

מיומנויות חברתיות לילדים ונוער גישת טיפול קבוצתי



דר' חיים רובינשטיין פסיכולוג קליני

למי מיועדת התוכנית ?

חברויות וחיי חברה הם בין המרכיבים החשובים והמהנים ביותר בתקופת הילדות. אולם, ישנם ילדים שלא מצליחים להבין קודים חברתיים ולעיתים קרובות מסתבכים עם בני גילם. חלק מהם סובלים מהערכה עצמית נמוכה או ביישנות שמונעות מהם ליהנות מחיי חברה בריאים ומספקים. ילדים כאלה לעיתים נסוגים ממגע בין-אישי, סובלים מבידוד חברתי ומתקשים לפתח דפוסי התנהגות חדשים. לעומת זאת, ילדים אחרים מגלים בעיות של חוסר גבולות וקשיים בשליטה על כעסים ותסכולים. לחלק מילדים אלו עלולים להופיע קשיים נלווים כגון הפרעת קשב וריכוז והיפראקטיביות (ADHD), ליקויי למידה והתפתחות, בעיות בקרב המשפחה, או גורמי לחץ אחרים. ילדים אלה מתקשים ברכישת חברים חדשים ובשמירה על חברים קיימים. הם עשויים לחוות קונפליקטים רבים עם ילדים אחרים, כמו גם עם מבוגרים ובני משפחה.

לעיתים קרובות ילדים עם בעיות חברתיות סובלים מליקויים במיומנויות חברתיות, בשליטה עצמית, במודעות עצמית, בתקשורת בין אישית, בביטחון עצמי ובחשיבה ביקורתית. ניתן לרכוש ולשפר את המיומנויות הללו באמצעות הכשרה מיוחדת ובכך להביא לתמורות חיוביות במצב הרוח, בהתנהגות, ובמערכות יחסים.

מה מיוחד בגישת הטיפול הקבוצתי ?

הטיפול הקבוצתי הינו הדרך האופטימלית ללמוד ולהתנסות במיומנויות חברתיות חדשות ולהגביר שליטה עצמית והצלחה חברתית. הוא משחזר את הנסיבות הטבעיות שבהן מתרחשים דפוסי התנהגות ותקשורת בין אישית. תוכנית קבוצתית זו מעניקה סביבה בטוחה למשתתפים, בה הם יכולים לרכוש מיומנויות חדשות ומוחשיות וליישמן ביחסיהם עם בני גילם בחיי היום יום. תוכנית זו מציעה טכניקות שפותחו ונחקרו במיוחד עבור ילדים ובני נוער עם קשיים התנהגותיים ובין-אישיים.

בכל מפגש רוכשים המשתתפים "כלים" חדשים הקשורים לנושא חברתי מסוים ולאחר מכן לוקחים חלק בפעילויות, משחקים, פרויקטים אינטראקטיביים ומשחקי תפקידים מהנים על מנת לאפשר יישום של המיומנויות החדשות והפנמתן. גורם ה-"כיף" עוזר לשמור על רמת עניין גבוהה בקרב המשתתפים בקבוצה. חברי הקבוצות מצלמים אחד את השני עם מצלמת וידאו וצופים בתוצאות. מבחר פעילויות אלו מאפשרות לילדים לקבל משוב מקיף ומידי על התנהגויותיהם ישירות מהמטפל, מבני גילם ומהצפייה בוידאו וכן להתאמן על שיפור הדרכים בהתייחסות אל אחרים.

מהן מטרות התוכנית?

