

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ
DO
spotkania online

www.KarolinaFotyga.com





Twój terapeuta zaproponował Ci sesję online. Bardzo prawdopodobne, że wcześniej spotkaliście się w gabinecie, jednak być może masz w głowie różne pytania dotyczące nowej formuły.

Poniżej znajdziesz krótki przewodnik dotyczący tego jak przygotować się do spotkania wideo:

1. poufność i bezpieczeństwo

Obie powyższe kwestie są istotne w każdym kontekście kontaktu terapeutycznego, natomiast formuła online sprawia, że pojawia się kilka nowych spraw do przemyślenia.

W trosce o swój spokój i swobodę wypowiedzi, warto:



Zdecydować się na **rozmowę w pomieszczeniu, którego drzwi możemy zamknąć**. Można spróbować ustalić z domownikami, że na czas spotkania, to strefa dla innych niedostępna. W wyjątkowych okolicznościach pomocnym rozwiązaniem może okazać się **rozmowa we własnym samochodzie**.



Zadbać o **rozproszenie głosów naszej rozmowy**. Świetnym na to sposobem jest postawienie głośnika bluetooth za drzwiami pokoju. Możesz włączyć muzykę lub white noise.



- ✓ Używać bezpiecznych aplikacji. Ogólnie dostępne Skype, FaceTime i podobne komunikatory są odradzane przez specjalistów ds. bezpieczeństwa. Wielu terapeutów korzysta z aplikacji dedykowanych dla przedstawicieli zawodów medycznych typu [Doxy.me](https://doxy.me) lub [SimplePractice](https://simplepractice.com). W Polsce bardzo popularny jest [Zoom.us](https://zoom.us)

2. internet

- ✓ Najczęściej to [WIFI](#) będzie najlepszą opcją, jednak czasami - szczególnie teraz - kiedy całe rodziny pracują i uczą się w domach - może się okazać, że to [LTE/4G/5G](#) będzie pozwalał na lepszą jakość połączenia.
- ✓ Żeby poprawić jakość połączenia - warto [pozamykać wszystkie inne aplikacje](#) i urządzenia korzystające z internetu. Czasem już to wystarczy, jednak czasami konieczne będzie poproszenie rodziny, żeby przez "nasze" 50 minut pograli sobie w Uno lub szachy i zostawili nam niezakłócony dostęp do internetu. Chyba, że korzystamy z internetu tzw. "komórkowego".



- ✓ Świetną aplikacją na urządzenia mobilne, a także dodatkiem do przeglądarki Chrome jest [SpeedTest by Ookla](#). Pozwala ona na szybki pomiar prędkości internetu. Warto zwrócić szczególną uwagę na wartość "upload speed". Z mojego doświadczenia wynika, że jeśli mówimy o połączeniu wideo - 5Mbps pozwala na bdb jakość obrazu i dźwięku.

3. to, co wokół Ciebie i Ty

Czyli miejsce, przy którym rozmawiasz, urządzenia i Twoje otoczenie.

- ✓ Nie ma szczególnego znaczenia czy do rozmowy użyjesz komputera czy tabletu. **Jeśli tylko ekran ma przyzwoitą przekątną, a kamera dobrą jakość.** Telefon jednak wydaje się być zbyt mały.

Sesja psychoterapii to nie rozmowa jak każda inna. W tym spotkaniu szczególnie ważne jest, żeby terapeuta i pacjent mogli się dobrze widzieć.

Terapeuta będzie chciał widzieć Twoją mimikę, drobne zmiany w trakcie mówienia, gesty i postawę. Warto pamiętać, że większość naszej komunikacji nadajemy i odbieramy niewerbalnie.

- ✓ Mówiąc o urządzeniach - pro tip - to **umieszczenie kamery tabletu/komputera na wysokości wzroku**. Bardzo poprawia to jakość kontaktu.



Czasami przydatne mogą okazać się **słuchawki**. Warto spróbować w przypadku problemów z audio. Mogą poprawić jakość dźwięku, wyeliminować echo, a także poprawić poczucie prywatności.



Pomyśl o miejscu, w którym odbywać będzie się sesja. Powinno być **wygodne, ale nie zbyt wygodne**;) Nie zalecamy leżenia na sofie, w poduszkach i piżamie. Mimo, że w formule online i z domu, to nadal spotkanie oficjalne.



