

7 דפי עבודה פשוטים בטיפול קוגניטיבי התנהגותי CBT



CBT נוצר במקור למבוגרים. דפי העבודה הללו נוצרו לעזור לעבודה ב CBT להיות נגישה ומזמינה לילדים.

לא נדרש מהילדים לצייר את הפנים בעמוד 1. יש ילדים שימצאו את זה שימושי בעוד אחרים לא.

שימו לב האם הילד רוצה לכתוב בעצמו או שמעדיף להכתיב לכם מה לכתוב. אין חסרון בכך שהמבוגר כותב.

לרב אין צורך לעשות את כל דפי העבודה בסדרה. אני ממליץ לא לשים את כל דפי העבודה לפני הילד בבת אחת. הוציאו דף עבודה אחד כל פעם ותהיו מוכנים בכל רגע לעבור מדפי העבודה לשיחה עם הילד.

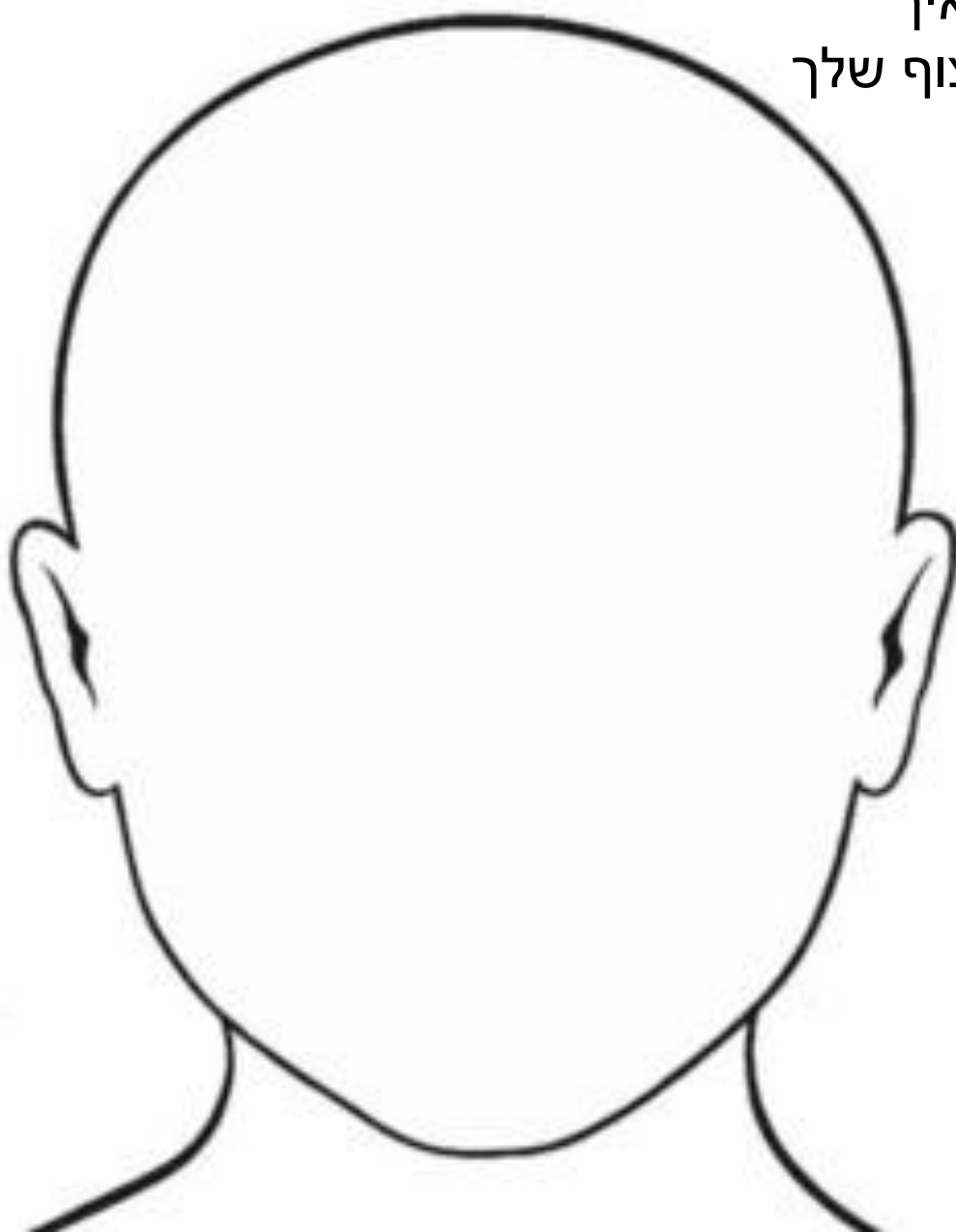
פה יש [הרבה חומרים חינוכיים לעבודה על בריאות נפש](#) באנגלית.
פה יש [תרגומים בעברית](#).

