

REKOMENDACIJOS UGDYMO ĮSTAIGŲ PSICHOLOGAMS DĖL DARBO NUOTOLINIŲ BŪDŲ

Šiuo metu, kai susiduriame su stipriais pokyčiais, neapibrėžtumu, mums gali kilti įvairių jausmų bei išgyvenimų, todėl labai svarbu pasirūpinti ne tik fizine sveikata, bet taip pat ir psichologine gerove. Nors dėl dabartinės situacijos neturime galimybių susitikti psichologinėms konsultacijoms su mokiniais, jų tėvais ar kitais bendruomenės nariais (toliau klientais), labai svarbu, pagal galimybes, užtikrinti psichologinės pagalbos tęstinumą nuotoliniu būdu. Teikiant psichologines paslaugas nuotoliniu būdu, svarbu tinkamai tam pasiruošti bei prisiminti keletą svarbių aspektų.



GALIMYBIŲ ĮSIVERTINIMAS

Svarbu įvertinti savo galimybes ir pasirėngimą konsultuoti nuotoliniu būdu, pasirinkti sau priimtinausias priemones (konsultavimą el.

paštu, telefonu ar vaizdo ir garso ryšį užtikrinančiomis programomis). Nereikėtų imtis tos veiklos, kurios, dėl objektyvių priežasčių, šiuo laikotarpiu vykdyti negalite ar nesate tam pasiruošę. Jei nutarsite konsultuoti nuotoliniu būdu, numatykite, kiek laiko per savaitę tam skirsite. Pagal galimybes karantino metu tęskite šviečiamąją, prevencinę bei kt. veiklas.



TĖVŲ SUTIKIMAS

Kaip ir konsultuojant gyvai, taip ir pradedant konsultacijas nuotoliniu būdu su nepilnamečiu paprašykite tėvų sutikimo dirbti su vaiku

nuotoliniu būdu, net jeigu vaikas prieš tai lankė jūsų konsultacijas ugdymo įstaigoje. Jeigu su mokiniu anksčiau nedirbote ir jis pats kreipėsi į jus telefonu ar el. paštu, patikinkite mokinį, jog yra labai svarbu, kad jis kreipėsi į jus ir paaiškinkite, kad tolesniam jūsų abiejų darbui yra reikalingas tėvų sutikimas. Galite pasitarti su mokiniu, koku būdu tėvų paprašyti sutikimo. Gali būti, kad vaikas pats norės pasakyti tėvams, o galbūt kaip tik paprašys, kad jūs kreiptumėtės į tėvus ir paprašytumėte jų leidimo. Jeigu tėvų sutikimą gaunate elektroniniu, ne popieriniu formatu, svarbu sutikimą išsisaugoti ir pasirūpinti, kad šie duomenys nebūtų prieinami tretiesiems asmenims.

pagalbą. Gali būti, jog konsultuojant klientą nuotoliniu būdu, siekti užsibrėžtų konsultavimo tikslų bus sunkiau, nei „gyvų“ konsultacijų metu, tačiau nepamirškite, kad jūsų skiriamas laikas, dėmesys ir išklausa jau yra pagalba klientui. Jeigu į jus kreipiasi žmogus, su kuriuo anksčiau nedirbote, dirbkite ties tuo, kas šiuo metu klientą labiausiai neramina ir, esant poreikiui, planuokite tęsti darbą po karantino. Būkite aktyvūs, skirdami ypatingą dėmesį labiau pažeidžiamiems, krizėje esantiems mokyklos bendruomenės nariams. Priminkite mokyklos bendruomenės nariams apie galimybę gauti psichologinę pagalbą, pasirūpinkite, kad žinotų kaip ir kada jus gali pasiekti. Jei pastebite, kad klientui reikia pagalbos, kurios jūs šiuo metu negalite suteikti, nukreipkite jį kitam, pageidautina – konkrečiam, specialistui.



SUSITARIMAS, KAIP IR KOKIOMIS RYŠIO PRIEMONĖMIS BUS DIRBAMA

Prieš teikiant psichologines konsultacijas nuotoliniu būdu, susitarkite dėl jų pobūdžio – ar konsultuosite tik telefonu, ar naudosite garso ir vaizdo ryšį užtikrinančias programas. Aptarkite, kokia internetinė platforma ar programa bus naudojama (pvz., Skype, Zoom, WhatsApp ar kt.). Būkite lankstūs, atsižvelkite į kliento galimybes ir gebėjimus naudotis tam tikromis priemonėmis.



