

אוניברסיטת תל אביב  
ביה"ס לעבודה סוציאלית ע"ש בוב שאפל

תיאוריה ושיטות התערבות בטיפול התנהגותי קוגניטיבי בילדים, בני נוער  
ומשפחותיהם

**Theory and methods of intervention in cognitive behavioral therapy  
in children, adolescents and their families**

קראת תואר שני  
המסלול הקליני לטיפול הילדים

סמסטר: 2020/1 - א' תשפ"א

קורס: 4396-1110

מועד הקורס: יום רביעי – 1200-0800

שם המרצה ורשביאק איל

משרד: 207

טלפון: 2644896-052

דוא"ל: [ayalvar@machonvar.com](mailto:ayalvar@machonvar.com)

שעת קבלה: בתיאום מראש

אופן הלימוד – שיעור

תוכנית הוראה:

טיפול ההתנהגותי- קוגניטיבי, הינו טיפול ממוקד מבוסס ראיות המתאים לעבודה עם ילדים, מתבגרים, מבוגרים ומשפחותיהם. הגישה מבוססת על שימוש בכוחות וביכולות של האדם, חקירת דרכי החשיבה שלו, והקניית מיומנויות חסרות לצורך השגת מטרותיו.

במסגרת הקורס ילמדו עקרונות הגישה, הבסיס התיאורטי עליו נשענת, לצד מודלים יישומיים לטיפול המיועדים להעצמת האדם, לפיתוח מיומנויות המאפשרות להתמודד עם מצבי לחץ, רגשות מכאיבים ומחשבות מפריעות. הקורס יעסוק בהכרת התיאוריה ודרכי ההתערבות ויישומן בעבודה ישירה עם ילדים, בני נוער ומשפחותיהם. התערבות התנהגותית קוגניטיבית עם ילדים הינה מאתגרת וייחודית ודורשת מהמטפל לתרגם את עבודתו לשפתם של ילדים, תוך שימוש בטכניקות המשלבות משחק ויצירה וכו'.

בקורס ילמד רקע תיאורטי בסיסי בגישה תוך דגש על יישומו עם ילדים ובני נוער ויינתנו תרגילים להתנסות בחומר הנלמד.

## נושאי הלימוד:

- עקרונות הגישה ההתנהגותית קוגניטיבית.
- השוני של הגישה מגישות אחרות.
- איסוף מידע, המשגה והיפותזות עבודה.
- הגדרת מטרה .
- שלבי ההתפתחות בגישה התנהגותית- קוגניטיבית לאורך הדורות
- התניה קלאסית, התניה אופרנטית ולמידה חברתית.
- התנהגות בתוך ההקשר הסביבתי: , עקרונות עריכת תצפית התנהגותית איסוף מידע . שימוש בחיזוקים .
- גישות קוגניטיביות - הכרות עם המודלים הקוגניטיביים להבנת התנהגות האדם:
  - סכמות חשיבה,
  - טעויות חשיבה,
  - הפרכה של מחשבות אוטומטיות,
  - דרכי ויסות רגשות.
  - תכנון התנהגות .
  - התאמת דרכי ההתערבות לילדים
- טיפול בבעיות שמאפיינות ילדים: ויסות ריגשי, שליטה עצמית, חרדה .

**נוכחות חובה בשיעורים:**

לא תותר היעדרות מעבר לפעמיים בכל סמסטר- בלמידה מקוונת או בלמידה פרונטלית!!

סטודנט/ית שיעדר/שתייעדר מעבר לפעמיים, הקורס לא יוכר.

**מטלות :**

- השתתפות פעילה בדיונים ובהצגות המקרה (בצורה מקוונת או פרונטלית).
- הגשת 3 תרגילים במהלך הסמסטר, במועד שיקבע, לא ניתן להגיש התרגילים באיחור.
- מבחן מסכם בסוף הסמסטר. מועד המבחן יפורסם באתר ביה"ס .

**הערכה**

הגשת 3 תרגילים 30%

מבחן בית 70% מועד א 20.1.21 שעה 0900, מועד ב 10.2.21 שעה 0900

בהצלחה

**ביבליוגרפיה משמעותית ( פריטים נוספים יינתנו במהלך הקורס)**

- אלדר, א. (2002) ניתוח יישומי של התנהגות, עקרונות ותהליכים, ישראל, הוצאת המחבר.

