

התערבויות לטיפול מקוון עם ילדים ונוער

נכתב במקור באנגלית על ידי אריאל לנדרום ופורסם באתר זה

בתגובה ל"שטח את העקומה" של התפשטות ה-COVID-19 (וירוס קורונה), מטפלים, עובדים סוציאליים, מדריכים ואחרים בתחום בריאות הנפש עוברים לעבודה באופן מקוון. יש לקחת בחשבון שיקולים משפטיים ואתיים, ללמוד לפתור בעיות, כל זאת תוך כדי ניהול רגשות, ופחדי הלקוח שלהם סביב המגיפה. זה לא היה קל. אבל הטיפול חייב להימשך. לכן, רבים העובדים עם ילדים ונוער תוהים, איך אני עושה איתם טיפול ברשת?

על פי סקר תרשים השייך ב-2012, הם למדו כי 42% מבני נוער נוה יותר לשתף מידע והם פתוחים אפילו יותר באינטרנט מאשר באופן אישי. אמריקן וול (Amwell) דיווח בשנת 2017 כי בגלל התועלת שבטיפול בחוויית הנוחות של הבית * הוא מנרמל את הטיפול הנפשי, והוא שימושי במיוחד לדורות של אנשים שרגילים לקיים אינטראקציה עם אחרים ברשת. אפילו מחקר שפורסם בסקירה קלינית של ילדים ומשפחת פסיכולוגיה בשנת 2018 עם 3,113 ילדים בגילאי 6-18 נודע כי התערבות CBT ממוחשבת ואינטרנטית הן לדיכאון והן לחרדה הן אמצעי טיפול יעילים לנוער.

בתרגול שלי מצאתי שהשימוש בטיפול מקוון מועיל לילדים, נוער ומשפחות. לעתים קרובות הם מסוגלים להיפתח במהירות רבה יותר, ולעבד רגשות מהר יותר כשהם בסביבה שהם חשים בטוחים בה. הגישה לביתם מאפשרת לי גם לחזות ולהתערב באינטראקציות בין הורה לילד המייצגים יותר את התנהגותם הרגילה. שמתי לב שהניווט בשיחה וידיאו קלה יותר ללקוחות הצעירים שלי, מכיוון שהם גדלו עם טכנולוגיית סטרימינג. רבים מהם אפילו מכירים את הטיפים הנפוצים לפתרון בעיות (כמו הפעלה מחדש של התוכנית או סגירת תוכניות כבדות אחרות באינטרנט). אני מזכיר את כל זה, במטרה להביא נחמה למי שמעולם לא עשה טיפול מקוון ותוהה אם זה יספיק בכלל ללקוחותיהם מתחת לגיל 18.

היו מגוון התערבויות בהן אני משתמש במשפחות ובני נוער ברשת. מפעילויות של שיתוף מסך ועד התערבויות רגילות בטיפול בדיבור, קל להמציא שלל דברים שקשורים לעשות עם לקוחות ילדיכם ובני הנוער. משימה אחת פחות נפוצה מבחינתי היא DND, אך לא כולם חנונים, וללמוד כיצד להפוך למאסטר לדרקונים ומבוכים דורש מיומנויות משל עצמם.

התערבויות מקוונות

להלן כמה שתוכלו להשתמש בהם עם ילדים ונוער **:

- **המלך אמר:** הכללים פשוטים. אדם אחד מיועד למלך, מספק הוראות לאחרים, שעליהם לציית. השחקנים האחרים מפסידים אם הם עוקבים אחר פקודה שאין בה את הביטוי "המלך אמר" בהתחלה. גם המטפל וגם הלקוח מתחלפים להיות מלך. הם יכולים לתת הנחיות כמו "המלך אומר קום. המלך אומר, התיישב. קם. המלך לא אמר". המלך אמר הוא משחק טיפולי אדיר לשילוב בטיפול בשל רמת עוררות גבוהה-נמוכה במהלך עיבוד תפקודי מוח גבוהים יותר (שימת לב וקבלת החלטות כשמתרגשים). במשחק זה מתמודדים עם תחושות של תסכול סביב ההפסד והתרגשות סביב "להגיד מבוגר מה לעשות."
- **שריייד:** משחק חיקוי בו הכוונה היא לנחש את המילה או הביטוי שמישהו מציג. כל אחד בתורו יכול להציג או לנחש. הקטגוריות יכולות להיות בעלי חיים, ספורט, משחקי וידאו, דברים בשמיים או מקצועות. מטפל יכול גם לשלוח את הנושאים למשפחה לפני כן, כך שללקוח יש זמן להמציא כמה רעיונות. השתמש במשחק זה כדי לעבד סגנונות תקשורת, פרשנויות לאופן בו התנהג, ולהבנת מושגי התקשורת הקצרה (כולל התקשורת שהם עשויים להשתמש בה באופן לא מודע עם חברים ובני משפחה).
- **I-Spy:** בוחרים אובייקט כלשהו שנמצא במרחב ומתחלפים בניסיון לנחש איזה אובייקט סמוך נבחר, דרך תיאורו על ידי השחקן הבוחר. המטפל והלקוח יכולים לבחור נושא לסיבוב (כמו צבעים,

