

C.B.T, 86354.1.1 יסודות ועקרונות: סילבוס לקורס:

שם המרצה: טרכטינגוט יצחק

סוג הקורס : שיעור

שנת הלימודים: תש"פ , הקורס נלמד בסמסטר ב

מספר השעות ונקודות זכות: 1 ש"ש, 2 נ.ז.

שנת הלימוד בתכנית: א,ב,ג,ד

דרישות קדם: לא

מטרות / תוצרי למידה:

הטיפול ההתנהגותי – קוגניטיבי (Cognitive Behavior Therapy) הינו גישה טיפולית השמה דגש על התנהגות מחשבותיו ורגשותיו של האדם, מדגישה את כוחותיו כבסיס לשינוי. הטיפול מבוסס על גישות תיאורטיות מוכחות, תוך התייחסות אל האדם בסביבתו הטבעית. הגישה המודרנית האינטגרטיבית של CBT, מיועדת להעצמת האדם תוך שימוש במודלים יישומיים בטפול תוך הקניית ידע ומיומנויות המאפשרות לאדם להתמודד עם מצבי לחץ, מחשבות מפריעות ורגשות מכאיבים (כמו: מודל שליטה עצמית ותושייה נלמדת, עבודה על וויסות רגשי, חרדה, דיכאון).

הגישה מבוססת על תיאוריות מחקריות עדכניות ומציעה דרכי התערבות לסייע עבור אנשים הסובלים מבעיות רגשיות או נפשיות. זוהי גישה מקובלת ומוכרת לטיפול נפשי, והיא מיושמת בחברה, לצד הטיפולים הדינמיים הפסיכואנליטיים. בבסיס השיטה מוצבים כמה עקרונות יסודיים, והם: הגדרת מטרות ממוקדות, הגברת האקטיביות של המטופל, שילוב של שיטות מעשיות להירגעות, שינוי דפוסי אמונה והתנהגות על ידי שיחה ותרגול מעשי, זיהוי מנגנונים אוטומטיים מעכבים ונטרולם ומעקב אחר התקדמות המטופל.

הקורס יעסוק בעקרונותיה של גישה טיפולית זו, והכרה תיאורטית של דרכי יישום של התיאוריה בתהליך טיפולי. המשתתפים ילמדו על כלי תשאול, אבחון, רישום ומעקב הנדרשים למטפל ההתנהגותי, ועל דרכי השילוב של טכניקות הטיפול הדינמי בתהליך C.B.T. כמו כן, המשתתפים יכירו את יתרונותיה וחסרונותיה של השיטה הקוגניטיבית התנהגותית, וילמדו להבדיל בינה לבין הפסיכואנליזה, וכן בינה לבין שיטות טיפול נוספות.

התערבות התנהגותית קוגניטיבית עם ילדים הינה מאתגרת וייחודית ודורשת מהמטפל לתרגם את עבודתו לשפתם של ילדים, תוך שימוש בטכניקות המשלבות משחק ויצירה וכו'. בקורס ילמד רקע תיאורטי בסיסי בגישה תוך דגש על יישומו עם ילדים ובני נוער וינתנו תרגילים להתנסות בחומר הנלמד.

תיאור הקורס: הקורס הנו תיאורטי בלבד ונועד להכרת הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית בלבד. הוא אינו עוסק בלימוד מעשי של פרקטיקות ואינו מכשיר להיות מטפל.

התוכן הניתן מידי שבוע, מטלות וחומרי קריאה:

מס'	נושא, מטלות וחומר קריאה
1	• עקרונות הגישה ההתנהגותית קוגניטיבית.
2	• השוני של הגישה מגישות אחרות.
3	• איסוף מידע, המשגה והיפוזתת עבודה.
4	• הגדרת מטרה .
5	• שלבי ההתפתחות בגישה התנהגותית-קוגניטיבית לאורך הדורות
6	• התניה קלאסית, התניה אופרנטית ולמידה חברתית.

