

## כלים בסכמה תרפיה

מנחה: גב' שלי נתן

היקף הקורס: 20 ש"א

### קורס מקוון

#### תיאור הקורס :

סכמה-תרפיה - היא גישת פסיכותרפיה אינטגרטיבית ומבוססת-מחקר, השייכת לגל השלישי של הפסיכותרפיה הקוגניטיבית. פותחה על ידי הפסיכולוג האמריקני ג'פרי יאנג. (Young et al., 2003), משלבת היבטים קוגניטיביים-התנהגותיים מתוך ה- CBT, הבנות שמקורן במחקרים ממדעי המוח, המשגות מעמיקות מאסכולות יחסי האובייקט וההתקשרות, והתערבויות חווייתיות.

המודל ההתפתחותי של הגישה, מציע כי חסך במילוי צרכים בסיסיים יוצר מצב טראומה התפתחותית המתבטאת ביצירה של אמונות לא מודעות לא מסתגלות, הידועות בשם סכמות לא מסתגלות מוקדמות (EMS). אלו ינווטו את ההתנהלות של האדם לאורך חייו ויגרמו לקשיים וחסכים מתמשכים אשר יפגעו בתפקוד וברוחה הנפשית.

גישת הטיפול בסכמה העומדת בפני עצמה ויכולה גם להוות תוספת משמעותית לפסיכותרפיה דינמית, קוגניטיבית התנהגותית, וממוקדת טראומה. וזאת בזכות שורה של התערבויות אינטגרטיביות וחוייתיות כדי לפתור את ההשפעות הלא מודעות של חוויית טראומטיות בעבר. בנוסף, המושגים הייחודיים של סכמות לא מסתגלות מוקדמות (EMS) ומצבי סכימה (מודים של העצמי) מספקות הסבר חדש להבנת השפעות טראומה, וחויית טראומטיות על מבנה האישיות.

#### מטרות הקורס:

בקורס יינתן בסיס תיאורטי ויישומי לגיבוש גישה טיפולית יעילה להערכה, וטיפול עם מגוון בעיות חיים ועם מצבי תקיעות בטיפול.

במהלך הקורס תינתן הזדמנות להכרות עם הגישה והכלים הטיפוליים בסכמה תרפיה, להעשרת הידע והכלים הטיפוליים.

- הכרות עם היסודות תיאורטיים של המודל ההתפתחותי בסכמה תרפיה-צרכים, מודים סכמות
- למידה של תהליך המשגה/הערכה קלינית בסכמה תרפיה

- יישום התערבויות חווייתיות מונחות סכמה תרפיה והתנסות בכלים טיפוליים חווייתיים
- התערבויות ועמדות טיפוליות ייחודיות בסכמה תרפיה.

### **בקורס יינתן דגש על הדגמות חיות התנסות ותרגול, כך למשל:**

- נפגוש את הילד/ה הפגיע/ה שבתוכנו, ונלמד לזהות מודים של התמודדות (מצבי עצמי הגנתיים)
- נלמד ונתרגל ביצוע של התערבויות בעבודת כיסאות, ובעבודה בדמיון.
- כמו כן תינתן אפשרות להביא לדיון מקרים מהקליניקה.

### **אודות המרצה:**

**שלי נתן**, עו"ס קלינית, ופסיכותרפיסטית מומחית בסכמה תרפיה מטעם ISST. חברת דירקטוריון אסת"י-ארגון הסכמה תרפיה בישראל. מדריכה ומטפלת בקליניקה עצמאית. מלמדת ומדריכה בתהליכי הכשרה ולמידה.

הקריירה המקצועית שלי כוללת, ניהול מסגרות, הוראה, הדרכה ופיתוח גישות טיפוליות בתחומי: בריאות הנפש ומצבי סיכון אצל ילדים מתבגרים והוריהם, טיפול במרחב בלתי פורמלי, קהילת הלהט"ב, ובגרות צעירה ומאוחרת. כיום, אני משלבת את כל הידע והניסיון שרכשתי בתחומים השונים, ואוספת אותם תחת המטריה האינטגרטיבית של הסכמה תרפיה, מאז ה-7/10 עוסקת בטיפול והתאמת טיפול בסכמה תרפיה במצבי טראומה אקוטית, ובמצבי טראומה באוכלוסייה הכללית.