הפצים רכים או קשים, צורות וכו'). המשחק מתחיל עם נושא נבחר. האדם שהוא "זה" ירגל משהו בנושא זה באומרו, "אני מרגל בעין הקטנה שלי (הכנס אובייקט נושא)". על המטפל לקבוע את הכלל כי האובייקט חייב להיות גלוי על ידי המצלמה וכי המטפל או הלקוח לא יכולים להשתמש בעצמם כדי לחסום את האובייקט. זהו משחק נהדר לשיפור התפתחות השפה מכיוון שהוא מחזק את אוצר המילים והמעורבות הפרו-חברתית, שכן הנקודה היא לעזור לאדם האחר לנחש.

- **הולכים לפיקניק:** משחק זה מושלם לבניית תקשורת ולחיבור קוגניטיבי. למרות שניתן לשחק עם המטפל והלקוח, יש לו תוצאות טיפוליות טובות יותר עם משפחות. משתמשים בא, ב, ג, כמסגרת, מישהו יתחיל את המשחק עם "אני יוצא לפיקניק ואני מביא (בחר פריט אוכל שמתחיל ב "א", כמו ארטישוק, אבוקדו או כל דבר אחר. האדם הבא חוזר על מה שהאדם הראשון אמר ואז מוסיף פריט אחר (שמתחיל ב- "ב"). חוזרים על זה עד לשימוש באלף-בית כולו. אם מישהו שוכח פריט, ואז מתחיל הסבב מחדש. דונו בדרכים בהן המשפחה יכולה לזכור פרטים (הוראת תקשורת תומכת). עיבוד תסכולים כשמהו נשכח, והמשחק צריך להתחיל מחדש, או יריבות אפשרית בין אחים ביחס למהירות השינון והמשחק.

- **קריאה:** ניתן לקרוא כל ספר בקול רם. המטפל יכול להודיע למשפחה לפני הפגישה, כך שהלקוח יכול לבחור ספר לקרוא. המטפל יכול גם לבחור לקרוא ספרים שיש להם. זכור להציג את העמוד והתמונות למצלמה. אם למטפל יש כרטיס ספרייה, הם יכולים גם להזמין ספר דיגיטלי באופן מקוון, לשתף את המסך עם הלקוח ולקרוא יחד. התאמנו בקריאת הספר לפני הפגישה עם הלקוח, כך שתוכלו להשמיע קולות לדמויות שונות. יש לי כרטיס ספרייה ציבורית של לוס אנג'לס ומשתמש באתר האינטרנט המקוון Hoopla המאפשר להוריד 15 כותרות בחודש. יש להם מגוון ספרים, אפילו ספרי קומיקס וספרי דיסני. ספרים מעולים לקריאה ולעיבוד הזמינים בהופלה כוללים:

- היי, זו המפלצת שלי! מאת אמנדה נול והווארד מקווייליאם
- פיט החתול והקאפיקייס החסרים מאת ג'יימס וקימברלי דין
- Tiny T. Rex and the Dark Dark Dark מאת ג'ונתן שטוצמן
- תהיה בשקט! מאת ריאן טי היגנס
- זית הכבשים לא יכול לישון על ידי קלמנטינה אלמדיה וקמילה סילבה
- כן אני יכול! סיפור של גריט מאת מארי סי שוה ומייק בירן

- **צביעה:** ישנם מגוון דפי צביעה בחינם שנמצאים ברשת. פשוט הקלד "דף צביעה בחינם" בגוגל. בחר כמה ולשלוח אותם למשפחה לפני המפגש כדי שיוכלו להוריד, להדפיס ולקבל את כלי הצביעה הדרושים. זוהי אפשרות טובה למשפחות שיש להן עפרונות צבעוניים או אמצעי צביעה אחרים בבית. כמטפלת באומנות, ישנן מגוון דרכים בהן אני משתמש בצבע. השתמש בהתערבות זו כדי לדון עם הלקוח בבחירת הצבעים שלו, קבלת ההחלטות סביב מה לצבוע ומתי, ולבחון את מידת השיפוטיות או הביקורת העצמית כלפי עבודת הצביעה.

