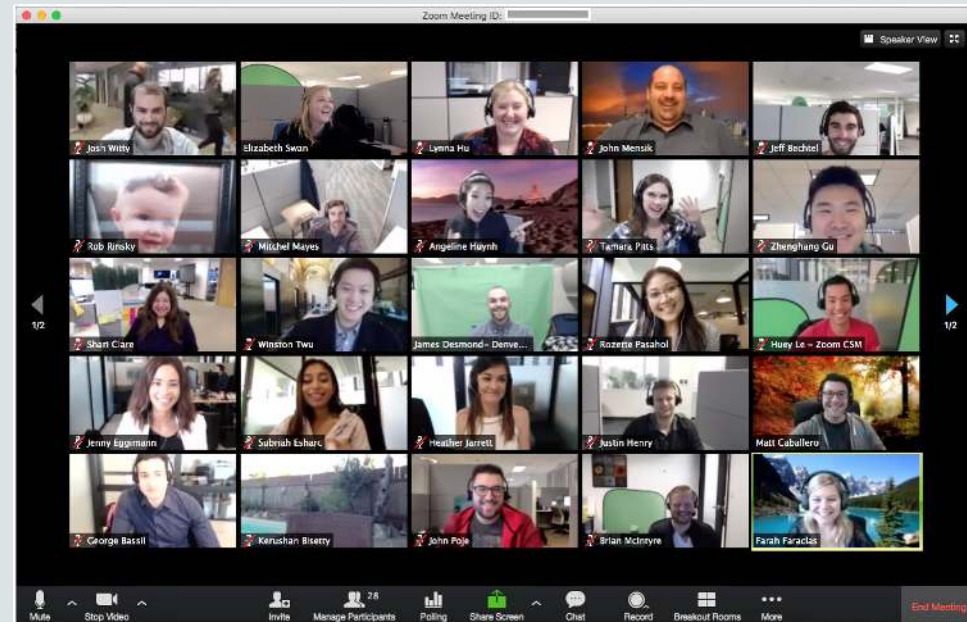


סדנא מקוונת ללימוד גישת ACT ככלי טיפולי

עבור אנשים שמגממים – המפגש השלישי



ד"ר איתי גליק

פסיכולוג קליני מומחה

Ittai.glick@gmail.com

מטרות: במהלך חמשת המפגשים המשתתפים

- יבינו ויתרגלו נוכחות קשובה וחומלת ברגע הזה.
- יעמיקו את היכרותם עם תופעת הגמגום על רבדיה השונים.
- "ירקדו סביב הגמישושה" – יכירו את ששת תהליכי הליבה של ACT
- יפתחו סקרנות, עניין ותחושת מסוגלות להמשיך את המסע הטיפולי.



במפגשים הקודמים...

❖ התבוננות על גמגום: DSM – V

❖ חווית האדם שמגמגם וסוגיות פסיכולוגיות

❖ גישת ACT: ניסוח הבעיה ואינטגרציה

❖ משולש החוויה - תרגול והעמקה

❖ המטרה: הגברת גמישות פסיכולוגית

❖ היכרות עם הגמישושה - HEXAFLEX



תחושות גוף

התנהגות

Hexaflex

משושה הגמישות הפסיכולוגית



קשיבות: מה קורה כאן ועכשיו?

קבלה: מה קורה בגוף /
בחוויה שלי?

ערכים: מה חשוב לי?

Acceptance

אני כאן עכשיו, מקבל את תחושות
הגוף שלי כפי שהן כעת, שם לב
למחשבות שלי, ועושה את מה שחשוב
לי לעשות

Commitment

מטרות: איך לפעול?

DEFUSION

אילו מחשבות עוברות לי בראש?

Self as context

מי אני?



INHexaflex

משושה הנוקשות הפסיכולוגית

מה קורה כאן ועכשיו?

אני דואג מהגמגום
שיגיע, ונזכר
בגמגומים מהעבר

לא לגמגם!

איך הגוף שלי מרגיש?

מה חשוב לי?

גרוע מאוד, עדיף
לא לשים לב

אני מנסה לברוח מהמצב הנוכחי, נבהל
מתחושות הגוף שלי כפי שהן כעת,
מאמין למחשבות שלי, ומנסה להימנע
מהמצוקה שאני מרגיש.

לדבר בצורה
שתגרום לי
לא לגמגם

איך לפעול?