7	• התנהגות בתוך ההקשר הסביבתי; עקרונות עריכת תצפית התנהגותית איסוף מידע ושימוש בחיזוקים
8	• דור שני: גישות קוגניטיביות והחיבור עם ההיבטים ההתנהגותיים (ה – C שב CBT). הכרות עם המודלים הקוגניטיביים להבנת התנהגות האדם: סכמות חשיבה, טעויות חשיבה, הפרכה של מחשבות אוטומטיות, דרכי ויסות רגשות, תכנון התנהגות.
9	• התאמת דרכי ההתערבות לילדים
10	• נירופסיכיאטריה - טיפול, REBT הגברת מוטיבציה,
11	• נשימות הרפיות ומיקוד קשב
12	• טיפול בהפרעות שונות בגישת CBT - הפרעות שינה, הפרעות אכילה, הפרעות חרדה ודיכאון, PTSD טיפול מציאותני, טיפול ב – ADHD שיעורי מיומנויות, ועוד.

- חובות הסטודנט**
- נוכחות והקשבה פעילה בשיעורים 10%
 - מטלת אמצע: פרזנטציה הקשורה לגישת CBT וניתוחה לאור החומר הנלמד 20%
 - עבודת גמר: 70%

אופן ההערכה - הרכב הציון

מרכיב	אחוז	ציון מינימלי למרכיב
סמסטר		

רשימה ביבליוגרפית:

- אפל, נ. (2015) לדבר CBT עם הורים וילדים מדריך למטפל ההתנהגותי קוגניטיבי. קריית ביאליק: הוצאת "אח".
- בק, ג'. ס. (2014). טיפול קוגניטיבי התנהגותי: מבוא לשיטה, כלים למטפלים ועוד, קרית ביאליק: אח.
- דרבי, ד., וריסיק, פ. (2010). אופקים חדשים בטיפול בתסמונת פוסט טראומטית.
- מור, נ., מאירס, י., מרום, צ., גלבע שכטמן, א., (עורכים) (2011) טיפול קוגניטיבי התנהגותי בילדים עקרונות טיפוליים. תל אביב: הוצאת "דיונון".
- מרום, צ., גלבע-שכטמן, א., מור, נ., ומאירס, י. (2011). טיפול קוגניטיבי-התנהגותי במבוגרים, תל אביב: פרובוקס נאר - קינג, ס., סוארז, מ. (2014). הגישה המוטיבציונית בעבודה עם מתבגרים ומבוגרים צעירים. קריית ביאליק: הוצאת "אח".
- פואה, ע., דורון, מ., וידין, א. (2004). חשיפה ממושכת-המדריך לטיפול בהפרעה פוסט טראומטית.
- פרידמן, ש., ובליר, י. (2012). PTSD: מעבר לפרוטוקול של טיפול קוגניטיבי-התנהגותי. שיחות, כ"ז, 2, 158-162.
- קלהאן, ק. (2015). טיפול דיאלקטי התנהגותי לילדים ונוער. קריית ביאליק: הוצאת "אח".
- קנדל, פ. ס. (2015). טיפול בילדים ובמתבגרים שטות קוגניטיביות התנהגותיות (חלק א וחלק ב). קריית ביאליק: הוצאת "אח".
- שרון, י., זאנטקרון, ש. (2016). הפרוטוקול הגמיש: ויסות רגשי בקרב ילדים והוריהם באמצעות טיפול ממוקד משמעות בשילוב כלים אומנותיים. תל אביב: ידיעות אחרונות.
- Hawton et al. (1989). Cognitive Behaviour Therapy for Psychiatric Problems: A Practical Guide. Oxford Medical Publications, Oxford, UK
- Dobson, K.S. (Ed.) (2001). Handbook of cognitive-behavioral therapies. New-York, London: Guilford Press
- .Kennerley, H., Kirk, J. & Westbrook, D (2017). An introduction to Cognitive Behaviour Therapy, London, SAGA Publication
- Lemerise, E.A., Arsenio, W.F (2000). An Integrated Model of Emotion Processes and Cognition in Social Information Processing. Child Development, Vol. 71, No. 1 Pp. 107 – 118
- Simos, G. (Ed.) (2004). Cognitive behavioral therapy: A guide for the practicing clinician. New York: Brunner Routledge
- .Ronen, T. (1997). Cognitive Developmental Therapy with Children. London: John Wiley & Sons

