



חיות וחברה היחידה לחקר יחסי  
הגומלין בין אנשים ובעלי חיים

איגוד מ.ר.ח.ב. האיגוד הישראלי  
לטיפול רגשי הנעזר בבעלי חיים



כנס מ.ר.ח.ב. ה-12

# גשר על פני מים סוערים

ויסות בטיפול רגשי הנעזר בבעלי חיים בצל המלחמה

# חוברת תקצירים לסדנאות

# מי? ומתי?

לו"ז הננס

8:30

התכנסות

9:00

דברי פתיחה והרצאות תוכן

11:45-13:00

ד"ר רובי וולרד

ריפוי חוסר ויסות כתוצאה  
מטראומה בפסיכותרפיה  
הנעזרת בכלבים

10:40-11:40

פרופ' יהודית הראל

על מראות ומיכלים, התקשרות  
ומנטליזציה: איך מתפתח  
הויסות הרגשי

9:20-10:20

ד"ר נירית מורדיש וולק

חיבור מחודש למשאבים  
במציאות טראומטית משותפת

13:45

מגוון סדנאות בקבוצות קטנות

15:30

דברי סיכום



# הסדנאות לבחיתכם

ריכוז כל שמות הסדנאות לנוחיותכם

\*ניתן ללחוץ על שם הסדנה ולהגיע אל התקציר

**"התמונה שלהם עם הסרט הירוק לא יוצאת לי מהראש"**

מנחה: ד"ר גילי פרגאי אולסוונג

**ויסות הדדי בזמן חירום - 'רגעי מפגש' בין ילדים במצבי טראומה לבין**

**בעלי חיים משוקמים**

מנחה: גל חכים

**השונה והדומה בוויסות בין בעלי חיים לבין ילדים ומבוגרים על**

**הספקטרום האוטיסטי**

מנחה: אלעד סידי

**יוצרים וויסות: שילוב חומרי אומנות בטיפול בנוכחות בעלי-חיים**

**כאמצעי המקדם וויסות חושי, רגשי, התנהגותי ומנטלי**

מנחה: ניצן ישראל-מירוז

**לשים את הלב ב'כאן ועכשיו': ויסות דרך מיינדפולנס ועולם החי**

מנחה: רחלי בן דוד

**מפגש בין גופים בגובה העיניים**

מנחה: צורית חבר אחיאל

# "התמונה שלהם עם הסרט הירוק לא יוצאת לי מהראש"

ד"ר גילי פרגאי אולסוונג

## על הסדנה:

באירועי ה-7.10.23, תושבי אזור מערב הנגב חוו איום מידי על חייהם. אירוע טראומטי שבו חוויה של חוסר שליטה ואין אונים החריפו את ההתמודדות עם האירועים הקשים. שירלי בת 16, חוותה את האירועים הקשים כשהיא עם בני משפחה בבית. מספר ימים לאחר אותה שבת הגיעו שירלי ובני המשפחה לים המלח. שירלי סבלה לאורך מספר שבועות מקשיי שינה, ביעותי לילה, התעוררה מסיוטים. במסגרת הלימודית התקשתה להתרכז, לימודים שקודם היו לה מעניינים נראו כעת חסרי חשיבות, משעממים ולא רלוונטיים לה. היא הרגישה צורך להיות קרובה לאמה. שירלי הגיעה אלי לטיפול על רקע הסימפטומים הנ"ל. עבדנו לפי שיטת EMDR כדי לעבד חלק מהאירועים הקשים שחוותה, ושהטרידו אותה. במפגש הסדנאי בכנס נשמע את דרך העבודה עם שירלי ונחשוב יחד מהן האפשרויות העומדות בפני המשפחה, תוך התייחסות לרווחים ולמחירים שעומדים בפני המשפחה בימים אלו. בנוסף, נקדיש זמן לשיח על עבודתה של המטפלת הנעזרת בבעלי חיים, שלא בנוכחות בעלי חיים.

# ויסות הדדי בזמן חירום - 'רגעי מפגש' בין ילדים במצבי טראומה לבין בעלי חיים משוקמים

## גל חכים

### על המנחה:

פסיכולוגית חינוכית מומחית. ראש התכנית לטיפול רגשי בנוכחות בעלי-חיים, המכללה האקדמית אורנים. מנהלת-שותפה במכון אדם וחיה. פעילה למען בעלי-חיים ומובילה את הגישה ההדדית בארץ.