- אלפי, א. (2015). חוסר אוניס הורי : הבניית התהליך הטיפולי בראשית הדרך. [גרסה אלקטרונית]. מאתר פסיכולוגיה עברית : [3329=https://www.hebpsy.net/articles.asp?id](https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3329)
- אפל, נ. (2015) *לדבר CBT עם הורים וילדים*. קריית ביאליק : הוצאת ספרים אח.
- ביטמן, א., בייט – מרום, ר., להב, צ., פוך, ח., (1992) *אישיות תאוריה ומחקר*, רמת אביב, הוצאת האוניברסיטה הפתוחה ( יחידה 3 ) .
- בלומקוויסט, מ, ל. (2005). *ילדים עם הפרעות התנהגות: הקניית כישורים, מדריך לתרפיסטים ולהורים* . קריית ביאליק : הוצאת ספרים אח.
- בק, ג. (2014), *טיפול קוגניטיבי התנהגותי: מבוא לשיטה, כלים למטפלים ועוד*, קרית ביאליק : הוצאת אח.
- בק. ט.א, אמרי ג, גרינברג. ל. ר (2003) *הפרעות חרדה ובעת, רמת גן : הוצאת מכון פסגות*
- בראד, א.א., בק, א.ט. (2004) *הכוח האינטגרטיבי של שיטת הטיפול הקוגניטיבית*, קרית ביאליק : הוצאת אח.
- בריל, מ. וטלר, א. (1988) מודל דידקטי להוראת הערכה , בתוך בריל, מ, (עורכת) *הערכת הפונה, בעייתו ומערכת חייו*. חיפה : ביה"ס לעבודה סוציאלית , אוניברסיטת חיפה.
- ברנס, ד. (2001) *בוחרים להרגיש טוב*, רמת גן : הוצאת מכון פסגות.
- גולדברג, י. (1987) *בעיות משמעת אצל ילדים*, תל אביב : ביתן הוצאה לאור.
- גולדברג, י. (2005) *חרדה ופאניקה*, קריית ביאליק : הוצאת אח .
- גריג, ר. ג. (2010) *מבוא לפסיכולוגיה*, רעננה : האוניברסיטה הפתוחה.
- גרינברג, ד., פדסקי, ק.א., (1998) *להתמודד עם מצבי רוח מדריך לעבודה עצמית על פי הגישה הקוגניטיבית*, תל אביב : גלילה הוצאה לאור.
- דווידסון, ג. ( 2002) *מטרות ויעדים בחיים*, תל אביב : אופוס.
- דורון, מ. (2016) *טראומה והטיפול בה*, הוצאת המחבר.
- דריידן, ו. (2006) *טיפול התנהגותי רציונלי – אמוטיבי, היבטים רציונליים בהפרעות התנהגותיות ורגשיות*, קריית ביאליק : הוצאת אח.
- ווזנר, י. (1993) *שינוי התנהגות*, תל אביב : פירוס.
- וייצמן, א. (1997) הפרעות בהתנהגות, בתוך ; טיאנו, ש, (עורך) *פסיכיאטריה של הילד והמתבגר*, פרק 25 עמ' 283-288. תל אביב : הוצאת דיונון.
- ויניקוט, ד, ו. (1995) *משחק ומציאות*, תל אביב : עם עובד.
- זאנטקרון, ש (2014) *הרגש שלי ואני, מסע לניהול רגשות*, תל אביב : הוצאת המחברת.
- זאנטקרון, ש. שרון, י. (2014) *טפסים רבות"*, טפסים אוגדן טפסים לניטור עצמי לאורך שלבי הטיפול, תל אביב : הוצאת המחברות.
- לאבוי, ר. (2007) *פריצת דרך במוטיבציה*. חיפה : אמציה הוצאה לאור.
- להד, מ, דורון, מ. (2009) *(SEE FAR CBT)*, מעבר לטיפול ההתנהגותי קוגניטיבי, ישראל : משאבים

