שאיפה
מטרה
הגשמה

אורלי לב חן
Meta Master&Trainer of NLP

טראומה אצל ילדים ומבוגרים

תקציר השתלמות

ממידע לידע: מטרת המסע שלנו

המטרה אינה רק להבין מהי טראומה, אלא לרכוש כלים פרקטיים שניתן ליישם בזמן אמת.



1. להפוך מידע תיאורטי לידע מעשי ויעיל.
2. לדעת מה לעשות כשהמונחה (ילד או מבוגר) עובר טלטלה פתאומית.
3. להתמקד בטיפול ממוקד מטרה – הגעה לרוגע פנימי ולשליטה מחודשת.

שאיפה
מטרה
הגשמה
אורלי לב חן
Meta Master&Trainer of NLP

שינוי פרדיגמה: האדם הוא 'פראריי'

> השאלה היא לא מה האמת, אלא
> מה יעיל לי או לא יעיל לי.

האדם אינו מקולקל: כל התנהגות היא תוצר של מוח שעשה בדיוק את מה שהורו לו כדי להגן עלינו.

אין צורך ב'מוסך': אין צורך לתקן את המנוע, אלא רק להזין יעד בהיר וחדש ב-GPS.

בחירה בדרך: השינוי מתחיל ברגע שאנחנו עושים 'פרסה' ומתחילים לנוע לעבר המטרה, גם אם הנוף עדיין נראה מוכר.

שאיפה
מטרה
הגשמה
אורלי לב חן
Meta Master&Trainer of NLP

האנטומיה של הטראומה: "הקפסולה"



הגנה מוחית: באירוע מציף מדי, המוח לא מעבד את החוויה וסוגר אותה בקפסולה כדי לשמור על הישרדות.

התראה לא מוזמנת: הקפסולה נפתחת מחדש דרך חמשת החושים (ריח, קול, ראייה) שהיו נוכחים באירוע המקורי.

הצפה: כשהטריגר מופיע, האדם חווה את הטלטלה מחדש כאילו הוא שם, והמוח העליון מתערפל.

שאיפה
הגשמה
מטרה
אורלי לב חן
Meta Master&Trainer of NLP

מנגנוני תגובה: הישרדות מול בהירות

המטרה בטיפול אינה להשתיק את המערכת הלימבית,
אלא ליצור עבורה תחושת ביטחון כדי שהמוח העליון יוכל להוביל שוב.

המוח העליון
(המוח האנושי)

פועל מתוך שפע.

מאפשר ראייה בהירה של המציאות, ויסות, גמישות ויסות, גמישות מחשבתית, ושימוש במשאבים פנימיים.



המערכת הלימבית
(מוח אמצעי)

פועלת מתוך חוסר.

מסננת התראות, מציפה בקורטיזול.

תגובות: Fight, Flight, Freeze.

מובילה לערפול ובלבול.

"לעולם אל תתנהלו דרך הלימבית. אנחנו רוצים להתנהל דרך התודעה העליונה, מתוך בהירות ופוקוס."

שאיפה
מטרה
הגשמה
אורלי לב חן
Meta Master&Trainer of NLP

עקרון הכוונה החיובית



מאחורי כל התנהגות (אפילו אגרסיביות, הימנעות או הסתגרות) קיים רווח ומטרה חיובית.

האסטרטגיה נועדה להשיג את אחד מארבעת ערכי הליבה, והמטרה העליונה היא תמיד לשמור על המשך הישרדות.

כאשר נמצא דרך יעילה ובטוחה יותר להגשים את המטרה המקורית – כבר לא תהיה תכלית לבעיה.

כל סימפטום שנוצר בעקבות טראומה הוא אסטרטגיה של תת-המודע להגן עלינו.

שאיפה
מטרה
הגשמה

אורלי לב חן
Meta Master&Trainer of NLP

מלכודת ההימנעות (אקומודציות)

התאמה (אקומודציה) היא ההתנהגות של ההורה (למשל: לישון ליד הילד), שנועדה להרגיע באופן מיידי את המצוקה.



