

# טיפול קוגניטיבי התנהגותי (LI-CBT)

טיפול קוגניטיבי התנהגותי (LI-CBT) – שלישי ערב

קוד קבוצה	מרצה
<b>C2702G1</b>	<b>אושר ברכה קסלסי / יפעת דדוש-יוסף</b>
קוד קורס לשבתון	אופי הקורס
<b>2900</b>	<b>היברידי (סינכרוני + אסינכרוני)</b>
יום	שעות
<b>ג</b>	<b>18:00-21:15</b>
היקף שעות	שעות פיתוח מקצועי אופק חדש
<b>180</b>	<b>60</b>
תאריך פתיחה	תאריך סיום
<b>20/10/2026</b>	<b>29/06/2027</b>
ש"ש שבתון	גמול
<b>6</b>	<b>180 (120 עם ציון)</b>
קישור לקבוצה	חוברת קורס
<b>לחצ'י להצטרפות</b>	<b>לחצ'י לצפייה בחוברת</b>

מימון מלא למורות ומורים בשבתון, עלות לפי שווי מימון לפי ש"ש של קרן השבתון, גביה ישרה מהקרן

הקורס עוסק בהיכרות מעשית עם עקרונות הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי בעצימות נמוכה (LI-CBT), תוך התאמתם לעולמם המקצועי והאישי של עובדי הוראה. במציאות החינוכית כיום, מורים, גננות ואנשי חינוך פוגשים יותר ויותר תלמידים המתמודדים עם חרדה, דכדוך, כעס, הימנעות, התקפי לחץ, קשיי ויסות ותחושת מסוגלות נמוכה. מצבים אלה משפיעים לא רק על התפקוד הלימודי, אלא גם על האקלים הכיתתי, על הקשר עם המבוגרים המשמעותיים ועל יכולתו של התלמיד להשתלב, להתקדם ולהרגיש שייך.

הקורס נועד להעניק לעובדי ההוראה שפה מקצועית וכלים מעשיים להבנת הקשר בין מחשבות, רגשות, תחושות גוף והתנהגות. המשתתפים יכירו מודלים בסיסיים מתוך הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית, ילמדו לזהות דפוסי חשיבה והתנהגות המובילים למצוקה רגשית, ויתרגלו כלים פשוטים, נגישים ושימיים לעבודה חינוכית תומכת. הדגש בקורס אינו על הכשרת מטפלים, אלא על פיתוח יכולת חינוכית רגישה, מודעת ומקצועית יותר: לזהות מצוקה, להגיב באופן מווסת, לסייע לתלמידים בהתמודדות ראשונית, ולדעת מתי יש להפנות לגורמי טיפול מתאימים.

הקורס משלב למידה עיונית, התנסות סדנאית, תרגול אישי, ניתוח מצבים חינוכיים ועבודה רפלקטיבית. לצד העיסוק בתלמידים, יינתן מקום גם לחוסן האישי והמקצועי של עובד ההוראה עצמו, מתוך הבנה כי התמודדות עם כיתה, עומס רגשי, קונפליקטים ושחיקה מחייבת גם כלים לוויסות עצמי, חשיבה גמישה ושמירה על משאבים פנימיים.

## מידע כללי

להכיר את יסודות הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית ואת תרומתו של ד"ר אהרון בק להבנת הקשר בין מחשבות, רגשות, תחושות גוף והתנהגות.

להבין את עקרונות העבודה בגישת LI-CBT ואת התאמתם להקשרים חינוכיים, תוך שמירה על גבולות התפקיד של עובד ההוראה.

לפתח יכולת לזהות דפוסי חשיבה, תגובות רגשיות והתנהגויות המאפיינות חרדה, דכדוך, כעס, התקפי פאניקה והימנעות.

להקנות כלים מעשיים לוויסות רגשי, הרגעה, התמודדות עם לחץ, שינוי דפוסי חשיבה וחיזוק תחושת מסוגלות.

לתרגל דרכי תגובה חינוכיות למצבי קושי רגשיים והתנהגותיים בכיתה, תוך מניעת הסלמה וחיזוק תחושת הביטחון של התלמיד.

לאפשר למשתתפים תהליך אישי ורפלקטיבי, המחבר בין הכלים הנלמדים לבין חיי היום-יום, העבודה החינוכית וההתמודדות עם שחיקה מקצועית.

לבנות ארגז כלים יישומי שניתן להשתמש בו בעבודה עם תלמידים, בשיח עם הורים ובניהול עצמי של עובד ההוראה.

## קהל יעד

- עובדי הוראה, מורים וגננות, פעילים או בחצי שבתון
- מורות ומורים בשנת שבתון

## מידע נוסף

במידה והנך רשום להרחבה ל-300 שעות להסמכת מטפלות, ישלח אליך סילבוס נוסף לשעות ההרחבה לאחר הפיצול לתתי-קבוצות בתחילת הלימודים.