- **גיליונות עבודה:** ישנם מגוון גיליונות עבודה בחינם שנמצאים ברשת. פשוט הקלד "גיליונות עבודה בחינם לילדים" בגוגל. בחר כמה ושלח אותם למשפחה לפני הפגישה, כך שיוכלו להוריד, להדפיס ולקבל את החומרים הדרושים כדי למלא אותם מוכנים. זוהי אפשרות טובה למשפחות שיש בהן עפרונות כלים וכלי כתיבה בבית. ניתן להקצות פריטים אלה כשיעורי בית להכניס למפגש הבא. התמקדו בעיבוד עם הלקוח בהנחיות והתגובות בגיליונות העבודה שלו.

- **סרטונים:** אם התוכנה שלך מאפשרת שיתוף מסך, שתף סרטון יוטיוב של Mindfulness או סרטוני פסיכודוקציה מתאימים אחרים במהלך ההפעלה. כדי לשמור על שליטה מסוימת, אני מציג ומשתף את הווידאו במקום הלקוח. אני מאפשר ללקוח לשלוח לי רשימת נושאים שהם רוצים ללמוד עליהם יותר, ואני חוקר סרטונים המותאמים לגיל שישמעו במהלך הפגישה. לפעמים, בהתאם למידע הרגיש בסרטון, אשלח אותו להורה / אפוטרופוס לאישור. תשתדלו להעלות את הסרטון מבעוד מועד, לאחר שדילגתם על המודעות וסגרתם את כל החלונות הקופצים. לאחר מכן אני משתיק את הלקוח, כך שאין משוב, והם שומעים את הווידאו דרך הרמקולים שלהם וצופים בו

על המסך המשותף. אם לקוח צריך לשאול שאלה או לספר לי משהו, הוא מתקשר "הפסקה". אנו משתמשים במחווה עליה סיכמנו לביטול ההשתקה (לעיתים קרובות אני מלמד אותם את סימן ה-ASL "הערה"). בנוסף, הם יכולים לשלוח לי הודעה בתוכנת הווידאו, אם הם לא רוצים להפסיק את הווידאו. בסוף כל סרטון אנו מעבדים את תגובות הלקוח סביב התוכן. סרטונים בהם השתמשתי בהפעלה כוללים:

- [מחלת הנגיף הקורונבי \(COVID-19\) מ-CDC](#) (זה חדש ברפרטואר שלי בגלל המגיפה הנוכחית)
- [מענה לשאלות ילדים על נגיף Coronavi מ-CDC](#) (ילדים אוהבים את זה כי ילד מנהל את השאלות)
- [היה הברכה מיוגה לילדים קוסמיים](#)
- [דיכאון שהוסבר מפרופסור בובה](#)
- [מה גורם לחרדה ודיכאון - מבפנים ממחשבת הנפש](#)
- [מניעת חרדה ודיכאון מילדות מאיתני GoStrengths!](#)
- [סטודנטית עם מחלת נפש מצ'ארה בואי](#)
- [תיארנו את הדיכאון שלנו למאייר מ-BuzzFeedVideo](#) (אני עושה משהו דומה לזה עם נוער במהלך הפגישה)
- [האם כל האנשים האוטיסטים חושבים אותו דבר מיובל](#)
- [6 תלמידי חטיבת ביניים לעומת תלמיד כיתה ה' סודי אחד מהיובל](#)
- [האם כל אמהות נוער חושבות אותו דבר מיובל](#)
- [האם כל האבות נוער חושבים אותו דבר מיובל](#)
- [האם כל ניצולי ההתאבדות חושבים אותו דבר מהיובל](#) (זה שאני לעתים קרובות מראה משפחות שלא מבינות את הרעיון ההתאבדות של ילדותן או מנסים למזער אותו על ידי האמונה שמדובר בהתנהגות המחפשת תשומת לב בלבד)
- **להראות ולספר** : להראות ולספר הוא הנוהג להראות משהו בעל משמעות למישהו ולדון בו. ילדים **אוהבים** להראות לכם את הווילה שלהם. בעזרת טיפול מקוון יש לך סיכוי לראות את הבית שלהם, ובמיוחד את החדר שלהם (אם לא היית עושה טיפול ביתי). אם המחשב של הילד אינו מחובר ישירות למודם, הקדישו לילד סיור בחדרו והסביר מהם הפריטים השונים וחשיבותם. תן לילד להשוויץ פריט חיוני / מרגיע עצמי (כמו דובון או שמיכה) והסביר למה זה מנחם. תן להם לקחת אותך לחדרים שונים בבית החשובים להם. תן להם לשתף פריטים או חדרים בעלי משמעות תרבותית, כמו ירושה משפחתית, חפצים דתיים או מקודשים, ולדבר על המשמעות שלהם למשפחה ולילד. יש ילדים שאפילו מראים לי כדים שמכילים את אפר יקיריהם ומשתפים בסיפורים עליהם (זה נהדר לעבודות עיבוד צער). כל התרגיל הזה פנטסטי לבניית קרבה.
- **משחקי לוח בבית**: אם לבני הנוער יש משחקי לוח, כמו [סליחה](#) או [ממתק קנדלנד](#), תוכלו לגרום להם להקים את המשחק ולשחק עבורכם את הקטעים. זו הזדמנות מצוינת לדון ב"להיות עוזר" ובגיוון. עבדו איך זה לסייע למישהו שאינו מסוגל לגעת באובייקטים פיזית או להתקשר איתם. זה פותח את השיחה סביב חוויה עם אנשים עם מוגבלויות, וכעת סביב התרחקות מאנשים כדי לסייע במניעת התפשטות ה-COVID-19 (וירוס קורונה). זה גם מאפשר למטפל לאתגר את הפיתוי לרמות. מטפל יכול לבחור להשתמש במשבצי המשחקים שלהם, ולבקש מהלקוח לתאר אילו חלקים להזיז. אני בוחר לא לעשות זאת, רק מכיוון שהדבר עלול להסיח את דעתם כאשר הם אינם עוסקים בחלקים.
- **פנים מרגישות** : דנו ברגשות בעזרת קלפי פלאש עם רגשות שיש פרצופים עליהם (יצרתי כמה עם [אמוג'ים](#), אותם הנוער אוהב). הציגו פרצוף על המסך ותנו להם לתאר את התחושה. ואז נסה לגרום

לבני הנוער ליצור את אותן הפנים. זה יוצר הכרה רגשית ושיקוף מצבים רגשיים, מה שמגביר את האמפטיה. נסה לכלול פרצופים דביליים שקשה לשכפל או פרצופים של בעלי חיים (כמו חזיר), מכיוון שהדבר הופך את זה למאתגר ומהנה יותר לילדים. אתה יכול אפילו לשלוח את כרטיסי ההבזק למשפחה להדפיס, כך שהנוער יכול לבחור תחושת פרצופים שתוכל לזהות ולחקות. ישנם גם כרטיסי פלאש הניתנים להדפסה בחינם עם הנחיות בשאלות סביב פרצופי רגשות אמוג'י שניתן להשתמש בהם גם כן.

- **לוח לבן:** בטיפול אישי, מטפלים משתמשים לרוב בלוח מחיק לפסיכואדוקציה, או התערבויות כמו ציור משותף. אני משתמש ב-GSuite, המאפשרת לי לוח לבן אינטראקטיבי, באמצעות תוכנית שנקראת [Jamboard](#). חלק מתוכנות ועידות הוידאו התואמות של HIPAA כוללות שימוש בלוח לבן, כגון [Zoom Healthcare](#) ו-[TheraPlatform](#). אני יוצר ששן ג'אמבורד, משתף עם הלקוח ואנחנו עובדים על הלוח יחד, או שהם עובדים על זה לבד. לטיפול באומנות אשתמש בהערכה / התערבות הגשר, יחד עם ראיונות מוטיבציוניים, בכדי לעזור בטיפול באתגרים העומדים בפני בני הנוער. לפעמים אני מצייר קו באמצע הלוח, או יוצר מעגלים סביב הלוח, כדי לייצג גבולות שעלינו לבני הנוער לכבד. יש גם תרגיל עיבוד קוגניטיבי שאני משתמש בו עם ילד בו אנו מתחלפים לשרטט קו עד שיצרנו תמונה שלמה. לבסוף, עם [Jamboard](#) באופן ספציפי, אני יכול לייבא דף תמונה צביעה, ונוכל לצבוע אותו יחד בעזרת כלי העט.