KADA IR KAIP SUSISIEKSITE

Susitarkite su klientu tikslų laiką, kada vyks konsultacija, aptarkite, kaip jūs susisieksite, kuris iš jūsų skambins. Jeigu psichologinę pagalbą teikiate

ikimokyklinio amžiaus vaikams ar pradinių klasių mokiniams, verčiau jūs skambinkite vaikui. Taip pat aptarkite, ką darysite, jeigu dėl tam tikrų priežasčių jūs ar klientas negalėtų dalyvauti konsultacijoje ar vėluotų.



DARBAS SU KLIENTAIS

Jeigu iki karantino paskelbimo reguliariai dirbote su klientu, svarbu nepalikti jo šiuo laikotarpiu, o ir toliau teikti



GALIMI TRIKDŽIAI IR REAGAVIMAS Į JUOS

Šiuo laikotarpiu informacinės technologijos yra neišvengiama daugumos

darbo bei mokymosi dalis, internetinio ryšio priemonėms tenka didžiulis krūvis, todėl labai tikėtina, jog galime susidurti su įvairiais, nuo mūsų nepriklausančiais, trikdžiais. Atsižvelgiant į tai, svarbu apgalvoti, kokių trikdžių gali kilti ir ką tokioje situacijoje darysite. Pavyzdžiui, kaip elgsitės, jeigu prieš konsultaciją ar jos metu dingtų interneto ryšys arba ryšys būtų labai silpnas ir dėl to stipriai nukentėtų garso ir / ar vaizdo kokybė; ką darysite, jeigu konsultacijų metu į kliento ar jūsų kambarį netikėtai įeitų kitas žmogus, arba jei klientui atrodytų nesaugu tęsti konsultaciją. Šiuos ir kitus galimus trikdžius bei jų sprendimo būdus aptarkite su klientu. Tai suteiks aiškumo ir padės jaustis saugiau.



NEBIJOKITE KLAUSTI, IEŠKOTI SPRENDIMO BŪDŲ

Gali būti, kad šiuo laikotarpiu susidursite su įvairiais iššūkiais. Galbūt psichologinę

pagalbą nuotoliniu būdu teikiate pirmą kartą, ir jums kyla daug klausimų ar jaučiate stiprų nerimą dėl esamos situacijos neapibrėžtumo, nežinomybės, o galbūt abejojate savo profesine kompetencija. Šiuo laikotarpiu gali kilti įvairių jausmų, išgyvenimų, ir tai yra normalu bei tikėtina. Mes visi gyvename ryškių pokyčių metu ir turime ieškoti būdų, kaip prie jų prisitaikyti ir įveikti kylančius sunkumus. Kartais tai gali būti pernelyg sudėtinga užduotis vienam žmogui, todėl nevenkite konsultuotis su kolegomis, kitų įstaigų specialistais ir kartu ieškoti galimų sprendimo būdų; dalinkitės svarbia informacija - taip padėsite ir sau, ir kitiems.

Iš tiesų, tai yra ne tik naujų iššūkių, bet ir naujų galimybių laikas. Išnaudokime jį!



KONFIDENCIALUMO UŽTIKRINIMAS IR SAUGUMAS

Teikiant psichologines konsultacijas nuotoliniu būdu, galime susidurti su

įvairiais iššūkiais, kurių anksčiau nebūdavo ar jie būdavo lengviau suvaldomi. Vienas iš jų yra konfidencialumo užtikrinimas. Mes negalime būti tikri, jog vaiko konsultacijos namuose niekas kitas neišgirs ir nebus pažeistas konfidencialumas, tačiau mes galime kalbėti su vaiku apie tai, kas jam padėtų jaustis saugiau, taip pat - turime perduoti aiškią žinutę vaiko tėvams, kad tai yra individuali konsultacija tarp vaiko ir specialisto, ir siekiant padėti vaikui, labai svarbu sudaryti vaikui tinkamas sąlygas psichologinei pagalbai gauti. Leiskite mokiniui ir jo tėvams pagalvoti ir kartu paieškoti tinkamų sprendimo būdų. Vis dėlto, jeigu nepavyktų užtikrinti vaiko konfidencialumo, jis jaustųsi nesaugiai, galite apsvarstyti galimybę teikti psichologinę pagalbą el. paštu, tačiau šį būdą taikykite tik jeigu nerandate kitos alternatyvos. Pasirūpinkite, kad jokia informacija apie mokinį, jo tėvus, konsultacijų turinį nebūtų prieinama tretiesiems asmenims.



PSICHOLOGŲ PROFESINĖS ETIKOS KODEKSAS BEI TEISĖS AKTAI

Jeigu kyla klausimų, kaip pasielgti vienoje ar kitoje situacijoje, galbūt atsakymą galite rasti LR teisės aktuose ar Psichologų profesinės etikos kodekse.



