



# הגישה המשולבת לעבודה עם הילד הפנימי: CBT ו-12 הצעדים

## לימודי CBT מחזור ב'

**מתחילים בתאריך:** 11.10.2026, ימי ראשון בין השעות 16:45-19:45

**מסיימים בתאריך:** 30.5.2027

**מפגשים:** 30 מפגשים שבועיים

**בהנחיית המרצים:** מר בני יעקב ומר חנן סלוק - מייסדי טריותרפיה, המשלבים ניסיון אישי עשיר עם התמחות בשיטות טיפול מתקדמות.

**טלפון מכללה:** 054-7866405

**שיטת הוראה:** פרונטלית וחוייתית, כולל התנסויות אישיות, תרגול בקבוצות קטנות וסימולציות.  
**למי זה מתאים:** אנשי מקצוע בתחום הטיפול, מנחי קבוצות, מכורים נקיים, וכל מי שמעוניין להעמיק בעבודה עם הילד הפנימי לצורך צמיחה אישית או מקצועית.

**דרישות הקורס:** נוכחות ב-80% מהמפגשים לפחות, השתתפות פעילה, הגשת עבודת סיכום.

**מיקום הקורס:** הקורס יתקיים בבניין דימול ברמת גן ז'בוטינסקי 1 קומה 4 חדר 402

**עלות ואופן תשלום:** 11,000 ש"ח עד 10 תשלומים ללא ריבית.

## רקע על התוכנית

הכשרה מקיפה בת 30 מפגשים המשלבת את הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית (CBT) עם עבודת הילד הפנימי ברוח 12 הצעדים. התוכנית פותחה על-ידי בני יעקב וחנן סלוק, מייסדי טריותרפיה, ומציעה מסגרת ייחודית לעבודה עם השורשים העמוקים ביותר של דפוסים מזיקים, התמכרויות וטראומות.

העבודה עם הילד הפנימי היא מסע אל ליבת הזהות שלנו, אל החלקים הראשוניים שעוצבו בילדות המוקדמת. שילוב גישה ה-CBT וה-12 צעדים בעבודה זו מאפשר גישה רב-ממדית להחלמה, המשלבת שינוי קוגניטיבי, רגשי ורוחני.

## יתרונות ייחודיים של ההכשרה

- גישה רב-ממדית - שילוב ייחודי של CBT, עבודת הילד הפנימי ושיטת 12 הצעדים
- מבוססת על ניסיון אישי ומקצועי של בני יעקב וחנן סלוק
- מעשית וחוייתית - למידה דרך התנסות ותרגול, לא רק תיאוריה
- כלים מיידיים ליישום - טכניקות לשימוש מיידית בעבודה אישית או עם מטופלים
- חומרי לימוד ייחודיים - חוברת עבודה מקיפה וכלים מובנים

## מבנה התוכנית

30 מפגשים שבועיים בני 4 שעות אקדמיות כל אחד, הכוללים:

- למידה תיאורטית ומתודולוגית
- התנסויות אישיות וקבוצתיות
- תרגול טכניקות עבודה עם הילד הפנימי
- שילוב עקרונות CBT ו-12 הצעדים
- ספרוויז'ן והדרכה על מקרים

