

פסיכותרפיה בינאישית לתלמידים עם לקויות למידה/הפרעות קשב וקשיים רגשיים (IPT-A-LD)

10.2.2014

ד"ר ענת ברונשטיין קלומק
בית הספר לפסיכולוגיה, המרכז הבינתחומי, הרצליה
רפואה פסיכולוגית, מרכז שניידר לרפואת ילדים בישראל

תודות

- **בית הספר לפסיכולוגיה- המרכז הבינתחומי בהרצליה**
 - פרופ' מריו מיקולינסר
 - ד"ר דפנה קופלמן רובין
 - ד"ר רות ברקוביץ
 - שרון שמחוני
 - נעה וייס
- **מרכז שניידר לרפואת ילדים בישראל- רפואה פסיכולוגית**
 - פרופ' אלן אפטר
 - ד"ר אורית קריספין
 - הילה ארג'נטרו
 - גל סגל
 - עדי לב
 - קרן בוהם
 - ד"ר איריס לבנשוס
- **Columbia University**
 - פרופ' לורה מפסון

ההרצאה היום

- IPT-A - פסיכותרפיה בינאישית למתבגרים הסובלים מדיכאון
- IPT-A-LD - פסיכותרפיה בינאישית לתלמידים עם לקויות למידה/הפרעות קשב וסימפטומים של דיכאון וחרדה
- מטרת הטיפול
- שלבי הטיפול
- טכניקות טיפוליות
- מחקר היתכנות

לקויות למידה- גורמי סיכון וחוסן אישיים ובינאישיים

אישיים:

בעלי לקויות למידה נמצאים ברמת סיכון גבוהה למגוון בעיות פסיכו-סוציאליות:

דיכאון

בעיות התנהגות

חרדה

מודעות עצמית

בטחון עצמי

מיומנויות התמודדות: הצבת מטרות, אסטרטגיות התארגנות, פתרון בעיות, ויסות רגשי

בינאישיים:

קשיים משפחתיים- קונפליקטים עם הורים, התקשרות

קונפליקטים עם מורים

חברתיים - בדידות, דחייה חברתית, קורבנות להצקות

רקע תיאורטי ל IPT-A

- תיאוריית ההתקשרות- בולבי

– 73% מהילדים ללא לקויות למידה, הם בעלי סגנון התקשרות בטוח,
לעומת 45% בלבד בקרב ילדים עם לקויות למידה

(Al-Yagon & Mikulincer, 2004)

– התפקוד הכללי של מתבגרים עם ל"ל, במתאם גבוה יותר עם הרגשות
שלהם והתפקודים הבין אישיים, מאשר עם מידת החומרה של הלקות

(Goldberg, Higgins, Raskind & Herman 2003)

- פסיכאטריה חברתית- סאליבן

IPT-A

New York State Psychiatric Institute

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

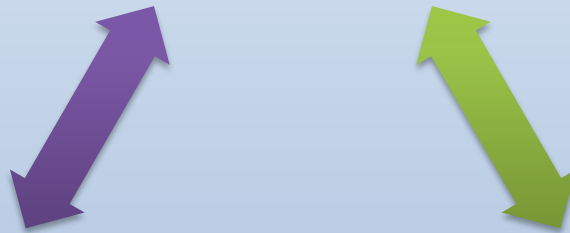


- פרופ' לורה מפסון
- טיפול יעיל בדכאון במתבגרים
- התחיל במבוגרים
- 12 שבועות
- מעורבות הורים ובית ספר

מועמדים- תלמידים עם לקויות הלמידה, החווים סימפטומים דיכאוניים ו/או חרדתיים

לקות למידה/
הפרעות קשב

*כרוני אך התמודדות ניתנת לשינוי



יחסים בין
אישיים

מצב רוח



IPT-A-LD מטרות:

1. התמודדות טובה יותר עם לקות הלמידה/הפרעת הקשב

שיפור המודעות העצמית סביב הלקות

הצבת מטרות

התארגנות סביב למידה

ויסות רגשי

התמודדות עם תסכול

2. הפחתת הסימפטומים הדיכאוניים/חרדתיים

3. שיפור מיומנויות בינאישיות

תקשורת בינאישית

גיוס תמיכה סביב הלמידה

פתרון בעיות בינאישיות

מיומנויות חברתיות

עקרונות נוספים

- מוגבל בזמן: 15 מפגשים
- התמקדות ב"כאן ועכשיו"
- תכנים מודעים
- תכנים של לקויות למידה/הפרעת קשב:
 - התארגנות
 - הצבת מטרות
 - מעורבות הורים
 - מעורבות בית הספר
 - פגישת בית ספר
 - איש קשר