### על הסדנה:

במצבי חירום הגוף פועל בתגובות הישרדות. מצבים מפחידים ומפתיעים מפעילים מנגנוני הגנה מיידיים כגון מאבק, בריחה או קפיאה במקום (FFF). תגובות אלה משותפות לנו ולבעלי-חיים רבים באופן הבולט לעינינו, למשל כשציפור מבוהלת נתקלת בקירות או כשמכרסם מבוהל אינו זז כלל. בטווחי זמן ממושכים יותר, מצבי חירום מעוררים בנו רגשות בלבול, כעס, עצבנות, עצב, ייאוש ולעיתים ניתוק מהמצב ומהגוף. הרגשות האלה כמוסים יותר, אך גם להם יש ביטויים בהתנהגות. תגובות כאלה מופיעות בבעלי-חיים, אך הן פחות בולטות לעינינו מתגובות בהלה, וכדי להבחין בהן צריך להכיר את בעל-החיים לעומק במצבי שגרה ונוחות. כך למשל אפשר לזהות חתול שהפסיק לשחק, תוכי המתעסק בנוצותיו יותר מדי, או חמור המגיב בבהלה לרעשים שאנו אפילו לא קולטים. הדמיון ביננו לבין חיות אחרות בתגובה למצבי חירום, הוא נקודת מוצא חשובה לחשיבה על טיפול רגשי שבו שותפים בעלי-חיים ולהחלטה האם כלל לקיים מפגשים עם בעלי-חיים בעת הזו.

בשבת של ה-7/10 אני קפאתי, לאחר כשבועיים מצאתי את עצמי עם כלב אומנה במצב טראומטי של קיפאון מוחלט וזכיתי ללוות אותו בתהליך השיקום יחד עם הכלבה שלי, מאשה. זמן קצר לאחר מכן התחלתי לטפל בילדים שחוו טראומה ראשונית בנוכחותה של מאשה. במפגש אשתף אתכם בקווים המנחים שגיבשתי עד כה לעבודה עם בעלי-חיים בזמן חירום על פי הגישה ההדדית. אציג תיאור מקרה שבו התרחש תהליך של ויסות הדדי בין מטופלת טראומטית וכלבה ריאקטיבית, אדבר על 'רגעי מפגש' בהם מאשה והמטופלת מצאו דרכים להיות יחד, ונבנתה שפה ייחודית ומשותפת בין השניים אשר איפשרה התפתחות חדשה ביחסים, ועיבודים של הטרומה. לסיום, אציג בפניכם תוכנית פסיכו-חינוכית ('חוסן עם בעלי-חיים') אשר נכתבה מתוך ההתנסות הטיפולית וניתן להשתמש בה גם בטיפול קבוצתי.

# השונה והדומה בוויסות בין בעלי חיים לבין ילדים ומבוגרים על הספקטרום האוטיסטי

## אלעד סידי

### על המנחה:

בוגר תכנית הכשרה מדורג כמתמחה באיגוד מ.ר.ח.ב. ובעל 3 שנות ניסיון בטיפול במרכזי טיפול בירושלים וסביבתה.

### על הסדנה:

קושי בוויסות הרגשי הינה תופעה שכיחה עד מאוד בקרב אוכלוסיות בעלות צרכים מיוחדים, היא מגיעה על רקעים שונים ומגוונים ובצורות מוחצנות ומופנמות כאחד אצל ילדים ומבוגרים בעלי צרכים מיוחדים. מבחינת הרצף האוטיסטי ניתן לראות תופעות כגון: נפנופי ידיים, צעקות חזקות ובלתי נשלטות כדוגמא לתגובות מוחצנות והתכנסות, בכי וניתוק כהתנהגות מופנמת. אחד הגורמים המרכזיים לחוסר וויסות רגשי בקרב ילדים על הספקטרום האוטיסטי הינו "חרדה". אחד ההסברים לכך היא שאוטיסטים חווים "עוררות גבוהה יותר" מהאדם הממוצע ולכן כל שינוי במציאות עלול להוות טריגר להתפרצות רגשית הבאה לידי ביטוי בחוסר וויסות.

בסדנה הנוכחית נסתכל על העולם דרך עינו של הילד והמבוגר על הספקטרום. נצא למסע קצר וחשוב, ונבין כיצד אנו המטפלים הרגשיים הנעזרים בבעלי חיים, יכולים להועיל ולהקל על אותם מטופלים במצבי חרדה ודחק בעבודה במרחב הטיפולי. נבין גם את הקשר הישיר לבעלי החיים ולילדים ומבוגרים על הספקטרום, מה שונה ומה דומה ביניהם? ואיך ניתן ליצור אינטגרציה בין השניים...את הדרך להקלה בסימפטומים אלו נקבל בסדנה הנוכחית, בעזרתן של טמפל גרנדין (temple Grandin, 2006 & cathrine jonson), שכתבה את הספר המפורסם "השפה הסודית של בעלי החיים", ובעזרתם של סטנלי גרינספאן יחד עם סרינה ויזר (Stanley I. Grinspan MD and serena wieder PH.D, 2006). שכתבו את "טיפול באוטיזם" על פי גישת ה-DIR.

