

# שאלות לפגישה הראשונה

מיפוי מטרות – מדריך לשיחה

תאריך \_\_\_\_\_

**למטפל/ת:** מדריך זה מיועד לניהול השיחה בפגישה. אין לשאול את כל השאלות – לבחור 4-5 שרלוונטיות לאחר ההקשבה הראשונה. שאלות 1-2 תמיד. שאר השאלות – לפי הזרם.

## הערות עבודה

- לתת זמן לשאלה 1 – מה בוחר/ת לפתוח איתו, זה לא אקראי
- שאלה 5 (מה עזר) – מגלה משאבים קיימים, לא לפספס
- שאלה 10 (הדאגה מהטיפול) – חושפת התנגדויות לפני שמתבצרות
- שאלה 11 (על מה לא מוכן/ה לעבוד) – מה שנאמר שם הוא לרוב מה שצריך לגעת בו

## פתיחה וסיפור

1 מה הביא אותך לכאן היום – בדיוק? (לא סיכום – ספרי לי מה קורה)

---

---

2 מה קרה לאחרונה שגרם לך להחליט לפנות דווקא עכשיו?

---

---

3 כיצד הנושא בא לידי ביטוי בחיי היומיום? (מחשבות? תחושות גופניות? התנהגות?)

---

---

## דפוסים ומשאבים

4 מתי את/ה מרגיש/ה את זה הכי חזק? באילו מצבים?

---

---

5 מתי הנושא הזה פחות נוכח? מה עוזר לך אפילו קצת?

---

---

6 מה ניסית עד כה? מה עבד, ולו זמנית?

---

---

7 מה אנשים קרובים אומרים על הנושא הזה?

---

---

## ציפיות ומטרות

8 תארי יום שבו את/ה מרגיש/ה "בסדר" – איך הוא נראה?

---

---

9 מה היית רוצה שנשיג פה? בעוד חודשיים? שנה?

---

---

10 מה הדאגה הכי גדולה שלך מהתהליך הזה?

---

---

11 על מה אתה מוכן/ה לעבוד? יש נושאים שעדיין לא מוכן/ה לגעת בהם?

---

---

סיום ובסיס לברית טיפולית

12 מה חשוב לך שאדע עלייך ולא שאלתי?

---

---

13 יש משהו שעשה לך טוב בטיפולים קודמים שחשוב לך שיהיה גם כאן?

---

---

14 מה ה"אות" שיגיד לך שאנחנו בכיוון הנכון?

---

---

רשמות מהפגישה

---

---

---