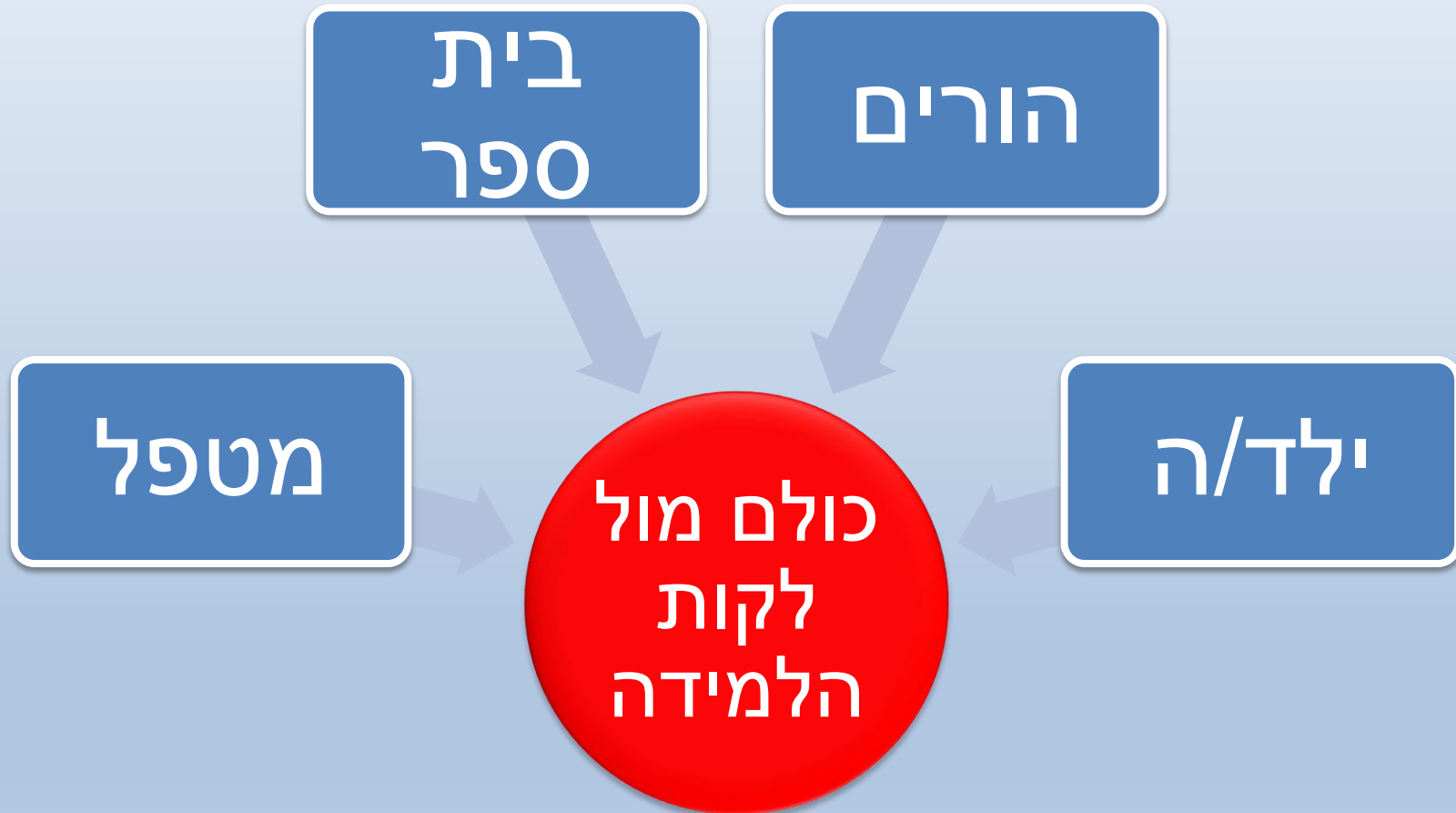
מהלך הטיפול

- שלב 1 – שלב ראשוני: פגישות 1-5 + פגישה בבית הספר
- שלב 2 – שלב הביניים: פגישות 6-13
- שלב 3 – שלב הסיום: פגישות 14-15
- שלב תחזוקה ומעקב- 5 מפגשים

