



IPT-A

בעבודת המחנך בא.י.ל

ד"ר ענת ברונשטיין קלומק

בית הספר לפסיכולוגיה, המרכז הבינתחומי הרצליה
רפואה פסיכולוגית, מרכז שניידר לרפואת ילדים בישראל

ההרצאה היום

● רקע

● IPT-A - פסיכותרפיה בינאישית עם מתבגרים

● IPT-A-LD - פסיכותרפיה בינאישית עם מתבגרים בעלי לקויות למידה וסימפטומים דכאוניים/חרדתיים

● עקרונות וטכניקות מתוך הגישה הבינאישית בעבודת המחנך
בא.י.ל



אנשי ה - IPT



New York State Psychiatric Institute

1051 Riverside Drive New York, NY 10032 At Columbia University Medical Center

- Gerald L. Klerman, M.D.
- Myrna M. Weissman, Ph.D.
- Laura Mufson, Ph.D.

<http://interpersonalpsychotherapy.org>

<https://iptinstitute.com>

<http://www.ipt.org.il>



IPT - רקע תיאורטי

- תיאורית ההתקשרות
- אנשים חשים מצוקה כאשר קיים קושי בהתקשרות
- קשיים בהתקשרות



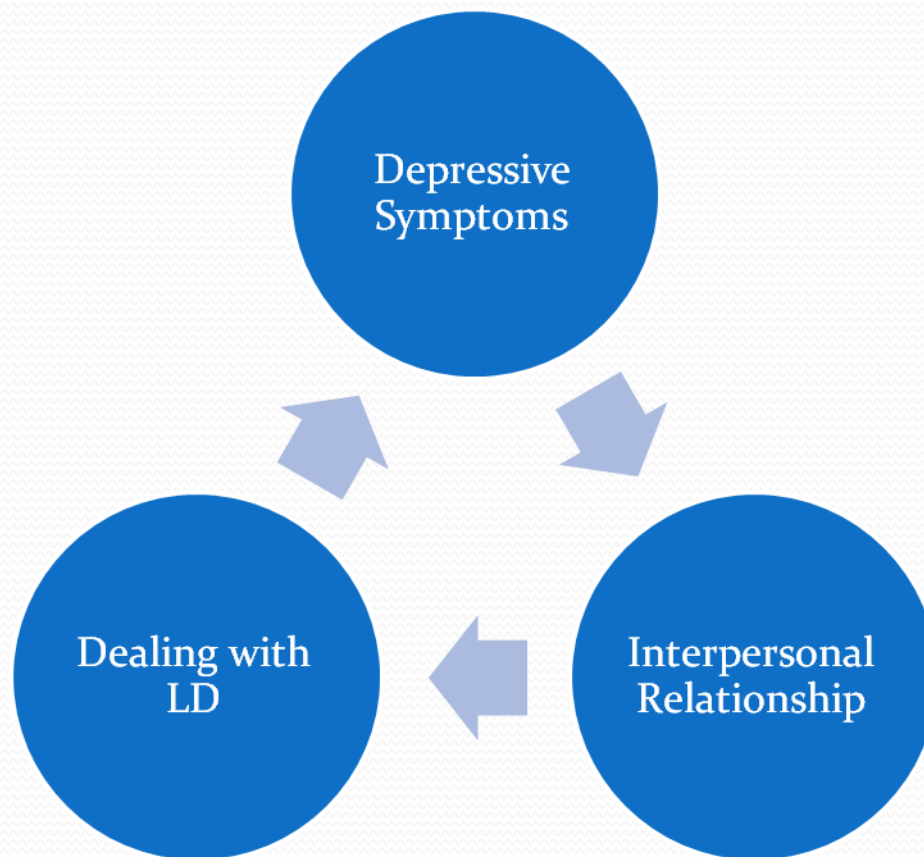
קשיים בתקשורת הבינאישית/במערכות יחסים עכשוויות

הגישה הבינאישית בפסיכותרפיה

- אלפרד מאייר (1957)
- הארי סטאק סאליבן
- **"The field of psychiatry is the field of interpersonal relations, under any and all circumstances in which these relations exist...*a personality can never be isolated from the complex of interpersonal relations in which the person lives and has his being.*" (Sullivan, H. S. *Conceptions of Modern Psychiatry*. 1953)**



לקוויות למידה ויחסים בינאישיים



פסיכותרפיה בינאישית

• IPT

- מבוגרים הסובלים מדיכאון (לא ביפולרי/ פסיכוטי)
- 16 פגישות
- יעיל בטיפול ב:
 - בולמיה
 - בעיות זוגיות
 - חרדה חברתית
 - PTSD
 - דיכאון בזקנה
 - דיכאון במהלך הריון ולאחר לידה

