מכון בירן
האקדמיה ללימודי ייעוץ זוגי והדרכת הורים בגישת EFT

מפת הדרכים להדרכת הורים מבוססת EFFT

מפצעי העבר להעברה בינדורית: הדרך לעבודה עמוקה עם הורים והורות בקליניקה



מאת: אמילי בירן | פסיכותרפיסטית, מטפלת זוגית ומדריכה מוסמכת (ICEEFT) EFT

מדריך מקצועי למטפלות, מטפלים ומדריכי הורים

למה הדרכות הורים נתקעות?

קולגות יקרות ויקרים,

כמה פעמים ישבת בחדר הטיפולים מול הורים, הרגשת שנתת את כל הכלים והטיפים הטובים ביותר, ועדיין – בשבוע לאחר מכן הם חזרו מיואשים, בלופ חוזר של כעס מול הילד?

התסכול הזה אינו מקרי. הוא נובע מכך שהורות אינה מופעלת מהראש או מטכניקות, אלא מהמערכת הרגשית וההיסטוריה ההתקשרותית של ההורה. כשהילד מפעיל את פצע העבר של ההורה, כל עצה טכנית פשוט נהדפת.

הדרכות הורים קלאסיות נתקעות פעמים רבות מכיוון שהן מתמקדות ברמת התוכן והעצה "מה לעשות כשהילד משתולל". אולם, הורות אינה תפעול טכני.

המדריך שלפניכן נכתב כדי להעניק לך את המשקפיים הקליניים של EFFT (Emotionally Focused Family Therapy) – אלו שיעזרו לך לראות בדיוק מה קורה מתחת לפני השטח, לחבר בין ההורים, ולהפסיק ללכת לאיבוד בחדר.

קריאה מועילה,
אמילי בירן



אמילי בירן | פסיכותרפיסטית, מטפלת זוגית ומדריכה מוסמכת EFT (ICEEFT)



גל-חן אורן | מרצה בתכנית: יועצת זוגית ופרטנית ומדריכת הורים בגישת EFT

הפיזיולוגיה והפסיכולוגיה של ההפעלה ההורית

1

הפצע שקוף, הילד הוא המפעיל

כשילד מגיב בהתקפת זעם, בדחייה או בסגירות, המוח של ההורה (האמיגדלה) מפרש זאת לא פעם כאיום התקשרותי קיומי. האזעקה שנדלקת במוחו של ההורה אינה קשורה רק לאירוע הנוכחי, אלא מהדהדת פצעי עבר לא מעובדים:

- הורה שחווה דחייה בילדותו, יגיב בעוצמה רגשית בלתי-פרופורציונלית כשהילד שלו מתנגד לו.
- הורה שגדל בבית מוצף בכעס, יקפא או ייסוג מול צעקות של ילדו, מתוך דחף פנימי להתגונן.

2

מעגל הקסמים בין דורי

כאשר ההורה מופעל מתוך הפצע הלא-מעובד שלו, הוא מגיב אל הילד מתוך עמדת הגנה (התקפה וביקורת או נסיגה וניתוק). התגובה האוטומטית הזו יוצרת אצל הילד חוסר ביטחון התקשרותי – והוא, מצדו, מייצר התנהגות מצוקה חריפה יותר.

פצע ילדות לא-מעובד של ההורה

⇩

אזעקה התקשרותית מול התנהגות הילד

⇩

תגובת הגנה הורית: כעס/התרחקות

⇩

מצוקה התקשרותית אצל הילד

⇩

שכפול הפצע והעברה לדור הבא

המשימה הקלינית שלנו

לעצור את השרשרת הבינדורית, לקרוא את המפה הרגשית של ההורה, ורק לאחר מכן להקנות כלים.

המערכת הזוגית כמבצר הרגשי של הבית

אחד העקרונות המרכזיים ב-EFFT הוא שהורות אינה פועלת בחלל ריק. היכולת של הורה להכיל את המצוקה של ילדו תלויה במידה רבה במידת הביטחון, הגיבוי והוויסות שהוא מקבל במערכת הזוגית.

כשבני הזוג נלכדים במעגל שלילי ביניהם (כגון התקפה-נסיגה), הסדר המשפחתי מופר:

1. **הצפה הדדית**
   כעסים לא-פתורים מועברים אל הזירה ההורית ("אתה רך מדי איתו", "את תמיד צועקת").

2. **בדידות בהורות**
   ההורה מרגיש בודד מול אתגרי הגידול, מה שמרוקן את המשאבים הרגשיים שלו ומגביר את השחיקה.

3. **מסרים סותרים לילד**
   הילד מזהה את הסדק בין ההורים, חווה חוסר יציבות, ומגביר את תסמיני המצוקה שלו.

העצמת הברית ההורית בקליניקה

כשאנו עוזרים להורים להתאחד, לזהות את הריקוד השלילי ביניהם ולעמוד כחזית אחת בטוחה ומלאת חמלה, אנו מייצרים עבור הילד חוף מבטחים (Secure Base). ילדים אינם זקוקים להורים מושלמים – הם זקוקים להורים מחוברים.