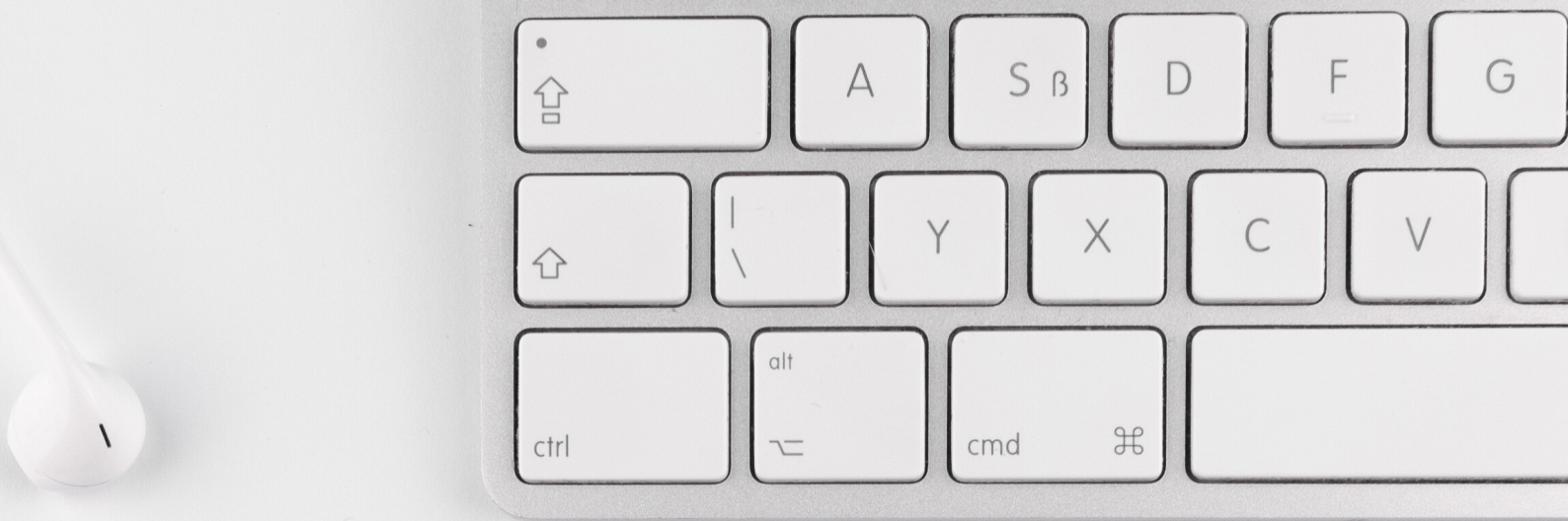
W przypadku wątpliwości dotyczących tego jak się ubrać lub co wypada - najlepszą odpowiedzią jest - "wyobraź sobie, że jesteś w gabinecie". Kontekst domowy i online, to tylko okoliczność dodatkowa. Jeśli nie wybrał(a)byś na sesję z obiadem i w piżamie, nie rób tego również w formule online.



Warto upewnić się, że miejsce, w którym będziesz rozmawiać ma wystarczającą ilość **światła padającego od przodu**. Złym rozwiązaniem będzie miejsce z oknem za plecami (efekt ciemnej twarzy). Za to świetnym - jeśli okno mamy na przeciwko siebie.



Jeśli rozmawiasz wieczorem - jako **dodatkowe źródło światła** bardzo dobrze działa lampka na biurko lub podświetlane lustro do makijażu;



- ✓ **Wyciszony telefon i powiadomienia** na innych urządzeniach nie będą Cię rozpraszać.
- ✓ Możesz przygotować sobie **coś do picia i chusteczki**. Na wszelki wypadek.
- ✓ Zdecydowanie **odradza się stosowanie jakichkolwiek substancji zmieniających świadomość** (alkohol, narkotyki). To ważne, żeby mieć niezakłócony dostęp do wszystkich emocji i myśli, które pojawią się w czasie sesji.
- ✓ Zadbaj o to, by to był **czas dla Ciebie**. Online czy nie - to ważne spotkanie, pozwól sobie skupić się na tym co tu i teraz.

...

Koniec

Na pierwszy rzut oka lista wskazówek może wydać się długa. Jeśli jednak dobrze się przygotujesz, zazwyczaj okazuje się, że wszystko jest do zrobienia i spokojnie można skupić się na rozmowie, czego i Tobie życzę:)