אילו מחשבות עוברות לי בראש?

לא אוכל לבטא את
ההברה / מילה /
משפט הבא בשטף

מי אני?

אני מגמגם



Hexaflex

משושה הגמישות הפסיכולוגית



מה קורה כאן ועכשיו?

אני פתוח לחוויה שלי?

מה חשוב לי?

אני כאן עכשיו, מקבל את תחושות
הגוף שלי כפי שהן כעת, שם לב
למחשבות שלי, ועושה את מה שחשוב
לי לעשות

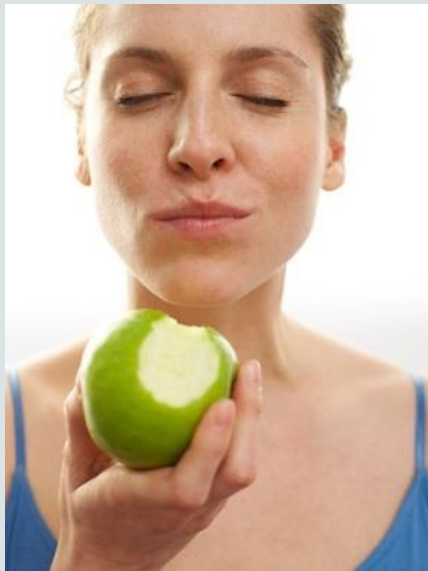
אילו מחשבות עוברות לי בראש?

איך לפעול?

מי אני כעת?

קשיבות - הגדרה

"מתן תשומת לב באופן מכוון, עדין ולא שיפוטי לחוויה שמתפתחת כאן ועכשיו." ג'ון קבאט-זין



מתן תשומת לב באופן מכוון, עדין ולא שיפוטי לחוויה שמתפתחת כאן ועכשיו

□ תשומת לב מכוונת – ולא אוטומטית

□ תשומת לב עדינה – ולא נוקשה, מהירה או תזזיתית

□ תשומת לב סקרנית - ולא שיפוטית

□ תשומת לב לחוויה - ולא למחשבות

□ תשומת לב ל"כאן ועכשיו" – ולא לעבר או לעתיד



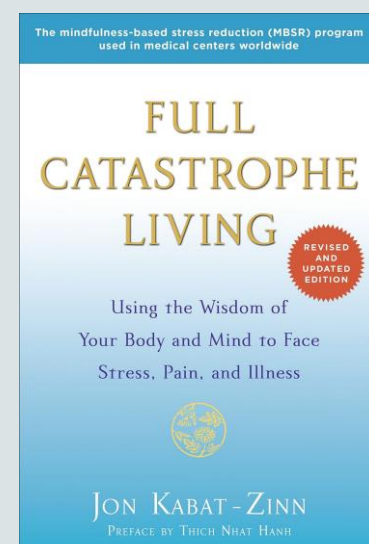
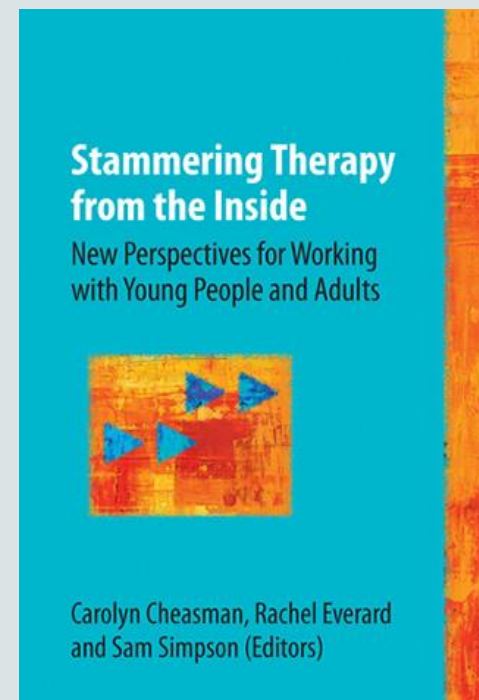
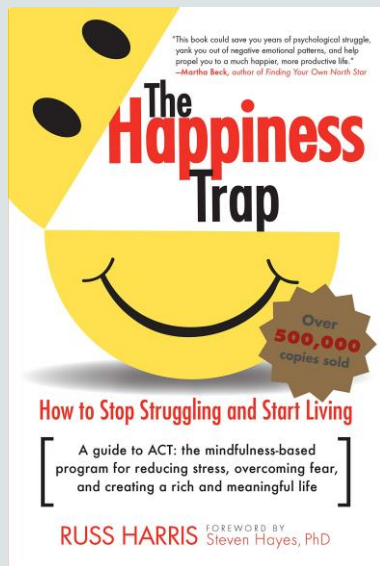
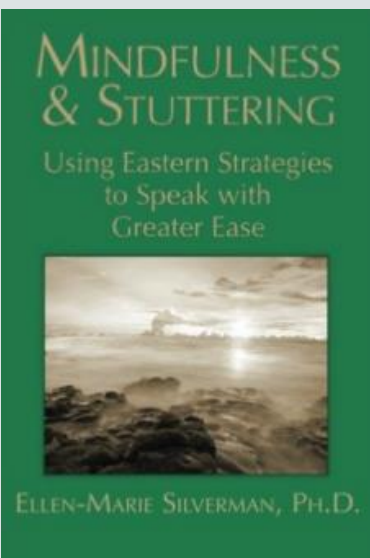
מיינדפולנס וגמגום