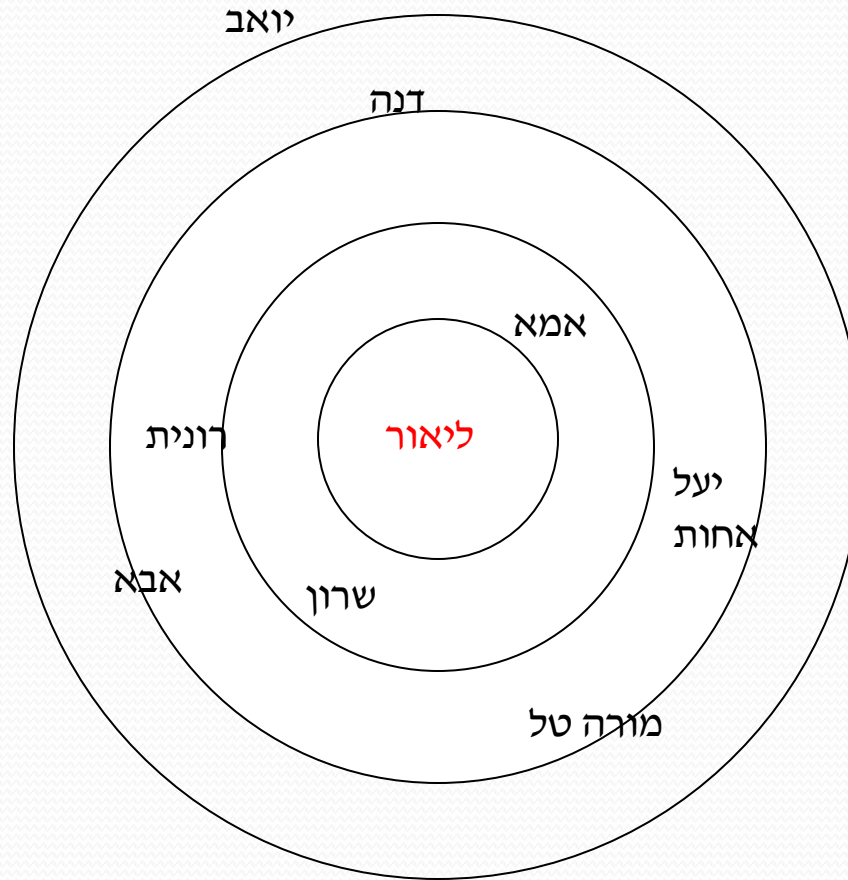
• IPT-A

- קצר יותר
- עבודה עם הורים ובית ספר
- דגש על מיומנויות בינאישיות/חברתיות

מטרות החלק הבינאישי בא.י.ל

- הבנה ושיפור של המיומנויות הבינאישיות של התלמיד/ה, בפרט בהקשר ללמידה
- לימוד מיומנויות בין אישיות:
 - תקשורת אפקטיבית עם הורים, מורים וחברים- כולל ויסות רגשי
 - סנגור עצמי
 - קבלת החלטות/פתרון בעיות

מעגלי קרבה



תחקור בינאישי

- מי האנשים המשמעותיים בחיידך? בתוך בית הספר ומחוצה לו
- דיון לעומק במערכת יחסים אחת או שתיים
- שלוש סוגי שאלות לגבי מערכות יחסים:
 - שאלות על עובדות או דעות
 - שאלות על אירועים
 - שאלות על רגשות הקשורים במערכת היחסים

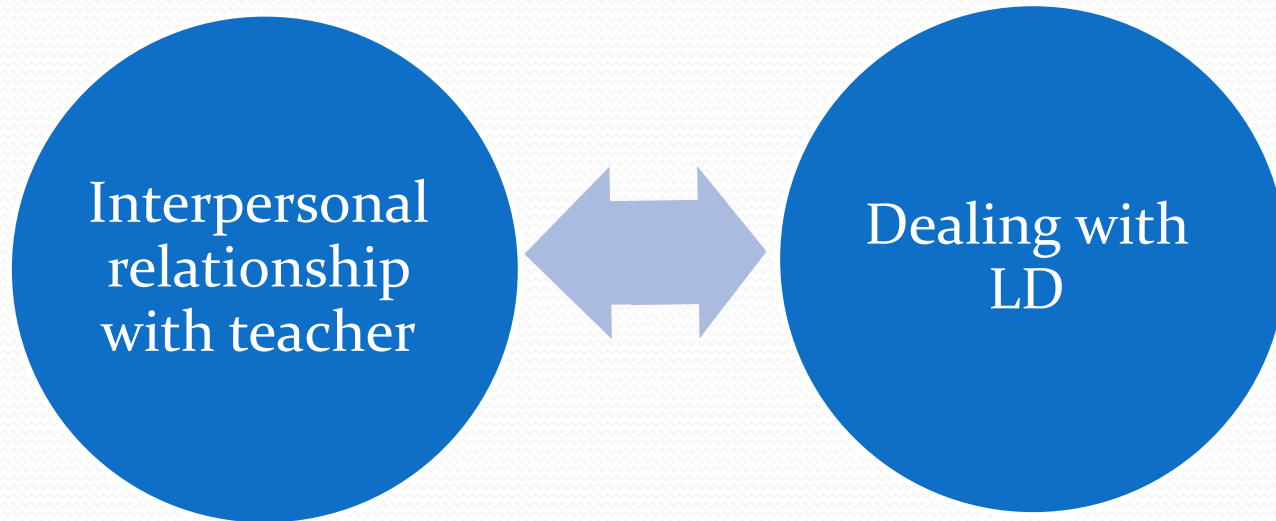
המשך תחקור בינאישי

- האינטראקציות של הנער/ה עם האחרים המשמעותיים
- הציפיות לגבי מערכות היחסים
- דיון בצדדים החיוביים והשליליים של מערכת היחסים
- השינויים שהנער/ה רוצה לערוך במערכת היחסים



