

# מהו טיפול קוגניטיבי התנהגותי לילדים ונוער ומהם יתרונותיו?

ד"ר איריס ברכוז



## מהו טיפול קוגניטיבי - התנהגותי

טיפול קוגניטיבי התנהגותי (CBT) הוא שיטת טיפול מהמוכרות ביותר והיעילות ביותר לטיפול במגוון מצבים והפרעות פסיכולוגיות. הטיפול מבוסס על המודל הקוגניטיבי. על פי המודל, מחשבות, רגשות והתנהגויות קשורים זה בזה, ואנשים יכולים להתגבר על קשיים על ידי זיהוי ושינוי של חשיבה לא מועילה או לא מדויקת, התנהגות מעכבת ותגובות רגשיות וגופניות לא נעימות. מדובר בגישה טיפולית מובנית, תחומה בזמן ומכוונת מטרה. אחד מיתרונותיה הבולטים על פני שיטות טיפול אחרות הוא היותה מבוססת מחקר, כבר מתחילת דרכה. המחקרים הרבים שנערכו ונערכים עם מגוון אוכלוסיות, הפרעות, הקשרים וגילאים אפשרו ומאפשרים מחד להצביע על יעילות הטיפול עם מגוון הפרעות ואוכלוסיות ובנוסף לפתח שיטות מדויקות יותר ויותר.

כך, התפתחו בהדרגה "שלושת הגלים" של ה CBT תוך הרחבת המסגרת והיישום של הגישה. **הגל הראשון**, טיפול התנהגותי, התבסס על תיאוריות הלמידה של ההתניה הקלאסית והאופרנטית ושם דגש על שינויים מדידים בהתנהגות. **הגל השני**, טיפול קוגניטיבי, מדגיש את תפקיד הקוגניציה בתגובות רגשיות והתנהגותיות. **הגל השלישי**, גישות מבוססות קבלה ומיינדפולנס, מתמקד בסיוע לאנשים לחוות ולקבל את מחשבותיהם ורגשותיהם ללא שיפוט ומעודד לנוכחות ברגע הזה. עם הזמן, הגבולות בין הגלים היטשטשו, מה שהוביל לצורות משולבות של CBT הנשענות על טכניקות ומושגים מכל שלושת הגלים. אינטגרציה זו מאפשרת למטפלים להתאים את גישתם בהתאם לצרכים האישיים של כל מטופל, ובכך להגביר את הגמישות והאפקטיביות של CBT.

בעוד ש-CBT מקושר באופן מסורתי למטופלים מבוגרים, העקרונות והטכניקות שלו הותאמו בהצלחה לילדים ונוער כבר בשנות ה-60 וה-70 של המאה הקודמת. מאז, CBT לילדים ונוער התרחב מאוד ונחשב כיום כטיפול הרגשי העיקרי בהפרעות פסיכולוגיות רבות בקרב צעירים, תוך הסתמכות על מחקר משמעותי המדגיש את יעילותו בתנאים שונים. במאמר זה נציג את המאפיינים הייחודיים של CBT לילדים ונוער, ונלמד איך ההתאמות, שנעשו, נותנות מענה יעיל לאוכלוסייה הצעירה. בנוסף, נתייחס ליתרונות ה-CBT בהשוואה לשיטות טיפול אחרות עם ילדים ונוער.

## טיפול בילדים ומתבגרים לעומת טיפול במבוגרים

בשונה ממבוגרים שפונים לטיפול, מתבגרים ובעיקר ילדים בד"כ לא בוחרים להגיע לטיפול, אלא מובאים אליו. מידת השליטה שלהם לגבי תחילת הטיפול, המשכו וסיומו מוגבלת והדבר כמובן עשוי להשפיע על מידת המוטיבציה שיגייסו לתהליך. נקודות נוספות שיש לתת עליהן את הדעת ולהתחשב בהן, כשמטפלים באוכלוסייה הצעירה, הם:

- רמת השפה, שחשוב להתאים אליה את השיח וההמשגה בטיפול.
- הרמה ההתפתחותית הרגשית ועד כמה היא בהלימה עם גיל המטופלים.
- קושי רב יותר בדחיית סיפוקים בהשוואה למטופלים בוגרים, שעשוי להקשות על שיתוף הפעולה בטיפול והשלמת משימות הבית.
- טווח קשב קצר יותר וקושי בשמירה על רמת הריכוז הנדרשת.