המעגל מחזק את ההימנעות, משמר ומגביר את החרדה לטווח הארוך, ומונע פיתוח משאבי התמודדות עצמאיים.

ההורה מתאים את עצמו למצוקה באופן טבעי כדי להגן, אך בכך לות ומספק הקלה לטווח קצר בלבד.

שאיפה
מטרה
הגשמה
אורלי לב חן
Meta Master&Trainer of NLP

ויסות והרגעה:
יציאה ממעגל ההימנעות

1. זיהוי
למפות את ההתאמות (אקומודציות)
שההורה עושה כיום כדי לווסת את הילד.

2. משפטי תמיכה
להחליף את הפעולה בהצהרה המשלבת הכלה
יחד עם ביטחון מוחלט ביכולתו של הילד. (”זה
קשה, אבל אנחנו יודעים בלב שלם שאתה מסוגל“).

3. הדרגתיות
להפסיק אקומודציה אחת בכל פעם, כדיי להרחיב את
חלון הסיבולת של הילד מבלי להציף אותו.

שאיפה
הגשמה
מטרה
אורלי לב חן
Meta Master&Trainer of NLP

המקדש הפנימי: יצירת תחושת ביטחון

שפת תת-המודע

בניית 'מקדש פנימי' בטוח כיסוד הכרחי לפני חשיפה לטריגר, תוך שימוש בצבעים, דימויים, מטאפורות מטאפורות ועוגנים לייצור תחושת ביטחון פיזית בגוף.



שפע מול חוסר

טיפול חייב לנבוע מתוך שפע. אנחנו לא 'זורקים' אדם בחזרה לטראומה כדי להכאיב לו; אנו מכוונים אותו פנימה לבנות משאבים לפני כל התמודדות.

שאיפה
הגשמה
מטרה
אורלי לב חן
Meta Master&Trainer of NLP

ארגז הכלים והפרוטוקולים

שילוב עוצמתי של תנועה במרחב, גירוי דו-צדדי ושפת החושים לנטרול טראומה.



עוגנים

חיבור משאבים פנימיים ורגשות חיוביים (באמצעות חזרתיות והעמקה של חמשת החושים) לשליפה מהירה בזמן אמת.



ציר זמן קינסטטי

מעבר פיזי במרחב המאפשר למוח לחוות תנועה הדרגתית ממקום של קושי למקום של מסוגלות ועוצמה.



גירוי בילטרלי

הפעלת שתי אונות המוח (תנועות עיניים, טפיחות) לטשטוש האירוע המקורי והפחתת המצוקה הגופנית עד לאיפוס.

שאיפה
מטרה
הגשמה
אורלי לב חן
Meta Master&Trainer of NLP

עבודה מותאמת עם ילדים: הילד של מחר

משאבי קסם:
שילוב כלים יצירתיים (צבעים, דמויות, קלפיח, חיות מחמד קסומות) לחיזוק המרחב הבטוח סביב הילד.

שלוש התחנות:
שימוש בציר זמן קינסטטי במרחב המאפשר לילד לנוע מ'הילד של אתמול' אל 'הילד של מחר'.

מיקוד בעתיד:
יצירת תמונת הגשמה חיובית וברורה. הופכים את הבעיה למטרה שאליה שואפים מבלי 'לחפור' בעבר.



שאיפה
מטרה
הגשמה
אורלי לב חן
Meta Master&Trainer of NLP

עבודה מותאמת עם מבוגרים: שינוי אמונות



זיהוי ההיגד השלילי

מדידת רמת האמונה בהיגד המגביל (למשל אני לא מסוגל') מ-1 עד 7, וכימות עוצמת התחושה הגופנית מ-0 עד 10.

מטפורת הדרך

הנחת 'האני המאתגר' מול 'האני האידיאלי' על ציר זמן פיזי במרחב הקליניקה.