שלב ראשון

- סקירת סימפטומים ואבחנה של לקויות למידה- מודעות עצמית לחוזקות וקשיים, החצנה
- הערכת סימפטומים דכאוניים וחרדתיים- ניטור עצמי
- Psychoeducation לגבי לקויות למידה, דיכאון, חרדה, יחסים בינאישיים, עקרונות הטיפול
- כולנו אל מול הלקות
 - עבודה עם ההורים
 - פגישת בית ספר
 - Limited Sick Role
- סקירה של העולם הבינאישי- מעגלי הקרבה ותחקור בינאישי
- זיהוי תחום הבעיה
- חוזה טיפולי

כולנו אל מול הלקות

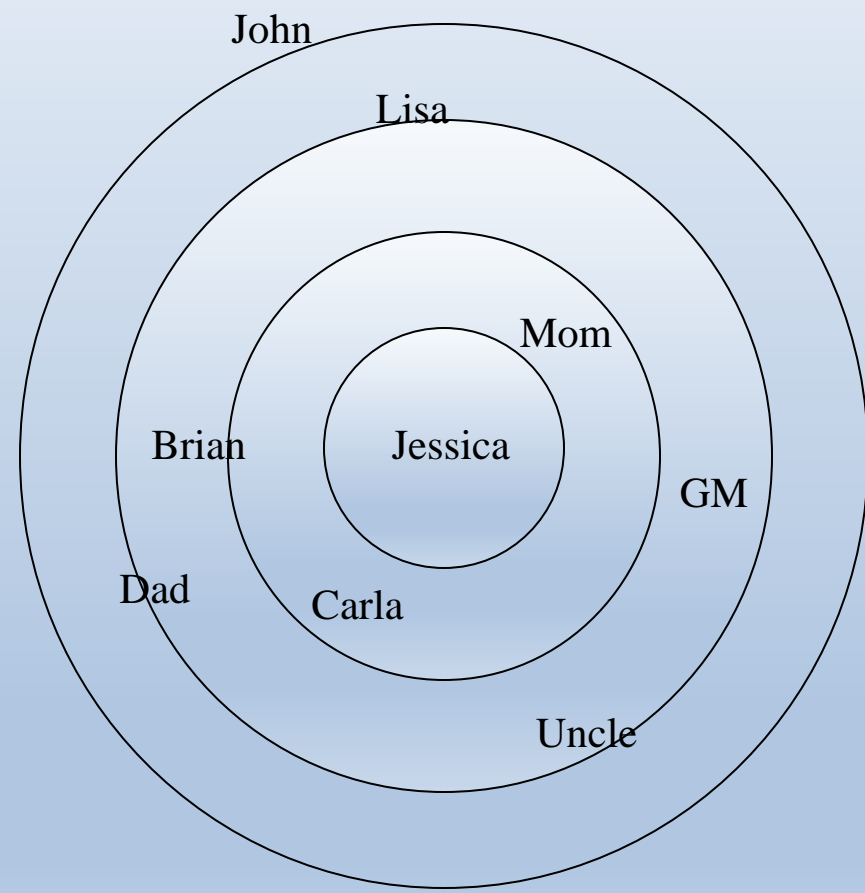


Limited Sick Role

- להעביר למתבגר ומשפחתו מסר שמתבגר סובל מלקות, סימפטומים
- משפיע על תפקוד יומיומי
- צריך להנמיך ציפיות בשלב ראשון
- לעודד השתתפות נורמאלית בפעילויות
- על ההורים לעודד ולא להיות שיפוטיים

הריקוד בין אמפתיה לבין דחיפה לשינוי

מעגלי קרבה



תחקור בינאישי

- תדירות ותוכן של הקשר עם האחר
- ציפיות הצדדים
- אספקטים חיוביים ושלייליים בקשר
- תקשורת
- מה היה רוצה לשנות
- השפעת לקות הלמידה/הפרעת הקשב על הקשר
- דוגמאות

הגדרת תחום בעיה

1. קונפליקטים בינאישיים
2. מעברי תפקיד
3. לקויים במיומנויות הבינאישיות

קונפליקטים בינאישיים

- לימוד הקשר בין לקות הלמידה לבין מערכת היחסים שמבוססת על קונפליקטים רבים (הורים, דמויות חינוכיות)
- שינוי והתאמת ציפיות
- שינוי דפוסי תקשורת
- לימוד פתרון בעיות בינאישיות