“ Mindfulness practice results in **decreased avoidance**, **increased emotional regulation**, and **acceptance** in addition to **improved sensory perceptual processing** and **attentional regulation skills**.

These skills are important for successful long-term stuttering management on both psychosocial and sensory-motor levels. “

(Boyle, 2011, p.122)

מיינדפולנס וגמגום – מקורות מידע



מדוע כדאי "לשים לב בעדינות ובלי שיפוטיות לחוויית הגמגום?"

או: מה את/ה בייחוד לא אוהב/ת בגמגום שלך?

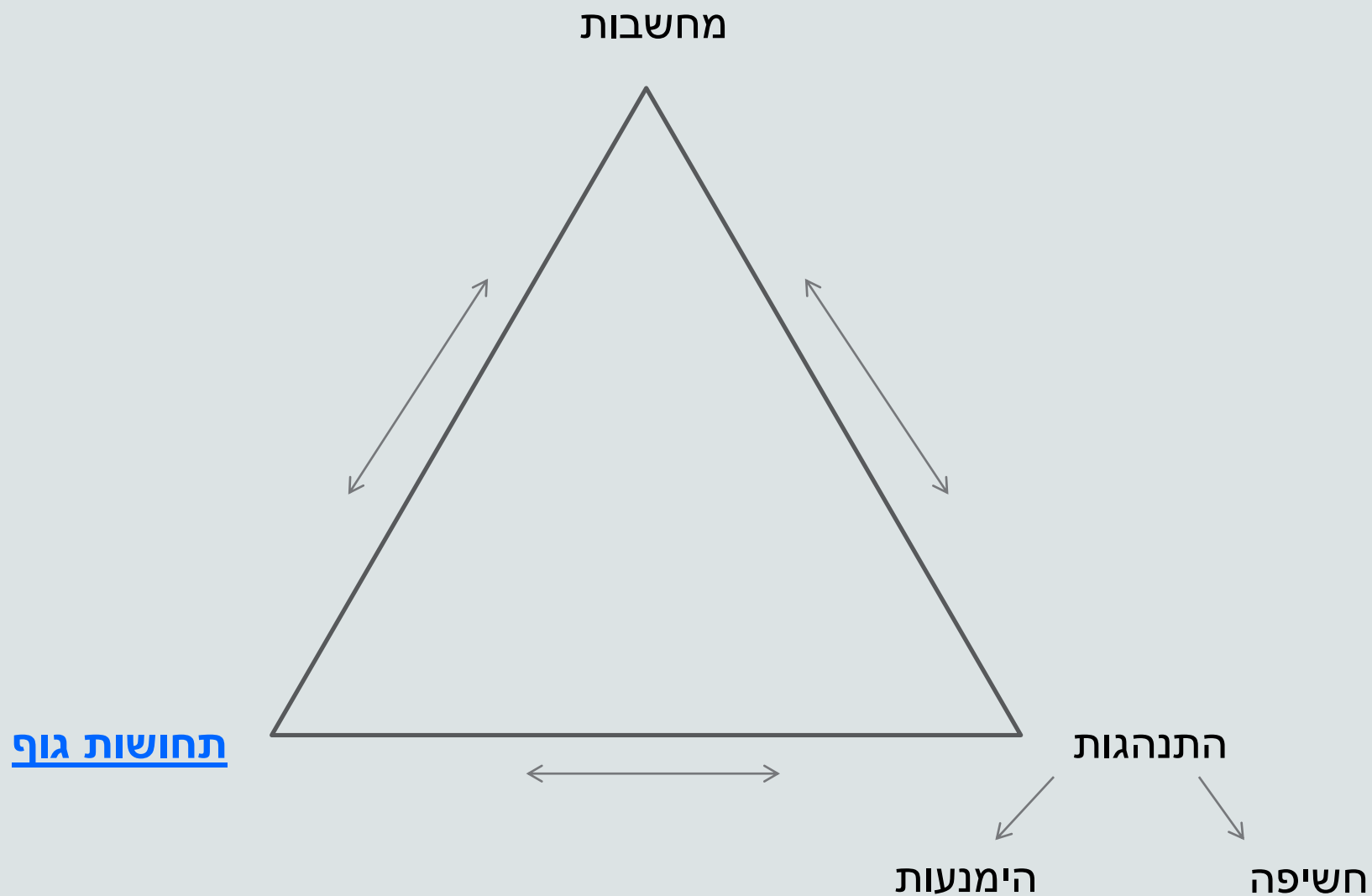
- רוב ההתנהגויות הקשורות בגמגום הינן הגנתיות – ומשמשות להימנעות מרגע הגמגום עצמו (ון-ריפר, 1982).
 - "גמגום הוא מה שקורה כאשר אדם שמגמגם מנסה לא לגמגם" (ג'ונסון, 1959)
- מגמגמים עסוקים בלחפש "מה לעשות" כדי לא לגמגם.
- בתרגול מיינדפולנס יש הזדמנות להתאמן בהתבוננות, וב"לא לעשות".