עיבוד עד לאפס

שימוש בגירוי בילטרלי הלוך ושוב על הציר, עד שהתחושה השלילית מתאפסת ומוחלפת בהיגד חיובי נטול מצוקה גופנית.

שאיפה
מטרה
הגשמה
אורלי לב חן
Meta Master&Trainer of NLP

תובנות זהב להמשך הדרך

"הבעיה היא לעולם אינה הבעיה. כשהמטרה המקורית תוגשם, לא תהיה תכלית לבעיה."

"אנחנו לא מתמודדים עם הקושי, אלא מכוונים את האדם פנימה – למשאבים שכבר קיימים בו.

"כולנו מספרי סיפורים. השאלה היא איזה סיפור יעיל לנו כדי לחיות בתחושת ביטחון.

שאיפה
מטרה
הגשמה
אורלי לב חן
Meta Master&Trainer of NLP

סיכום מסלול ההחלמה

.1
זיהוי ההישרדות
הבנה שהמערכת הלימבית מופעלת והאדם פועל מתוך כוונה חיובית להגן על עצמו.

.2
עצירת ההימנעות
הפסקת אקומודציות חיצוניות ומעבר למשפטי תמיכה תמיכה והכלה המעניקים ביטחון.

.3
בניית משאבים
יצירת 'מקדש פנימי' בטוח וחיבור לשפע, לשפע, לפני כל ניסיון להתמודד עם הטריגר.

.4
תנועה ועיבוד
שימוש בציר הזמן, עוגנים וגירוי בילטרלי לנטרול הטראומה ולחזרה לבהירות המוח העליון.



שאיפה
מטרה
הגשמה

אורלי לב חן
Meta Master&Trainer of NLP

משחק: My Space
יצירת מרחב מוגן פנימי

פותח ע"י שני צוקרמן



המטרה הקלינית

ערכה מתקדמת למשאוב ילדים שנועדה לייצר תחושת ביטחון פיזיולוגית ומוחשית.



המנגנון הנוירולוגי

התערבות עוקפת-שכל.
אנו לא מדברים על הטראומה, אלא מייצרים טריטוריה פיזית ורגשית שבה הילד יכול לאתחל את מערכת העצבים שלו מחדש (ממצב של פחד מוות למצב של ביטחון).



שאיפה
מטרה
הגשמה
אורלי לב חן
Meta Master&Trainer of NLP

המכניקה של המרחב: חישוק וקלפים

המרחב הפיזי: החישוק



תיחום: החישוק יוצר גבול פיזי ברור ומוגדר במרחב.

כניסה אקטיבית: הילד בוחר לצעוד לתוך המשאב, פעולה המייצרת עוגן תנועתי (קינסטטי) בגוף.

העוגן הרגשי: הקלפים



זיהוי כוחות: קלפים המייצגים יכולות, עוצמות ורגשות נעימים.

בחירה מודעת: הילד מתבקש לבחור את הכוח הספציפי שחסר לו כעת ולהכניס אותו לתוך החישוק.

השפה של תת המודע עובדת דרך דימויים, צבעים ומטאפורות בתוך טריטוריה בטוחה.

התהליך החושי להעצמת המשאב



צבע: אילו לשלווה וביטחון היה צבע, איזה צבע זה היה?

צליל/מנגינה: שילוב שיר או מנגינה שמתפשטים במרחב.

תחושה/תנועה: יצירת תנועה פיזית המעגנת את תחושת הביטחון.

טעם: דמיון של טעם מרגיע (למשל, גלידת וניל עם עוגיות).

ריח: נשימת ריח מוכר ונעים אל תוך הגוף.

עיגון רב-חושי (VAKOG) רווי ואינטנסיבי משבש את הנתיב העצבי של החרדה, ומייצר מסלול נוירולוגי חדש של ביטחון.