שינויי תפקיד

- לעודד הבעת אובדן ואבל על התפקיד הישן
- קבלת התפקיד החדש באופן חיובי יותר
- לעזור לילד לשפר בטחון עצמי בהתמודדות עם

התפקיד החדש

ליקויים בכישורים בינאישיים

- הפחתת הבדידות החברתית על ידי שיפור מיומנויות חברתיות
- עידוד ליצירת קשרים חדשים וחיזוק הקשרים הקיימים
- הדגש הוא על לימוד ותרגול של מיומנויות חברתיות ובינאישיות

שלב אמצעי של טיפול: לימוד מיומנויות

- Psychoeducation
- טכניקות רגשיות
- מודעות רגשית
- ויסות רגשי
- פיתוח מיומנויות תקשורת
- ניתוח תקשורת
- סינגור עצמי
- טכניקות התנהגותיות- מתחילים בשינוי התנהגותי
- קבלת החלטות
- אסטרטגיות התארגנות
- משחקי תפקידים
- התנסויות בבית בין הפגישות

ויסות רגשי

- כרטיסיות רגש
- זיהוי רגשות
- שיום רגשות
- ניטור עוצמה
- ויסות רגשי אישי ובינאישי כדי לשלוט בהתנהגות:
 - הרגעה עצמית- אינטראפסיכי, אינטרפסיכי
 - הסחה

ניתוח תקשורת

- תקשורת היא מיומנויות
- הטכניקה
- זיהוי דפוסי תקשורת לא אדפטיביים:
 - שימוש בתקשורת לא ברורה/לא ישירה
 - הנחות שגויות בתקשורת: "יבינו אותי גם אם אשתוק"
 - ההשפעה של דבריי על אחרים
 - הישענות על תקשורת בלתי מילולית
 - הרגשות שהשפיעו על צורת התקשורת
 - שמירת דברים בבטן
 - להעליב

תקשורת אדפטיבית

- תקשורת בלתי מילולית- תנוחה, קשר עין
- תזמון
- להכות על הברזל הקר- תקשורת כשרגועים
- תקשורת ישירה ובהירה
- I statements
- הבהרת הציפיות בקשר בינאישי
- לקיחת פרספקטיבה
- התפשרות
- לקיחת אחריות
- הקשבה אקטיבית
- לקיחת פרספקטיבה

פתרון בעיות בינאישיות

- ויסות רגשי לפני פתרון הבעיה
- הגדרה
- העלאת אפשרויות
- בחינת יתרונות וחסרונות של האפשרויות
- בחירת אפשרות אחת
- תרגול עד הפגישה הבאה
- שינויים בהתאם לצורך

מיומנויות חברתיות ובינאישיות

- יצירת קשר- קשר עין, יוזמה, התחלת שיחה
- שמירה על קשר
- ניהול חברות
- התמודדות עם קונפליקט
- משא ומתן
- אסרטיביות
- סליחה

שלב סיום הטיפול

- מניעת הישנות של סימפטומי דיכאון וחרדה
- דיון בבעיות עתידיות
- הערכת הצורך בהמשך טיפול
- פגישה עם הורים
- תחזוק ומעקב
- מודל לסיום יחסים חיובי

מעורבות ההורים

- בשלושת השלבים
- שותפים מלאים
- חינוך פסיכולוגי
- לימוד מיומנויות
- מניעת השנות

• שאלוני ילדים והורים לפני, אחרי ובמעקב

• **ילדים:**

– תפקוד

– דיכאון

– חרדה

– חוזקות וקשיים

– ויסות רגשי

– התקשרות להורים

– קונפליקטים עם הורים

– התקשרות למורה

– שייכות לבית ספר

– בדידות חברתית

– דיווח על ילדים

– דיכאון, חרדה וסטres

– קשר עם הילדים

– סגנון הורות

סיכום

- פסיכותרפיה בינאישית ניתנת ליישום בתלמידים עם לקויות למידה
- עבודה מקבילה על התמודדות עם הלקות/הפרעת הקשב, מצב רוח ויחסים בינאישיים
- טיפול מובנה וקל יחסית ללמידה
- מבוסס על מיקוד בתחום בעיה ולימוד מיומנויות רגשיות, בינאישיות והתנהגותיות
- נדרש עוד מחקר אך בינתיים נראה מבטיח

תודה

bkanat@idc.ac.il