

טיפול בהורות בשפת ה-DBT : מודל ההורות

הדיאלקטית

מרצה: ד"ר יפעת כהן

היקף הקורס: 28 שעות אקדמיות

קורס מקוון

תיאור הקורס:

בעבודתנו הטיפולית לפי גישת ה-DBT (Dialectical behavior therapy), בעיקר עם אנשים צעירים הסובלים מבעיות בוויסות רגשי וחוסר יציבות בתחומי החיים השונים, התרשמנו שעבודה עם הוריהם היא חיונית, ואף הכרחית ליעילות הטיפול.

מודל ההורות הדיאלקטית שפותח במכון אופק ע"י ד"ר יפעת כהן ועמיתה, הוא מודל אינטגרטיבי המתבסס בעיקר על אלמנטים מתוך גישת ה-DBT שפותחה על ידי פרופ' מרשה לינהן, ועל עמדת ההורות הקשובה (mindful parenting), מונח שטבעו ד"ר ג'ון ומילה קאבט-זין. העבודה עם הורים עפ"י מודל ההורות הדיאלקטית נעשית דרך לימוד ותרגול מיומנויות, ומתאים בעיקר להורים למתבגרים ומבוגרים צעירים הסובלים מקשיים בוויסות רגשי.

החומר שנכתב על טיפול והדרכה להורים הוא מועט מאד בהשוואה לחומר שנכתב על טיפול בילדים או במבוגרים. גם העבודות והספרים הקיימים בנושא מתייחסים בעיקר להורים לילדים או מתבגרים וכמעט בכלל לא להורים למבוגרים צעירים לא מוסתים. להורים אלה, למרות מעורבותם בחיי ילדיהם, כמעט ואין דריסת רגל בטיפול. עם זאת, ההורים זקוקים לעזרה, והמבוגרים הצעירים יכולים להפיק תועלת מרובה משינוי בקשר עם הוריהם. להבנתנו והתרשמותנו, הורים למבוגרים צעירים ממשיכים להיות גורם מרכזי בחיים של ילדיהם, במיוחד כאשר לילדים הבוגרים יש קושי בהתנהלות עצמאית ובוגרת.

בהתייחס לתכנים המקובלים בעבודה עם הורים, קיימת דיכוטומיה בין התייחסות דינמית לטיפול בהורים לבין התייחסות התנהגותית או חינוכית. הגישה הדינמית שמה דגש על הבנת תהליכים פנימיים אצל ההורים, לצורך הגברת המודעות שלהם. לעומת זאת, עבודה התנהגותית עם הורים מתמקדת במתן כלים וכללים על מנת לעזור להורים לנהל את ילדיהם בצורה יעילה יותר.

עמדתנו היא שיש לשלב את הצורך במודעות עצמית יחד עם הצורך במיומנויות יעילות להתנהלות של הורים עם ילדיהם.

מודל ההורות הדיאלקטית מאפשר עבודה מעשית ויעילה עם הורים לצעירים הסובלים מקשיי ויסות, הפרעות אישיות מורכבות, שימוש בסמים, הפרעות אכילה, וגם להורים לצעירים נורמטיביים.

טיפול DBT מציע הוליוזם וסינתזה. הטיפול הוכח כיעיל בעשרות מחקרים מבוקרים עבור אנשים הסובלים מבעיות בויסות רגשי. האלמנטים העיקריים של DBT העומדים בבסיס ההבנה התיאורטית ופרוטוקול העבודה המעשית עם הורים כוללים את הפילוסופיה הדיאלקטית, התיאוריה הביוסוציאלית, אלמנטים של בהביריזם, אסטרטגיות הולידציה ופתרון בעיות ואלמנטים מתוך זן בודהיזם, בעיקר קשיבות (מיינדפולנס).

מודל ההורות הדיאלקטית מתבסס בעיקרו על שילוב של מיומנויות קשיבות (mindfulness), הורות קשובה (mindful parenting), ומיומנויות של ולידציה (תיקוף). קשיבות משמעותה התבוננות מכוונת ולא שיפוטית, והיא מהווה עמדה טיפולית כמו גם מיומנות בסיסית עבור המטופלים והמטפלים כאחד. הורות קשובה משמעותה מודעות לדפוסי החשיבה, רגשות והתנהגות בקשר עם הילדים והפחתת שיפוטיות. ולידציה משמעותה מתן ביטוי להגיון ולמשמעות בעמדת האחר.

