

Drodzy Klienci i Klientki Poradni Poza-Schematami,

W czasach epidemii COVID-19 zostaliśmy zmuszeni do rozpoczęcia pracy on-line. W związku z tym chcielibyśmy Was poinformować o paru kwestiach związanych z prowadzeniem terapii on-line.

1. Badania naukowe potwierdzają podobną skuteczność pracy terapeutycznej prowadzonej w gabinecie oraz prowadzonej on-line, czy przez urządzenia mobilne (informacje na temat terapii on-line i bogata bibliografia znajdują się m.in. rozdziale G. Anderson, „Technologia informacyjna i przemiany roli praktyki terapeutycznej” [w:] *Terapia poznawczo-behawioralna oparta na procesach. Wiedza i kluczowe kompetencje*, (red.) S.C. Hayes i S. Hofmann, GWP 2019). Praca terapeutyczna prowadzona przez Internet różni się więc jedynie formą od pracy w gabinecie, treść i skuteczność tak prowadzonych terapii nie zmienia się.
2. Przed przystąpieniem do sesji dobrze jest sprawdzić jakość połączenia. Aby to zrobić może skorzystać ze strony <https://www.speedtest.net/pl> Jeżeli Wasze połączenie zapewnia szybkość transferu w granicach 1,5mb/s dla połączeń przychodzących i wychodzących, nie powinniście mieć żadnego problemu z połączeniem.
3. Sprawdź jak wyglądasz w kamerze. Dobrze jest, żeby twój terapeuta (czy twoja terapeutka) widział(-a) dobrze całą Twoją twarz i część klatki piersiowej. W tym celu dobrze jest usiąść nieco dalej od komputera. Nie będzie Was wówczas rozpraszać chęć robienia innych rzeczy na komputerze w trakcie terapii.
4. Możecie skorzystać ze słuchawek w celu zadbania o lepszą jakość dźwięku. Jeżeli postanowicie skorzystać z tego rozwiązania, przetestujcie wpieryw połączenie słuchawek.
5. Różnicą z terapią gabinetową z pewnością jest to, że po Waszej stronie jest odpowiedzialność za zadbanie o poufność sesji. Postarajcie się wybrać takie miejsce, w którym przez czas trwania spotkania nikt Wam nie będzie przeszkadzał. Przed sesją możecie poinformować domowników o tym, że będziecie mieć terapię i poprosić ich o nieprzeszkadzanie i uszanowanie Waszej prywatności. Jeżeli jesteście rodzicami dzieci biorących udział w terapii prosimy, zadbajcie o poufność spotkania i spokój Waszego dziecka. My również gwarantujemy poufność z naszej strony.
6. Przygotujcie się do spotkania. Dobrze jest mieć pod ręką chusteczki higieniczne (terapeuta, czy terapeutka nie będzie mógł(-a) Wam ich podać). Dobrze również przygotować sobie szklankę wody, czy innego napoju, jeżeli wcześniej korzystaliście z nich podczas terapii.
7. Wybierzcie takie miejsce, w którym będzie Wam wygodnie. Zadbajcie o to, żeby postawa Waszego ciała sprzyjała skupieniu. Stanie na baczność, czy leżenie w trakcie terapii nie jest dobrym pomysłem (chyba, że wcześniej Wasza terapia była prowadzona w takich warunkach). W trakcie trwania terapii dobrze jest wygodnie siedzieć.
8. Dobrze jest unikać takich miejsc, w których będzie wiele bodźców, które mogą rozpraszać Twoją uwagę. Jeżeli w pomieszczeniu znajduje się z Tobą ulubione zwierzę domowe zastanów się, czy jego (lub jej) zachowania nie będą Cię rozpraszać w trakcie sesji.
9. Jeżeli zdarzą się jakieś problemy techniczne, nie przejmujcie się. Zakłócenia zdarzają się również w trakcie terapii prowadzonej w gabinecie. Wspólnie z Waszymi terapeutami (terapeutkami) z pewnością uda Wam się je rozwiązać.
10. Dobrze, żebyście chwilę przed spotkaniem pomyśleli o nim. Przeważnie taki czas mamy, gdy udajemy się na terapię prowadzoną w gabinecie. Ponieważ teraz terapia będzie odbywać się

w Waszym domu, dobrze żebyście zadbali o czas na refleksję przed sesją. Przystępowanie do niej tuż po oderwaniu się od innych zajęć może spowodować, że rozpoczęcie sesji będzie trudniejsze.

11. Na koniec, starajcie się korzystać z sesji terapeutycznej, jak wcześniej.