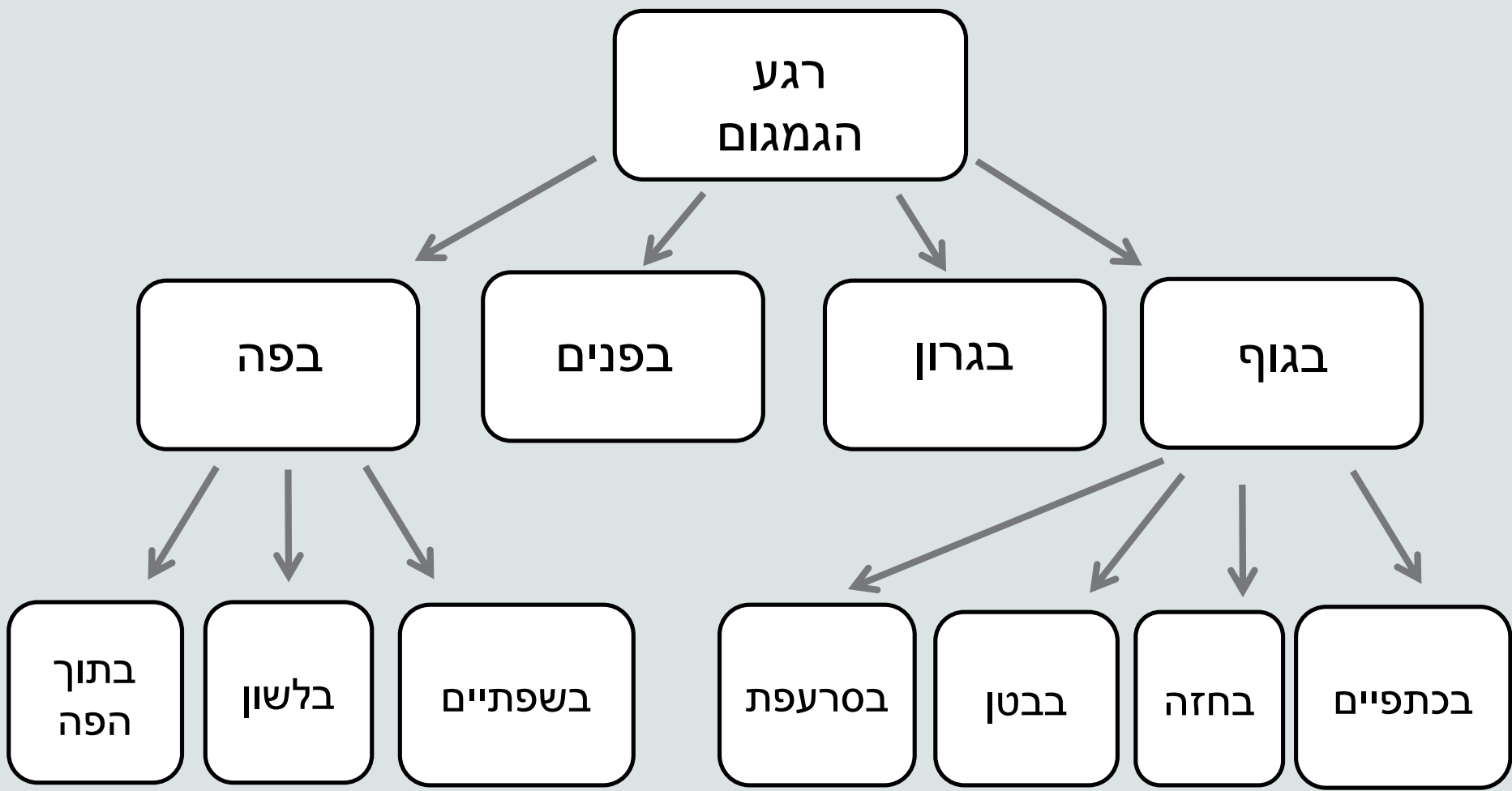
"Standing toe-to-toe with the fears and the physical unpleasantness of stuttering from which we have fled much of our lives we apply our courage and curiosity to examine them" (Silveman, 2012 p.44)