משמעות הדיאלקטיקה בהקשר זה היא קירוב בין ניגודים תוך תהליך מתמשך של סינתזה. סינתזה בין קבלה לשינוי, סינתזה בין האמת של ההורים לאמת של ילדיהם ועוד עבודה על חיבורים ואיזון בין גישות, עמדות, רגשות ומחשבות.

תרגול של קשיבות אצל הפרט וגם אצל הורים הוכח במחקרים רבים כמפחית חרדה ודיכאון ומשפר מודעות ויכולת אמפטיית. מיומנויות של ולידציה מהוות אסטרטגיה טיפולית מרכזית ב-DBT. קשיבות תאפשר שיפור המודעות ההורית, הורות קשובה תאפשר שיפור הקשיבות לקשר בין ההורים לילדיהם וולידציה תאפשר בין השאר חיזוק כוחות האגו של הילדים ושיפור איכות הקשר בין ההורים לילדיהם.

מטרות הקורס:

- בסדנה זאת נסקור בקצרה גישות לעבודה טיפולית עם הורים, נתייחס למושג הפרעה בויסות רגשי מבחינה פסיכולוגית ונורוביולוגית, נסביר בקצרה את הרציונל והרקע התיאורטי של גישת ה-DBT, נתייחס לפילוסופיה הדיאלקטית ומשמעותה כעמדה טיפולית.
- נציע התנסות דידקטית במיומנויות של הורות דיאלקטית. נדגים את לימוד המיומנויות שמיועדות להורים על המשתתפים בדומה לעבודה בקבוצות ההורים, אך בצורה מקוצרת ומתאמת לאנשי מקצוע. המשתתפים יתבקשו לתרגל בין המפגשים ולהשתתף באופן פעיל בקבוצה.
- הסדנה תקנה למשתתפים היכרות עם מיומנות הקשיבות, ההורות הקשובה והולידציה.
- הסדנה תאפשר למשתתפים לימוד כלים שיכולים להיות לעזר גם עבורם באופן אישי וכן להוות חלק ממערכי טיפול אחרים.

- במהלך הקורס נשתמש בדפי הדרכה ותרגול ונציג סרטוני הדגמה.
- החל מהמפגש השלישי השעה האחרונה תוקדש לתרגול החומר או הדרכה על טיפול בהורים שיוצג על ידי משתתפים בקורס שירצו בכך.
- בתום הקורס תתאפשר השתתפות בקבוצת הדרכה, אם תתארגן כזאת מבין המשתתפים. משתתפים בקבוצת ההדרכה יקבלו פרוטוקול קבוצת הורים כפי שמתנהלת במכון אופק.

מועדי הקורס:

7 ימי שלישי בין השעות 09:30-12:45

בתאריכים: 16.5.23, 23.5.23, 30.5.23, 6.6.23, 13.6.23, 20.6.23, 27.6.23.

כל מפגש הינו בהיקף של 4 שעות אקדמיות.

- כל מפגש הינו בהיקף של 4 שעות אקדמיות.
- **דרישת נוכחות:** זכאות לתעודת סיום הקורס מותנית בנוכחות ב%75 מסך מהמפגשים.
- היקף הקורס הוא 28 שעות אקדמיות. בסיום הקורס יקבלו המשתתפים תעודה מטעם המכללה האקדמית תל אביב יפו ומכון מפרשים לחקר והוראת הפסיכותרפיה.

למי מיועד הקורס:

פסיכולוגים מומחים ומתמחים, עובדים סוציאליים קליניים או עובדים סוציאליים בעלי תואר שני עם ניסיון בעבודה טיפולית, מטפלים בהבעה ויצירה בעלי תואר שני, פסיכיאטרים, קרימינולוגים קליניים וסטודנטים לתואר שני בפסיכולוגיה.