חובות : מטלת הגשה 20% ACT, מבחן מסכם או עבודה 70%,  
השתתפות 10%

הגשת תלקיט יישומי מסכם המבוסס על הכלים שנלמדו בקורס.

הנחיות למטלה:

המשתתף יבחר מקרה חינוכי או אישי הקשור לקושי רגשי או התנהגותי, כגון חרדה, כעס, דכדוך, הימנעות, לחץ או קושי בוויסות. על בסיס המקרה שנבחר, יש לנתח את הקושי באמצעות המודל הקוגניטיבי-התנהגותי, לבחור שני כלים שנלמדו בקורס, ולהציע אופן יישום מותאם במרחב החינוכי או האישי.

מבנה המטלה:

תיאור קצר של המקרה או הסיטואציה.

ניתוח הקושי על פי הקשר בין מחשבות, רגשות, תחושות גוף והתנהגות.

בחירת שני כלים שנלמדו בקורס והסבר הבחירה בהם.

תיאור יישום הכלים או תכנון יישום עתידי.

רפלקציה אישית-מקצועית: מה למדתי, מה היה מאתגר, ומה אקח לעבודתי החינוכית.

סיכום קצר הכולל תובנות והמלצות להמשך.

היקף מומלץ: 3-5 עמודים.

10% על הגשה מסודרת בהתאם להנחיות, 30% על חיבור לתכני השיעור והאופן שבו עקרונות הטיפול הקוגניטיבי- התנהגותי הקצר נתפסים ברמה התיאורטית, 30% על ניתוח נכון של מקרה מהשדה החינוכי, 30% על פיתוח תוכנית התערבות בהתאם להנחיות העבודה.

פירוט המפגשים

שעות	נושא	תאריך	מפגש
4 שעות זום	מבוא ל-CBT ול-LI-CBT היכרות עם גלי ה-CBT, עקרונות בק, הקשר בין מחשבה-רגש-התנהגות וייחוד הגישה במרחב החינוכי.	20/10/2026	1
4 שעות זום	פסיכופתולוגיה בסיסית סקירת הפרעות מרכזיות וקריטריוני DSM-5, לצורך זיהוי סימני מצוקה אצל תלמידים והפניה לגורמי טיפול.	27/10/2026	2
4 שעות זום	גבולות LI-CBT מצבים מורכבים כמו דו-קוטביות ואישיות גבולית, והבחנה בין תפקיד המורה לבין תפקיד המטפל.	03/11/2026	3
4 שעות זום	מוח, גוף וחרדה המערכת הלימבית ותגובת FFF, כדי להבין תלמידים במצבי לחץ, הצפה, הימנעות או התפרצות.	10/11/2026	4
4 שעות זום	מודל אמ"ת שימוש במודל להבנת אירועים חינוכיים: מה קרה, מה התלמיד חשב, מה הרגיש ואיך הגיב.	17/11/2026	5
4 שעות זום	חרדה ופאניקה זיהוי חרדה, פוביה ופאניקה אצל תלמידים, כולל חרדת מבחנים, חרדה חברתית והימנעות מלמידה.	24/11/2026	6
4 שעות זום	הבניה קוגניטיבית א' זיהוי מחשבות אוטומטיות של תלמידים כמו "אני לא מסוגל", "כולם נגדי", "אני אכשל".	01/12/2026	7

שעות	נושא	תאריך	מפגש
4 שעות זום	הבניה קוגניטיבית ב' שיח אישי עם תלמיד, הצבת מטרות קטנות, תיעוד קושי ומעקב חינוכי פשוט. יומן מס' 1	08/12/2026	8
4 שעות זום	הבניה קוגניטיבית ג' הסברים פסיכו-חינוכיים לתלמידים והורים, אמונות יסוד ותשאול סוקראטי בשפה חינוכית.	15/12/2026	9
4 שעות זום	המשגה חינוכית-רגשית בניית הבנה של קושי תלמידי דרך רקע, טריגרים, מחשבות, תגובות וסביבה כיתתית.	22/12/2026	10
4 שעות זום	עיוותי חשיבה זיהוי עיוותי חשיבה המשפיעים על למידה, יחסים חברתיים והתנהגות בכיתה. יומן מס' 2.	29/12/2026	11
4 שעות זום	הכנה לחשיפה בניית צעדים מדורגים לתלמידים שנמנעים ממבחנים, הצגה מול כיתה, הגעה לבית הספר או קשר חברתי. יומן מס' 3.	05/01/2027	12
4 שעות זום	הבניה התנהגותית משימות בית, חיזוקים, תרגול הדרגתי והפחתת הימנעות במרחב הבית-ספרי.	12/01/2027	13
4 שעות זום	דיכאון זיהוי דכדוך, ירידה במוטיבציה ונסיגה תפקודית אצל תלמידים, לצד גבולות ההתערבות החינוכית.	19/01/2027	14
4 שעות זום	OCD ו-ADHD הבנת מאפיינים בכיתה: טקסים, מוסחות, אימפולסיביות, קושי בהתארגנות ותפקוד לימודי.	26/01/2027	15