פרוטוקול הפרפר:
עיבוד ונטרול טריגרים

תהליך מובנה (Bilateral Stimulation) לעיבוד
טראומה מבלי להציף את מערכת העצבים.
מעבר בטוח מהגד שלילי מציף להגד חיובי
נטוע, דרך שחרור נוירולוגי של הגוף.



שלב 1: זיהוי, היגד שלילי ומדידה ראשונית

זיהוי הטריגר: מה מעורר את המצוקה בחוץ?

היגד שלילי (Negative Cognition): מה האדם אומר לעצמו באותו רגע? (למשל: "אני בסכנת מוות").



מדידת אמונה (מדד 7-1): עד כמה אתה מאמין במשפט הזה כרגע? (1 = לא מאמין, 7 = מאמין לחלוטין).



מדידת מצוקה (SUDs 0-10): כשאתה חושב על ההגד הזה, מה רמת המצוקה שאתה חש עכשיו? (0 = רגוע, 10 = מצוקה קיצונית).

שלבים 3-3: החצנה ויצירת עוגן חיובי





ציר הזמן

ציור ראשוני

צייר את מהות **היגד השלילי** ואת התחושה. הציור עוקף את המוח האנליטי ומייצר גישה ישירה למערכת הלימבית

הגד חיובי רצוי (Positive Cognition)

אילו הכל היה אפשרי, מה היית מעדיף להאמין על עצמך בסיטואציה הזו? (למשל: "אני ציפור דרור", "אני מסוגל").

הצבת יעד: אנו מציבים את התמונה החיובית הרחק על ציר הזמן הקינסטטי – זהו **המגדלור** אליו ננווט.

שלב 4: גירוי בילטרלי (BLS)

הפעלת שתי ההמיספרות של המוח לטשטוש הזיכרון הטראומטי ושחרור הקידוד הרגשי-גופני שלו, ללא צורך בחפירה מילולית.



הליכת חיילים

צעידה בהצלבה (יד ורגל נגדית) במרחב הקליניקה.



תנועות עיניים

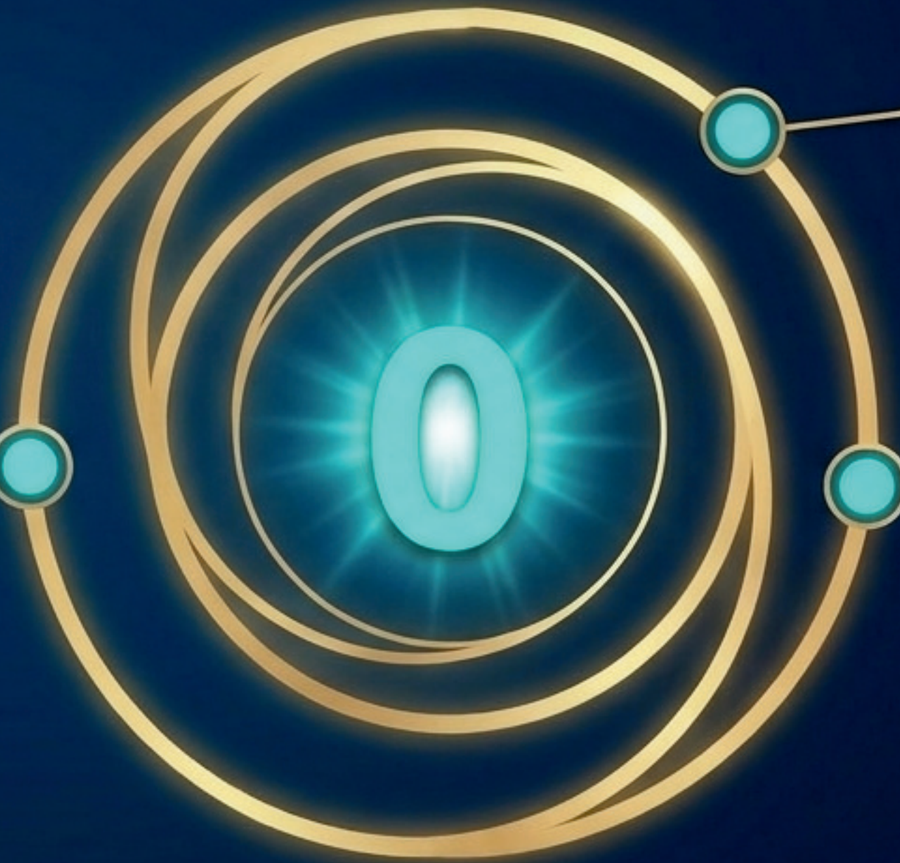
מעקב אחר אצבעות המטפל (ימינה-שמאלה, למעלה-למטה) ליצירת עיבוד נוירולוגי מואץ.