- לוציאן, ג'א., פאוול, נ.ר., וידבי, ג'מ., פיצג'רלד, ד.פ. (2015) תוקפנות אצל ילדים בתוך; קנדל, פ.ס. טיפול בילדים ומתבגרים שיטות קוגניטיביות התנהגותיות, עמ' 57-108. קרית ביאליק: הוצאת אח.
- מור, נ'., מאירס, י', מרוס, צ'., וגלבוש שכמן, א' (עורכים) (2011) טיפול קוגניטיבי התנהגותי בילדים, עקרונות טיפוליים. תל אביב: הוצאת דיונון.
- מוריסון, ג' (2014) התשאל הראשון, מדריך טיפולי לאנשי מקצוע בתחום בריאות הנפש, קרית ביאליק: הוצאת אח.
- מלקינסון, ר. (1993) טיפול רציונלי אמוטיבי: תיאוריה ויישום. שיחות, ז' (3) 165-174.
- מקיי, מ., דיוויס, מ., פנינג, פ., (2003) מחשבות ורגשות הבסיס לצמיחה אישית, רמת גן: הוצאת פוקוס.
- מרוס, צ., גלבוש שכטמן, א., מור, נ., מאירס, י' (עורכים) (2011) טיפול קוגניטיבי התנהגותי במבוגרים עקרונות טיפוליים, תל אביב: הוצאת דיונון.
- מרצבסקי, ס. (2014), רגשות – מערכת הפעלה, תל אביב: קונטנטו.
- סולברג, ש., (1994) פסיכולוגיה של הילד והמתבגר; מבוא לפסיכולוגיה התפתחותית. ירושלים: הוצאת מאגנס.
- סיילר, ל. (2013) קשרים מגניבים בטיפול התנהגותי קוגניטיבי, הקרית ביאליק: הוצאת אח.
- סלונים-נבו, ו. (2005) הערכת טיפול, מערכים חד מקריים ושיטות נוספות, באר שבע: אוניברסיטת בן גוריון בנגב.
- עומר, ח. ליבוביץ, א (2007) פחדים של ילדים, צפת, ספרים הוצאה לאור.
- פואה, ב' ע. נקש, נ. האמברי, א. א. רוטבאום, ב. א. (2014). טיפול בהפרעה פוסט טראומטית באמצעות חשיפה ממושכת (PE): עיבוד רגשי של חוויות טראומטיות, תל אביב: דיונון
- פישר – דיקסון, ד. (2010) המסע לממלכת המחשבות, כלי אימון חווייתי המשלב ביבליותרפיה וקומיקס בגישה הקוגניטיבית התנהגותית. קרית ביאליק: הוצאת אח.
- פרי, ט. (2008). טיפול פסיכודינמי וטיפול קוגניטיבי-התנהגותי – שילוב אפשרי? שיחות, כב (2), 135-142.
- פרידמן, ש.א. בלייד קימלמן, מ.א. (PTSD) (2012) מעבר לפרוטוקול של טיפול התנהגותי קוגניטיבי התנהגותי, שיחות, כ"ו (2), 158-162
- קדמי, י. (2012) להפוך לאומן בשאלות, רמת אביב, הוצאת המחבר.
- קרסול, ק. וילטס, ל (2014) איך להתגבר על הפחדים והדאגות של ילדכם, מדריך לעזרה עצמית על פי עקרונות הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי, תל אביב: הוצאת דיונון.
- ראפי, מ. ר. ספנס, ה. ס. קובהן, ו. וחנגל, א. (2009) כיצד תעזרו לילד חרד שלכם, קרית ביאליק: הוצאת אח.
- רוזנטל. גת צור (2009), לא נולדים אלימים, ישראל: הוצאת הקיבוץ המאוחד.
- רוני, ת., (1997) הדרך לשליטה עצמית מדריך לחינוך ילדים, תל אביב: הוצאת מודן.

- רונן, תי' (1994) *ויותר מכל אהבה האמנות והמיומנות בטיפול בילדים*. תל אביב : רמות.
- רונן, ת. (1994) טיפול התנהגותי קוגניטיבי לילדים – יישומים להתערבות בעבודה סוציאלית, *חברה ורווחה יד (1) עמ' 31 – 43*.
  - רחמים, ל. (2016) *לגלות את הגן הנעלם ילדים בטיפול*, תל אביב : הוצאת דיונון.
  - ריזנר-פודיסוק, ר. (2006). פגישה ראשונה כנקודת ציון קריטית ביחסי מטפל-מטופל. *טיפול באמצעות אמנויות*, 4 (1). עמ' 56-59.
  - שרון, י. (2018). טיפול קוגניטיבי התנהגותי באמנויות - תיאור מסע. [גרסה אלקטרונית]. נדלה ב 7/10/2018, מאתר פסיכולוגיה עברית : [3737=https://www.hebpsy.net/articles.asp?id](https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3737)
  - שרון, י' וזאנטרקן, שי' (2016) *הפרוטוקול הגמיש וויסות ריגשי אצל ילדים באמצעות טיפול ממוקד משמעות בשילוב כלים אמנותיים*, ישראל.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author
  - Bandura, A. (1969) Social – Learning Theory of Identificatory Processes, Goslin, D.A. (Ed.) *Handbook od Socialization Theory and Research* , . Capter 3 Pp. 213 – 262. Rand McNally @ Company
  - Beck, A.T (1964) Thinking and Depression: II. Theory and therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10, 561-571.
  - Beck, A. T. (1967) . *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press
  - Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., & Emery, G (1979). *Cognitive therapy of Depression*, New York: Guilford Press.
  - Braun, J.D., Strunk, D.R., Sasso, E.K & Cooper, A.A. (2015). Therapist use of Socratic questioning predicts session-to-session symptom change in cognitive therapy for depression. *Behavior Research and Therapy*, 70, 32-37.
  - Davidson , R.J., Putnam K. M ., &Larson, C.L (2000). Dysfunction in the neural circuitry of emotion regulation: a possible prelude to violence. *Science*, 289 (5479), 591-594
  - Dobson, K. S. ( Ed) (2010) *Handbook of Cognitive – Behavioral Therapies*. 2 nd ed. New York, NY; Guilford Press.
  - Doran ,G.T ( 1981) There's a S.M.R.T. way in write management's goal and objectives. *Management Review*, 70;11 pp. 35-35
  - Eisenberg, N., & Spinrad, Y.L (2004). Emotion – Related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75 (2), pp. 334-339.
  - Elder, L. & Paul, R. (2006). *The Art of Socratic Questioning*. Dillon Beach, CA: Foundation for Critical Thinking