מפגש	תאריך	נושא	שעות
16	02/02/2027	חרדה חברתית זיהוי תלמידים הנמנעים מדיבור, עבודה קבוצתית או קשר חברתי, ובניית תמיכה הדרגתית.	4 שעות זום
17	09/02/2027	ויסות רגשי כלים להרגעה, שיום רגשות וניטור עצמי לשימוש בשיח אישי, בכיתה ובמצבי משבר.	4 שעות זום
18	16/02/2027	פוטותרפיה שימוש בצילום ככלי חינוכי לביטוי רגשי, התבוננות עצמית ושיח עם תלמידים. – הרצאת אורח	4 שעות זום
19	23/02/2027	חרדת נטישה זיהוי קשיי פרידה, תלות במבוגר והימנעות, במיוחד בגיל הרך ובמעברים חינוכיים.	4 שעות זום
20	02/03/2027	קשר מסייע יצירת אמון, ראפור, שפת גוף ושיח מכבד עם תלמידים, הורים וצוות.	4 שעות זום
21	09/03/2027	אוטזים היכרות עם מאפייני הרצף והשלכותיהם על תקשורת, למידה, ויסות והתנהגות בכיתה.	4 שעות זום
22	16/03/2027	כוחן של מילים שפה חינוכית שמקדמת מסוגלות, תקווה, אחריות ושינוי התנהגותי.	4 שעות זום
23	23/03/2027	אמנות ככלי טיפולי א' פיסול וחומר ככלים לעיבוד רגשי ולשיח עם תלמידים שקשה להם לבטא במילים.	4 שעות זום
24	30/03/2027	אמנות ככלי טיפולי ב' ציור ככלי חינוכי-רגשי לזיהוי רגשות, חוויות וקונפליקטים.	4 שעות זום

שעות	נושא	תאריך	מפגש
4 שעות זום	קשיי ויסות חושי הבנת SMD והשפעתו על ישיבה בכיתה, רעש, מגע, תנועה, קשב והתנהגות.	06/04/2027	25
4 שעות זום	אתיקה סודיות, גבולות תפקיד, חובת דיווח, עבודה מול הורים והפניה לאנשי מקצוע.	13/04/2027	26
4 שעות זום	לדבר בצבע שימוש בצבע ככלי לביטוי רגשי, שיח קבוצתי והיכרות עם עולמו הפנימי של התלמיד.	20/04/2027	27
4 שעות זום	שימור ידע והתפתחות מקצועית עבודה עם צוות, יועצת, פסיכולוגית וקהילה לומדת להמשך יישום הכלים בבית הספר.	27/04/2027	28
4 שעות זום	סיום תהליך סיום ליווי חינוכי, חיזוק עצמאות התלמיד ומניעת חזרה לדפוס הימנעות.	04/05/2027	29
4 שעות זום	מפגש סיכום אינטגרציה של הכלים, הצגת יישומים חינוכיים ומשוב מסכם.	11/05/2027	30
3 שעות אסינכרוני	ACT – מבוא: עקרונות היסוד של ACT, הגל השלישי של CBT.	20/10/2026	31
3 שעות אסינכרוני	ACT מבוגרים – מודל הגמישושה, מודל הצ'ויס פוינט (ראס האריס), אינטייק, הגדרת מטרה טיפולית והפקת ערכים.	01/12/2026	32
3 שעות אסינכרוני	ACT פעולה מחויבת ואני כהקשר – Committed Action, Workability, קבלת פרספקטיבה גמישה.	29/12/2026	33

