק מההורים כדאי לשים דגש על ויסות של רגשות אשמה הוריים. למשל, על ידי התייחסות למזג מולד - לא כל מה שקורה הוא "בגלל" ההורים. כמו כן, חשוב להציע להם לתעל את האנרגיה ההורית שלהם לאפיקים של תכנון ויישום תוכנית עבודה עם הילד במקום להכנס למקום של אשמה.
- נדגיש את החשיבות של בניית אסטרטגיה ברורה ומתואמת על שני ההורים, כחלופה להורות "ספונטנית", רגשית ותגובתית-לילד.
- נדגיש שהצלחת התוכנית תלויה מאוד בשינוי הרגלים שלהם ויישום עקבי של התוכנית.

### **שלב 3- בניית תוכנית ראשונית { שלב זה מקביל לפרקים 4-10 בספר }**

בשלב זה, נציע להורים הנחיות מעשיות ומפורטות לתוכנית עבודה, על פי השלב שבו הם נמצאים. בשלב זה חשוב מאוד להפעיל שיקול דעת מקצועי כדי לבחור מה לכלול בתוכנית הראשונית.

- במידה וישנה תוקפנות מצד ההורים כלפי הילד חשוב להתחיל עם נושא זה. לא ניתן יהיה להשיג באופן אפקטיבי מטרות ארוכות טווח כל עוד זה לא ישתנה. בנוסף, שימוש בכלים

המוצעים על ידי הורה תוקפני עשוי להיות Mis-use של הכלים ויכול להיות מבלבל מאוד עבור הילד.

{ במידה וחלק מהתוקפנות במשפחה נובעת מתוקפנות של הילד שגורמת להסלמה מומלץ להעזר בפרק 11 בספר }

- עם הורים שהקשר שלהם עם הילד רווי קונפליקטים ורגעים שליליים נתחיל בשלב של בניית נוכחות מבוגר יציבה וחיונית. עם הורים אחרים ייתכן שנדגיש שינוי של דפוסים מילוליים או לא מילוליים.
- במידה ועולה קושי משמעותי בוויסות הרגשי של ההורים חשוב מאוד להתחיל בעבודה על נושא זה שכן כל תוכנית עבודה שנבנה מתבססת על כך שההורה יכול להיות ה"מבוגר האחראי" בסיטואציה.
- לאחר בניית התוכנית, נוודא עם ההורים שהתוכנית מתאימה לערכים שלהם ונבדוק איתם מראש אם יש להם קשיים אפשריים שהם צופים ביישומה.
- חשוב להכין את ההורים לכך שבשלב זה אנחנו עובדים על שינוי דפוסים שלהם ועדיין לא מצפים לראות בהכרח שינוי מהותי אצל הילד.
- מומלץ לעבוד תחילה עם כלים מבוססי-קשר ורק לאחר תקופה של יישום, אם עדיין יש צורך, להגיע לכלים שמתבססים על תוצאות { מקביל לפרק 12 בספר }

#### **שלב 4- בדיקה ודיוק { בשלב זה ניתן להעזר בכלי מעקב בפרק 14 }**

נבדוק מה מבין ההמלצות וההצעות שעלו, ההורים הצליחו ליישם בפועל.

- חשוב לוודא שההורים משתמשים בכלים שהוצעו באופן מדויק- לשם כך נשאל על פרטים של אירועים עליהם הם מספרים ולא נשאר ברמת ה"כותרת".
- אם עולה שהיו קשיים ביישום ננסה להבין מה היו החסמים- האם נדרשת הבהרה של הכלים? האם צריך התייחסות לתגובה ספציפית של הילד שלא צפינו מראש? האם הקושי היה בוויסות רגשי של ההורים עצמם? האם הם נתקלו בסתירה לערך כלשהו שלהם?
- לאור מה שעולה ננסה לדייק את התוכנית ולחשוב איתם על פתרונות מותאמים לחסמים. למשל יותר תמיכה בין בני הזוג, מתן כלים לוויסות רגשי של ההורים, הסבר נוסף של הכלים שהוצעו, דיוק של הכלים לסיטואציה הבייתית הספציפית ועוד.
- שלב זה עשוי לארוך מספר פגישות.

#### **שלב 5 – הערכת מצב { מקביל לפרקים 10 ו-14 }**

בשלב זה, לאחר מספר פגישות כבר, נוכל להעריך את התקדמות ההתערבות.

#### **במידה וישנן הצלחות**

- נקפיד לחזק את ההורים על השינוי שעשו.
- נבחן עם ההורים אילו כלים עבדו עבורם ונמשיג כלים אלו באופן ברור על מנת שיוכלו לשמש את ההורים גם בהמשך.
- נעודד אותם "לשהות" בהצלחה ולא להחפז להוסיף מטרות נוספות.

- כמובן, נקפיד לעודד אותם להמשיך "להחזיק" את התוכנית בבית ולהמשיך לתת משובים לילד.
  - במקרים רבים מומלץ לאפשר תקופה מסוימת של הצלחות ושיפור לפני סיום התהליך, כדי לוודא שהשיפור עקבי ונשמר לאורך זמן.
  - במקרים רבים מומלץ על סיום הדרגתי של התהליך (למשל מעבר לפגישות בטווחי זמן גדולים יותר) כדי לאפשר שימור של השיפור.
- במידה והתהליך "תקוע"
- כדאי לשקול ולהציע להורים בדיקה מעמיקה יותר של חסמים שזיהינו שאינם מאפשרים את ההתקדמות בתהליך (למשל קשיים בזוגיות של ההורים, קשיים מהותיים בוויסות הרגשי של אחד ההורים, משקעי ילדות של אחד ההורים).