

Çocuk ve Ergenlerle Çevrimiçi Psikoterapi Rehberi



Çevrimiçi terapi son yıllarda dünyamızda birçok terapist tarafından uygulanmaya başlanmıştır. Ancak uzun süredir çerçeve ve etik süreçler konusu gibi birçok boyutta tartışılmaktadır. Çevrimiçi terapi kırsal bölgelerde veya fiziksel kısıtlılık gibi farklı sebeplerle seans odasına ulaşımı olmayan yetişkinler için daha sık uygulanmaktadır. Kırsal kesimde yaşayan ve büyük şehirlerdeki (İstanbul, Ankara ve İzmir gibi) terapi hizmetlerine ulaşamayan danışanlara çevrimiçi kanallarla ruh sağlığı alanında destek verebilmenin mümkün olduğunu deneyimlemiş bulunmaktayız.

Yüz yüze terapinin temel prensipleri olan terapötik ittifak, teknik ve çerçeve gibi ögeler çevrimiçi terapide de önemli olmaktadır. Ancak terapinin uygulanma biçimi, dikkat edilecek noktalar ve ortaya çıkabilecek durumlar bu terapi şeklinde farklılık gösterebilecektir. Bu rehber ilerleyen zamanlarda çocuk-ergen terapistlerinin çevrimiçi çalışma konusunda dikkat etmeleri gereken noktaları özetlemeyi ve terapist adaylarının çevrimiçi çalışmaya hazır olabilmesi için bir kılavuz sağlamayı amaçlamaktadır.

Çevrimiçi Çocuk-Ergen Psikoterapisi Rehberi



Çevrimiçi Terapiye Başlamak

Yüz yüze görüşürken hayat olayları nedeniyle dijital ortama taşınan danışanlar:

Hayatın akışındaki bazı değişimlerden dolayı önceden yüz yüze gördüğümüz danışanlarla çevrimiçi çalışmaya devam etmek gerekebilir. Bu durum yaşam koşullarında danışanın veya terapistin başka bir şehre veya ülkeye taşınması durumunda ortaya çıkabilmektedir. Böyle bir değişim terapi ilişkisini olumsuz etkileyebilmektedir. Seans odasında yüz yüze olan bir ilişkiden ekranlara geçiş terapi ilişkisinin zayıfladığı izlenimini verebilir. Ancak bunun bir geçiş süreci olduğunu, tuhaf hissettirmesinin normal olduğunu ve alışmanın zaman alacağını hem kendimize hem de danışanımıza hatırlatmamız faydalı olacaktır. Bir noktada yüz yüze seansların yeniden başlama ihtimali olabilir ama bazen de terapi sürecinin sonuna kadar bu şekilde ilerlemek de gerekebilir. Ne olursa olsun terapist bu önemli ilişkisel değişimi ve etkilerini göz ardı etmemelidir. Yeni bir ortamda yaşanan duygular ve zorluklar için danışana konuşma alanı açılmalıdır. Değişimin getirdiği farklı duygu ve düşünceler, uzaklaşmanın getirebileceği farklı dinamikler, terapistlerin teorik yönelimleri doğrultusunda ele alınmalıdır.

Doğrudan çevrimiçi çalışmayla başlanan danışanlar:

Normal şartlarda bir danışanla yüz yüze görüşmeden terapiye başlamak ve terapi sürecinde belli aralıklarla yüz yüze görüşmek önerilmektedir. Ancak danışan uzak bir şehirde veya ülkede yaşadığında böyle bir yol izlemek mümkün olmayabilir. Böyle durumlarda danışanın ve ailenin birçok açıdan çevrimiçi çalışmaya uygunluğunu değerlendirmek ve riskli durumlarda gerekecek müdahalelerin uygulanabilirliğini göz önünde bulundurmak önemli olacaktır. Bu nedenle çevrimiçi terapide danışanların ön değerlendirme sürecini dikkatli ve kapsamlı olarak uygulamak gerekli olacaktır.