כשהרגשתי

1. הרגשתי

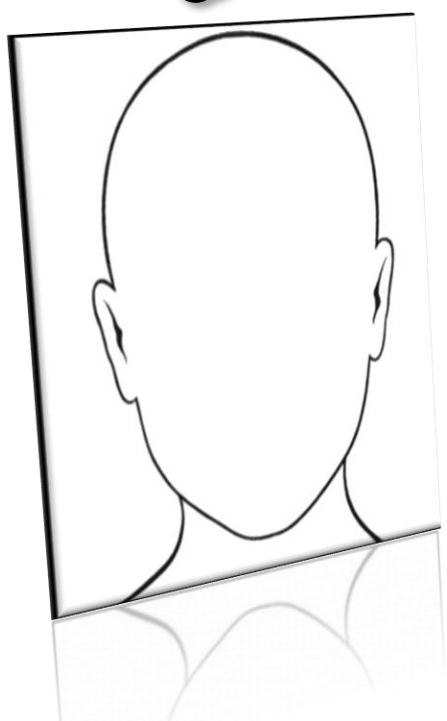
כאשר

צייר איך
הפרצוף שלך
נראה



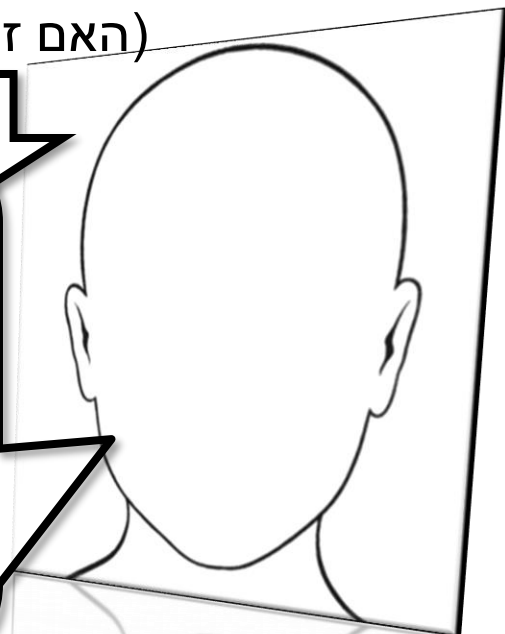
2. כשהרגשתי _____, המחשבות הללו רצו לי בראש:

Three thought bubbles of varying sizes, each containing five horizontal lines for writing. The bubbles are connected by small circles, suggesting a flow of thought.