### התאמת ה-CBT לאוכלוסיות הצעירות

לצד האתגרים, שנמנו לעיל, היה ברור למומחים בתחום כי יתרונות הגישה הם כה משמעותיים שיש למצוא דרכים להנגיש את הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי גם לילדים ונוער. הנגשה זו כללה בניית עקרונות וטכניקות, כך שיהיו מותאמות ומעניינות לילדים, תוך התמקדות בהפרעות שכיחות בקרב ילדים ונוער, כמו חרדה, דיכאון, בעיות התנהגות, ובהמשך, מגוון רחב יותר של בעיות פסיכולוגיות וניורולוגיות - התפתחותיות.

### התאמות ראשוניות לצרכי הילד: טכניקות תואמות התפתחותית

ב-CBT עם ילדים ונוער נלקחות בחשבון רמת היכולות הקוגניטיביות, השפתיות והבשלות הרגשית של הילדים והמתבגרים. לדוגמה, מטפלים משתמשים בשפה וברמת המשגה והפשטה מותאמים, בפעילויות מרתקות יותר, כמו משחקים, משחקי תפקידים ובאמצעים חזותיים כגון דפי עבודה, או ספרים. זאת, כדי לעזור למטופלים צעירים יותר להתחבר, להבין ולהפנים את מושגי ה-CBT.

דוגמות להמשגות מילוליות כוללות דימוי של הילד והמטפל "ל"בלשים" שעוקבים אחרי "מפלצת החרדה" או "מדענים" שעורכים ניסויים כדי לבדוק השערות לגבי חשיפות לגירויים שנתפסים כמאיימים. המושגים מעוררים את הסקרנות של הילדים, הפכים את המפגש הטיפולי למשחקי ומעלים את המוטיבציה לשתף פעולה.

### דגש על נושאים שמותאמים לילדים ונוער

CBT מותאם לילדים ונוער שם דגש על פיתוח מיומנויות שנדרשות בחיי היומיום, כמו פתרון בעיות מהחיים האמיתיים, מיומנויות לווטיות רגשי, הקניית כישורים חברתיים ועוד. הרציונל הוא לצייד את הילדים בארגז כלים של אסטרטגיות שהם יכולים להשתמש בהם במצבים שונים, ובכך להגביר את החוסן ואת מנגנוני ההתמודדות שלהם.

מיקוד בנושאים אלו, שהמטופלים הצעירים מכירים בחשיבותם לחיי היומיום שלהם, ולפוטנציאל לשיפור באיכות חייהם, מעלה את המוטיבציה להגעה לטיפול ולשיתוף פעולה.

### קשר טיפולי שיתופי

ב-CBT הטיפול הוא "גובה העיניים" והדגש הוא על יחסים של שיתוף פעולה בין מטפלים למטופלים. המטופלים הם שותפים פעילים בתהליך עם אחריות לתוצאות. מערכת יחסים כזו מטפחת בקרב הצעירים מעורבות גבוהה בתהליך הטיפול והופכת אותו לחוויה מעצימה ומלמדת. המטופלים בוחרים את המיומנויות שחשוב להם לפתח, מגדירים את מטרותיהם, מציעים דרכים להתמודדות ומתחילים בהתנסויות באופן מידי בקליניקה. כך, CBT תומך בהתפתחות הכללית ברווחתם של ילדים ומתבגרים ומעודד לפיתוח גישה פראקטיבית לחיים בכלל ולא רק בהתמודדות עם בעיות ספציפיות.