Çevrimiçi Çocuk-Ergen Psikoterapisi Rehberi



Telefonda Başvuru Alırken

Başvuru sebeplerini ve risk durumlarını öğrenmek:

Normal şartlarda da olduğu gibi çevrimiçi terapide de aileyle yapılan ilk telefon görüşmesinde başvuru şikayetlerini kısaca dinlemek; aile içi şiddeti, danışan dahil ailedeki bireylerin intihar veya bir başkasına zarar verme riskini değerlendirmek önemlidir. Terapistin bu aşamada danışanın psikiyatrik destek, nörolojik değerlendirme, doktor kontrolü gibi başka bir yardıma ihtiyacı olup olmadığını anlaması, ihtiyaç halinde çalışmaya başlamadan gerekli yönlendirmeleri yapması gerekir. Terapistin emin olmadığı bir durum varsa bir ön görüşme randevusu verilerek bu konular daha ayrıntılı konuşulabilir. Ancak bu durumda yapılacak olan ön görüşmenin terapinin başlangıcı olmadığını belirtmek yararlı olacaktır. Değerlendirme süreci sonucunda terapiye başlama kararının verileceğinin danışana bildirilmesi gerekmektedir.

Çalışma Yönteminden Bahsetmek ve Ailenin Gerekli Teknolojik Kaynaklara Ulaşımını Değerlendirmek:

Aileye ve danışana yapılacak çalışmanın çevrimiçi gerçekleşeceği bilgisi verildikten sonra danışanın internet bağlantısı ve gerekli cihazlara (Akıllı telefon, tablet, veya bilgisayar) sahip olup olmadığından emin olunmalıdır. Bu nedenle ilk telefon görüşmesinde danışanın ve ailenin internet ve telefon imkanlarından emin olmak gerekmektedir. Ayrıca danışan ve ailenin her hafta aynı gün ve aynı saatte, gizlilik ilkesine uygun olarak (sessiz bir oda, vs.) düzenli bir çalışmaya uygun olup olmadığını ilk görüşmede sormak faydalı olacaktır.

Bağlantı Kanalını Belirlemek:

Ailenin şartlarına en uygun olacak şekilde görüşmenin sağlanacağı bağlantı kanalını belirlemek ve randevu verdikten sonra gerekli bilgileri (Bağlantı linki, kullanıcı ismi gibi) danışana görüşme öncesinde iletmek gerekecektir.

Çevrimiçi Çocuk-Ergen Psikoterapisi Rehberi



Değerlendirme Süreci

Çevrimiçi çalışmada değerlendirme süreci, yüz yüze çalışmadan daha da önemli hale gelebilmektedir. Bu süreçte yalnızca aileden alınan bilgiler değil, danışanın online görüşme sırasındaki tutum ve davranışları da göz önünde bulundurulmalıdır.

Değerlendirme Sürecinin Aşamaları

İlk aşamada aileyle (ebeveyn veya bakım verenle) bilgi alınır. Terapötik ilişki kurmaya yönelik olarak ilk oturumlarda danışan ile kısa görüşmeler yapılabilir. Danışanın değerlendirilmesi ve çevrimiçi terapiye uygunluğunun belirlenmesi amacıyla birden fazla seans yapılabilir. Gerekğinde bilgi toplamak ve değerlendirme yapmak amacıyla online formlar kullanılabilir.

Danışanın Terapiye Uygunluğunu Değerlendirme

Danışanın çevrimiçi terapiye uygun olup olmadığını değerlendirmek için çeşitli kriterler göz önünde bulundurulmalıdır:

Danışanın ve Ailenin Motivasyonu:

- Danışanın ve ailenin çevrimiçi terapiye olan motivasyonu değerlendirilmelidir. Danışanın istekli olması, terapinin başarılı olma olasılığını artıracaktır. Aynı zamanda ailenin işbirliği yapma potansiyeli, terapi sürecinin başarısını etkileyebilir.