- **בובות:** יתרון אחד בכך שלא להיות מול הלקוח, ובמקום מקוון, זה שהבובה היא קלה יותר! ילדים צעירים במיוחד אוהבים לראות בובות על המסך. בובות יכולות להוסיף הומור ושיקופות לפגישה. יידע את ההורה / האפוטרופוס לפני הפגישה כי אתה משתמש בבובות, כך שיוכלו להיות בחדר כדי לעזור ללקוח הצעיר, תלוי בגילו. אם הם לא משתתפים בפגישה, הם יכולים לשבת בחדר עם אוזניות ולהזרים משהו. עבור לקוחות מבוגרים מעט (6 עד 7), ההורה לא צריך להיות בחדר. יש להכין סיפור כדי לספר ללקוח, לספר בדיחות, או לדון ברגשות והיכן הם מורגשים בגוף. החוויה יכולה להתרחש גם ללא הנחיה, כאמצעי לעידוד חשיבה דמיונית, אוטונומיה וביטוי חופשי.

- **פודקאסטים:** אם התוכנה שלך מאפשרת שיתוף מסך, שתף נושאים מהפודקאסטים המתאימים לגילאים. שתף קליפ או את כל הפודקאסט, תלוי באורך ההפעלה. בהתאם למידע הרגיש בפודקאסט, אשלח אותו להורה / אפוטרופוס לאישור. אקבל את הקליפ, לאחר שדילגתי על הפרסומות וסגרת חלונות קופצים. אני משתיק את הלקוח כך שאין משוב, והם שומעים את הפודקאסט דרך הרמקולים שלהם. אם הם זקוקים לי להפסיק לרצות לשאול שאלה, הם משתמשים במחווה שהסכמנו עליהם לביטול ההשתקה. הם יכולים גם לשלוח לי הודעה בתוכנת הוידאו אם הם לא רוצים להשהות. בסופו של דבר אנו מעבדים את תגובות הלקוח סביב התוכן. הפודקאסטים יכולים להיות משאבים מועילים עבור הלקוחות כדי להשתמש בהם כמומנויות התמודדות. לעתים קרובות אני מקצה פודקאסט להאזנה כשיעורי בית, עם גיליון עבודה כדי להשלים ולעבד את התגובות שלהם בפגישה הבאה. אלה טובים לטיפול משפחתי שכן כל המשפחה יכולה לעבד את תגובותיהם למידע ולדון עליו בטיפול משפחתי. פודקאסטים בהם השתמשתי בפגישה כוללים:

- זמן משחק: פודקאסט לטיפול במשחק עם אנדרו ברנט מטיפול בילדים בארנט

- הפעל פודקאסט קהילת תרפיה עם ליסה דיון מקהילת טיפול תרפיה

- פודקאסט לילדים מטפלים עם אליסון מקוואיד

- בריאות הנפש טובה יותר לילדים והורים פודקאסט עם ד"ר פאסאנו

- קצר ומתלתל עם ד"ר מאט בירד, קרל סמית' ומולי דניאלס

- לא ניתן להעלות על הדעת עם Soundsington Media

- **משחקים מקוונים:** יש המון דרכים לשחק משחקים ברשת עם ילדים. הימנע ממשחקים שיש בהם חוויה מרובת משתתפים, או קהילה מקוונת משמעותית, שצריך להוריד או שדורשים שם מסך. אם אתה צריך ליצור כניסה, ודא שזה עם הדוא"ל התואם שלך ל-HIPAA ומשהו שאינו מוגדר כמו "person85". שחק אונליין או שחק דמקה, שחמט או התחבר עם עד ארבעה למשחקי לוח משחקי הכישורים. אתה יכול אפילו לקבל שירות חינם של Minecraft דרך [Aternos](#). Minecraft הוא משחק נהדר לדון בחיי הבית. עבור מטפלים באומנות, זו דרך דיגיטלית לבצע את החלק הביתי של