מפת הדרכים הקלינית – 3 שלבי התערבות ב-EFFT

שלב	המיקוד הטיפולי	המטרה הקלינית	ההתערבות בחדר
שלב 1: **מיפוי ודה-הסלמה**	זיהוי המעגל המשפחתי/הזוגי והפעלת הפצעים	מעבר מהאשמת הילד/הבן זוג לזיהוי ה"ריקוד" המשותף	מסגור מחדש (Reframing) של התנהגות הילד כמצוקה, ושל תגובת ההורה כהגנה.
שלב 2: **עיבוד רגשי וריפוי פצעים**	חשיפת פחדים, צרכים וטראומות עבר של ההורים	עיבוד פצע הילדות של ההורה וביסוס הברית הזוגית	יצירת מגע עם הרגש הראשוני של ההורה, והנחיית תמיכה הדדית בין בני הזוג.
שלב 3: **חסימת תגובות שליליות וחיבור**	קיום "שיחה מחברת" והענקת ביטחון לילד	ביסוס סמכות הורית היקשרותית ומיקום הילד כנתמך	אימון ההורים בהצבת גבולות מתוך חמלה, נוכחות וגיבוי זוגי מלא.

לקרוא את המפה: מה באמת צריך לקרות בחדר הטיפולים?

כדי לעבור מהדרכת הורים טכנית שנתקעת לעבודה רגשית משמעותית, אנחנו לא מחפשים עוד טיפ התנהגותי, אלא לומדים להניח על השולחן ארבעה מפתחות קליניים שמשנים את הדינמיקה בבית:

1

פענוח ה"טריגר" ההורי (Self-Awareness)

לדעת לזהות בדיוק באיזו שנייה התנהגות הילד הפסיקה להיות סתם 'בעיית התנהגות', והפכה להצפה של פצע ילדות לא-מעובד אצל ההורה.

2

תרגום שפת המצוקה של הילד (Deciphering the Child)

להפסיק להתמקד בביטוי החיצוני (זעם, חוצפה, סגירות) וללמוד לקרוא את קריאת ההתקשרות הסמויה לביטחון.

3

חשיפת הסייקל המשפחתי (The Family Cycle)

להראות להורים את 'הריקוד השלילי' שכולא אותם ואת הילד, ולהפוך את הסייקל הזה לאויב המשותף במקום להאשים את הילד או את עצמם.

4

גיוס הברית ההורית כמבצר (Co-Parenting Alignment)

לעזור לבני הזוג להפסיק לבקר זה את זו מול הילד, ולהפוך לצוות מווסת, מאוחד ומלא חמלה.

בקורס ההכשרה המקיף נלמד צעד-אחר-צעד את הפרוטוקול הקליני המלא: את טכניקות השאלה הייחודיות, ההתערבויות להעמקה רגשית, והדרכים לעקוף חסמים הוריים נוקשים

מטפלות ומדריכות הורים רבות מגיעות להכשרה עם ניסיון, ידע וכלים. מה שמשתנה בלימודי הדרכת הורים EFT הוא לא רק מה שהן יודעות – אלא הדרך שבה הן חושבות, רואות ומובילות את התהליך המשפחתי

אחרי שרוכשים את שיטת EFT	לפני שלומדים EFT
✓ ילד שמוצף רגשית ואינו יודע לבקש עזרה	✗ ילד שמתפרץ
✓ ילדה שמגינה על עצמה מפני פגיעה	✗ ילדה שמסתגרת
✓ מתבגר שזקוק לקשר אך חושש להיפגע	✗ מתבגר שמתרחק
✓ הורה שמרגיש חסר אונים ומפוחד	✗ הורה כועס
✓ מעגל של כאב והתרחקות שניתן לשנות	✗ מריבות בלתי פוסקות

להפוך למטפלת ומדריכת הורים שמובילה שינוי עמוק ומחזיק מעמד

אם גם את מרגישה שהגיע הזמן לעבור מעצות נקודתיות לעבודה טיפולית עמוקה, מבוססת מחקר ומלאת ביטחון – אני מזמינה אותך לעשות איתי את המסע.

תוכנית ההכשרה המקיפה ב-EFFT של המכון מעניקה לך פרוטוקול עבודה שלם: מהבנת הנוירו-ביולוגיה של האמיגדלה וההעברה הבינדורית, דרך מפת הדרכים וההתערבויות בחדר, ועד לפרקטיקום מעשי בליווי וסופרוויז'ן צמוד ממני.

א׳

התשתית הקלינית והנוירו-ביולוגית

הבנת הפיזיולוגיה של האמיגדלה והתגובות הבינדוריות. שילוב תיאוריית ההתקשרות, הגישה הסיסטמית-מערכתית והגישה ההומניסטית בעבודה עם יחידים, זוגות ומשפחות.

ב׳

מפת הדרכים הקלינית וטכניקות התערבות

למידה יישומית של טכניקות העמקה רגשית, מפת 3 השלבים של EFFT, וכלים לשינוי עמדות רגשיות בחדר הטיפולים.

ג׳

פרקטיקום, ליווי קליני וסופרוויז'ן (Supervision)

עבודה מעשית עם מקרים מהקליניקה, בליווי ופיקוח צמוד שלי, לקבלת משוב מדויק וביסוס ביטחון מקצועי מלא.



איך מתקדמים מכאן?

הקורס מיועד לנשות ואנשי מקצוע שרוצים להחזיק בחדר סמכות קלינית עמוקה וכלים שבאמת עובדים.

שלחי לי הודעה בווטסאפ או התקשרי: 054-6330467

דוא"ל: emilybiran@gmail.com

אתר המכון: www.machon-biran.co.il

קוד הטבה מיוחד לקוראות המדריך:
צייני שקראת את המדריך בעת פנייתך לקבלת **300 ש"ח הנחה** בהרשמה להכשרה הקרובה