Bağlantı İmkanları ve Teknik Ekipman:

- Danışanın ve ailenin internet bağlantısı ve teknik ekipman açısından uygun olup olmadığını belirlemek önemlidir. Gerekğinde teknik destek sağlanabilmelidir. Seans sırasında kopma olduğu koşulda nasıl bir yol izlenebileceğine dair önden danışanla ve ailesiyle konuşulabilir.

Danışanın Duygusal ve Bilişsel Durumu:

- Danışanın duygusal ve bilişsel durumu, çevrimiçi terapi sürecini etkileyebilecek faktörlerdendir. Danışanın dikkatini sürdürebilme kapasitesi, kendini ifade edebilme becerisi ve duygusal tepkileri değerlendirilmelidir.



Çevrimiçi Çocuk-Ergen Psikoterapisi Rehberi



Çalışma Biçimine Yönelik Öneriler Oyun Terapisi

Çocuklarla çalışırken çevrimiçi oyun terapisi teknikleri kullanılabilir. Oyun terapisi, çocuğun duygusal ve bilişsel gelişimini desteklemek amacıyla çeşitli oyunlar ve aktiviteler içeren bir terapi biçimidir. Çevrimiçi ortamda oyun terapisi uygularken şu önerilere dikkat edilmelidir:

Güvenli ve Rahat Bir Ortam Sağlamak:

- Çocuğun kendini güvende ve rahat hissettiği, terapinin gizlilik ilkelerinin ihmal edilmediği bir ortamda bulunması önemlidir. Bu ortam, çocuğun terapist ile olan ilişkisini güçlendirebilir. Bu ortamın oluşturulmasında çocuktan ve aileden destek alınabilir, çocuğa nasıl daha rahat edebileceği ve neye ihtiyacı olduğu sorulabilir.

Aileyi Sürece Dahil Etmek:

- Aile, çocuğun terapi sürecine aktif olarak katılmalıdır. Aile üyeleri, çocuğun terapide öğrendiği becerileri günlük yaşantısında uygulamasına yardımcı olabilir.

Yaratıcı ve Etkileşimli Oyunlar Kullanmak:

- Çocuğun ilgisini çekebilecek yaratıcı ve karşılıklı etkileşim içeren oyunlar seçilmelidir. Bu oyunlar, çocuğun duygusal ve bilişsel gelişimini destekleyebilir. Bu oyunlar aynı zamanda çocuğun oyuna katılım motivasyonunu da yükseltebilir. Çok vahşi görüntüler içeren oyunlar travmatize edici olabileceğinden terapötik araç olarak kullanılabilmesi için oyunların seans öncesi terapist tarafından denenmesi gerekmektedir.
- Farklı yaş grupları ve içe yönelim ya da dışa yönelim davranış problemleri için bazı oyun önerileri aşağıda verilmiştir.

Çevrimiçi Çocuk-Ergen Psikoterapisi Rehberi



Önerilen Oyunlar

Çevrimiçi Bebek Evi (4-8 Yaş)

- Okul öncesi ve okul çağındaki çocuklarla oynanabilecek bu oyun, boş bir bebek evi ile içine yerleştirilebilecek pek çok eşya ve karakter içeriyor. Çocuklar, evcilik oyununu simüle ederek ev içinde sahneler yaratıp istedikleri karakterleri oyuna dahil edebiliyorlar. Oluşturulan evin veya sahnenin görüntüsü resim formatında kaydedilebiliyor. Ücretsiz olan bu oyuna aşağıdaki web sitesi linki aracılığıyla kolayca ulaşabilirsiniz.