מטרת התוכנית הקבוצתית היא להגביר אינטראקציות בין-אישיות נאותות. המשתתפים לומדים טכניקות קוגניטיביות שמסייעות להם להבין את תגובותיהם הרגשיות למצבים שונים ולשלוט בהן בצורה טובה יותר. הם גם לומדים על מגוון סוגי התנהגות ומשמעויותיהם בחברה. המיומנויות הנלמדות כוללת את התחומים הבאים :

- הגברת מודעות עצמית רגשית
- טכניקות להרגעה עצמית
- התמודדות עם כעס ותסכול
- הגברת מודעות חברתית
- התנהגות אסרטיבית כתחליף להתנהגות תוקפנית או פסיבית
- שיפור דפוסי שיחה ותקשורת
- יכולת התפשרות
- רכישת חברים חדשים ושמירת קשרים קיימים
- מיומנויות בסיסיות לפתרון בעיות

המיומנויות מוצגות בצעדים בסיסיים ומוגדרים. נעשה שימוש בלימוד מילות מפתח ותזכורות על מנת לעזור למשתתפים לזכור וליישם אותן בחיי היום יום.

טכניקות להצלחה ביחסים עם ילדים, אחים, הורים, ומבוגרים משמעותיים, נבדקים ומחוזקים. התוכנית הטיפולית לכל קבוצה מותאמת במיוחד לצרכיהם האישיים של כל אחד מחברי הקבוצה.

מעבר לרכישת המיומנויות, הגיבוש בקבוצה וההדרכה המיידית של המטפל בזמן אמת תורמים רבות להשפעה הטיפולית של התהליך הקבוצתי.

כיצד בנויה התוכנית ?

קבוצות קטנות של עד 6 משתתפים, עם הפרש גילאים של עד שנתיים בין חברי הקבוצה. הטיפול מתאים לילדים ובני נוער מגיל 6 ועד 18. התוכנית בנויה מ-10 מפגשים שבועיים, בשעות אחר-הצהריים והערב, כאשר משך כל מפגש כשעה ורבע. מספר המשתתפים הקטן בכל קבוצה מאפשר תכנון פרטני ומשוב בהתאם לצרכים של כל משתתף. בנוסף לכך, במשך התוכנית יש שני מפגשים המיועדים להורים. הם נחשפים למיומנויות החדשות שהילדים רוכשים ולומדים כיצד לעודד ולחזק את השימוש במיומנויות אלו בבית ובמקומות אחרים. כמו כן, המשפחה מפתחת גישת התמודדות חדשה וטכניקות שונות המאפשרות להמשיך את התהליך גם לאחר סיום התוכנית. מתקיימות גם קבוצות המשך, בהתאם לרצון ולצורך.

היכן מתקיימות הקבוצות?

המפגשים נערכים במשרד ברעננה, הנמצא במיקום מרכזי ובקרבת תחבורה ציבורית. למגיעים ברכב פרטי חנייה נוחה.

מי הוא מנחה התוכנית ?

התוכנית מתנהלת בהדרכתו של דר' חיים רובינשטיין, פסיכולוג קליני מומחה המתמחה בטיפול בילדים, בני נוער, ומשפחותיהם.

דר' רובינשטיין מטפל בילדים, מבוגרים ומשפחות בטיפול פרטני ובקבוצות מזה 18 שנים. הוא עבד מספר שנים במדור לחינוך מיוחד בשירות הפסיכולוגי החינוכי במחוז ת"א ומנחה השתלמויות לפסיכולוגים שונים במרכז הארץ. בעבר היה דר' רובינשטיין מנהל השירותים לילדים ונוער של Quest Health Care במדינת טקסס שבארה"ב. הוא חיבר, פרסם ויישם תוכניות טיפוליות וקבוצתיות לילדים ובני נוער עם מגוון בעיות רגשיות והתנהגותיות. דר' רובינשטיין הנחה סדנאות להורים, מורים, ומטפלים מקצועיים בנושא קידום ההתפתחות החברתית של ילדים ובני נוער.

כיצד ניתן להשיג מידע נוסף ?

למידע נוסף לגבי לוח זמנים, עלויות התוכנית והרשמה ניתן לפנות לדר' רובינשטיין בטלפון 052-3343970 או 09-7460818