### רכישת מיומנויות התמודדות לכל החיים

אחד היתרונות הגדולים מהם יכולים להנות ילדים ומתבגרים שעברו טיפול CBT הוא למידה של מיומנויות התמודדות מהם יכלו להנות במהלך כל חייהם. שלא כמו גישות מסורתיות יותר של פסיכותרפיה, שעשויות להתמקד בחקירת אירועי עבר, או בהקלה בעיקר על סימפטומים, CBT מתמקד בכאן ועכשיו ובציוד המטופלים במיומנויות חיים. למידה לזהות ולשנות דפוסי חשיבה או התנהגויות לא מועילים בגיל צעיר, למידת טכניקות הרפיה, הרגעה וויסות, מיומנויות חברתיות, או שיטות ואסטרטגיות לפתרון בעיות יכולות להוות את הבסיס לאסטרטגיות התמודדות יעילות יותר ובריאות נפשית טובה יותר בבגרות.

### יתרונות שילוב ההורים בתהליך

כפי שצוין לעיל, CBT מערב הורים באופן פעיל בתהליך הטיפולי יותר מטיפולים רבים אחרים. הגישה מכירה בתפקיד הקריטי של הסביבה המשפחתית בבריאותו הנפשית והרגשית של הילד, על ידי הכשרת הורים בעקרונות ה-CBT, כגון חיזוק התנהגויות חיוביות וניהול התגובות שלהם להתנהגות הילד. הטיפול מתרחב מעבר לקליניקה לתוך הסביבה היומיומית של הילד ומגביר את השפעת ההתערבות.

### התאמה לעבודה קבוצתית

עקרונות וכלי ה-CBT יכולים להיות מועברים ביעילות לא רק באופן פרטני אלא גם קבוצתי. CBT קבוצתי מועיל במיוחד בעבודה עם ילדים ומתבגרים, כיוון שהוא מספק מסגרת מצוינת ללמידת מיומנויות גם תוך צפיה והתבוננות, וגם תוך כדי תרגול בזמן אמת, וודאי כשמדובר במיומנויות חברתיות. שימוש במשחקי תפקידים, מתן חיזוקים חיוביים וטכניקות CBT נוספות הן אפקטיביות מאוד בפורמט קבוצתי. בתי הספר, בהם מבלים הילדים והנוער את מירב זמנם מהווים מסגרת נוחה להתערבויות קבוצתיות וניתן אף לשלב אותן בתוכנית הלימודים, כפי שיצוין בסעיף הבא.

### התאמה למסגרות חינוכיות

הגישה המובנית של CBT משתלבת היטב עם הנדרש בסביבות חינוכיות, מאפיין שהופך אותה לאפשרות אטרקטיבית עבור תוכניות לבריאות הנפש בבתי הספר. מטפלים יכולים להכשיר את צוות בית הספר להשתמש באסטרטגיות CBT בסיסיות בתוך הכיתה כדי לחזק את הלמידה ולספק סביבה תומכת לילדים המתמודדים עם בעיות רגשיות והתנהגותיות. ניתן לבנות תוכניות בית ספריות עם מפגשים פרטניים או קבוצתיים

## שילוב המשפחה בתהליך

היבט ייחודי נוסף של CBT לילדים ובני נוער הוא הדגש על מעורבות המשפחה. ב-CBT לילדים, הורים ולעיתים גם אחים משתתפים בחלק ממפגשי הטיפול. מעורבות זו היא חיונית מכיוון שבני משפחה יכולים להשפיע באופן משמעותי ולחזק את הלמידה וההתנהגויות של הילדים בבית. התערבויות המבוססות על גיוס המשפחה יכללו לימוד הורים את מושגי ה-CBT והמיומנויות כדי שיוכלו לתמוך בתהליך ולחזק את עקרונות ה-CBT בסביבה הטבעית. דוגמאות יכולות לכלול תרגול יחד של טכניקות הרפיה והרגעה, תרגול חשיפות כדי להתגבר על חרדות, עיצוב התנהגות עם מתן חיזוקים כדי ליצור הרגלי התנהגות יעילים ועוד. במהלך המפגשים המשפחתיים, ההורים לומדים לזהות דפוסי חשיבה לא יעילים של ילדיהם וכיצד להנחות אותם בעדינות למחשבות ריאליות או יעילות יותר. בנוסף, הטיפול יכול לכלול עבודה ישירה גם עם ההורים לגבי טכניקות הרגעה ודפוסי החשיבה והתגובה שלהם עצמם, כדי שיוכלו להגיב באופן אדפטיבי יותר לקשיי ילדיהם.

