

מפרשים של צמיחה

טיפול ביאכטה — סליבוס תוכניות טיפוליות

זיו נעורים | שלמה פאלק מטפל וסקיפר

המודל הטיפולי

התוכנית מבוססת על גישה טיפולית אקלקטית, המשלבת מספר מודלים סביב ציר מארגן אחד: הסירה אינה תפאורה לתהליך הטיפולי — היא שותפה פעילה בו. הים, הרוח והקבוצה שסביב הופכים ל'שחקנים' של ממש בחדר הטיפולי הנייד הזה.

הסירה יוצרת בִּזְמַנִּית אתגר ורגיעה, חושפת דפוסי התנהגות דרך משוב בלתי־אמצעי, ומזמינה תרגול של תפקידים חדשים בסביבה בטוחה ותומכת.

ארבעה מוקדים משתלבים:

- טיפול חווייתי־הרפתקני (Experiential / Adventure Therapy) — הבסיס המתודי: למידה ושינוי מתוך עשייה ולא רק מתוך שיחה; האתגר הפיזי המדורג כמנוף לתובנה.
 - גישה דינמית־קבוצתית — הסיפון כמיקרו־קוסמוס: תפקידים, דפוסים בין־אישיים ותגובות ללחץ עולים באופן טבעי וגלוי לעין, ומאפשרים עיבוד בזמן אמת.
 - עבודה גופנית־סומטית — שימוש במשוב הפיזי המיידי של הים (תנועה, שיווי משקל, רוח, נשימה) לוויסות תחושותי ולזיהוי מוקדם של סימני לחץ בגוף.
 - רכיבים קוגניטיביים־התנהגותיים ותשומת־לב (Mindfulness) — זיהוי דפוסי מחשבה מול אתגר, תרגול תגובה חדשה, ועיגון בהווה דרך קצב הגלים והרוח.
- בכל התוכניות, הקבוצה (או המטפל/ת, בעבודה פרטנית) והים נתפסים כשותפים שווי־ערך בתהליך — לא כרקע לו.

צוות מנחה: מטפל/ת בעל/ת תואר שני (M.A) שהוא גם סקיפר מוסמך.

משך מפגש קבוצתי: 2.5 שעות

משך מפגש פרטני: שעתיים

תוכנית 1: מסלול ממוקד – תלמידי תיכון (5 מפגשים)

אוכלוסיית יעד: תלמידי חטיבה עליונה / תיכון

מספר מפגשים: 5

משך מפגש: 2.5 שעות (קבוצתי)

מטרת-על: פיתוח ביטחון עצמי, שיח רגשי ועבודת צוות

מפגש 1 – עולים לסירה – היכרות וחווה קבוצתית

מטרות:

- יצירת ביטחון והיכרות ראשונית
- גיבוש 'חווה קבוצתית' – כללי שיח וכבוד הדדי
- פעילות ימית: היכרות עם הסירה, משחקי שבירת קרח, הפלגה קצרה.

כלים טיפוליים:

- פעילות היכרות חווייתית
- יצירת הסכמות קבוצתיות משותפות

שאלות לעיבוד:

- מה גורם לכם להרגיש בנוח בקבוצה חדשה?
- מה הייתם רוצים שהקבוצה תדע עליכם?

מפגש 2 – מי אני בצוות – תפקידים ועבודת צוות

מטרות:

- זיהוי תפקיד טבעי בעבודת צוות
- תרגול שיתוף פעולה
- פעילות ימית: תרגיל צוותי – כיוון מפרש הדורש תיאום מלא בין כל המשתתפים.

כלים טיפוליים:

- תצפית והשתקפות קבוצתית
- משחק תפקידים מודרך

שאלות לעיבוד:

- איזה תפקיד לקחתם בלי לחשוב?
- מה קרה כשמישהו אחר ניסה לקחת את התפקיד שלכם?
- מה למדתם על איך אתם עובדים עם אחרים?

מפגש 3 – לוקחים הגה – ביטחון עצמי ואתגר

מטרות:

- התנסות בהובלה ובקבלת החלטות
- התמודדות עם פחד מכישלון
- פעילות ימית: כל משתתף לוקח את ההגה לפרק זמן קצר ומנווט משימה מוגדרת.

כלים טיפוליים:

- חיזוק חיובי ממוקד
- עיבוד פחד מכישלון בזמן אמת

שאלות לעיבוד:

- מה הרגשתם כשההגה היה בידיים שלכם?
- מה הפחיד אתכם?
- מה עזר לכם להחזיק בביטחון?

מפגש 4 – שיחה בסיפון – שיח רגשי ותקשורת

מטרות:

- תרגול ביטוי רגשי והקשבה פעילה בקבוצה
- **פעילות ימית:** הפלגה שקטה עם 'תחנת שיחה' מובנית.

כלים טיפוליים:

- מעגל שיתוף מובנה
- תרגיל הקשבה פעילה בזוגות

שאלות לעיבוד:

- מתי קשה לכם לבטא מה שאתם מרגישים?
- איך זה מרגיש כשמישהו באמת מקשיב לכם?
- מה הייתם רוצים שיקשיבו לכם עליו יותר?