את התוכן אעביר דרך מצגת וסרטונים המתארים התמודדויות שונות של ילדים ומבוגרים אוטיסטים עם מציאויות שונות ועל ידי שיח משותף של המשתתפים בסדנה במקרים שונים מטיפולים באוכלוסיות מורכבות ואותם נחבר לחומר התיאורטי שאותו אציג. ולקראת סיום הסדנה נבצע תרגיל שיעזור לנו המטפלים הנעזרים בבעלי חיים לעבוד במצבים של חוסר וויסות עם ילדים ומבוגרים על הספקטרום.

# יוצרים וויסות: שילוב חומרי אומנות בטיפול בנוכחות בעלי-חיים כאמצעי המקדם וויסות חושי, רגשי, התנהגותי ומנטלי ניצן ישראלי-מירוז

## על המנחה:

מטפלת בנוכחות בעלי-חיים ובאמצעות אומנות. טיפול בילדים, נוער ומבוגרים. טיפול דיאדי, הדרכת הורים, מנחה קבוצות ומדריכה. בהסמכה לטיפול EMDR שלב ב'. בעלת קליניקה פרטית ומטפלת ביחידה האקסטרנית ייעוצית נווה מי-כאל בפרדס חנה, לילדים ונערות בסיכון. בעלת ניסיון רב בטיפול רב-מערכתי ובתוך מסגרות החינוך.

## על הסדנה:

בעבודתנו כמטפלים רגשיים אנו נפגשים עם נושא הוויסות כחלק אינטגרלי מההוויה של האדם, מכישוריו ויכולותיו לתפקד באופן גמיש ואדפטיבי בחברה. קשיים בוויסות מצמצמים את השליטה של האדם במכלול תחומים (התנהגותי, רגשי, חושי, קוגניטיבי) ומייצרים לעיתים קרובות חוויות תסכול, כשלון וערך עצמי נמוך. המרחב הטיפולי בנוכחות בעלי חיים מזמן רגעים שונים, ספונטניים ברובם, שבהם האדם מתמודד עם יכולות הוויסות העצמי שלו. לעיתים עוצמות הרגש המתעוררות עשויות להיות גבוהות עד לכדי חריגה מגבולות הסיבולת של האדם ונדרשת התערבות של המטפל במטרה לסייע בוויסות והרגעה. במצבים שכאלה ניתן לכוון אותו להיעזר בחומרי אומנות שונים המאפשרים לארגן את החוויות תוך ביטוי רגשי תחושת. לעיתים יזהה המטפל קשיי וויסות שמתבטאים ביחסים עם בעל החיים, לדוגמה מגע חזק עד מכאיב שמייצר קשיים בקשר. גם במקרים שכאלה ניתן לערב עבודה עם חומרים במטרה לאפשר לאדם לחקור את טווחי ואופני המגע, דרך החומר השימוש בחומרי האומנות מרחיב ומעצים את היכולת לווסת ומעמיד בפני האדם קשת רחבה של אופנויות והזדמנויות המעשירות את החוויה הכוללת. לחומרים תכונות ו"חיים" משלהם. בציר התכונות של החומרים קיימים, בקוטב האחד, החומרים הנשלטים, המעודדים ארגון, סדר, הקפדה ושליטה, ובקוטב האחר החומרים הרגרסיביים המעודדים איבוד שליטה ושהייה באזורים ראשוניים פרה וורבליים. כך ששימוש בחומרים עשוי לקדם ולפתח את המיומנויות של האדם לשליטה עצמית ולוויסות.

בסדנה נכיר ונתנסה בחומרים במטרה לקדם וויסות עצמי וכן נרחיב את יכולת ההתבוננות שלנו על החומרים כמתווכים ומובילים תהליכים. דרך דוגמאות של תיאורי מקרה שונים נבין כיצד חומרי האומנות תומכים בקידום וויסות בטיפול בנוכחות בעלי-

חיים ואת הקשר ההדדי שבין בעלי-החיים והחומרים.  
המשתתפים מוזמנים לקחת חלק בהתנסות בעבודה עם חומרים כחלק מההיכרות  
עם תכונות ואיכויות החומר וכן הבנת מושג הוויסות מתוך החוויה האישית. בשיח  
משותף נשאל שאלות ונפתח לאפשרויות נוספות העומדות בפנינו המטפלים, במטרה  
לקדם וויסות באופן כללי ובפרט בתקופה הנוכחית.