**ההתאמות המתוארות להלן יושמו במהלך העשורים האחרונים והובילו לשיפורים ועדכונים, במידה כה משמעותית עד כדי הפיכת הגישה לטיפול המועדף בילדים ונוער ברחבי העולם. אכן לטיפול CBT בילדים ונוער יתרונות רבים, כפי שהם מוצגים להלן:**

## היתרונות בטיפול CBT עם ילדים ונוער

### טיפול ממוקד, מובנה וקצר טווח

טיפול CBT בנוי סביב יעדים ספציפיים, מדידים, ניתנים להשגה, רלוונטיים ומוגדרים בזמן (SMART). הגדרת המטרות הספציפיות והמדידות מקלה על הילדים והמשפחות לעקוב אחר ההתקדמות ממש בכל מפגש ולראות תוצאות מוחשיות. הדבר מעודד את המטופלים להתגייס לתהליך. כשהתוצאות לא מושגות, קל לבדוק תוך זמן קצר איפה נמצאת תקיעות ולהציע כיוונים אחרים לשיפור. משך הטיפול הקצר הוא קריטי כשמדובר בילדים, שגדלים מהר ונמצאים בשלבים בהם יש מטרות התפתחותיות שחשוב להשיג. חשוב לציין, כי מחקרים מצביעים על כך, שלמרות טווח ההתערבות הקצר יותר, היתרונות נשארים לאורך זמן, ומספקים לילדים את הכלים להתמודד עם אתגרים עתידיים באופן עצמאי. בנוסף, האופי המובנה של הטיפול מועיל במיוחד לילדים ובני נוער שבד"כ משגשים תחת מסגרות עקביות וצפויות.

המלמדים עקרונות CBT לוויסות רגשי והתנהגותי, חוסן ומיומנויות חברתיות במסגרת הכיתה.

### CBT כטיפול מניעת

גישת ה-CBT מציעה טיפול לא רק בבעיות רגשיות קיימות אלא גם במניעת בעיות עתידיות. על ידי ציוד צעירים במיומנויות התמודדות לפני שהם פוגשים אתגרי חיים משמעותיים או בעיות בריאות הנפש, CBT פועל כאמצעי מניעה, שעלול להפחית את הצורך בהתערבויות פסיכולוגיות אינטנסיביות יותר בהמשך החיים. היבט מניעתי זה חיוני במיוחד בגיל הרך ובגיל ההתבגרות, תקופה קריטית להתפתחות בריאות הנפש. דוגמה: יישום טכניקות CBT ללמד טכניקות ניהול מתח והרפיה לפני מעברים גדולים, כגון מעבר מבית הספר היסודי לחטיבת הביניים, יכול לסייע במניעת הופעת חרדה והפרעות הקשורות ללחץ.

לסיום, מאפייני גישת ה-CBT ויתרונותיה הופכים אותה לאופציה אטרקטיבית במיוחד לטיפול בבעיות רגשיות, התנהגותיות ונפשיות בקרב ילדים ובני נוער. CBT מציעה גישה שמוכיחה את עצמה שוב ושוב במחקר, פונה למגוון רחב מאוד של מצבים, קשיים והפרעות, מגייסת מטופלים צעירים, הוריהם והצוות החינוכי לשתף פעולה ומובילה לתוצאות שנשמרות לטווח הארוך.

בתוכנית ה-CBT לילדים ונוער באוניברסיטת תל אביב, אנו מציעים את למידת הכלים והאסטרטגיות היעילים והחדשניים ביותר עם מיטב המרצים בישראל, כל אחד בתחמו. אנו מזמינים אותך לבדוק את התאמתך לתוכנית, כך שתוכלי להרחיב את היכולת שלך לחולל שינוי חיובי בחייהם של ילדים ומשפחות אתם אתה עובדת ולתמוך בבריאות הנפשית של ילדים ונוער.

[המרכז האקדמי לפיתוח אישי ומקצועי בחינוך](#)  
[ובחברה אוניברסיטת תל אביב](#)