מפגש 5 – מפליגים קדימה – סיכום וחיבור לעצמי

מטרות:

- עיבוד וסיכום התהליך
- חיזוק תובנות אישיות
- **פעילות ימית:** הפלגה חופשית עם בחירת מסלול קבוצתית.

כלים טיפוליים:

- טקס סיום
- כתיבת 'מכתב לעצמי בעוד שנה'

שאלות לעיבוד:

- מה גיליתם על עצמכם בתהליך?
 - מה תרצו לקחת איתכם לבית הספר ולחיים?
 - על מה אתם גאים בעצמכם?
-

תוכנית 2: מסלול עומק — תלמידי תיכון (10 מפגשים)

אוכלוסיית יעד: תלמידי חטיבה עליונה / תיכון

מספר מפגשים: 10

משך מפגש: 2.5 שעות (קבוצתי)

מטרת-על: פיתוח מעמיק של ביטחון עצמי, שיח רגשי ועבודת צוות

מפגש 1 — עולים לסירה — היכרות וחווה קבוצתית

מטרות:

- יצירת ביטחון והיכרות ראשונית
- גיבוש חווה קבוצתית
- פעילות ימית: היכרות עם הסירה, משחקי שבירת קרח, הפלגה קצרה.

כלים טיפוליים:

- פעילות היכרות חווייתית
- יצירת הסכמות קבוצתיות

שאלות לעיבוד:

- מה גורם לכם להרגיש בנוח בקבוצה חדשה?

מפגש 2 — לומדים את הסירה — תפקידים בסיסיים

מטרות:

- היכרות מעמיקה עם מבנה הסירה והתפקידים
- בניית תחושת מסוגלות ראשונית
- פעילות ימית: סבב תפקידים מודרך בהובלת הסקיפר.

כלים טיפוליים:

- למידה התנסותית
- חיזוקים חיוביים

שאלות לעיבוד:

- מה היה הכי מאתגר בלמידה החדשה?
- איך הרגשתם כשלא ידעתם משהו וניסיתם בכל זאת?

מפגש 3 — מי אני בצוות — תפקידים ועבודת צוות

מטרות:

- זיהוי תפקיד טבעי בעבודת צוות
- תרגול שיתוף פעולה
- פעילות ימית: תרגיל צוותי הדורש תיאום מלא בין כל המשתתפים.

כלים טיפוליים:

- תצפית והשתקפות קבוצתית
- משחק תפקידים מודרך

שאלות לעיבוד:

- איזה תפקיד לקחתם בלי לחשוב?

- מה למדתם על איך אתם עובדים עם אחרים?

מפגש 4 – לוקחים הגה – ביטחון עצמי ואתגר

מטרות:

- התנסות בהובלה ובקבלת החלטות
- התמודדות עם פחד מכישלון
- **פעילות ימית:** כל משתתף לוקח את ההגה ומנווט משימה מוגדרת.

כלים טיפוליים:

- חיזוק חיובי ממוקד
- עיבוד פחד מכישלון בזמן אמת

שאלות לעיבוד:

- מה הפחיד אתכם?
- מה עזר לכם להחזיק בביטחון?

מפגש 5 – כשטועים – התמודדות עם כישלון

מטרות:

- נורמליזציה של טעויות
- פיתוח גמישות מחשבתית מול כישלון
- **פעילות ימית:** משימה מכוונת לקושי, הדורשת ניסיון חוזר (למשל תמרון מורכב).

כלים טיפוליים:

- עיבוד קוגניטיבי-התנהגותי קל של מחשבות אוטומטיות ('טעיתי = אני גרוע')
- הבניית פרשנות מחדש

שאלות לעיבוד:

- מה עבר לכם בראש כשטעיתם?
- איך הקבוצה הגיבה?
- מה הייתם אומרים לחבר שטעה כמוכם?

מפגש 6 – שיחה בסיפון – שיח רגשי ותקשורת

מטרות:

- תרגול ביטוי רגשי והקשבה פעילה בקבוצה
- **פעילות ימית:** הפלגה שקטה עם 'תחנת שיחה' מובנית.

כלים טיפוליים:

- מעגל שיתוף מובנה
- תרגיל הקשבה פעילה בזוגות

שאלות לעיבוד:

- מתי קשה לכם לבטא מה שאתם מרגישים?
- איך זה מרגיש כשמישהו באמת מקשיב לכם?

מפגש 7 – גלים בקבוצה – קונפליקט ושיתוף פעולה

מטרות:

- התמודדות בונה עם חילוקי דעות בקבוצה
- **פעילות ימית:** החלטה קבוצתית תחת אילוץ זמן ותנאים (למשל בחירת מסלול הפלגה).

כלים טיפוליים:

- גישור מודרך
- תרגול תקשורת מסוג 'אני' מול 'אתה'

שאלות לעיבוד:

- מה קרה כשלא הסכמתם?
- איך פתרתם את זה?
- מה הייתם עושים אחרת בפעם הבאה?

