

כל הכלים והפתרונות  
בתיבה אחת של אוצרות

# מתמודדים עם הפחד בעזרת הבובה אפרת



סדנה מנצחת למטפלים,  
להורים ולצוותים חינוכיים

המטפלים בגילאים 2-10 שנים

הסדנה מעניקה כלים ופתרונות יישומיים ומיידיים  
לפחדים אצל ילדים והכל בתיבת אוצרות אחת

## סדנאות והרצאות

ייעוץ שינה - כיצד לעודד ולטפח שינה עצמאית  
לגילאי 5 חודשים-5 שנים

לנצח את הפחד- והכל בתיבת אוצרות אחת!  
לגילאי 2-12 שנים

סדנאות לבני נוער:

מינדפולנס לנערות ולנערים

חרדת מבחנים - אסטרטגיות והתמודדות  
עם חרדת מבחנים

סדנאות הורים וילדים

מחשבים מסלול מחדש - התמודדות עם  
מצבים חדשים כגון: מעבר דירה, שינוי  
סטטוס משפחתי ואחרים

סדנה ייחודית להורים לילדים העולים

לכיתה א' - דרכים ואסטרטגיות מעצימות  
לקראת העלייה לכיתה א'

סדנאות לילדים לחיזוק הביטחון העצמי  
ומיומנויות חברתיות

קפה בוקר - לנשים הנמצאות בחופשת  
לידה ולילדיהן (עד גיל שנה)  
והכל בתיבת אוצרות אחת...

## טיפולים רגשיים

טיפול פרטני - התערבות ממוקדת שינוי במצבי  
משבר לילדים, נוער ומבוגרים

טיפול התנהגותי קוגניטיבי CBT לילדים, נוער  
ומבוגרים

שיטת טיפול EMDR - טיפול בטראומות ובחרדות

הדרכת הורים לגיל הרך, יסודי וגיל ההתבגרות

טיפול במינדפולנס לילדים, נוער ומבוגרים

ייעוץ שינה לגילאי 5 חודשים-5 שנים

ייעוץ שינה - תוכנית ייחודית לגילאי 5-12 שנים

ייעוץ וליוי בקשיים תפקודיים לילדים ונוער  
במסגרת החינוכית

ייעוץ והכוונה בטיפול במשברי גירושין

טיפול - זוגי ומשפחתי ממוקד במצבי משבר

טיפול ממוקד לצעירים - הכוונה והדרכה לאחר  
סיום שירות בצה"ל



על המרצה ומנהלת מרכז טובה נר - שינוי לטובה בתא המשפחתי

טובה נר M.A.S.W, עם 30 שנות ניסיון טיפולי מקצועי, מטפלת מוסמכת בטראומות ובחרדות,  
EMDR ילדים, נוער ומבוגרים, מטפלת התנהגותית קוגניטיבית מוסמכת CBT ומנחת הורים מוסמכת,  
מטפלת משפחתית, מתאמת הורית, מדריכת מטפלים וצוותים חינוכיים. מוכרת ע"י משרד הביטחון

טל: 050-332-1035 | tovaner@gmail.com | קישור לאתר: [maavarimtherapy.co.il](http://maavarimtherapy.co.il)

## נפלאות המוח - תאוריה

נכיר את מערכת ההפעלה האחראית על הפחד במוח  
- יחידה 1 -

### מהו פחד?

- מה קורה למוחנו כאשר אנו מפחדים וכיצד נלמד את הילדים לסייע לו?
- איך נוצרים פחדים אצל ילדים?
- כיצד אפשר למנוע היווצרות והתקבעות פחדים?

### פחדים שכיחים אצל ילדים על פי גיל

- הגיל הרך
- בי"ס יסודי
- גיל ההתבגרות
- הבחנה בין פחד לחרדה אצל ילדים
- "נורות אדומות" המצריכות התערבות הייצונית



## תיבת האוצרות התערבות ישירה עם הילד

- יחידה 3 -

### בניית תיבת האוצרות

נבנה באופן ייחודי את הרעיונות והמשאבים שלהם הילד זקוק. לשם כך, נבחר תרגילים ומשחקים המתאימים לתיבת האוצרות הייחודית של כל ילד מתוך מאגר הרעיונות: **משחק גשש בלש, משחק הג'ירף, חיבוק כפרה, פנס המחשבות**

### מינדפולנס לילדים

שיטות ורעיונות לשימוש במוחנו ובגופנו לחיזוק הילדים: **נשימת טיפוס הרים, היד המנצחת, תרגיל הקרוסלה, שימוש בתנועות גוף ועוד.**

### תנועה ומוזיקה בטיפול במצבי חרדה אצל ילדים

שירים ומקצב ככלי להתמודדות עם פחדים. **שיר הבובה אפרת** - נכתב על ידי המרצה. ומגלם בתוכו כוחות ומשאבים להתמודדות עם מצבי לחץ ודחק.



## אסטרטגיות השיבה לטיפול בפחדים

- יחידה 2 -

### הבובה אפרת מלמדת להתמודד עם הפחד

- נכיר את הבובה אפרת, שנוצרה על פי מודל אפר"ת (אירוע, פרשנות, רגש, תגובה) הידוע, ואת ייחודיותה.
- נפנים את המודל בעזרת הבובה, את משמעותה ככלי טיפולי בילדים ונבין את חשיבותה להתמודדות ילדים עם מצבי דחק ולחץ.

### צוות מנצח

חיזוק השותפים - ההורה, המטפלת/ת והמחנכת - שהם משאב חיוני להתמודדות.

### קוד מנצח

נלמד כיצד מודל אפר"ת יכול להיות קוד מנצח במצבי לחץ ומצוקה וגם על מרחב לשיה מרפא עפ"י המודל.

### בניית מפת הכוכבים והעננים שלי

הכוחות והמשאבים שלי ומפת העננים שלי (דאגות-קשיים-פחדים).



## מה תקבלו בתוכנית

- כלים ליישום מידי בהתערבות עם ילדים במצבי לחץ ומצוקה ותחושת מסוגלות וכוח
- ערכה ובה ספר קריאה והבובה אפרת
- תעודת הבובה אפרת - "הצלחתי להתמודד"
- דפי עבודה
- איור הבובה אפרת לצביעה
- יד מנצחת ויד חוששת
- חידת הג'ירפות - מה ג'רפה: מהי מחשבה ומהי עובדה
- תפזורת רגשות