# סילבוס עבודה עם הילד הפנימי: CBT ו-12 הצעדים

## מודול 1: יסודות העבודה עם הילד הפנימי (מפגשים 1-5)

שיעור מס'	נושא	תכנים מרכזיים
1	היכרות ומבוא לעבודה עם הילד הפנימי	<ul style="list-style-type: none"><li>היכרות בין המשתתפים ויצירת מרחב בטוח</li><li>מהו "הילד הפנימי"? סקירת תיאוריות מרכזיות (יונג, ברן, שוורץ)</li><li>הקשר בין הילד הפנימי להתמכרויות ודפוסים מזיקים</li><li>הצגת המודל המשולב של טריותרפיה (CBT, הילד הפנימי ו-12 הצעדים)</li></ul> <p><b>התנסות:</b> תרגיל היכרות ראשוני עם הילד הפנימי דרך ויזואליזציה מונחית</p>
2	מבוא לגישה הקוגניטיבית-התנהגותית (CBT) בעבודה עם הילד הפנימי	<ul style="list-style-type: none"><li>עקרונות ה-CBT ויישומם בעבודה עם הילד הפנימי</li><li>מודל ABC (אירוע-מחשבה-תוצאה) בהקשר של זיכרונות ילדות</li><li>זיהוי אמונות יסוד שנוצרו בילדות המוקדמת</li><li>כיצד דפוסים חשיבה ילדותיים משפיעים על חיינו כמבוגרים</li></ul> <p><b>התנסות:</b> מיפוי אמונות יסוד שנוצרו בילדות והשפעתן על חיינו כיום</p>
3	הצעד הראשון - הכרה בחוסר אונים והקשר לפצעי ילדות	<ul style="list-style-type: none"><li>משמעות הצעד הראשון בהקשר של העבודה עם הילד הפנימי</li><li>זיהוי חוסר האונים הילדי כשורש להתמכרויות והתנהגויות מזיקות</li><li>מנגנוני הכחשה שפיתחנו להגנה על הילד הפנימי הפגוע</li><li>תיאוריית ההתקשרות והשפעתה על דפוסים התמודדות</li></ul> <p><b>התנסות:</b> כתיבת מכתב מהמבוגר לילד הפנימי המכיר בחוסר האונים</p>
4	סוגי ילדים פנימיים וזיהוי הילד הפנימי האישי	<ul style="list-style-type: none"><li>הילד המפוחד, הילד הזועם, הילד העצוב, הילד השמח - זיהוי וניתוח</li><li>מודל חלקי העצמי של IFS (Internal Family Systems) בהתאמה לעבודת הילד הפנימי</li><li>זיהוי תפקידים וחלקים שפיתחנו בילדות כאסטרטגיות הישרדות</li><li>קשר בין חוויות ילדות לדפוסים התמכרות</li></ul> <p><b>התנסות:</b> מיפוי החלקים הפנימיים השונים והקול הייחודי של כל חלק</p>
5	הצעד השני והשלישי - כוח גדול יותר והורות פנימית	<ul style="list-style-type: none"><li>משמעות "הכוח הגדול יותר" בהקשר של יחסים עם הילד הפנימי</li><li>פיתוח ההורה הפנימי האוהב כמקור כוח ותמיכה</li><li>כיצד ליצור יחסים חדשים עם הילד הפנימי</li><li>התמסרות לתהליך ההחלמה דרך נכונות לטפל בילד הפנימי</li></ul> <p><b>התנסות:</b> פיתוח דמות ההורה הפנימי האוהב ותרגול דיאלוג עם הילד הפנימי</p>