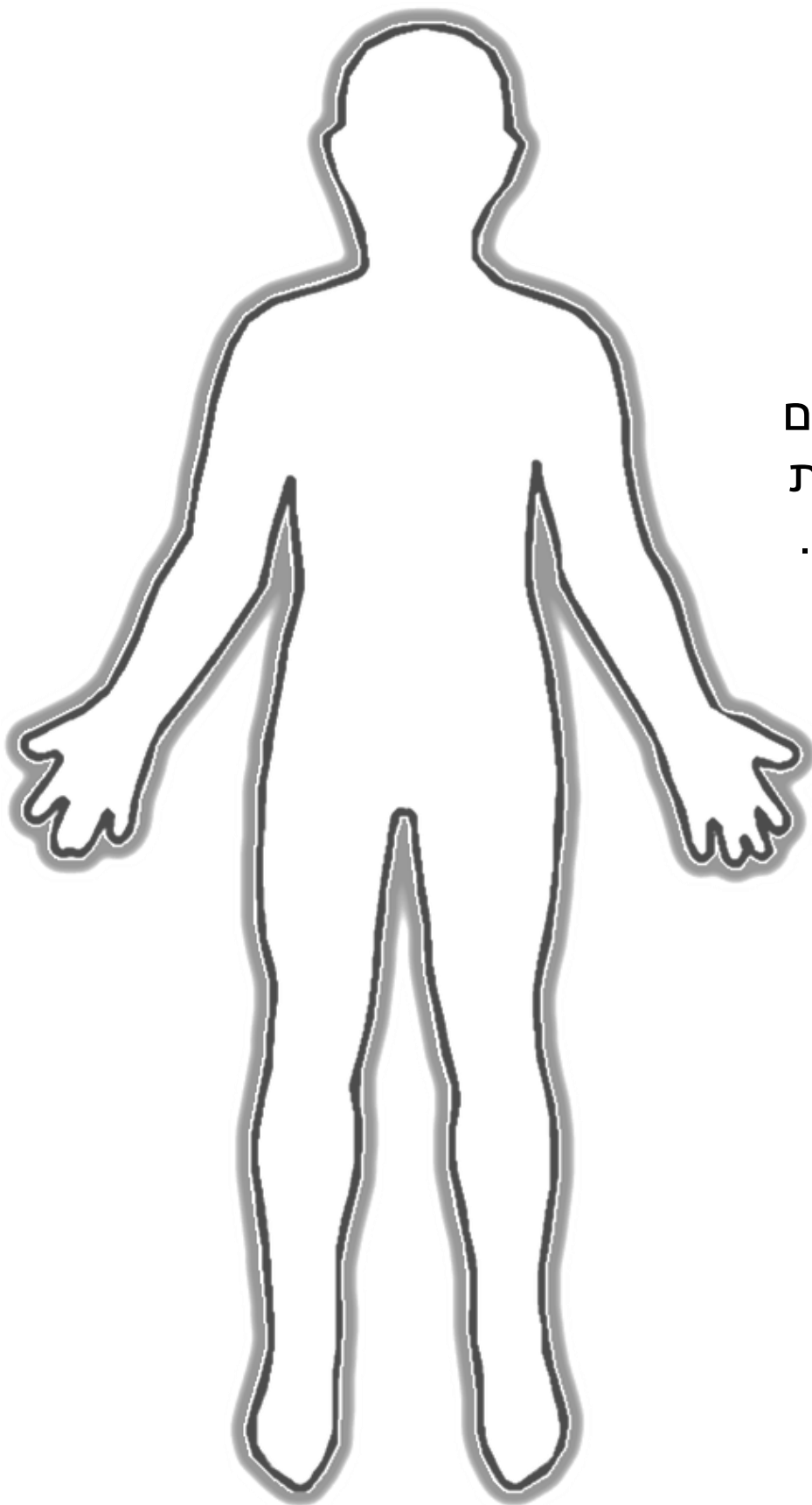
3. כשהרגשתי _____, עשיתי את הדברים הבאים:

4. כשהרגשתי _____, הנה מה שאמרתי.
(האם זה גרם לך להרגיש רע יותר או טוב יותר?)



5. אנשים יכולים
להרגיש עצבניים
בגוף שלהם.

סמן X על מקומות
בגוף שהרגשת בהם
רע או שונה כשהיית
עצבני/כועס/מפוחד.



איך להתמודד כשאני מרגיש

6. כדי להלחם במחשבות המטרידות, יכולתי לנסות את המחשבות האלה במקומם:

The form consists of three large, cloud-shaped thought bubbles arranged in a descending staircase pattern. Each bubble contains five horizontal lines for writing. A spiral line connects the top of the leftmost bubble to the top of a person's head in a simple line drawing at the bottom left. Several smaller circles of varying sizes are scattered between the bubbles, representing the flow of thoughts.

7. כשהרגשתי _____, הנה
דברים טובים יותר שיכולתי להגיד כדי:

לספר למישהו איך אני
מרגיש:

לקבל עזרה:

8. משהו שיכולתי לעשות טוב יותר
כשהייתי עצבני:



9. לפעמים אנשים יכולים
להרגיע את הגוף שלהם כשהם
עצבניים, כועסים ודואגים.

תחשוב על זמן בו היית עצבני.
איזה דברים יכולת לעשות כדי
להרגיע את הגוף שלך?