<https://www.onlinedollhouses.com/>

Çevrimiçi Kum Havuzu (4-8 Yaş)

- Okul öncesi ve okul çağındaki çocuklarla oynanabilecek bu oyun, boş bir kum havuzu görüntüsü ile kum havuzunun içine yerleştirilebilecek çeşitli insan, hayvan, fantastik karakter figürlerini (deniz kızı, tek boynuzlu at, vampir vb.) ve doğa elementlerini (göl, dağ, bulut, gökkuşağı vb.) içeriyor. Karakterleri kum havuzuna sürükleyip bırakarak çeşitli sahneler yaratmak mümkün. Oluşturulan sahne ve görüntüler resim formatında kaydedilebiliyor. Ücretsiz olan bu oyuna aşağıdaki link aracılığıyla ulaşabilirsiniz:

<https://www.onlinesandtray.com/>

Çevrimiçi Kuklalar (4-8 Yaş)

- Okul öncesi ve okul çağındaki çocuklar için uygun olan bu oyunda, tiyatro sahnesi, park, okul ve deniz kenarı gibi arka planlar ile sahneye yerleştirilebilecek gerçek görünümlü kuklalar bulunuyor. Kuklalar konuşma, sarılma, vurma ve zıplama gibi hareketler yapabiliyor. Çocukların farklı karakterlerle sahneler yaratıp hikaye oluşturmalarına yardımcı olabilecek bu ücretsiz oyuna aşağıdaki linkten ulaşabilirsiniz

<https://onlinepuppets.org/>

Çevrimiçi Çocuk-Ergen Psikoterapisi Rehberi



Çizim Platformları

Online seanslarda çizim platformları, hem içe yönelim hem de dışa yönelim problemleri yaşayan çocuklarla kullanılabilecek faydalı bir araçtır. Resim ve çizim oyunları, çocuklarla psikoterapide sıkça kullanılan teknikler arasındadır. Ünlü pediatrist ve çocuk psikiyatristi D. W. Winnicott tarafından geliştirilen “squiggle game” (karalama oyunu), özellikle bebekler, kuklalar vb. oyuncaklarla oynamak için kısmen büyümüş olan okul çağındaki çocukların duygu ve düşüncelerini anlamak için etkili bir araç olmuştur (Berger, 1980). Benzer bir oyunu Zoom platformu üzerinden gerçekleştirilen çevrimiçi seanslarda çocuklarla uygulamak mümkün olabilir. Zoom uygulamasındaki ekran paylaşma seçeneği ile “whiteboard” üzerinden interaktif çizim yapılabilir. Ayrıca, çizim yetenekleri daha gelişmiş olan çocuklar ve ergenler için geliştirilmiş çeşitli uygulamalara da çevrimiçi kanallar aracılığıyla erişmek mümkündür.

Aggie (8-14 Yaş)

- Daha çok okul çağındaki çocuklar ve ergenler için uygun olan bu çizim platformunda, 3 boyutlu katmanlı çizimler yapılabililiyor. Farklı çizim araçları ve geniş bir renk paleti sunarak, daha detaylı ve gelişmiş çizimler yapma imkanı sağlıyor. Özellikle görsel becerileri yüksek çocuklar ve ergenler için uygun bir terapötik araç olabilir. Bu ücretsiz platforma aşağıdaki linkten ulaşabilirsiniz.

<https://www.aggie.io/>

Çevrimiçi Çocuk-Ergen Psikoterapisi Rehberi



Faydalı Olabilecek Diğer Oyunlar ve Oyun Platformları

Mental Up (3-9 Yaş)

- Eşleştirme, farklı olanı bulma, deve-cüce oyunu ve en çok renkli şekeri bulma gibi eğitici ve dikkat geliştirici oyunlar içeren bu web sitesi, özellikle dikkat problemleri yaşayan çocuklarla terapide kullanılabilir. Ücretsiz oyunlara aşağıdaki linkten ulaşabilirsiniz:

<https://www.mentalup.co/attention-games>

Hafıza Geliştirme (6+ Yaş)

- Hafıza ve dikkat gibi bilişsel becerileri geliştirmek ve desteklemek amacıyla çeşitli oyunlar içeren bu web sitesi, bu alanlarda desteğe ihtiyaç duyan okul çağındaki çocuklarla terapötik bir araç olarak kullanılabilir. Ücretsiz oyunlara aşağıdaki linkten ulaşabilirsiniz:

<https://www.improvememory.org/focus-concentration-games/>

Mandala (7-18 Yaş)

- Jung ekolündeki oyun terapilerinde sıkça kullanılan mandala tasarlama ve boyama, özellikle dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) gibi dikkat ve dürtü kontrol sorunları yaşayan çocuk ve ergenlerle yapılan psikoterapide etkili bir araçtır (Green, 2019). Çevrimiçi terapide, web siteleri ve uygulamalar aracılığıyla mandala çalışmaları yapılabilir. Aşağıdaki linklerden çevrimiçi mandala sitelerine ulaşabilirsiniz.