# סילבוס עבודה עם הילד הפנימי: CBT ו-12 הצעדים

## מודול 2: טכניקות CBT לעבודה עם הילד הפנימי (מפגשים 6-10)

שיעור מס'	נושא	תכנים מרכזיים
6	זיהוי ואתגור סכמות ואמונות יסוד מהילדות	<ul style="list-style-type: none"><li>תיאוריית הסכמות של ג'פרי יאנג והתאמתה לעבודת הילד הפנימי</li><li>זיהוי סכמות מרכזיות שנוצרו בילדות (נטישה, פנימות, כישלון)</li><li>שיטות CBT לאתגור סכמות ילדות מושרשות</li><li>יצירת נרטיב חדש לחוויות ילדות מכוננות</li></ul> <p><b>התנסות:</b> זיהוי סכמה מרכזית ותחילת עבודת אתגור באמצעות טכניקת "העדות המבוגרת"</p>
7	טכניקות דמיון מודרך ועבודה חווייתית עם הילד הפנימי	<ul style="list-style-type: none"><li>שילוב דמיון מודרך בעבודת CBT</li><li>טכניקת "חזרה בזמן" לסיטואציות ילדות</li><li>יצירת התערבויות מתקנות בזיכרונות טראומטיים</li><li>עקרונות העבודה החווייתית עם הילד הפנימי</li></ul> <p><b>התנסות:</b> תרגיל "הצלת הילד" באמצעות דמיון מודרך והתערבות מתקנת</p>
8	עבודה עם רגשות וצרכים בלתי מסופקים של הילד הפנימי	<ul style="list-style-type: none"><li>זיהוי הצרכים הבסיסיים שלא קיבלו מענה בילדות</li><li>השפעת צרכים בלתי מסופקים על התמכרויות ודפוסים הרסניים</li><li>טכניקות לזיהוי וויסות רגשות עוצמתיים של הילד הפנימי</li><li>יצירת אסטרטגיות חדשות למילוי צרכים באופן בריא</li></ul> <p><b>התנסות:</b> מיפוי צרכים בלתי מסופקים ותכנון דרכים למילוי צרכים אלו כמבוגרים</p>
9	הצעד הרביעי - חשבון נפש והעמקה בפצעי ילדות	<ul style="list-style-type: none"><li>התאמת חשבון הנפש של הצעד הרביעי לעבודה עם הילד הפנימי</li><li>זיהוי דפוסים חוזרים הנובעים מפצעי ילדות</li><li>מודל ה"טריגר-הגנה-פצע" לניתוח תגובות רגשיות עוצמתיות</li><li>יצירת קשר בין אירועי ילדות לדפוסים פעולה במבוגר</li></ul> <p><b>התנסות:</b> עריכת חשבון נפש ממוקד ילד פנימי - זיהוי טריגרים, הגנות והפצעים שמאחוריהם</p>
10	גבולות בריאים ושיפוטיות עצמית - הקול הביקורתי והילד הפנימי	<ul style="list-style-type: none"><li>זיהוי הקול הביקורתי הפנימי והשפעתו על הילד הפנימי</li><li>ההורה הביקורתי הפנימי כהפנמה של דמויות סמכות מהילדות</li><li>טכניקות CBT לעבודה עם שיפוטיות עצמית</li><li>פיתוח גבולות בריאים כחלק מטיפול בילד הפנימי</li></ul> <p><b>התנסות:</b> זיהוי ואתגור הקול הביקורתי, תרגול הצבת גבולות בריאים</p>

# סילבוס עבודה עם הילד הפנימי: CBT ו-12 הצעדים

## מודול 3: העמקה בעבודת הילד הפנימי (מפגשים 11-15)

שיעור מס'	נושא	תכנים מרכזיים
11	הצעד החמישי - שיתוף והילד הפנימי	<ul style="list-style-type: none"><li>חשיבות השיתוף והגילוי של סודות הילד הפנימי</li><li>הבושה כמחסום מרכזי בהחלמת הילד הפנימי</li><li>יצירת מרחב בטוח לשיתוף חוויות ילדות טראומטיות</li><li>העדות כחלק מהחלמת הילד הפנימי</li></ul> <p><b>התנסות:</b> תרגיל שיתוף בזוגות של "סוד" של הילד הפנימי והתבוננות בהשפעה המשחררת</p>
12	תרפיית סכמות מתקדמת וריפוי הילד הפנימי	<ul style="list-style-type: none"><li>עבודה מעמיקה עם סכמות ילדות דומיננטיות</li><li>"הכיסא הריק" בעבודה עם הילד הפנימי והדמויות המשמעותיות</li><li>מודל "שינוי הסכמה" של יאנג בהתאמה לעבודת הילד הפנימי</li><li>זיהוי ושינוי דפוסי התמודדות לא יעילים (הכנעה, הימנעות, פיצוי יתר)</li></ul> <p><b>התנסות:</b> תרגיל "כיסא ריק" מובנה לדיאלוג בין המבוגר, הילד הפנימי ודמות משמעותית מהעבר</p>
13	צעדים 6-7 - נכונות לשחרור דפוסים ילדיים מזיקים	<ul style="list-style-type: none"><li>זיהוי "פגמי האופי" כאסטרטגיות הישרדות ילדיות</li><li>נכונות לשחרר דפוסים ילדיים שאינם משרתים אותנו עוד</li><li>תהליך ההתבגרות הרגשית והשלכותיו על ההתנהגות</li><li>התמרת אסטרטגיות ילדיות לדפוסי התמודדות בוגרים</li></ul> <p><b>התנסות:</b> טקס סימבולי של זיהוי ושחרור דפוסים ילדיים מזיקים</p>
14	עבודה עם טראומות ילדות	<ul style="list-style-type: none"><li>הבנת ההשפעות ארוכות הטווח של טראומות ילדות (ACEs)</li><li>שילוב עקרונות טיפול ממוקד טראומה בעבודה עם הילד הפנימי</li><li>טכניקות CBT לעבודה עם זיכרונות טראומטיים</li><li>גבולות העבודה העצמית וזיהוי מצבים המחייבים הפניה לטיפול ממוקד טראומה</li></ul> <p><b>התנסות:</b> יצירת "קופסת הכלים" לעבודה עם הצפות רגשיות וטריגרים של הילד הפנימי</p>
15	לרפא את הילד הפנימי דרך יצירתיות ומשחק	<ul style="list-style-type: none"><li>חשיבות המשחק והיצירתיות בריפוי הילד הפנימי</li><li>שילוב אמנויות בעבודת CBT (ציור, כתיבה, תנועה)</li><li>יצירת טקסים ותרגילים יצירתיים לעבודה עם הילד הפנימי</li><li>שחזור חוויות ילדות חיוביות כחלק מתהליך הריפוי</li></ul> <p><b>התנסות:</b> חוויית משחק ויצירה מובנית לחיבור וריפוי הילד הפנימי</p>