תיפופים ("חיבוק פרפר")

טפיחות מוצלבות קלות להרגעת המערכת.

שלבים 5-6: הלופ עד לאפס מצוקה (Loop to Zero)



גירוי בילטרלי (BLS)
הפעלת המנגנון הנוירולוגי.

ציור מחדש (Redraw)
צייר את מה שעולה עכשיו. מתן ביטוי לשינוי הייצוג העצבי ללא התערבות מילולית.

הכבל המוזהב: אטר חדות של ארה זתג ות שעדלה האעשור לאפס מאונה המקראת.

בדיקת מצוקה חוזרת (Re-check SUDs)
הסתכלות על הציור החדש ומדידה גופנית מחודשת (0-10).

הכלל המוזהב: חזרה שיטתית על הלופ השלם עד אשר מדד המצוקה הגופני (SUDs) מגיע לאפס מוחלט. התחושה המקורית מטושטשת ואינה מפעילה יותר את הגוף.

שלב 7: התקנת ההגד החיובי והובלה עתידית

שלב 7.1: התקנה (Installation)

- ✓ לאחר הגעה לאפס מצוקה, המטופל מסתכל על הציור של הוגד החיובי המקורי (למשל: "אני ציפור דרור").
- ✓ ביצוע סבבים קצרים של גירוי בילטרלי (BLS) כדי לעגן ולהטמיע את התחושה החיובית בגוף.

שלב 7.2: הובלה עתידית (Future Pacing)

- ✓ דמיין את עצמך צועד אל העתיד, אל תוך אותה סיטואציה מקורית (הטריגר), אך כעת אתה מצויד בהגד החיובי החדש.
- ✓ בדיקה פיזילוגית סופית: האם הגוף נשאר רגוע ובטוח מול הטריגר המדומיין?



אלכימיה של ריפוי: מחיסרון לשפע



שלב ראשון: בניית החוסן (My Space)

לא מתקרבים לטראומה. רווים את המערכת בעוגנים רב-חושיים, גבולות פיזיים ומשאבים פנימיים כדי לייצר עוגן של ביטחון מוחלט.



שלב שני: עיבוד בטוח (פרוטוקול הפרפר)

שימוש בגירוי נוירולוגי כדי לפרק את המטען הרגשי-גופני של הטריגר, מתוך בסיס הביטחון שנבנה, עד הגעה לאפס מצוקה.

על ידי שילוב של בניית משאבים עמוקה יחד עם עיבוד נוירולוגי ממוקד, אנו מאפשרים לילד (ולמבוגר) לשרטט מחדש את נתיבי התודעה שלו - ללא הצפה, ללא שחזור הכאב, ומתוך חיבור אמיתי לכוחותיו.



אורלי לב חן
Meta Master&Trainer of NLP

משהו חדש מתחיל בתוכך

כאשר אנו לומדים לא לפחד מהמערכת שלנו, אלא להעניק
לה ביטחון ובהירות – אנו סוללים נתיב חדש.
אתם יוצאים מכאן עם הידע והכלים לעזור לכל אדם, ילד או מבוגר,
לחשב מסלול מחדש ולחזור להוביל את חייו.