

## סדנה לסטודנטים לניתוח התנהגות בנושא אימון בקבלה ומחויבות (ACT)

### תיאור הסדנה:

בסדנה מעשית זו יקבלו המשתתפים כלים יישומיים לשימוש באימון בקבלה ומחויבות (Acceptance and Commitment Training). אקט הינה גישה טיפולית המשתייכת לגל השלישי של הטיפוליים ההתנהגותיים-קוגניטיביים, שמתמקדת בשינוי התנהגות על ידי הגברת "גמישות פסיכולוגית" – כלומר, הגברת התנהגויות שמקרבות את האדם לערכים שלו, תוך פיתוח "עמידות" להפרעות הנגרמות על ידי ארועים פרטיים.

מנתחיות התנהגות נתקלים לעיתים קרובות בקושי של המונחים שלהם (מטופלים, הורים, צוותים חינוכיים ומטפלים אחרים) ליישם את ההמלצות שקיבלו ולשתף פעולה עם יישום התכנית ההתנהגותית. אקט מאפשר לבצע הערכה תפקודית (functional assessment) של הקשיים שגורמים לבעיות היישום, ולהציע תכנית התערבות שתגביר את שיתוף הפעולה של המונחים עם ההמלצות. יתרה מכך, אקט הינו כלי טיפולי עוצמתי, שמאפשר למנתחי התנהגות לעבוד עם המטופלים שלהם על התנהגויות שלא ניתן לראותן - הכוונה לרגשות, למחשבות, לדאגות, לרצונות, לחלומות, לפחדים - לכל אותם התנהגויות ורבאליות פנימיות שלא ניתן לראות על פני השטח, אולם בעלות השפעה אדירה על ההתנהגות הנצפית של האדם, ועל הרווחה הנפשית שלו.

הסדנה תשלב בין ידע תיאורטי, מחקר ומעשי, ובמהלכה יוצג מודל האקט ויישומים קליניים שלו בעבודת מנתח ההתנהגות בעבודתו עם ילדים ומבוגרים, בעלי התפתחות תקינה ובעלי צרכים מיוחדים.

### מטרות הסדנה:

1. הכרות עם הרקע לצמיחת ACT – הגל הראשון (ABA) והשני (CBT) בפסיכולוגיה התנהגותית-קוגניטיבית, ו-RFT (Relational Frame Theory).
2. הכרות והבנה מעמיקה של מודל ה-ACT ומשושה הגמישות על כל חלקיו: קבלה, הפרדה קוגניטיבית, קשיבות, תפיסת עצמי גמיש, זיהוי ערכים והתנהגות מחויבת.
3. הכרות עם כלים טיפוליים בעבודה עם ACT – המטריקס, נקודת הבחירה, מטאפורות ותרגולים חווייתיים.
4. שימוש במודל ה-ACT בעבודת מנתח ההתנהגות – המחשה והדגמה לאופני העבודה עם המודל בעבודה התנהגותית עם ילדים, הורים וצוותים חינוכיים.

### דרכי הוראה:

1. הרצאה פרונטלית.
2. הדגמות מתוך מחקרים, עבודה קלינית בשטח, ובאמצעות משחקי תפקידים.
3. תרגולים חווייתיים והתנסות מעשית של הסטודנטים עם הכלים הנלמדים.

**פרטי הסדנה:**

הסדנה תיפרש על שני ימי לימודים מלאים (סך הכל 12 שעות אקדמיות).

**פירוט המפגשים:**

| מפגש ראשון  |   |  |
|-------------|---|--|
| שעות        | תוכן  | אופן הוראה   |
| 08:15-09:45 | צמיחת הגל השלישי בפסיכולוגיה, מבט היסטורי על ABA, CBT ו-RFT                     | הרצאה פרונטלית   |
| 10:00-11:30 | הצגת מודל ה-ACT: קבלה, הפרדה קוגניטיבית, קשיבות.                                | הרצאה פרונטלית ותרגולים חווייתיים הכוללים תרגולים עצמיים, בזוגות ובקבוצות, להמחשת כל אחד מחלקי המודל |
| 12:00-13:30 | המשך הצגת מודל ה-ACT: תפיסת עצמי גמיש, זיהוי ערכים והתנהגות מחויבת.             |  |
| מפגש שני    |   |  |
| שעות        | תוכן  | אופן הוראה   |
| 08:15-09:45 | ACT בעבודה עם ילדים עם צרכים מיוחדים ועם קשיי התנהגות, הצגת פרוטוקול A.I.M      | הרצאה פרונטלית והדגמה חווייתית של אופן העבודה באמצעות משחק תפקידים עם משתתפים מהקהל ותרגולים עצמיים  |
| 10:00-11:30 | ACT בעבודה עם הורים וצוותים חינוכיים – המטריקס                                  | הרצאה פרונטלית ותרגול השימוש במטריקס בזוגות  |
| 12:00-13:30 | ACT בעבודה עם הורים וצוותים חינוכיים – נקודת הבחירה, מטפורות ותרגולים חווייתיים | הדגמה עם משתתפים מהקהל (משחק תפקידים) ותרגול בקבוצות קטנות   |

**אודות המנחה:**

ד"ר קרין שטרן, מנתחת התנהגות מוסמכת מטעם הבורד האמריקאי (BCBA) ודוקטור לפסיכולוגיה קהילתית וחברתית-יישומית מאוניברסיטת UMBC. קרין עומדת בראש המרכז לניתוח התנהגות, המלווה מנתחיות התנהגות, משפחות וצוותים חינוכיים וטיפוליים במטרה לבנות מערכות יחסים מאושרות ולהגיע להישגים רצויים. קרין עוסקת בניתוח התנהגות מזה כעשור במגוון מסגרות - פרטיות, חינוכיות וטיפוליות, בארץ ובארה"ב, ומשלבת בעבודתה כלים מאימון בקבלה ומחויבות (ACT). קרין מעבירה השתלמויות לצוותים חינוכיים ומקצועיים במסגרות טיפוליות וחינוכיות, בחינוך הרגיל והמיוחד. קרין הינה מרצה לניתוח התנהגות



בתכנית ללימודי ניתוח התנהגות, ובעבר הרצתה בחוגים לחינוך מיוחד וחינוך לגיל הרך במכללת סמינר הקיבוצים.

### רשימת קריאה:

Dixon, M. R., & Paliliunas, D. (2018). *AIM: A behavior analytic curriculum for social-emotional development in children*. Shawnee Scientific Press.

Gould E., & Coyne L. (2016). *ACT for Parents of Children with Autism Manual (Individual Protocol)*.

Gould, E. R., Tarbox, J., & Coyne, L. (2018). Evaluating the effects of Acceptance and Commitment Training on the overt behavior of parents of children with autism. *Journal of contextual behavioral science*, 7, 81-88.

Harris, Russ. (2019). *ACT made simple: Second edition*. Oakland, CA: New Harbinger.

Hayes, S. (2019). *A Liberated Mind: How to Pivot Toward What Matters*. Avery.

Szabo, T. G. (2019). Acceptance and Commitment Training for reducing inflexible behaviors in children with autism. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 178-188.