# סילבוס עבודה עם הילד הפנימי: CBT ו-12 הצעדים

## מודול 4: הילד הפנימי ומערכות יחסים (מפגשים 16-20)

שיעור מס'	נושא	תכנים מרכזיים
16	הצעד החמישי - שיתוף והילד הפנימי	<ul style="list-style-type: none"><li>הקשר בין דפוסי התקשרות בילדות למערכות יחסים בבגרות</li><li>זיהוי תבניות חוזרות במערכות יחסים הקשורות לפצעי ילדות</li><li>ה"ילד הפנימי" במערכות יחסים - מתי הילד "משתלט" על המבוגר</li><li>יישום עקרונות CBT לזיהוי ושינוי דפוסי תקשורת בעייתיים</li></ul> <p><b>התנסות:</b> מיפוי דפוסי התקשרות וביטויים במערכות יחסים נוכחיות</p>
17	הצעד השמיני - רשימת אנשים שנפגעו והילד הפנימי	<ul style="list-style-type: none"><li>הבנת מעגל הפגיעה - מהילד הפגוע למבוגר הפוגע</li><li>זיהוי התנהגויות פוגעניות הנובעות מצרכים בלתי מסופקים של הילד הפנימי</li><li>עריכת חשבון נפש יחסים מנקודת המבט של הילד הפנימי</li><li>שבירת שרשרת הכאב הבין-דורית</li></ul> <p><b>התנסות:</b> עריכת רשימת אנשים שנפגעו תוך התחברות לילד הפנימי הפוגע שהוביל להתנהגויות אלו</p>
18	הילד הפנימי במשפחה - דפוסים בין-דוריים	<ul style="list-style-type: none"><li>זיהוי דפוסים משפחתיים בין-דוריים והשפעתם על הילד הפנימי</li><li>ה"משולש הדרמטי" (קרבן-מציל-תוקף) במשפחות ובהתמכרויות</li><li>שילוב טכניקות CBT בעבודה עם דפוסים משפחתיים</li><li>יציאה מתפקידים משפחתיים מקובעים</li></ul> <p><b>התנסות:</b> יצירת ג'ונגלרמה רגשית ומיפוי תפקידים ודפוסים בין-דוריים</p>
19	הצעד התשיעי - תיקון וריפוי יחסים דרך עבודת הילד הפנימי	<ul style="list-style-type: none"><li>תיקון יחסים מנקודת מבט של הילד הפנימי</li><li>פיתוח אמפתיה לילד הפנימי של האחר</li><li>תהליכי מחילה והשפעתם על ריפוי הילד הפנימי</li><li>תכנון ויישום תיקונים באופן שמזין את הילד הפנימי</li></ul> <p><b>התנסות:</b> תרגול שיחות תיקון מתוך חיבור בין שני "ילדים פנימיים"</p>
20	מיניות, גבולות והילד הפנימי	<ul style="list-style-type: none"><li>הקשר בין פגיעות בגבולות בילדות לקשיים במיניות בבגרות</li><li>השפעת טראומות ילדות על התפתחות מינית בריאה</li><li>שילוב טכניקות CBT בעבודה עם קשיים במיניות הקשורים לילד הפנימי</li><li>פיתוח גבולות בריאים וביטוי עצמי אותנטי</li></ul> <p><b>התנסות:</b> זיהוי ותרגול הצבת גבולות בריאים מתוך חיבור לצרכי הילד הפנימי</p>

