



Jak przygotować się na *sesję on-line*



POWIATOWY OŚRODEK
INTERWENCJI KRYZYSOWEJ W
GÓRZE KALWARII

Sesja terapeutyczna **on-line** to nic strasznego, jeżeli zadbamy o swoją przestrzeń i czas. Możliwość skorzystania z wirtualnego gabinetu pozwala nam na osiągnięcie tych samych celów bez potrzeby zdejmowania kapci.

Poniżej znajduje się krótki przewodnik tego w jaki sposób przygotować się do nadchodzącego spotkania wideo:

I. Bezpieczeństwo i poufność spotkania

Ze względu na odmienne warunki od tych, które mają miejsce w kontakcie stacjonarnym należy zwrócić uwagę na swobodę i spokój wypowiedzi:

Wybierz **pomieszczenie na rozmowę, w którym możesz się zamknąć**. Ustal z pozostałymi domownikami, że w czasie spotkania jest to strefa dla nich niedostępna. W wyjątkowych okolicznościach możesz wykorzystać **miejsce w Twoim samochodzie jako pomieszczenie do rozmowy**.

Zadbaj o rozproszenie Twojego głosu i terapeuty. Wystaw przed pokój głośnik bluetooth lub radio i włącz muzykę. By nie rozpraszać się grającą muzyką w trakcie rozmowy, możesz skorzystać ze słuchawek.

Ustal z terapeutą z jakiej aplikacji będziecie korzystać w czasie spotkania. **Używaj wyłącznie bezpiecznych komunikatorów**. Ogólnie dostępnymi i bezpiecznymi aplikacjami do wideo rozmów w Polsce są:

Skype, Zoom, Google meet

II. Połączenie internetowe

Korzystanie z Wifi najczęściej zapewnia stabilne łącze i odpowiedni dla komfortowej rozmowy przesył danych. Niekiedy jednak, warto sprawdzić czy LTE/4G/5G nie będzie oferowało lepszej jakości połączenia. zalecane wymagania przesyłu danych dla wideo rozmowy to: ok. 5Mb/s pobieranie i 5Mb/s wysyłanie. **Do sprawdzenia szybkości swojego połączenia wejdź na stronę www.speedtest.net**

Na jakość połączenia mają wpływ również otwarte na Twoim urządzeniu w tym samym czasie aplikacje i strony internetowe. **Często samo zamknięcie aplikacji lub kart internetowych pozwala na poprawę połączenia.** Jeżeli Twoje połączenie jest mimo to słabe, sprawdź czy inne urządzenia w Twoim domu nie korzystają z sieci internetowej. Na czas Twojego spotkania poproś by inni użytkownicy pozostawili Ci niezakłócony dostęp do internetu.

III. Otoczenie i Twój komfort

Wybierz z jakiego urządzenia chcesz skorzystać, pamiętaj jednak, że **im większa przekątna ekranu i lepsza kamera, tym większy komfort rozmowy.** Kontakt w czasie sesji terapeutycznej to również widzenie siebie nawzajem, swoich emocji, reakcji i ekspresji. Zadbaj o to by Twój terapeuta miał możliwość dostrzec Twoje niewerbalne sygnały. To Twój czas.

Umieść kamerę swojego urządzenia na wysokości swojego wzroku, ten zabieg bardzo poprawia jakość kontaktu.

Skorzystaj ze słuchawek, mogą zapewnić Ci lepszą jakość dźwięku i poprawić poczucie prywatności.

Znajdź miejsce, w którym będzie Ci wygodnie, ale nie zbyt wygodnie. Nie zalecamy leżenia na sofie, w poduszkach i piżamie. Mimo, że w formule online i z domu, to nadal spotkanie oficjalne.

W przypadku wątpliwości dotyczących ubioru lub tego co wypada, wyobraź sobie, że jesteś w gabinecie. Jeżeli nie wybrał(a)byś się na sesję z obiadem i w piżamie, nie rób tego również na spotkaniach online.

Upewnij się, że miejsce spotkania jest wystarczająco naświetlone. Nie siadaj z oknem za plecami (**efekt ciemnej twarzy**). Dobrym pomysłem jest wybranie miejsca twarzą w stronę np. okna. Jeżeli Twoja sesja terapeutyczna odbywa się wieczorem postaraj się o dodatkowe źródło światła np. lampka na biurko.

Wycisz telefon i powiadomienia tak by nie rozpraszały Twojej uwagi.

Przygotuj sobie coś do picia i chusteczki. Na wszelki wypadek

Zadbaj by ten czas był tylko dla Ciebie. To spotkanie jest ważne, zasługujesz na to by poświęcić go w pełni sobie.

Do zobaczenia na najbliższej sesji

koniec.