NAUDOKITĖS IR DALINKITĖS NAUDINGA INFORMACIJA

Naudokitės jau parengtomis rekomendacijomis bei kitais naudingais informacijos šaltiniais, dėl psichologinės pagalbos teikimo nuotoliniu būdu ar kitų jums aktualių temų.

Nepamirškite, kad šiame nežinomybės, pokyčių ir nestabilumo laike jūs galite suteikti bent šiek tiek aiškumo ir stabilumo, teikdami reguliarią nenutrūkstamą psichologinę pagalbą savo ugdymo įstaigos bendruomenės nariams.

KONSULTAVIMAS NUOTOLINIU BŪDU

Konsultuojant telefonu, Skype, Zoom, WhatsApp ar kitomis programomis iškyļa nauji iššūkiai, su kuriais gali susidurti psichologas. Žemiau pateikiami keli sunkumai, kurie gali kilti konsultuojant nuotoliniu būdu.

TYLA KONSULTACIJOS METU

Kartais klientai konsultacijų metu tyli, nekalba. Atrodo, „gyvai“ konsultuojant žmogų, abiem pusėms išbūti tyloje yra lengviau, suprantamiau. Konsultuojant nuotoliniu būdu, kai ne visada yra galimybė matyti žmogų, tylą gali sukelti įvairias mintis ir jausmus tiek psichologui, tiek ir klientui. Klientai gali jaustis susirūpinę, sunerimę, pikti, sutrikę, psichologas gali jaustis nejaukiai, nežinoti, ką sakyti, kaip reaguoti. Nuotolinės konsultacijos metu gali pasirodyti, jog nutrūko ryšys, sugedo naudojama technika. Tačiau reikia prisiminti, kad ne visada žmogui yra lengva pasakoti apie tai, kaip jaučiasi, kas vyksta jo gyvenime.

Priežastys, dėl ko klientas gali tylėti pokalbio metu:

- nedrįsta, bijo pradėti kalbėti;
- nežino, nuo ko pradėti (neatsitiko nieko konkretaus arba atsitiko labai daug);
- žmogus šiuo metu yra krizėje, šoko būsenoje;
- verkia;
- yra pradėjęs save žaloti;
- trukdo kalbėjimo sunkumai;
- reikia laiko pamąstyti, pagalvoti, ką nori pasakyti;
- galvoja apie psichologo išstartus žodžius.

Kaip elgtis psichologui?

- atidžiai klausytis, išgirdus kokius nors garsus, juos reaguoti (pvz.: „girdžiu, verki“);
- pasakyti, kad kartais sunku pradėti kalbėti, bet esu čia tam, kad tave išklausyčiau;
- nebijoti išlaikyti tylos pauzės, neskubinti kliento, kartu išbūti tyloje;
- nespėlioti, dėl ko šiuo metu klientas tyli: tai gali kelti susierzinimą. Jei psichologui tylą yra nejauki, galima paklausti: „apie ką šiuo metu galvoji?“, „ar dar reikia tau laiko pabūti tyloje?“ ir pan.;
- pasitikslinti, ar asmuo vis dar čia yra, ar gerai girdi psichologo balsą.

VERKIANTIS KLIENTAS

Kai neturime galimybės realiai būti su žmogumi, o matome jį tik per vaizdo kamerą arba tik girdime, kaip tylintis asmuo, taip ir verkiantis gali sukelti įvairius jausmus ir mintis. Nereikia mėginti išvengti kliento ašarų, nes gali likti nepasakyti svarbūs dalykai, nepapasakoti reikšmingi įvykiai, keliantys intensyvius jausmus.

Kaip elgtis psichologui:

- išlikti ramiam kol klientas nurims, išsiverks;
- atspindėti, kad girdi / mato verkiantį klientą;
- pasakyti, kad verkti yra natūralu, išgyvenant vienokius ar kitokius jausmus, įvykius;
- nebandyti nuraminti, sakant, kad viskas bus gerai, kad viskas išsispręs. Klientui gali pasirodyti, jog nesuprantate jo išgyvenimų sunkumo ir rimtumo;
- suteikti laiko ir erdvės išsiverkimui;

Tai, kad klientas gali rodyti savo jausmus kalbant su psichologu, reiškia, kad pokalbis darosi atviresnis, efektyvesnis.

NETEKTYS

Taip jau gali nutikti, kad šiuo, mums visiems neįprastu laikotarpiu, gali tekti konsultuoti / teikti emocinę paramą vaikams, tėvams, mokytojams, kurių artimas žmogus mirė.

