**דו"ח מס 5 –מגישה הדר פריש**

**מאיה- סובלת מחרדת בחינות**

1. **רקע**

**מי המטופל?** מאיה

**בן כמה?** בת 25 – לומדת פיזיותרפיה באוניברסיטה

**למה הגיע לטיפול?** סובלת מחרדת בחינות קשה המלווה בהתקפי חרדה.

**.**

1. **בכל סאשן:**

בשיחה היום מאיה הגיעה עם אנרגיה הרבה יותר טובה.היא עברה את הבחינה הראשונה בהצלחה גדולה לאחר שהיא השתמשה בכלי הממשאב של חיבוק הפרפר לפני השינה והצליחה לישון ליליות שלמים .

היא הגיעה וביקשה ממני שהיא הייתה רוצה לגשת לבחינות בידיעה שגם אם היא מקבלת ציון נמוך-אז זה גם בסדר.

1. **מהו התהליך שעשינו?**
2. **מה עשינו בסאשן?** **החלטתי לעשות איתה עבודה בציור על דפים(העבודה שעושים עם ילדים)**

* **פרוטוקול אמאא**:
* לקיחת נשימות להרגע
* ביקשתי ממנה לקחת לגימה מכוס המים שהיה לידה,לשחק איתו ולהרגיש מה קורה לה בפה,אז לבלוע ולהרגיש את התחושה בושת.
* קרקעתי אותה ע"י הנפת ידיים וירידה לסקווט עם הרגליים.
* וביקשתי ממנה לחשוב בדמיון על אמונה חיובית,משהו שהיא ממש הייתה רוצה שיהיה לה עכשיו.

**ביקשתי ממנה להביא 2 דפים ולחלק ל 4 ריבועים:**

האמונה השלילית-אני לא מסוגלת להתמודד עם חוסר הצלחה

האמונה החיובית-גם אם אקבל ציון נמוך-אני עדיין חכמה-ביקשתי ממנה לצייר את האמונה החיובית שלה.

בדף השני-ביקשתי לצייר את האירוע השלילי בחלק מס 1

* מ10-0 כמה זה כמה רע לך? 9
* להסתכל על הציור-עבודה של גירויי ביילטרלי חיבוק פרפר 30-60 שניות
* להיזכר באירוע השלילי ולצייר בחלק מס 2 מה את מרגישה
* מ10-0 כמה זה איך את מרגישה, כמה רע לך?8
* להסתכל על הציור-עבודה של גירויי ביילטרלי חיבוק פרפר 30-60 שניות
* להיזכר באירוע השלילי ולצייר בחלק מס 3 מה את מרגישה
* מ10-0 כמה זה איך את מרגישה, כמה רע לך?6
* להסתכל על הציור-עבודה של גירויי ביילטרלי חיבוק פרפר 30-60 שניות
* להיזכר באירוע השלילי ולצייר בחלק מס 4 מה את מרגישה
* מ10-0 כמה זה איך את מרגישה?3
* שאלתי את מאיה- אם עכשיו ניקח גשר ונשים אותו בין הדף עם 4 הריבועים לדף השני-מה צריך להיות על הגשר הזה כדי להגיע לצד השני בביטחה.-ציירה עליו לב-ואמרה אהבה
* עשיתי לה חיבוק פרפר 5 סטים קצרים תוך שהיא מסתכלת על הגשר.
* עשיתי לה חיבוק פרפר 5 סטים קצרים תוך שהיא מסתכלת על הדף עם הציור החיובי.
* שאלתי אותה אם החא רוצה להוסיף משהו בציור החיובי-והיא ענתה "שלא,שהוא מושלם"
* שאלתי אותה על 4 הציורים שהיא ציירה בריבועים.

**מה זיהיתי כמטפל בתהליך?**

זיהיתי שמאיה ממש מתחילה להאמין בעצמה, שיש שינוי אמיתי

שהציורים נתנו לה להבין שהיא מסוגלת לעשות שינוי אמיתי בכוחות עצמה ,והשינוי כבר בעיצומו

1. **טרנספורמציות ושינויים קטנים:**

עוצמת הרגש ירדה מ 9 ל 3

הגירוי הביי לטרלי –חיבוק הפרפר-השפיע היום באופן מיוחד

**שאלות שיש לי לרונית - אין**

1. **תובנות שלי כמטפל – טיפול בציור יש בו כח גדול לתהליך**
2. **למידות –**לעבוד עם מטופלים נוספים עם הטכניקה הזאת.