משולש החוייה



גמגום בכוונה?





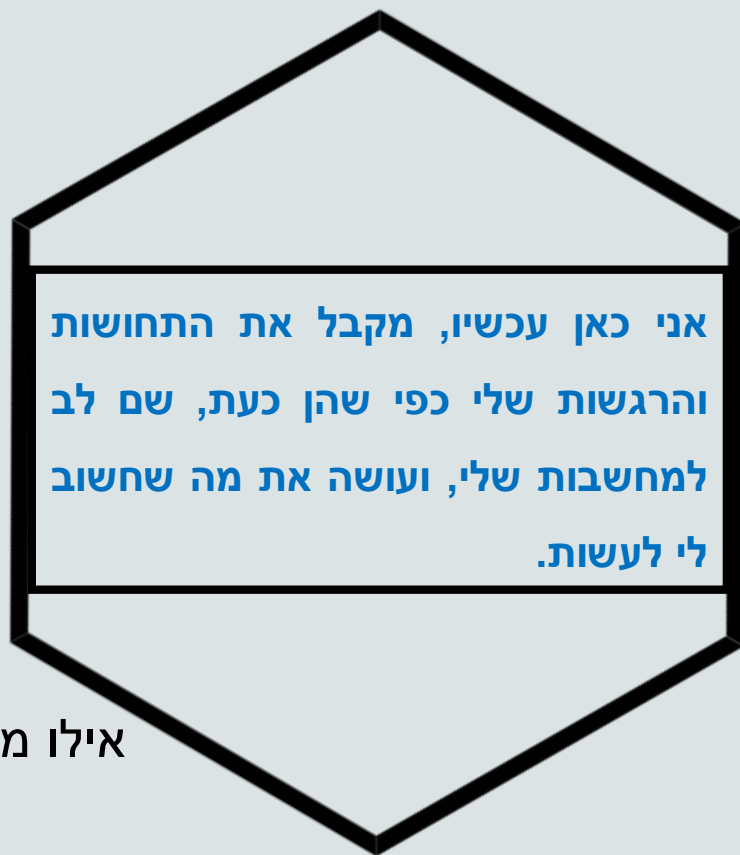
Hexaflex

משושה הגמישות הפסיכולוגית



מה קורה כאן ועכשיו?

אני פתוח לחוויה שלי?



מה חשוב לי?

אילו מחשבות עוברות לי בראש?

איך לפעול?

מי אני כעת?

