

יישום שפת ה-DBT בעבודה הייעוצית-חינוכית-שיקומית

עקרונות וכלים דיאלקטיים-התנהגותיים לעבודה במערכות חינוך, שיקום ורווחה

תיאור הקורס

לאור הניסיון המצטבר במכון אופק והפניות הרבות שקיבלנו מאנשי מקצוע הנמצאים בחזית העשייה החינוכית-טיפולית, זיהינו צורך ממשי בהתאמת הכלים היעילים של הגישה הדיאלקטית התנהגותית (DBT) למרחבי החינוך, השיקום והרווחה.

אנו שמחים להציג קורס ייעודי המתרגם את עקרונות ה-DBT לכלים יישומיים עבור יועצים, אנשי חינוך ומובילי שיקום. אנשי מקצוע הניצבים כיום בחזית המפגש עם מצוקות הולכות וגוברות של ילדים, מתבגרים וצעירים (Emerging Adulthood), הכוללות התנהגויות אימפולסיביות, תוקפנות ומצבי קצה רגשיים – אירועים המעוררים פעמים רבות תחושות של חוסר אונים ושחיקה מקצועית.

הקורס מציע מענה מבוסס ראיות (Evidence-based) לבניית 'ארגז כלים' יישומי המבוסס על עקרונות ה-DBT (טיפול דיאלקטי-התנהגותי), גישה מובילה לטיפול בקשיי ויסות.

הלמידה תתבסס על שפת ה-DBT ותתמקד בשני צירים:

1. **חוסן איש המקצוע:** פיתוח מיומנויות של ויסות רגשי וולידציה עצמית עבורנו כאנשי מקצוע, ככלי למניעת שחיקה ושימור היעילות גם באירועים סוערים.
2. **כלים פרקטיים לשטח:** רכישת מיומנויות להרגעת מצבי קונפליקט, ניהול תקשורת מקדמת עם בני נוער, הורים ואנשי צוות, ושימוש בוולידציה ככלי מרכזי לשינוי התנהגותי.

אוכלוסיית היעד: קורס זה מיועד ליועצים חינוכיים ולצוותי חינוך-ליווי-הדרכה (מדריכים, רכזים ומורים לחינוך מיוחד) במסגרות חוץ ביתיות (פנימיות, מעונות, הוסטלים, בתים מאזנים). כולל גם עובדים סוציאליים, אנשי סיעוד, מנהלי מסגרות שיקומיות, רכזי הוסטלים ומדריכי שיקום בקהילה.

הקורס מתמקד בהרחבת ה-DBT מטיפול בחדר הטיפולים לשפה משותפת של המרחב בו חיי היומיום מתקיימים; בניית 'מרחב עבודה מווסת', מתן כלים להתמודדות עם מצבי קצה רגשיים ומניעת שחיקה של אנשי הצוות.

עבודה במסגרות טיפוליות (חוץ ביתיות, מוסדיות, סגורות או פתוחות) מחייבת איזון עדין בין שמירה על ביטחון לבין יצירת מרחב טיפולי חומל ויעיל. גישת ה-DBT מציעה מסגרת עבודה המאפשרת לצוות לפעול בצורה מווסתת וצפויה, גם מול התנהגויות קצה כמו פגיעה עצמית, הרס, אלימות, אימים וכדו'.

*הקורס מקנה שפה וכלים לניהול התערבויות בתוך המערכות, הוא אינו מסמיך את המשתתפים להיות מטפלי DBT.