<https://colormandala.com/>

Nefes Al, Düşün, Yap (2-5 Yaş)

- “Breathe, Think, Do with Sesame” isimli uygulama ingilizce ve ispanyolca dil seçenekleriyle okul öncesi çocuklar için geliştirilmiştir. Bu oyunda çocuklar, baş karakter olan canavarın “nefes al, düşün ve harekete geç” tekniklerini kullanarak gündelik olaylarla başa çıkmasına yardımcı olurlar. Oyun, çocukların duygu regülasyonu ve problem çözme becerilerini geliştirmelerine destek olabilir. Bu ücretsiz oyuna AppStore ve Google Play Store üzerinden erişilebilir. Terapi çalışmalarında kullanılmasının yanı sıra, ebeveynlere psikoeğitim amaçlı da önerilebilir. Çocukların duygu regülasyonu ve problem çözme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir.

<https://pbskids.org/games/feelings/>



Çevrimiçi Çocuk-Ergen Psikoterapisi Rehberi



Popüler Oyunlar ve Çevrimiçi Terapi

Çocukların ve ergenlerin severek oynadığı ve son zamanlarda popüler olan PUBG, Minecraft, Brawl Stars, Valorant gibi oyunlar bağımlılığa yol açma potansiyeli ve agresif içerikleri ile terapide kullanımları tartışmalı olsa da terapötik birer araç olarak faydalı olabilirler. Oyunun çocuğun ya da gencin hayatındaki rolüne dikkat edilmelidir. Oyun, kaçınılan duyguları ortaya çıkarma, gerçek yaşamla bağlantıları keşfetme ve farkındalık kazandırma için araç olabilir.

Oyun içerisindeki karakterler ve hikaye, çocuğun veya gencin altta yatan duygularını ve ideal benliğine dair düşüncelerini anlamak açısından faydalı olabileceği gibi, başkalarının davranışlarını ve çocuğun veya gencin diğerleriyle etkileşimini anlamlandırmaya da yardımcı olabilir. Kısaca, popüler video oyunları, özellikle sembolik oyuna geçmekte ve kendini sözel olarak ifade etmekte zorlanan çocuk ve ergenlerle çevrimiçi terapide uygun bir geçiş alanı yaratmayı kolaylaştırabilir.

Ancak, bu oyunları çevrimiçi terapi çalışmasında kullanırken dikkat edilmesi gereken bazı unsurlar olduğunu da göz önünde bulundurmak önemlidir.

Çocukların sosyal ve duygusal becerilerini geliştirmeye yönelik daha fazla uygulamaya erişmek için aşağıdaki websitesini ziyaret edebilirsiniz:

<https://www.commonsense.org/education/lists/emotional-intelligence-apps-and-games>

Çevrimiçi Çocuk-Ergen Psikoterapisi Rehberi



Ergen Terapisi

Ergenlerle çalışırken çevrimiçi terapi teknikleri kullanılabilir. Ergen terapisi, ergenlik dönemi boyunca yaşanan duygusal ve bilişsel değişiklikleri ele almayı amaçlar. Çevrimiçi ortamda ergen terapisi uygularken şu önerilere dikkat edilmelidir:

Güven ve Gizlilik Sağlamak:

- Ergenin kendini güvende ve gizliliğinin korunduğunu hissettiği bir ortamda bulunması önemlidir. Bu ortam, ergenin terapist ile olan ilişkisini güçlendirebilir. Bazı ergenler gizliliğe çok önem verirler, dolayısıyla da süreç içerisinde bir aile üyesi tarafından duyulmaya dair bir endişeleri olabilir. Bu endişenin önüne geçmek için ergene neye ihtiyaç duyduğu sorulabilir ve aileyle bu ihtiyaçların karşılanıp karşılanamayacağı görüşülebilir. Danışanın, seans sırasında kullanılacak teknik ekipmanların (bilgisayar, kamera, mikrofon, vs.) düzgün çalıştığından emin olması önemlidir. Gerektiğinde yedek ekipmanlar bulundurulabilir.