מפגש 8 — תורי להוביל — הזדמנות למנהיגות

מטרות:

- התנסות בתפקיד מוביל
- חיזוק ביטחון עצמי
- **פעילות ימית:** כל משתתף מוביל בתורו קטע קצר של ההפלגה.

כלים טיפוליים:

- משוב חיובי ממוקד מהקבוצה
- תרגול קבלת משוב

שאלות לעיבוד:

- איך זה הרגיש להיות מוביל?
- מה היה קשה במתן הוראות?
- מה למדתם על הסגנון שלכם כמנהיגים?

מפגש 9 — מראה קבוצתית — מעגל משוב

מטרות:

- תרגול מתן וקבלת משוב בונה
- **פעילות ימית:** הפלגה שקטה עם 'תחנת משוב' מובנית בין המשתתפים.

כלים טיפוליים:

- מעגל משוב מובנה ('משהו שאהבתי בך' / 'משהו שגיליתי עליך')
- כללי משוב בטוח מוסכמים מראש

שאלות לעיבוד:

- איך זה הרגיש לקבל משוב מהקבוצה?
- מה הפתיע אתכם?
- מה תרצו לקחת מזה קדימה?

מפגש 10 — מפליגים קדימה — סיכום וחיבור לעצמי

מטרות:

- עיבוד וסיכום התהליך המלא
- חיזוק תובנות אישיות

פעילות ימית: הפלגה חופשית עם בחירת מסלול קבוצתית.

כלים טיפוליים:

- טקס סיום
- כתיבת 'מכתב לעצמי בעוד שנה'

שאלות לעיבוד:

- מה גיליתם על עצמכם בתהליך?
 - מה תרצו לקחת איתכם לבית הספר ולחיים?
 - על מה אתם גאים בעצמכם?
-

תוכנית 3: טיפול פרטני בשיטת לפי צורך

אוכלוסיית יעד: מבוגרים, חיילים/מילואימניקים, בני נוער — בהתאמה אישית

משך מפגש: שעתיים

מסגרת: מספר המפגשים ותוכנם נקבעים בהתאם להערכה ראשונית ולצרכי המטופל/ת, ולא פחות מ-5 מפגשים.

שלב א' — פתיחה והערכה (1-2 מפגשים)

מטרות:

- בניית ברית טיפולית אישית ובטיחות על הסירה
- הערכת צרכים, מטרות התהליך וקצב מתאים
- היכרות עם הסירה כמרחב טיפולי אישי

שאלות מנחות לפתיחה:

- מה הביא אותך לבקש את התהליך הזה עכשיו?
- מה היית רוצה שיהיה שונה בסוף התהליך?
- מה אתה/את צריך/ה כדי להרגיש בטוח/ה כאן?

שלב ב' — עבודה מרכזית: מודולים לבחירה לפי צורך

להלן ארבעה מוקדי עבודה, שניתן לשלב ולסדר בהתאמה אישית לאורך התהליך:

מודול 1 — עיבוד חוויה משמעותית

מטרות:

- עיבוד אירוע או תקופה משמעותיים בקצב המטופל/ת
- **פעילות ימית:** הפלגה שקטה עם 'זמן מים שקטים' ייעודי לשיחה, ללא משימות טכניות

כלים טיפוליים:

- עיגון לפני שיתוף
- טכניקת 'מכתב לא נשלח'
- עבודה עם מטאפורת הרוח והגלים

מודול 2 — רגולציה גופנית וניהול לחץ

מטרות:

- חיזוק כלי ויסות עצמי מבוססי גוף וסביבה
- **פעילות ימית:** תרגול נשימה מסונכרן עם קצב הגלים, תרגילי שיווי משקל על הסיפון

כלים טיפוליים:

- מיינדפולנס ימי
- סריקת גוף
- זיהוי מוקדם של סימני לחץ

מודול 3 — ביטחון עצמי ומסוגלות

מטרות:

- חיזוק תחושת שליטה ומסוגלות דרך התנסות מדורגת
- **פעילות ימית:** לקיחת הגה, ניווט משימה עצמאית בליווי צמוד

כלים טיפוליים:

- חיזוק חיובי ממוקד
- עיבוד פחד מכישלון בזמן אמת

מודול 4 — תרגול תפקיד חדש והתנסות מתקנת

מטרות:

- תרגול דפוס התנהגות חדש בסביבה בטוחה
- חיבור בין הנלמד לחיי היומיום
- **פעילות ימית:** תרחיש מדומה שהמטופל/ת מתכנן/ת ומנהל/ת בעצמו/ה

כלים טיפוליים:

- התנסות מתקנת
- משוב ותהודה מהמטפל/ת

שלב ג' — סיום ואינטגרציה (מפגש אחד או יותר, לפי צורך)

מטרות:

- סיכום התהליך
- בניית 'תוכנית מעבר' אישית לשגרה

שאלות לעיבוד:

- מה השתנה אצלך מתחילת התהליך ועד עכשיו?
- אילו 'עוגנים' תיקח/י איתך?
- מה הצעד הראשון שתרצה/י לנסות בשגרה?