שעות	נושא	תאריך	מפגש
3 שעות אסינכרוני	ACT הדבקה והפרדה, קבלה – טכניקות להפרדה קוגניטיבית, קבלת חוויות פנימיות והשלכות הימנעות.	19/01/2027	34
3 שעות אסינכרוני	ACT מיינדפולנס – מגע עם ההווה, טכניקות קבלה, מטאפורות טיפוליות ותרגילי התקרקות.	02/02/2027	35
3 שעות אסינכרוני	ACT המטריקס, ילדים ונוער – דיאגרמת המטריקס, סיום טיפול למבוגרים, טיפול בילדים לפי מודל הגמישושה, דרכי הפקת ערכים.	09/02/2027	36
3 שעות אסינכרוני	ACT פעולה מחויבת וקבלה – מדרג חשיפות לילדים ונוער, טכניקות קבלה, "לאפשר לחרדה להיות", מחירי ההימנעות.	23/02/2027	37
3 שעות אסינכרוני	ACT הדבקה והפרדה קוגניטיבית – כלים לביצוע הפרדה קוגניטיבית עם ילדים ונוער.	13/04/2027	38
3 שעות אסינכרוני	ACT העצמי כהקשר ונדיבות עצמית – הבחנה בין עצמי כהקשר לעצמי קונספטואלי נוקשה, נקודת הבחירה (ראס האריס), טכניקות משחקי פרספקטיבה והעצמי המיטבי.	18/05/2027	39
3 שעות אסינכרוני	ACT מגע עם ההווה וטבע תרפיה – טכניקות מיינדפולנס לילדים ונוער, שילוב הטבע בטיפול ACT, סיום טיפול.	20/07/2027	40
3 שעות זום	מקורות ותפיסות – תיאוריה של מיינדפולנס בחינוך	18/05/2027	41
3 שעות זום	השפעות על למידה והתפתחות – הבסיס המחקרי	25/05/2027	42

שעות	נושא	תאריך	מפגש
3 שעות זום	מנגנוני תגובה – פיזיולוגיה של לחץ ורגולציה	01/06/2027	43
3 שעות זום	יישומים פדגוגיים – מיינדפולנס כמיומנות חינוכית	08/06/2027	44
3 שעות זום	אסטרטגיות התמודדות – ניהול כיתה ברגישות	15/06/2027	45
3 שעות זום	הנחיית תרגולים חינוכיים – מיינדפולנס לתלמידים	22/06/2027	46
3 שעות זום	טכניקות שימור עצמי והימנעות משחיקה ותשישות חמלה – חוסן רגשי למורה	29/06/2027	47
3 שעות זום	התמודדות עם ביקורת עצמית – חמלה בהוראה	06/07/2027	48
3 שעות זום	ניהול קונפליקטים – תקשורת מיטבית	13/07/2027	49
3 שעות זום	פיתוח מודל אישי – תוכנית התערבות אישית	20/07/2027	50

בק, ג' (2022). טיפול קוגניטיבי-התנהגותי. א.ח.

ברנס, ד' (2001). בוחרים להרגיש טוב. מן.

ליהי, ר' (2013). שיטות בטיפול קוגניטיבי. א.ח.

קלארק, ד', ובק, א' (2018). טיפול קוגניטיבי והפרעת חרדה.  
א.ח.

ראפי, ר', ספנס, ס', קובהן, ו', וויגנל, א' (2009). כיצד תעזרו  
לילד החרד שלכם. א.ח.

Beck, J. S. (2020). Cognitive behavior therapy: Basics and  
.beyond (3rd ed.). Guilford Press

Bennett-Levy, J., Richards, D. A., Farrand, P., Christensen,  
H., Griffiths, K. M., Kavanagh, D. J., Klein, B., Lau, M. A.,  
Proudfoot, J., Ritterband, L., White, J., & Williams, C.  
(Eds.). (2010). Oxford guide to low intensity CBT  
.interventions. Oxford University Press

Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). Cognitive therapy of  
.anxiety disorders: Science and practice. Guilford Press

### ספרות מומלצת

גבאי, א' (2017). מדיטציה לכל סיטואציה. קונטנטו.

זוסמן, א' (2018). אנטומיה ופיזיולוגיה של גוף האדם. ידע.

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979).  
.Cognitive therapy of depression. Guilford Press

Christner, R. W., & Mennuti, R. B. (Eds.). (2024).  
Cognitive-behavioral interventions in educational settings:  
.A handbook for practice (2nd ed.). Routledge

Hascher, T., Beltman, S., & Mansfield, C. (2021). Teacher  
wellbeing and resilience: Towards an integrative model.  
.Educational Research, 63(4), 416–439

Hagelskamp, C., Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey,  
P. (2013). Improving classroom quality with the RULER  
approach to social and emotional learning: Proximal and  
distal outcomes. American Journal of Community  
Psychology, 51, 530–543

Kendall, P. C., & Hedtke, K. A. (2006). Cognitive-  
behavioral therapy for anxious children: Therapist manual  
(3rd ed.). Workbook Publishing

Nathanson, L., Rivers, S. E., Flynn, L. M., & Brackett, M.  
A. (2016). Creating emotionally intelligent schools with  
.RULER. Emotion Review, 8(4), 305–310

Stallard, P. (2019). Think good, feel good: A cognitive  
behavioural therapy workbook for children and young  
people (2nd ed.). Wiley

Westbrook, D., Kennerley, H., & Kirk, J. (2011). An  
introduction to cognitive behaviour therapy: Skills and  
applications (2nd ed.). SAGE

