



רוני כץ פסיכולוג קליני
טיפול במבוגרים, בני נוער וילדים
www.ronikatz.co.il | אילון | 0525-809873

"תמיכה קהילתית בימי קורונה"

מפגשים מקוונים להורים בקהילות קיבוציות

מי אני?

שמי רוני כץ ואני פסיכולוג קליני מומחה המטפל בילדים, מתבגרים ומבוגרים. משלב טיפול דינאמי רגשי עם מיומנות בטכניקות קוגניטיביות- התנהגותיות (CBT). חברתי ניסיון בישומם של כלים פסיכולוגיים במסגרות חינוך פורמאלי ובלתי פורמאלי- הנחיית צוותים חינוכיים בקיבוצים ובבתי ספר, הובלה קורס למנחי קבוצות ב"מדרשה באורנים", הנחיה את פורום מנהלי בתי הספר של מועצה אזורית מטה אשר ועוד.

הקורונה

בשבועות האחרונים אנחנו חווים משבר חברתי - קהילתי. התמיכה החברתית וחווית ההחזקה הקהילתית, הגורמים החברתיים החשובים ביותר במיתון לחץ אקוטי וכרוני, כמו נלקחו בשעה שבה הם הכרחיים. דבר זה עלול להגביר את תחושת הדכדוך והמתח ולהוביל גם לבעיות קשות יותר של דיכאון, הפרעות שינה, התפרצויות זעם והפרעות חרדה.

בימים האלה תפקידה של מערכת החינוך הקיבוצית היא להעביר את המסר - **"אתם לא לבד!"** המעבר לשיח רב משתתפים מקוון אינו פשוט. הורים רבים מוצאים את השיח הרב משתתפים המקוון כאמצעי שאינו מסייע להם. לא מעט מדווחים על חווית התשה, במקום חוויה של היות נתמך. **הבעיה נעוצה לדעתי בשיטת העבודה.** בניגוד למפגשים פנים אל פנים, הניסיון ליצור שיח פתוח ושיתוף רגשי קבוצתי בפורמט מקוון בדרך כלל קשה מאוד. צורת עבודה שיכולה לסייע יותר היא מתן כלים פרקטיים שיסייעו להורים.

סדנה. כלים התנהגותיים בהתמודדות עם בעיות התנהגות.

הכלים ההתנהגותיים - חיזוקים ועונשים - מהווים את אבני היסוד הבסיסיות ביותר בארגז הכלים בעיצוב התנהגות. למרות מוכרותם, יישומם האפקטיבי מצריך חשיבה ותכנון. יישום שגוי עלול להוביל לפגיעה בערך העצמי ולהסלמה של המצב.

בסדנה

- אציג את אבני הבסיס של הכלים ההתנהגותיים.
- אדבר על עקרונות התגובה להתנהגות מסלימה והדרך האפקטיבית לשימוש בענישה.
- ולבסוף- נקיים חשיבה משותפת תוך יישום העקרונות שהוצגו במקרה שיביא אחד המשתתפים.

סדנה. בעיות חרדה וכלים להרגעה.

בעיות חרדה היא הבעיות הנפשיות נפוצה מאוד עקב המצב. קיומה של בעיית חרדה יכולה להשפיע על תפקוד של ילדים ובני נוער, פגיעה במערכת החיסונית, בעיות שינה ועצבנות. למרבה המזל- יש כלים בסיסיים יעילים במיוחד להתמודדות עם בעיות אלו.

בסדנה

- אסביר על איך עובד מנגנון החרדה ומדוע אנחנו סובלים מבעיות חרדה.
- אדבר על הביטויים השונים של החרדה- הגופני, ההתנהגותי והמחשבותי- קוגניטיבי.
- אלמד כלים גופניים וקוגניטיביים להתמודד עם החרדה.



רוני כץ פסיכולוג קליני
טיפול במבוגרים, בני נוער וילדים
www.ronikatz.co.il | אילון | 0525-809873

סדנה. משבר הסמכות והסמכות החדשה.

המציאות החדשה של זמן ממושך יחד עם הילדים מאתגרת מאוד את הסמכות ההורית ושימת הגבולות. אין עוררין על הצורך של ילדים ובני נוער בסדר, בחוקים ובגבולות, אבל היכולת להוות דמות סמכות במצב החדש ולהציב גבולות בצורה אפקטיבית אינה מובנית מאליה.

בסדנה

- אציג את הגורמים בתיאוריה ובאקלים התרבותי שהובילו למשבר הסמכות.
- אציג את עקרונות הסמכות החדשה וכן תוכנית התערבות של הטמעתם בבית הספר.
- ולסוף- נחשוב ונדון יחד בבעיות בתחום הסמכות שעולות מן השטח.

לפרטים התייעצויות ושאלות- מוזמנים ליצור איתי קשר, או להציץ באתר שלי.

רוני כץ- פסיכולוג קליני מומחה

www.ronikatz.co.il 0525809873