מורה-תלמיד

- השפעת לקות הלמידה וההתמודדות עמה על הקשר עם המורה
- השפעת הקשר עם המורה על ההתמודדות עם לקות הלמידה



מיומנויות בינאישיות

- ניתוח תקשורת- לימוד תקשורת אפקטיבית- יעילה ורגשית
- סנגור עצמי
- קבלת החלטות/ פתרון בעיות
- בבסיס התקשורת וקבלת ההחלטות האפקטיביים- ויסות רגשי תקין

ויסות רגשי

- מודעות לכל טווח הרגשות
- שיום הרגשות
- ניטור הרגשות
- ויסות רגשי

ניתוח תקשורת

- טכניקה בה נערך ניתוח מעמיק של דיאלוג או שיחה ספציפית שהתרחשה בין הנער לבין מורה/הורה/חבר
- הניתוח מזהה את האופנים בהן התקשורת לא היתה יעילה ולא השיגה את מטרתה
- המטרה של המורה היא ללמד את הנער לתקשר באופן יעיל יותר כך שיהיה יותר ברור, ישיר ומדויק במסר אותו הוא מעוניין להעביר
- שבירת מעגל התקשורת הקיים ולימוד תקשורת יעילה
- התלמיד לומד:
- לגבי השפעת המילים שלו על אחרים
- הרגשות שהוא משדר בתקשורת מילולית ובלתי מילולית
- הרגשות שיצרו אינטראקציה מילולית או בלתי מילולית מסוימת
- היכולת לשנות את התקשורת ובעקבותיה את הרגש במערכת היחסים הספציפית

- באינטראקציה מסוימת יורדים לפרטי פרטים על מנת ללמוד לגבי התקשורת הבינאישית
- "אני אמרתי...הוא אמר...."
- מה אמרת? מה היא אמרה? איך זה גרם לך להרגיש? האם זה המסר שרצית להעביר? מה עוד יכולת לאמר? איך יכולת להגיד את זה אחרת? איך הרגשת כשהוא ענה לך כך ? האם יכולת להגיד לו את זה? למה אתה חושב שהיא התכוונה?
- תגיד לי את זה כמו שאמרת לו

תקשורת בינאישית אפקטיבית

- עם הורים/מורים/חברים
- תקשורת ישירה ובהירה
- לקיחת פרספקטיבה
- הבהרת הציפיות בקשר בינאישית - בנושאי למידה ובכלל
- התפשרות
- אסרטיביות



תקשורת בינאישית לא אפקטיבית

- שימוש בתקשורת לא ברורה/לא ישירה
- הימנעות, הסתרה, שמירת דברים בבטן
- התפרצות
- האשמות
- מודעות עצמית נמוכה

סנגור עצמי-גיוס עזרה

1. להסביר צורך- תסביר מה אתה רוצה, צריך, זקוק

2. לתאר את הקושי

3. להציג פתרון אפשרי- אמרות אני



- אני אסנגר על עצמי בפני _____
- יעזור לי להצליח? _____
- מה יכול לא לעבוד? האדם שאסנגר בפניו יכול להגיד ש

- איך אתמודד? אני אענה לו ש _____
- טבלה- מי האנשים יכולים לעזור לך ואיך בתחומים הבאים:
לימודים, בית, חברים



קבלת החלטות

- ויסות רגשי כבסיס לקבלת החלטות אדפטיבית
- לזהות מהי ההחלטה שצריך לקבל
- לקבוע מה המטרה של ההחלטה (מה התוצאה הרצויה לנער).
- לבקש מהמתבגר לייצר מערך של אלטרנטיבות שאפשר להחליט ביניהן
- לחשוב מה התוצאות האפשריות של כל אלטרנטיבה
- לזהות את האופציה ה"טובה" ביותר כשווה בדיקה
- להעריך את התוצאה (לאחר הביצוע) שוב ובמידת הצורך, לנסות אופציה אחרת



סיכום

- עבודת המחנך כוללת חלקים מתוך הפסיכותרפיה הבינאישית
- טיב יחסיו הבינאישיים של התלמיד ישפיעו על התמודדותו עם לקות הלמידה
- מורה מלמד תקשורת בינאישית אפקטיבית, סנגור עצמי וקבלת החלטות