ערכים

"אם לא נחליט לאן הולכים, נגיע בסופו של דבר לאן שנפנה" (פתגם סיני עתיק)

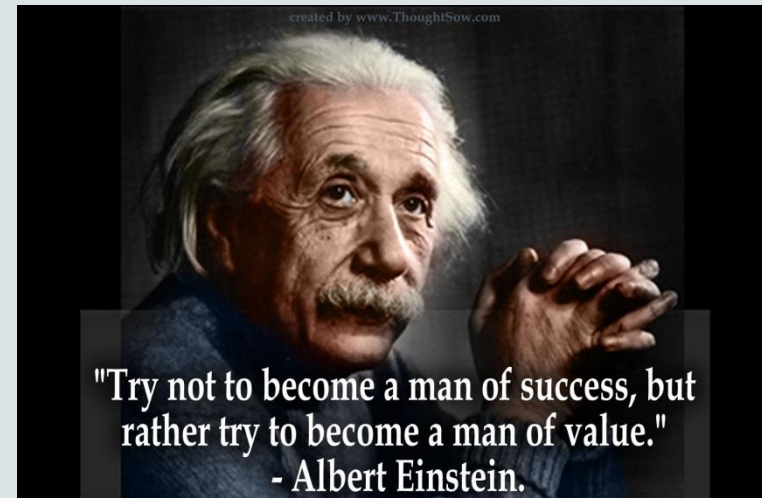
לאן לוקח אותנו הטייס האוטומטי?

• "להימנע מכאב ולחפש עונג"

במקום זאת ננסה לפעול מתוך תשומת לב ולהבהיר:

• מה חשוב לי?

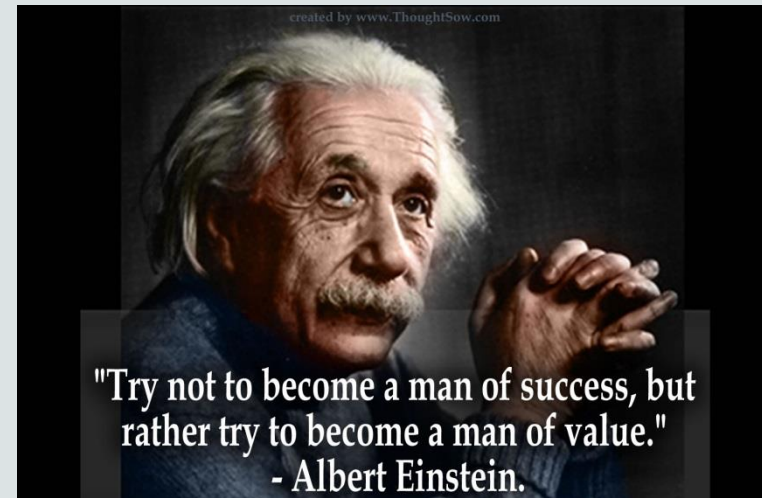
• איך אני רוצה להיות נוכח ביום-יום?



ערכים

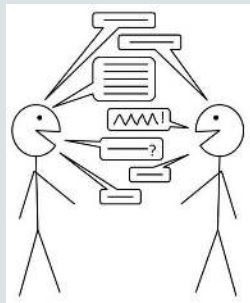
ערך = תואר הפועל = האופן שבו אני רוצה לפעול, איך אני רוצה לעשות דברים ואיך אני רוצה להיות בעולם.

- ערך אינו תיאור של מה אני רוצה להרגיש.
- או של מה אני רוצה לעשות (אלו המטרות).
- או של מה שאני מקווה שיקרה.



ערכים וגמגום

- מה חשוב לי כשאני מדבר?
פתיחות? העברת המסר? אסרטיביות? שטף? אותנטיות? חיזוק הקשר?
לקבל את מה שאני רוצה?
- אילו מחירים שילמתי / הקשר שילם כשלא התבטאתי כפי שרציתי
- אם הגמגום היה מרכזי פחות בחוייה שלי (אך לא נעלם!) מה היה מתאפשר?
- איך הדיבור והגמגום קשורים בעיניך לכל אחד מהנושאים בשאלון הערכים? (יחסים במשפחה, עבודה, פנאי וכו')



תרגיל בהבהרת ערכים

. בחר גיבור כלשהו (בדיוני / פוליטיקה / ספורט / אומנות / היסטוריה /

משפחה קרובה או רחוקה וכו')

א. מה הופך אותו בעיניך לגיבור?

ב. אילו תכונות אופי / אישיות שלו היית רוצה לאמץ?