התכנים שילמדו בקורס

- **התיאוריה הביו-סוציאלית:** הבנת המנגנון שמאחורי קשיי ויסות והתנהגויות מאתגרות.
- **מיומנויות של קשיבות (Mindfulness) ועמידות במצוקה:** כלים לוויסות עצמי שלנו כאנשי מקצוע והפחתת שחיקה.
- **אמנות הולידציה (תיקוף):** למידת רמות הוולידציה ככלי מרכזי להפחתת התנגדות והסלמה ובניית ברית לעבודה משותפת להשגת מטרות מוסכמות (במחלקה, פנימייה, בית המאזן, מעון, בי"ס).
- **פיתוח מיומנויות של שינוי,** הכשרת הצוות כמאמני מיומנויות בזמן אמת.
- **ביסוס עמדה דיאלקטית:** החזקת המתח הדיאלקטי בין **קבלה לשינוי**; היכולת המקצועית להחזקת דרישות וכללים לצד החזקת היכולת הרגשית והתפקודית של הילד במסגרת.
- בהתאם לקבוצת הלומדים שירשמו ולצורך שיעלה נדון בהטמעת פרוטוקולים **לניהול אירועי קצה** (אובדנות ואליומות) המשלבים בטיחות עם שמירה על כבוד ומניעת רטראומטיזציה.
- **יצירת קהילה טיפולית** מתקפת ומחזקת עבור הצוות עצמו להתמודדות עם חוסר אונים ושחיקה.

* לבוגרי הקורס הזה ובמידה ויהיה ביקוש נפתח קורס המשך של לימוד, תרגול והטמעת מיומנויות DBT.

דרכי הוראה

הקורס יועבר בזום בצורה חווייתית הכוללת הרצאות, אמצעי המחשה וצפייה בסרטונים, תרגול בקבוצות קטנות, משחקי תפקידים וניתוח מקרים שהמשתתפים יביאו מעולמם המקצועי (התמודדויות מהשטח).

הלומדים יקבלו דפי תרגול והדרכה כפי שפותחו במכון אופק לטיפול והוראת DBT

מועדי הקורס טרם נקבעו. בהתאם להרשמה נפרסם מועדים.

- היקף הקורס הוא 30 שעות אקדמיות. 10 מפגשים, כל מפגש בהיקף של 3 ש"א – בזום.
- השיעורים יועברו ע"י צוות ההוראה של מכון אופק.
- מחיר הקורס: 2500 שקלים.

תוכנית המפגשים

מפגש	נושא המפגש	תכנים מרכזיים ומקורות
1	מבוא ל-DBT	טיפול מבוסס עקרונות לטיפול בבעיות בוויסות רגשי
2	התיאוריה הביוסוציאלית וקשיים בוויסות רגשי	התנהגות כניסיון לוויסות או לפתרון בעיות. השפעת סביבה לא מתקפת (Invalidating) וטראומה.

מפגש	נושא המפגש	תכנים מרכזיים ומקורות
3	דיאלקטיקה והדילמות הדיאלקטיות של איש הצוות	המתח בין שליטה לאוטונומיה; ענישה מול שיקום; הצוות כמודל לוויסות.
4	היררכיית המטרות	מה מטפלים קודם? היררכיה 1: מסך חיים; היררכיה 2: מפריע לטיפול; היררכיה 3: איכות חיים.
5	אמנות התיקוף (ולידציה)	רמות 1-6 של ולידציה; תרגול. מדוע קשה לתקוף? תרגול.
6	אנליזת שרשרת ככלי יעיל עבור כל אנשי הצוות	פירוק האירוע לחוליות (מחשבה, רגש, דחף) – הדרך להבין התנהגות, הסיבות להתעוררותה ולשימורה. בניית דף דיווח והדרכים להשתמש בו כתגובה לכל התנהגות בעייתית.
7	לימוד מיומנויות כפתרון	היכרות בסיסית עם מיומנויות DBT כפתרון לבעיות.
8	אימון במיומנויות בזמן אמת	כיצד נגיב להתנהגות בעייתית במרחב המסגרת.
9	טיפול בצוות: וולידציה לעמיתים	איך הצוות מעבד אירועי קצה; מניעת טראומטיזציה משנית.
10	שאלות, התייעצויות, תרגול וסיכום	מה נדרש בכדי לאפשר התאמות למסגרות שונות.

למתעניינים להירשם: <https://forms.gle/9s6Fst9xpgefT2Q86>
 פרטים נוספים ניתן למצוא באתר המכון: <https://www.ofek-dbt.com/dbt-professional-training>
 לשאלות ומידע חסר אנא פנו למזכירות המכון בטלפון: 054-5586746, או בדוא"ל: ofekdbt@gmail.com

בברכה,
 צוות הוראה, מכון אופק.