Ergenin İhtiyaçlarını ve Beklentilerini Anlamak:

- Ergenin ihtiyaçlarını ve beklentilerini anlamak, terapi sürecinin başarısını artırabilir. Ergenin kendini ifade etmesine ve duygusal tepkilerini dile getirmesine olanak tanınmalıdır.
- Bazı ergenler, özellikle ilk seanslarda, konuşurken doğru kelimeleri bulamamaktan korkabilir ya da duygularını ağlamak gibi yollarla ifade etmekten çekinebilirler. Bu sebeple kendilerini ifade etmekte zorlanabilirler. Bu gibi durumlarda terapistin hassas ve düşünceli bir şekilde bazı zor konuların geçip gitmesine izin vermesi ya da ergenlerin kendilerini ifade edebilmeleri için gereken alanı oluşturabilmeleri gerekir. Bahsi geçen alan, terapist ile ergenin çizim yapabilecekleri ve karşılıklı oyun oynayabilecekleri ortak çevrimiçi platformlar kullanmak gibi yaratıcı ve esnek yollarla oluşturulabilir (Lavik et al., 2018).

Çevrimiçi Çocuk-Ergen Psikoterapisi Rehberi



- Ergen danışanlar, terapistin kendilerini önemseyip önemsemediğini sözel olan ve olmayan tepkiler aracılığıyla anladıklarını düşünebilirler ve bu hem önemsendiklerini hissetmeleri hem de kendilerini ve yaşadıklarını anlamaları adına değer taşır. Örneğin, anlattıklarına güçlü fakat gerçekçi, tepkiler vermek ergenler ile kurulan terapi ilişkisi için değerlidir. Çevrimiçi terapi esnasında tepkilerin karşı tarafa geçmesi zaman zaman yüz yüze terapide olduğu kadar kolay olamayabilse de bu tepkilerin danışan için önemi göz önünde bulundurulmalıdır.

Aileyle İşbirliği Yapmak:

- Aile, ergenin terapi sürecine aktif olarak katılmalıdır. Aile üyeleri, ergenin terapide öğrendiği becerileri günlük yaşantısında uygulamasına yardımcı olabilir.

Çevrimiçi Görüşmelere/Seanslara Hazırlık **Terapistin Seans Alanı:**

Terapistin seans alanı, güvenli ve rahat bir ortam olmalıdır. Bu ortam, terapistin danışan ile olan ilişkisini güçlendirebilir. Terapistin seans alanında dikkat etmesi gereken bazı noktalar şunlardır:

Sessiz ve Rahat Bir Ortam Sağlamak:

- Seans sırasında terapistin dikkatini dağıtabilecek unsurlardan uzak durulmalıdır. Terapistin kendini rahat ve güvende hissettiği bir ortamda bulunması önemlidir. Ek olarak seans öncesinde terapistin zihinsel ve fiziksel olarak hazırlık yapması önemlidir. Terapistin seansa odaklanabilmesi ve danışanın ihtiyaçlarına yanıt verebilmesi için hazırlık yapması, örneğin seans notlarına bakması faydalı olacaktır.
- Seans sırasında kullanılacak teknik ekipmanların (bilgisayar, kamera, mikrofon, vs.) düzgün çalıştığından emin olunmalıdır. Gerektiğinde yedek ekipmanlar bulundurulabilir.

