**דוחות טיפול\מטופלת : שרי**

**מפגש 1:**

שרי תלמידת כיתה י. בת 16. בכורה מבין 5 אחים.

האם מפקחת מעונות יום, האב חקלאי

הגיעה לטיפול מאחר ומרגישה במצב דכאוני, ללא מוטיבציה לעשייה.

באינטק ראשוני עלה כי שרי תלמידה מצטיינת, מתנדבת במד"א וחברה במועצת נוער איזורית. נמצאת במקום טוב חברתי בכיתה.

לכאורה לא נראית ביה גלויה לעין, אשר מביא אותה לתחשוב השל "חוסר מוסגלות" סהכ מרגישה שדיי טוב לה במקומות בהם היא נמצאת.

* בואי נדבר על הבעיה שעליה החלטת להתמקד. ספרי לי על האירוע האחרון המייצג את בעיה.
* אתמול נכנסתי לחדר ופשוט בכיתי
* קרה משהו ספציפי שהביא אותך לידי בכי?
* לא יודעת, אולי חברה בכיתה "זרקה לי מילה?"
* מה קרה שם בכיתה ?
* קיבלתי במבחן 90 ובכיתי. אז החברות חושבות שאני מתנשאת ובוכה מ90. החברות החברות צחקה עליי ואמרה שאני 'בכיינית חסרת תקנה'
* איך זה הרגיש לך?
* שאף אחד לא מבין אותי, לא בכיתי בגלל ה90. פשוט אני יודעת שאני מסוגלת ליותר. וכשחזרתי לבית פשוט התפרצתי לחדר ולא הפסקתי לבכות
* איזו תמונה מייצגת את החלק הקשה?
* שאני בחדר בוכה ואף אחד לא שומע ולא רואה אותי
* אילו רגשות ותחושות מלוות לתמונה?
* שאני לבד בעולם. אני מרגישה רע ובודד
* אילו מילים הולכות עם התמונה ומייצגת את האמונה השלילית הנוכחית של עצמך
* אני לבד בעולם. אני לא חשובה לאף אחד!
* כשאת מעלה את התמונה מה היית רוצה או מעדיפה להאמין על עצמך עכשיו?
* שאוהבים אותי שאני חשובה
* מתי בפעם הראשונה הרגשת שאת לא אהובה? מתי נתקלת בפעם הראשונה ברגש הזה?
* כשאמא שלי טוענת שאני לא מספיק טובה. ואחותי מצטיינת בכל דבר ואני אף פעם לא אצליח כמוה. אחותי מנגנת בפסנתר ואני לחא סובלת את זה.. וכל הזמן כשבאים אורחים היא מנגנת ואמא שלי מתמוגגת ממנה ותתמיד אומרת לי 'את רואה את אחותך... איזה נחת'
* תתמקדי במשפט "אני לבד בעולם, אני לא חשובה לאף אחד!." האם יש אירועים משמעותיים נוספים הקשורים למשפט הזה?
* לא הגשתי עבודה בשיעןר ספורט. המורה התקשרה לאמא שלי. היא ככ כעסה עליי. ואמרה לי שאני מזלזלת בלימוידם והיא שוקלת שאפסיק להגיע למד"א. בסהכ ספורט??? ולמה המורה לא דיברה איתי לפני??? לאף אחד לא איכפת ממני באמת!
* איזה מצבים, אנשים, או מקומות גורמם לך להרגיש שאת לבד?
* בעיקר בבית. בעיקר מול אמא שלי

בשלב זה נתתי לשרי הסבר פסיכו- חינוכי על התהליך. נתתי הוראות מפורשת וכן סימן מוסכם לעצירה.

1. אני רוצה שתתמקדי במצב המציק לך עכשיו.
2. אני רוצה שתמצאי תכונה שאת זקוקה לה כדי להתמודד עם הבעיה.?
* ביטחון עצמי
1. את יכולה להעלות זיכרון שבו את חווה את התכונה?
* כשאני מציגה או "נואמת" בעיקר שאני עם חברות במדא או במועצת נוער
* את יכולה להיזכר באירוע מסויים?
* כן
* אני רוצה שתתמקדי באירוע בו הרגשת טוב עם עצמך. תנסי להיזכר , מראות, קולות צלילים.. שימי לב לרגשות העולים.
* מה הדבר הראשון שעולה?
* אחרי הטקס של מועצת הנוער הרגשתי ממש טוב. כל החברות סביבי, אמרו לי שהייתי ממש טובה. יש לי חיוך גדול על הפנים.

אני רוצה שתתמקדי בזיכרון הזה, קחי את כל הזמן הנחוץ לך ותחיי מחדש את הזיכרון... שמי לב מה את שומעת או רואה. תני מקום לרגשות, למחשבות....

גירוי בילטרלי

שרי הפסיקה באמצע... ביקשתי ממנה לספר מה עלה.

היא הזכירה כי בתוך כל זה היא חיפשה את אמא שלה בקהל.

ביקשתי ממנה להישאר רק ברגש החיובי ושב עשינו צנועות עיניים קצרוצ.

ביקשתי ממנה לבחור מילה או משפט הקשורים לזיכרון

הטקס המוצלח

הסברתי כי השם ישמש כ"כרטיס כניסה" לזיכרון וכל פעם שלא תחוש טוב, או תרגיש פחות טוב תוכל להיזכר "בקוד" ולהיכנס למקום "הבטוח"

עשינו שוב גריית עיניים במקום הבטוח.

הערות לעצמי: היה מפגש ארוך ועלו מספר נקודות לטיפול/ בירור. נראה שיש כאן בסיס של יחסי הורים-ילדים. תפקיד משפחתי ואולי שילוב של פרפקציוניזים??? אולי יותר מידי ריצוי??? לברר האם ריצוי עצמי או ריצוי של ההורה?? חיפוש קשר???