# סילבוס עבודה עם הילד הפנימי: CBT ו-12 הצעדים

## מודול 5: הילד הפנימי בחיי היומיום (מפגשים 21-25)

שיעור מס'	נושא	תכנים מרכזיים
21	הצעד העשירי - חשבון נפש יומי ועבודה שוטפת עם הילד הפנימי	<ul style="list-style-type: none"><li>שילוב עבודת הילד הפנימי בחיי היומיום</li><li>פיתוח מודעות לתגובות הילד הפנימי במצבים יומיומיים</li><li>יומן מובנה לעבודה עם הילד הפנימי</li><li>זיהוי מוקדם של מצבי הצפה והתערבות מיידית</li></ul> <p><b>התנסות:</b> פיתוח שגרה יומית של עבודה עם הילד הפנימי ותרגול חשבון נפש יומי</p>
22	מניעת נסיגה וזיהוי טריגרים של הילד הפנימי	<ul style="list-style-type: none"><li>זיהוי מוקדם של סימני אזהרה והתערעות</li><li>מיפוי טריגרים ייחודיים המפעילים את הילד הפנימי הפגוע</li><li>אסטרטגיות CBT למניעת נסיגה ולהתמודדות עם טריגרים</li><li>בניית רשת תמיכה אפקטיבית לילד הפנימי</li></ul> <p><b>התנסות:</b> יצירת "תוכנית חירום" אישית למצבי הצפה והתערעות של הילד הפנימי</p>
23	הצעד האחד-עשר - תפילה, מדיטציה וחיבור רוחני לילד הפנימי	<ul style="list-style-type: none"><li>משמעות החיבור הרוחני בעבודה עם הילד הפנימי</li><li>שילוב פרקטיקות מדיטטיביות בעבודת הילד הפנימי</li><li>טכניקות קשיבות (מיינדפולנס) להרגעת הילד הפנימי</li><li>פיתוח תפילה/כוונה אישית לריפוי הילד הפנימי</li></ul> <p><b>התנסות:</b> תרגול מדיטציה מונחית לחיבור עם הילד הפנימי וה"כוח הגדול יותר"</p>
24	טיפול הילד הפנימי השמח והמשחקי	<ul style="list-style-type: none"><li>הדגשת חשיבות הטיפול של הילד הפנימי השמח והבריא</li><li>פיתוח יכולת למשחק, הנאה וספונטניות כמבוגרים</li><li>שילוב שמחה, יצירתיות ומשחק בחיי היומיום</li><li>פסיכולוגיה חיובית ותפקידה בריפוי הילד הפנימי</li></ul> <p><b>התנסות:</b> יצירת "רשימת משאלות" של הילד הפנימי ותכנון פעילויות משחק ושמחה</p>
25	הצעד השנים-עשר - העברת המסר וליווי אחרים בעבודת הילד הפנימי	<ul style="list-style-type: none"><li>עקרונות ליווי אחרים בעבודת הילד הפנימי</li><li>יתרונות העזרה לאחרים כחלק מתהליך הריפוי האישי</li><li>גבולות העבודה העצמית לעומת טיפול מקצועי</li><li>פיתוח "שפה" לתקשורת על נושאי הילד הפנימי</li></ul> <p><b>התנסות:</b> תרגול ליווי ראשוני בעבודת הילד הפנימי בקבוצות קטנות</p>