Enes Kanter



אומץ

כנות

התמדה

נדיבות

צניעות



תרגיל בהבהרת ערכים #2

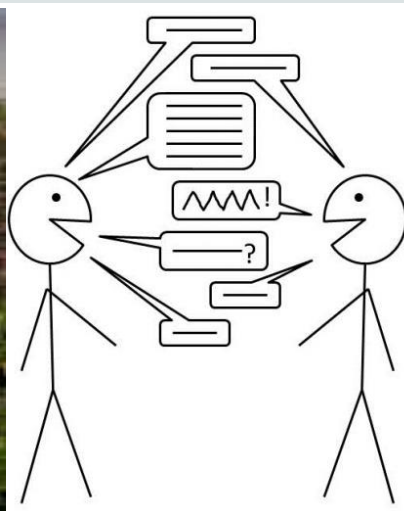
בחר רגע כלשהו בחייך בו הרגשת מאושר

א. תאר את הרגע הזה בפרוטרוט

ב. מה בהתנהגות / בגישה שלך בייחוד עזר לך להרגיש מאושר באותו הרגע?

(גישה = האופן בו התייחסת לחוויה שלך)

ג. אילו ערכים גילמת בהתנהגות שלך באותו הרגע?



תרגיל בהבהרת ערכים #3

בחר רגע כלשהו בחייך בו הרגשת כאב

- א. תאר את הרגע הזה בפרוטרוט
- ב. מה בהתנהגות / בגישה שלך בייחוד "עזר" לך להרגיש את הכאב באותו הרגע?
(גישה = האופן בו התייחסת לחוויה שלך)
- ג. הפוך את הדף עליו כתבת – וכתוב עליו את ה"צד השני של הכאב" – מה חשוב לך שגרם לכאב להיות גדול כל כך?
- ד. אם היה אפשר לחזור אחורה לאותו הרגע – אילו ערכים היית רוצה לגלם "שם ואז"?
- ה. אם הרגע הזה היה קורה לחבר קרוב / בן משפחה אהוב – איך היית מגיב אליו?
- ו. אילו ערכים מהרגע הכואב הזה נשארו חשובים ורלוונטיים עבורך גם כיום?



7. דת ורוחניות: האם אתה רואה את עצמך כאדם דתי ו/או רוחני? אם תחום זה חשוב לך, איך היית רוצה להתפתח בו?
8. התנדבות: האם היית רוצה לתרום לקהילה בה אתה חי? איך בייחוד היית רוצה לעשות זאת?
9. בריאות וכושר: מה חשוב לך בנוגע לאופן שאתה פועל כדי לשמר ולשפר את המצב הבריאותי והכושר הגופני שלך?
10. בריאות נפשית: מה חשוב לך בנוגע לאופן שאתה פועל כדי לשמר ולשפר את המצב הנפשי שלך?
11. ערכים נוספים: האם יש נושאים נוספים החשובים לך שלא מצאת את מקומם ברשימת הנושאים? כאן זה המקום להרחיב לגביהם



נושא	ערכים חשובים
1. אינטימיות: מה חשוב עבורך באופן בו אתה פועל במערכות יחסים אינטימיות? איזה בן זוג אתה רוצה להיות?	
2. יחסים במשפחה: איזה בן/אח/הורה אתה רוצה להיות? האם יש אנשים במשפחה איתם אתה רוצה לשנות את טיב הקשר?	
3. קשרים חברתיים: מה חשוב לך בייחוד בקשר שלך עם חבריך? מה היית רוצה שחבריך יחשבו עליך?	
4. עבודה: איך אתה רואה את המשך הקריירה שלך? מה בייחוד חשוב לך בתחום זה?	
5. לימודים: מה היית רוצה ללמוד? איזה סוג של תלמיד אתה רוצה להיות?	
6. פנאי: מה בייחוד חשוב לך שיקרה בזמן הפנוי שלך? האם ישנם תחביבים או תחומים בהם היית רוצה להתפתח?	
7. דת ורוחניות: האם אתה רואה את עצמך כאדם דתי ו/או רוחני? אם תחום זה חשוב לך, איך היית רוצה להתפתח בו?	
8. התנדבות: האם היית רוצה לתרום לקהילה בה אתה חי? איך בייחוד היית רוצה לעשות זאת?	
9. בריאות וכושר: מה חשוב לך בנוגע לאופן שאתה פועל כדי לשמר ולשפר את המצב הבריאותי והכושר הגופני שלך?	
10. בריאות נפשית: מה חשוב לך בנוגע לאופן שאתה פועל כדי לשמר ולשפר את המצב הנפשי שלך?	