

קורס לסטודנטים לניתוח התנהגות **בנושא טיפול קוגניטיבי התנהגותי (CBT)**

גישת ה-CBT צוברת תאוצה בשנים האחרונות בארץ ובעולם והתמיכה המחקרית בהצלחה נעשית מוכרת יותר ויותר. הקורס יציג בפני הסטודנטים את הגלים ואת הפרדיגמות השונות שפועלים מתוך הגישה. CBT הוא טיפול ממוקד שמאפשר לראות תוצאות מהירות, כך שבתוך זמן קצר המטופלים יוכלו לחוש בשינוי משמעותי בחייהם. הטיפול הקוגניטיבי פועל מתוך הגישה התנהגותית, אשר לפיה קשיים ובעיות רגשיות נובעים מלמידה התנהגותית ומתהליכי חשיבה לא מסתגלים. גישה זו מתרכזת בהווה במקום בילדות ובעבר ומתמקדת בתהליך הטיפולי עצמו ובדרכים לפתרון ההפרעה הנוכחית, תוך שינוי במחשבה ובהתנהגות שמוביל גם לשינוי בהרגשה וברגשות.

CBT נחשבת לגישה הטיפולית המובילה בעולם המערבי בשנים האחרונות והיא תופסת מקום מרכזי גם בארץ. היא התפתחה בשנות ה-70 על ידי הפסיכיאטרים האמריקאים ד"ר אהרון בק ופרופ' דיוויד ברנס ומבוססת על הרעיון שטיפול פסיכותרפי התנהגותי יכול להיות יעיל במקרים של דכאון כמו גם בהתמודדות עם בעיות אחרות. לפי הגישה ניתן ליצור את השינוי המבוקש על ידי רכישה של שליטה עצמית, מיומנויות חברתיות ושינוי של מחשבות והתניות מגבילות שמבוססות על העבר ולמעשה יוצרות ומעצימות את הבעיה. טיפול CBT נחשב כיום לטיפול המדויק ביותר בחרדה ובדיכאון אך הוא מסייע גם בטיפול במגוון של קשיים אחרים כגון: ADHD, OCD, קשיים חברתיים, חוסר סיפוק מהחיים, התמודדות עם משברים אישיים, מתח נפשי, טראומה ופוסט טראומה ועוד.

מנחי התנהגות נתקלים לעיתים קרובות בקשיים למול גורמים שונים והגישה הקוגניטיבית יכולה להקנות ממד נוסף להסתכלות ובחינה של מקרים.

הקורס ישלב בין ידע תיאורטי, מחקרי ומעשי, ובמהלכו יוצג מודלים שונים, כגון ACT, DBT, סכמה-תרפיה ומיינדפולנס וישומים שלהם בעבודה של ניתוח התנהגות בקרב ילדים ומבוגרים בעלי התפתחות תקינה או בעלי צרכים מיוחדים.

הקורס יורכב מהרצאות פרונטליות, מתרגולים חווייתיים ומהתנסות מעשית בעבודה עם הכלים הנלמדים. החלק המעשי יכלול כלים יישומיים לשימוש יום-יומי אישי וטיפולי מתוך הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית ומתוך הגלים השונים. הסטודנטים יכירו את הגל הראשון, הגל השני והגל השלישי של הטיפול הייחודי ויתנסו בפרקטיקות שונות.

אודות המנחה:

אושר ברכה קסלסי, בעלת תואר M.A. בחינוך מיוחד עם התמחות בהפרעות התנהגות ובעיות רגשיות ותעודת הוראה בחינוך המיוחד מטעם מכללת אורנים. בוגרת תוכנית CBT מטעם 'איטה' באוניברסיטת חיפה. מטפלת התנהגותית קוגניטיבית (CBT) בעלת ניסיון של מעל 10 שנים במסגרות חינוכיות וטיפוליות מגוונות, מתמחה באוכלוסיות מוחלשות ובלקויות למידה.

אושר משמשת כמורת שילוב, מטפלת ב-CBT, מנחה במודל 'גפן', מנחת הורים ומורים ומובילה שינוי התנהגותי-תפקודי. בעלת ניסיון של 8 שנים בעבודה בחטיבות ביניים, מלמדת ומלווה בני נוער עם קשיים

מורכבים. עובדת עם ילדים בשיעורים פרטניים ובקבוצות קטנות ועוסקת בבנייה של פרויקטים מקדמים
לכיתות מגוונות.