# סילבוס עבודה עם הילד הפנימי: CBT ו-12 הצעדים

## מודול 6: שילוב והטמעה (מפגשים 26-30)

שיעור מס'	נושא	תכנים מרכזיים
26	הגישה המשולבת - אינטגרציה של 12, CBT הצעדים והילד הפנימי	<ul style="list-style-type: none"><li>סיכום העקרונות המרכזיים של הגישה המשולבת</li><li>יתרונות האינטגרציה בין הגישות השונות</li><li>התאמת הגישה המשולבת למצבים וקהלים שונים</li><li>בניית מסגרת עבודה אישית המשלבת את שלושת המרכיבים</li></ul> <p><b>התנסות:</b> יצירת מודל אישי המשלב את שלושת המרכיבים בהתאם לצרכים האישיים</p>
27	הנחיית קבוצות בנושא הילד הפנימי	<ul style="list-style-type: none"><li>עקרונות להנחיית קבוצות בנושא הילד הפנימי</li><li>מבנים אפשריים לסדנאות ומפגשים קבוצתיים</li><li>טכניקות קבוצתיות לעבודה עם הילד הפנימי</li><li>התמודדות עם אתגרים בהנחיית קבוצות בנושאים רגישים</li></ul> <p><b>התנסות:</b> תכנון ותרגול הנחיית תרגיל בנושא הילד הפנימי בקבוצות קטנות</p>
28	הילד הפנימי והצמיחה הפוסט-טראומטית	<ul style="list-style-type: none"><li>מודל הצמיחה הפוסט-טראומטית בהקשר של עבודת הילד הפנימי</li><li>טרנספורמציה של פצעי ילדות למקור כוח ומשמעות</li><li>פיתוח חוסן ותובנות מתוך העבודה עם הילד הפנימי</li><li>יצירת משמעות מתוך הכאב - הסיפור האישי כמקור השראה</li></ul> <p><b>התנסות:</b> כתיבת "סיפור החלמה" אישי המשלב את נרטיב הילד הפנימי</p>
29	יישום קליני - מקרים מורכבים בעבודת הילד הפנימי	<ul style="list-style-type: none"><li>עבודה עם מצבים מורכבים (טראומה קשה, דיסוציאציה, התנגדויות)</li><li>אבחנה בין עבודה עצמית לצורך בטיפול מקצועי</li><li>התאמת עבודת הילד הפנימי לאוכלוסיות שונות</li><li>ספרוויז'ן מובנה על מקרים מהשטח</li></ul> <p><b>התנסות:</b> ניתוח מקרים מורכבים והצעת אסטרטגיות התערבות</p>
30	סיכום, אינטגרציה ותכנון המשך	<ul style="list-style-type: none"><li>סיכום עקרונות מרכזיים וחיבור בין כל חלקי התוכנית</li><li>פיתוח תוכנית המשך אישית לעבודה עם הילד הפנימי</li><li>בניית "ארגז כלים" אישי והתאמתו לצרכים ספציפיים</li><li>חגיגת סיום והתבוננות בתהליך האישי והקבוצתי</li></ul> <p><b>התנסות:</b> טקס סיום, שיתוף תובנות והתחייבות להמשך עבודה עם הילד הפנימי</p>



# הגישה המשולבת לעבודה עם הילד הפנימי: CBT ו-12 הצעדים

מתחילים בתאריך: 11.10.2026

ימי ראשון בין השעות 16:45-19:45

לפרטים נוספים והרשמה:

טלפון: 054-7866405

מיייל: [info@12triotherapy.co.il](mailto:info@12triotherapy.co.il)

נספר התקוות מאקרא!

המחויבות לקבוצה קטנה ואינטימית מאפשרת תהליך משמעותי ועמוק