# לשים את הלב ב'נאן ועכשיו': יסות דרך מיינדפולנס ועולם החי

רחלי בן דוד

## על המנחה:

מנחת הסדנא למדה טיפול רגשי בעזרת בע"ח (דוד יליון), ובוגרת מסלול פסיכותרפיה אינטגרטיבית בהתמחות ילד ונוער (מכון מגיד), מסלול 'הנחיית מיינדפולנס לילדים' (מרכז טיפולי שער הנגב), מסלול פסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס (מרכז המיינדפולנס המדברי), וכיום לומדת את שיטת האקומי המבוססת מיינדפולנס.

## על הסדנה:

ג'ון קבט-זין כתב בספרו 'באשר תלכו שם תהיו' את המשפט: "כאשר אנו מתמסרים לטיפוח תשומת לב פתוחה, מבלי להיות כבולים בתאוות וסלידות, דעות קדומות, השלכות וציפיות שלנו, אפשרויות חדשות נפתחות בפנינו ואנחנו זוכים בסיכוי לשחרר את עצמנו מהחיבוק החונק של חוסר המודעות."  
באופן אירוני, חוסר המודעות אצל בעלי החיים מאפשר להם להיות ב-being, קרובים לחוויה בהווה. למעשה, בעלי החיים הם המורים הטובים ביותר שלנו למושג האנושי 'להיות בכאן ועכשיו'. בבואנו ללמוד לווסת אסקלציה של מחשבות בעקבות אירוע מפחיד או מכעים – נוכל ללמוד לא מעט מנוכחות בעלי החיים במרחב הטיפולי. בנוסף, בעלי החיים עשויים לסייע לנו בתירגול הפניית תשומת לב למגע, לצלילים, לנשימה, לתחושות גוף ולמרחב אישי. שני היבטים ידונו באופן עיוני וחוויתי בסדנא בכנס.

# מפגש בין גופים בגובה העיניים

## צורית חבר אחיאל

### על המנחה:

מטפלת רגשית בסיוע סוסים.  
בוגרת תוכנית ארבע שנתית לפסיכותרפיה גופנית מבוססת מיינדפולנס. B.A.  
בפסיכולוגיה. מנהלת את המערך לרכיבה טיפולית בחוות קבליירו בפארק.

### על הסדנה:

מטרת סדנה זו היא לחשוף את המשתתפים לייחודיות של הטיפול הרגשי הנעזר בסוסים, בדגש על חוסר ויסות הנובע מאירועי טראומה או פוסט-טראומה. האבולוציה של סוסים מציבה אותם כחיה המביאה איכויות ייחודיות לאינטראקציה אדם-סוס. בין השאר, הדהוד אותו ניתן לרתום ככלי טיפולי מהותי. הדהוד הפיזיולוגי מאפשר שיקוף של תכנים לא מודעים ותכנים לא מילוליים. הדהוד מקיף/כולל את הסוס, המטופל, והמטפל ומאפשר עיבוד של חוויות אלו. הדהוד ימשיך ללוות אותנו גם בתהליך העיבוד בכמעין לולאת פידבק מתמשכת בין המטופל, הסוס, והמטפל. כאמור, סוסים מאפשרים לנו הזדמנות להדהוד שנבדל איכותית מתהליכי הדהוד אחרים. בנוסף לעיל, הדהוד מאפשר לנו קרקוע ב'כאן ועכשיו' (טכניקה נפוצה ליצירת וויסות במצבי דחק), הפעלת מערכת המעורבות החברתית (כפי שזו נדונה בתיאוריה הפולי-וגאלית), הקניית תחושת ביטחון, פיתוח אמפתיה ותקשורת מקדמת, ועוד. הדהודים אלו ניתן לתרגל כחלק מהתהליך הטיפולי בהתאם לצרכי המטופל. בסדנה זו נתבונן יחד בתיאורי מקרה, תוך תרגול של מושגים שונים ("בועה", "soft eyes", נשימה, וקרקוע- grounding) ננסה למקד את ייחודיות התהליך ואת האיכויות הטמונות בו עבור המטופלים ועבור עצמנו כאחד.

A stylized landscape illustration. The sky is a mix of purple, blue, and yellow, suggesting a sunset or sunrise. There are two white clouds at the top. In the middle ground, a wooden fence runs across the frame from the bottom right towards the center. Several birds are flying in the sky on the right side. The foreground shows rolling hills in shades of green and yellow.

לנוחיותכם קישור לטופס בחירת סדנה

**נראה בנס...**