עלות הקורס:

אנשי מקצוע: 2200 ₪

מתמחים: 1900 ₪

כיצד נרשמים:

- ניתן לשלוח מייל הכולל את שמכם המלא, מספר טלפון לחזרה, ושם הפעילות בה אתם מתעניינים לכתובת: Mifrasim@mta.ac.il
- לשאלות ובירורים נוספים ניתן להתקשר או לשלוח הודעת וואטסאפ / SMS למספר: 054-8985191 / 052-7341212

תכנית הקורס:

מפגש 1- רקע; מבוגרים צעירים (EA), הורים לילדים לא מווסתים, התיאוריה הביוסוציאלית

שעות	נושאים
9:30-11:00	היסטוריה קצרה של התייחסות להורים בטיפול קונצפט המבוגרים הצעירים (EA)
11:30-13:00	הורים לצעירים לא מווסתים אלמנטים מתוך ה-DBT בעבודה עם הורים התיאוריה הביוסוציאלית, סרטון הדגמה

מפגש 2 – דיאלקטיקה וקשיבות

שעות	נושאים
9:30-11:00	דיאלקטיקה והורות
11:30-13:00	קשיבות - תיאוריה ופרקטיקה קשיבות בהורות- תרגול: מודעות לדפוסים משפחתיים

מפגש 3 - קשיבות בקשר והורות קשובה

שעות	נושאים
9:30-11:00	הורות קשובה- מחקרים, הרחבת המושג
11:30-13:00	קשיבות בהורות - משפטי אני קשובים תרגול

מפגש 4- ולידציה עצמית

שעות	נושאים
9:30-11:00	ולידציה - מהי ומדוע היא כה חשובה ולידציה עצמית
11:30-13:00	חווית חוסר ולידציה והשלכותיה תרגול ולידציה

מפגש 5- ולידציה לאחר. איך מתקפים ומדוע הורים לא מתקפים

שעות	נושאים
9:30-11:00	ולידציה לאחר - המפתח ליעילות בינאישית
11:30-13:00	תרגול/הדרכה

מפגש 6- סוגי ולידציה

שעות	נושאים
9:30-11:00	סוגי תיקוף
11:30-13:00	תרגול / הדרכה

שעות	נושאים
9:30-11:00	סיכום עקרונות ההורות הדיאלקטית
11:30-13:00	תרגול / הדרכה סיכום הקורס

מרצת הקורס:

ד"ר יפעת כהן, M.D. פסיכיאטרית מומחית לילדים ונוער (בי"ח גהה, 1991) ופסיכותרפיסטית (החוג לפסיכותרפיה ולימודי המשך של החוג, אונ' ת"א, המכון הפסיכואנליטי של ניו אינגלנד). מנהלת מרפאת בריאות הנפש של משרד הבריאות (2006-1996) מקימה ומנהלת מכון 'אופק' –מרכז ללימוד וטיפול DBT משנת 2007. מרצה ומדריכה בחוגים ללימודי המשך של פסיכיאטריה של הילד והמתבגר באוניברסיטת ת"א (1994-2018), מרצה בתוכנית הישראלית לטיפול קוגניטיבי-התנהגותי של איט"ה, מרצה בתכניות מפרשים ועוגן במכללה האקדמית תל אביב-יפו, מלמדת ומדריכה בשיטת DBT במכון 'אופק' ובמסגרות אקדמיות, ציבוריות ופרטיות.

קריאה רלוונטית:

DBT Skills Training Manual. Second ed. Marsha M. Linehan. The Guilford Press. 2015.

DBT Skills Training Handouts and Worksheets. Second ed. M. M. Linehan. The Guilford Press. 2015.

Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting. [Jon Kabat-Zinn PhD](#), [Myla Kabat-Zinn](#), 1998

Everyday Blessings: Mindfulness for Parents Jon Kabat-Zinn, Myla Kabat-Zinn , 2014



The Power of Validation. Karyn D. Hall & Melissa H. Cook. New Harbinger, 2012.

Parenting a Child Who Has Intense Emotions: Dialectical Behavior Therapy Skills to Help Your Child Regulate Emotional Outbursts and Aggressive Behaviors. Pat Harvey and Jeanine Penzo, 2009.

Parenting a Teen Who Has Intense Emotions: DBT Skills to Help Your Teen Navigate Emotional and Behavioral Challenges. Pat Harvey, Britt H. Rathbone, 2015.

Breathe through This - Mindfulness for parents of teenagers. Eline Snel. 2015

Sitting Still Like a Frog. Mindfulness Exercises for Kids. Eline Snel. Shambahla 2013.

ספר זה תורגם לעברית:

לשבת כמו צפרדע - מיינדפולנס לילדים (ולהוריהם). אילין סנל. מודן הוצאה לאור. 2017.