### **תכנית הקורס:**

שעות	מפגש ראשון - הבסיס התיאורטי של סכמה תרפיה
08:45-10:15 10:30-12:00	למה סכמה תרפיה? מושגים בסיסיים : צרכים, סכמות, חלקי עצמי, מצבי סכמה תרגול חווייתי : הכרות עם הילד. הפנימית.
שעות	מפגש שני – הערכה קלינית בסכמה
08:45-10:15 10:30-12:00	יישום מושגי הגישה להבנה והמשגת מקרה: מודל הביצה תרגול בנית הערכה.
שעות	מפגש שלישי – עמדות טיפוליות והתערבויות חווייתיות

עמדות טיפוליות – הוראת חלק מיימנות אמפתי כלים בניהול התערבויות חווייתיות – אקטיבציה רגשית, זיהוי "נקודות חמות"	08:45-10:15 10:30-12:00
<b>מפגש רביעי - המשך: כלים חווייתיים</b>	שעות
עבודת כיסאות עם המודים ההוריים עקרונות מנחים לעבודת כיסאות. הדגמה ותרגול עבודת כיסאות	08:45-10:15 10:30-12:00
<b>מפגש חמישי - המשך: כלים חווייתיים</b>	שעות
עבודה בדמיון כהתערבות טיפולית, וככלי הערכה התנסות חווייתית בעבודה בדמיון.	08:45-10:15 10:30-12:00

**מועדי הקורס:** 5 ימי שישי בין השעות 08:45-12:00, בתאריכים: 09.05.25, 16.05.25, 23.05.25, 30.05.25, 06.06.25. כל מפגש בהיקף של 4 ש"א.

- היקף הקורס הוא 20 שעות אקדמיות
- **דרישת נוכחות:** זכאות לתעודת סיום הקורס מותנית בנוכחות ב%75 מסך מהמפגשים.
- בסיום הקורס יקבלו המשתתפים תעודה מטעם המכללה האקדמית תל אביב יפו ומכון מפרשים לחקר הוראת הפסיכותרפיה.

**קהל יעד:** פסיכולוגיות ופסיכולוגים מומחים ומתמחים בכל תחומי המומחיות, בעלות ובעלי תואר ראשון ושני בעבודה סוציאלית, טיפול באמנות, ייעוץ חינוכי, קרימינולוגיה וקידום נוער.

#### **עלות הקורס:**

אנשי מקצוע: 1,540 ₪.

מתמחים, סטודנטים לתואר שני ובוגרי המכללה האקדמית תל אביב יפו: 1,340 ₪.

#### **ביצד נרשמים:**

- ניתן לשלוח מייל הכולל את שמכם המלא, מספר טלפון לחזרה, ושם הפעילות בה אתם מתעניינים לכתובת: [Mifrasim@mta.ac.il](mailto:Mifrasim@mta.ac.il)
- לשאלות וברורים נוספים ניתן להתקשר במספר: 0525438064.
- ליצירת קשר דרך אפליקציית WhatsApp - [לחצו כאן](#)

רשימת קריאה:

Rafaeli, E., Bernstein, D.P., & Young, J. (2010). Schema therapy: Distinctive Features.

Rafaeli, E., et al (2017) Working with Modes in Schema Therapy.

[https://www.researchgate.net/publication/312779535\\_Working\\_with\\_Modes\\_in\\_Schema\\_Therapy](https://www.researchgate.net/publication/312779535_Working_with_Modes_in_Schema_Therapy)

Young, J. E., Klosko, J. S., Weishaar, M. E. (2003). Schema Therapy: A practitioner's guide.: The Guilford Press: New York

אנדר, ע. (2022). עבודת כיסאות כשיטה חווייתית חוצת גישות I: עקרונות ליבה ומשימות טיפול מרכזיות. פסיכולוגיה עברית: <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=4441>

אנדר, ע. (2024). עדכונים במודל המודים בסכמה תרפיה (1): סקירה במבט עדכני. מעבדה חווייתית: עדכונים במודל המודים חלק א סקירת המודל

זקין, ג. , דיאמנט, א. , ישראלי, א. , רפאלי, א. , פלדמן, ה. (2017). קווי מתאר לטיפול פסיכולוגי בהפרעות אישיות מהדורה שנייה. [גרסה אלקטרונית]. אתר פסיכולוגיה עברית <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3498>

רובין, א. (2006). טיפול ממוקד סכמה - טיפול קוגניטיבי אינטגרטיבי. [גרסה אלקטרונית]. נדלה ב <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=1014>, 14/5/2018, מאתר פסיכולוגיה עברית