Çevrimiçi Çocuk-Ergen Psikoterapisi Rehberi



Seanslara Zihinsel Hazırlık:

- Terapistin seanslara zihinsel olarak hazırlanması, terapi sürecinin başarısını artırabilir. Terapistin zihinsel hazırlık yaparken dikkat etmesi gereken bazı noktalar şunlardır:

Kendini Seansa Odaklamak:

- Seans öncesinde terapistin zihinsel olarak seansa odaklanması önemlidir. Terapistin dikkatini dağıtabilecek unsurlardan uzak durulmalıdır.

Danışanın İhtiyaçlarını Anlamak:

- Terapistin, danışanın ihtiyaçlarını ve beklentilerini anlaması önemlidir. Danışanın duygusal ve bilişsel durumunu değerlendirmek faydalı olacaktır.

Bağlantı:

Çevrimiçi terapide bağlantı sorunsuz bir şekilde sağlanmalıdır.

Terapistin ve danışanın bağlantı sağlaması için dikkat etmesi gereken bazı noktalar şunlardır:

- İnternet Bağlantısı:
- Terapistin ve danışanın internet bağlantısının güçlü ve kesintisiz olması önemlidir. Bağlantı sorunları yaşandığında, alternatif yöntemler (telefon, e-posta, vs.) kullanılarak iletişim sağlanabilir.

Çevrimiçi Çocuk-Ergen Psikoterapisi Rehberi



Muhtemel Zor Durumlar

Çevrimiçi terapi sırasında karşılaşılabilecek bazı zor durumlar ve bu durumlarla başa çıkma yöntemleri şunlardır:

Dissosiyasyon:

Danışanın dissosiyatif bir durum yaşaması, çevrimiçi terapi sürecini zorlaştırabilir. Terapistin, danışanın dissosiyatif tepkilerini anlaması ve bu durumla başa çıkma yöntemlerini bilmesi önemlidir. Bu durumlarda sakin kalmak ve danışana güvende olduğunu hatırlatmak önemlidir. Çoğu dissosiyasyon hali geçicidir ve sakin olup iletişimde kalınması önemlidir. Danışana bedenini hareketlendirmenin iyi geleceği söylenebilir; uzuvlarını oynatması ya da istiyorsa ayağa kalkması önerilebilir; burada ve şimdiye odaklanarak odadaki objeleri ya da birlikte odaklanabileceğiniz başka bir şeyi anlatmasını istemek fayda sağlayabilir. Dissosiyasyon hal geçtikten sonra danışanla bunu yaşadığı başka durumlar ve anlamı konuşulabilir; psikiyatrik yönlendirme yapılmalıdır. Durum kötüleşiyor ya da kontrol edilemiyorsa evde yaşayan birini çağırmak ve gerekiyorsa en yakın sağlık kuruluşuna gitmesini önermek gerekebilir.

Panik Atak ve Yüksek Uyarılma:

Danışanın panik atak veya yüksek uyarılma yaşaması, çevrimiçi terapi sürecini etkileyebilir. Terapistin, danışanın panik atak ve yüksek uyarılma durumlarını anlaması ve bu durumlarla başa çıkma yöntemlerini bilmesi önemlidir. Bu durumlarda sakin kalmak ve danışana güvende olduğunu hatırlatmak önemlidir. Danışana kendisini konuşmak için zorlamaması; kaygı düzeyinin yükselmiş olduğu ancak şu anda güvende olduğu; oturduğu koltuğu ve bastığı zemini hissetmenin iyi gelebileceği söylenebilir. Bir rahatlama egzersizi yapılabilir. Panik durumu geçtikten sonra danışanla bu konuşulur ve psikiyatrik yönlendirme yapılmalıdır. Durum kötüleşiyor ya da kontrol edilemiyorsa evde yaşayan birini çağırmak ve gerekiyorsa en yakın sağlık kuruluşuna gitmesini önermek gerekebilir.

Çevrimiçi Çocuk-Ergen Psikoterapisi Rehberi



Risk Durumları:

Danışanın veya aile üyelerinin risk durumları (intihar düşünceleri, aile içi şiddet, vs.) yaşaması, çevrimiçi terapi sürecini zorlaştırabilir.