- Ellis, A. (1962) *Reason and Emotion In Psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1987) A sadly neglected cognitive element in depression. *Cognitive Therapy and Research*, 11, 121-145.
- James, A., Morse, R., Howarth, A (2010) The Science and Art of Asking Questions in Cognitive Therapy, *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, (38) 83-93.
- Greenberg, L.S. & Safran, J.D (1987). *Emotion in psychotherapy: Affect, cognition, and the process of change*. New York: Guilford Press.
- Greenberger, D., & Padesky, C.A., (2016) *Mind over Mood. (2nd Edition)* New York, Guilford Press.
- Gross, J.J. (1998) Antecedent – and response – Focused emotion regulation: Divergent consequences for Experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, pp. 224-237.
- Gross, J.J. (2002) Emotion regulation :Affective , cognitive ,and social consequences. *Psychophysiology*, 2, 271-299
- Gross, J.J; Thompson, R.A. Emotion Regulation: Coceptual Foundation. In Gross J.J. (Ed), (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. Pp. 3-24. New York, NY, Us: Guilford Press.
- Kanfer, F.H. & Schefft, B.K. (1988) *Guiding in Process for Therapeutic Change*. Illinois: Research Press.
- Kennerley, H., Kirk, J. & Westbrook, D (2017) *An introduction to Cognitive Behavior Therapy*, London, SAGA Publication.
- Kopp, C.B.(1992) Emotional distress and control in young children .In N. Eisenberg & R.A. Fabes (Eds.) *Emotion and its regulation in early development*, 41-56. San Francisco : Jossey- Bass
- Kuyken, W. Padesky, C. A. & Dudley, R. (2009) Collaborative case conceptualization: working effectively with clients in cognitive – behavioral therapy. New York : Guilford Press.
- Matorin, A, I., McNamara, J.R (1996) Using Board games in therapy with children, *International Journal of Play Therapy*, vol. 5 (2) 3-16 .
- Ronen, T. (1997). *Cognitive Developmental therapy with children*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Rosen, A., Prector, E.K., and Staudt, M. (2003) . Targets of change and interventions in social work: An empirically – based prototype for developing practice guidelines. *Research on Social Work Practice*, 13, 208-233.
- Rosenbaum, M (1980) A schedule for assessing self control behaviors: Preliminary findings. *Behavior Therapy*, 11, 109-121.

- Rosenbaum, M (1998) Learned resourcefulness, stress, and self – regulation. In s Fisher, & J Reason ( Eds) *Handbook of life stress, cognition and health*, Chichester, UK: Wiley, PP 483-496.
- Streng, I., (2008) Using therapeutic board games to promote child mental health, *Journal of Public Mental Health*. Vol 7 (4) 4-16.
- Thomas ,A & Chess,S. (1997)*Temperament and Development*. NY: Brunner/mazel.
- Thoresen, C.E & Mahony M.J (1974) *Behavioral self – control*. New York: Holt, Rinehart & Winston
- Young, J.E., Klosko, J.S,. & Weishaar, M.E (2003) . *Schema therapy: A practioner’s guide*. New York: Guilford Press.
- Woods, M. & Hollis, F. (1990). *Casework: A psychosocial therapy*. McGraw Hill, N. Y. Ch.11: Initial interviews and the psychosocial study, -pp. 230-245

..

.

.