Konsultuojant nuotoliniu būdu svarbu:

- leisti asmeniui išgyventi netekties skausmą. Svarbu neskubėti raminti ir guosti, kad viskas greitai praeis;
- padėti, mažinant mirties neigimą: nevengti žodžių „mirtis“, „mirė“;
- kalbėtis apie jausmus, kaip šiuo metu klientas jaučiasi. Pasakyti, kad visiškai normalu jausti pyktį, kaltę ir kt.;
- nevertinti, nekaltinti nieko, kas susiję su mirtimi, mirtį atnešusiu įvykiu bei netekusiojo veiksmais. Žmogaus mirtis sukelia įvairiausių minčių ir jausmų artimiesiems. Dažnai jų sumaištis ir intensyvumas gali įgauti kaltinančias, teisiančias formas (pvz., dėl žmogaus mirties kaltinamas kitas asmuo). Iš kitos pusės, artimojo mirtį išgyvenęs žmogus dažnai yra linkęs kaltinti save, kad ką nors padarė ne taip. Psichologui svarbu išlaikyti neutralumą ir nekaltinti, nevertinti nei vienos iš pusių.

SAVIŽUDYBĖS GRĖSMĖ

Svarbu atsiminti, kad ketinimas nusižudyti – tai kenčiančio žmogaus pranešimas, kad jam sunku. Į visus ketinimus nusižudyti reikia žiūrėti rimtai, bandyti suprasti, kodėl žmogus tokiu būdu ketina spręsti savo problemas.

Pokalbio metu svarbu įvertinti:

- Ar klientas turi savižudiškų minčių?
- Ar turi konkretų planą? (ar apgalvojo, kaip, kada žudysis). Jei galvojo, koku būdu žudysis, ar galvojo, kaip gaus savižudybės priemonių? Ar jos yra lengvai prieinamos? Ar pasirinktas būdas kelia didelę ir realią grėsmę žmogaus gyvybei? Ar klientas yra numatęs savižudybės laiką?
- Ar klientas yra mėginęs žudyti anksčiau? Kaip?
- Ar jo artimoje aplinkoje buvo nusižudžiusių?
- Kiek žmogus turi paramos iš savo artimos aplinkos?

Jei savižudybės grėsmės lygis yra aukštas ir jei klientas yra vaikas, reikia jam pasakyti, kad turime informuoti jo tėvus, apie tai, jog jis galvoja apie savižudybę. Pakalbėti su tėvais apie tai, kad situacija yra labai rimta. Svarbu susitarti su vaiku dėl kitos konsultacijos artimu metu.

Jei konsultacijos metu, vaikas / paauglys pasako, jog galvoja apie savižudybę, o skambutis / ryšys nutrūksta ir nepavyksta susisiekti nei su vaiku, nei su jo tėvais, skambinti bendroju pagalbos telefonu 112!

NAUDINGOS NUORODOS

- <http://vilniausppt.lt/naujienos/>
- <http://www.psichologusajunga.lt/?p=104>
- <http://www.psichologusajunga.lt/index.php?p=1287&lng=lt>
- <http://www.pvc.lt/lt/https://kppt.lm.lt/veiklos-sritys/naujienos/>
- <https://sites.google.com/itc.smm.lt/nuotolinis/naujienos>
- <https://traumapsichologija.lt/rekomendacijos-covid-19/rekomendacijos-specialistams/>
- VšĮ „Paramos vaikams centras“ Facebook puslapis
- „Jaunimo linijos“ savanoriai. (2018). Draugo laišakai: psichologinės pagalbos knyga jaunimui. Jaunimo linija.
- Bulotaitė L. (2008). Vaikų psichologinis konsultavimas. Vilniaus universitetas.
- Kočiūnas R. (1995). Psichologinis konsultavimas. Vilnius: LUMEN.
- Polukordienė O. K. (2010). Krizių valdymas mokyklose. Metodinė medžiaga mokyklų krizių valdymo komandoms. Vilnius: Jaunimo psichologinės paramos centras.
- Dovydaitienė M., Jusienė R. (2014). Konsultavimas mokykloje. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
- Rekomendacijos mokyklų darbuotojams „Kaip elgtis krizės situacijoje“ <https://www.youtube.com/watch?v=XFiXVuYNxqE&t=1s>
- Rekomendacijos tėvams: „Kaip kalbėti su vaikais krizės situacijoje ir kaip jiems padėti“ <https://www.youtube.com/watch?v=Fy-yDjP0Bh8&t=1s>