Terapistin, bu risk durumlarını değerlendirmesi ve gerekli müdahaleleri yapması önemlidir. Danışan ile terapi ilişkisinin başında bir kontrat oluşturmak ve gizliliğin ne gibi durumlarda ihlal edilebileceğini belirtmek, intihar düşüncesi gibi konular hakkında direkt sorular sormaktan çekinmemek, kriz anlarında güvenliğini sağlayabilecek kişiler ile iletişimde olmak (danışan uzakta yaşıyorsa bölgedeki bir ruh sağlığı uzmanı ya da doktor), kendi koruyucu faktörlerini tanımaları ve oluşturmaları için yardımcı olmak olası riskli durumlar için uygulanabilecek bazı müdahalelerdendir. Çevrimiçi terapi yapan terapistler, riskli buldukları danışanları için, ofiste çalışmaya göre daha fazla çevrimiçi olmak, görüşmede daha fazla süre kalmak gibi danışana daha ulaşılabilir olma ile ilgili bazı zorlantılar hissedebilirler. Bu noktalarda sınırların korunması ve bir kriz planı yapılarak takip edilmesi önem teşkil etmektedir.

Terapist görüşme sırasında danışanın kendine zarar verme riskinin yüksek olduğuna karar verirse, danışandan bu konuyu ailesinden birisiyle paylaşmak için izin isteyebilir. Bu konuda danışanın iş birliğini sağlamak için çaba gösterilmelidir; ailesinin aranması ile ilgili kaygılarını konuşur, kimin aranacağına kendisinin karar vermesini destekleyebilir. O an evde bulunan ya da en kısa sürede ulaşılacak kişinin tercih edilmesi yönünde desteklenir. Terapist, aileyi ya da bir yakını bilgilendirmenin gerekli olduğu konusunda net davranmalı, neden aileyi aramak istediğini (can güvenliğinin öncelikli olması, bu tür durumlarda kişinin yalnız kalmaması gerektiği) açıkça anlatmalıdır.

Çevrimiçi Çocuk-Ergen Psikoterapisi Rehberi



Çevrimiçi Terapinin Ortaya Çıkarılabileceği Bazı Dinamikler

Çevrimiçi terapi, yüz yüze terapiden farklı dinamikler ortaya çıkarabilir. Bu dinamikler ve bu dinamiklerle başa çıkma yöntemleri şunlardır:

Terapötik İttifakın Güçlendirilmesi:

- Çevrimiçi terapide terapötik ittifakın güçlendirilmesi önemlidir. Terapistin, danışan ile olan ilişkisini güçlendirmek amacıyla güven ve gizlilik sağlaması önemlidir. Terapötik ittifak, danışanın kendini güvende hissetmesini sağlar, bu da seanslarda derinleşmeye olanak tanır.
- **Teknik Ekipmanların Kullanımı:**
- Çevrimiçi terapide teknik ekipmanların doğru ve etkili kullanılması önemlidir. Terapistin, teknik ekipmanların kullanımını öğrenmesi ve danışana bu konuda rehberlik etmesi faydalı olacaktır.
- **Seansların Düzenli ve Sürekli Olması:**
- Çevrimiçi terapide seansların düzenli ve sürekli olması önemlidir. Terapistin ve danışanın, seansların düzenli olarak yapılmasını sağlaması, terapi sürecinin başarısını artırabilir.

Bu rehber, çevrimiçi çocuk ve ergen terapisi sürecinde terapistlerin dikkat etmesi gereken noktaları özetlemeyi amaçlamaktadır. Çevrimiçi terapinin etkinliği ve başarısı, terapistin ve danışanın işbirliği ile mümkün olacaktır. Terapistin, danışanın ihtiyaçlarını anlaması ve bu ihtiyaçlara yanıt vermesi, çevrimiçi terapi sürecinin başarısını artırabilir.

Bilgi ve iletişim için: pdm@bilgi.edu.tr

Çevrimiçi Çocuk-Ergen Psikoterapisi Rehberi

Güncellenmiş Versiyon Temmuz 2024

Psikolojik Danışmanlık Merkezi