הערכת אדם-עץ-הבית . אפילו מטפלים שאינם חולים יכולים לדון בחיי הבית מבלי לעשות זאת מהערכה. עבדו עם בני הנוער לבניית בית. מתאים גם ללמידה של מישור חסר ניסיון. בכל מקרה, המטרה היא לגרום לילד לבצע את רוב העבודה בעצמו. דברו על מה שהופך בית בטוח. תן להם להתמקד ב"אזורי נוחות", "אמצעי בטיחות" ו"אזורים שיש להימנע מהם ללא פיקוח". אלה ידרשו הסכמת הורים, תוך הסכמה להצטרף לשימוש במשחקים מקוונים לאמצעים טיפוליים, ודיון ביתרונות והסיכונים.

שמירת הבית

חלק מהתערבויות אלה כרוכות בהכנה. חלקם כוללים שיתוף מידע עם המשפחה מראש או הסכמת הורים נוספת. היה מודע לכך. בנוסף, כשאתם שוקלים טיפול מקוון, ישנם כמה כללים והתערבויות בית שאני קובע מיד. הרעיון הוא לשמור על שליטה טיפולית, וזה יכול להרגיש לעיתים מורכב ומסובך, כשאתה לא נמצא פיזית עם הלקוח שלך.

אז הנה כמה כללים והתערבויות בניקיון הבית שיכולים לעזור לך לשמור על הפגישה טיפולית:

- במידת האפשר, הורים יש לכבות את ההתראות במכשיר בו הנוער משתמש כדי למנוע את הפיתוי להיכנס לרשת.
- דונו בכיבוד הזמן כזמן הטיפול. עודדו לא להתחבר למדיה החברתית או להגיב להתראות. יש דיון בנושא כבוד והודע להם שאתה מעריך גם את זמנם, וגם אתה לא תיכנס למדיה החברתית ולא תגיב להודעות.
- דון כיצד פעילות מיותרת ברשת תגרום לשיבושים בעדכון הסטרימינג. זה יביא לתמונות או גרסאות וידאו משובשות. בני נוער מבינים זאת היטב, ולעתים קרובות יתאימו לכך.
- לנוער צעיר יותר, עודדו הורים / אפוטרופוסים לספק להם חפצים לקשקש או חפצי נוחות, שתוכלו לתפוס אותם במהלך הפגישה. דברו על שימוש במילים כחיבוקים רגשיים ושישכפלו את זה בחיבוקים פיזיים כלפי מושא הנוחות שלהם. מדברים על קשיבות, ומודעות לגוף ושימוש באובייקטים כדי להגיב לתחושות של עצבנות או שעמום.
- ערכו הפעלות ספציפיות המיועדות לבני הנוער לשתף בחייהם המקוונים דרך שיתוף מסך. לעתים קרובות, כאשר בני נוער יודעים כי הדבר יתרחש במהלך הפגישה או באתר בכל פעם בסוף כל מפגש, הם לא מתפתים להיכנס לרשת במהלך הטיפול. תן להם לשתף את המסך ולהראות לך את דפי המדיה החברתית שלהם (דבר על בריונות ברשת, דיווח על הטרדות, חסימת אנשים, איך זה מרגיש לקבל "כמו", מי החברים הקרובים שלהם, מהם המסרים האהובים עליהם, מי או מה הם עוקבים, וכו.). לקוחות גיימר יכולים לתת הדרכה למשחק שהם משחקים (תשאלו על החברים שהם עשו במשחקים, אילו כישורים יש להם או כיצד הם תורמים למסיבת המשחקים, לשאול על פיתרון בעיות במהלך המשחק, בניית צוות ומשחק פנימי תקשורת וכו'). אם יש להם משימות מקוונות או מקוונות, תן להם הדרכה כיצד בית הספר עובד (תשאל כיצד הם מגישים מטלות, קבל עזרה מתלמידים או מורים אחרים, רשמו הערות, יצרו קבוצות לימוד וכו'). שיתוף חיים מקוון בונה קרבה ומספק תובנות הכרחיות סביב מתח, מאבקים ותמיכה שיש לנוער.
- במידת האפשר, ניתן להורים להצטרף למפגשים הראשונים. זה יצור יציבות שכן הם עוזרים לבני הנוער להימנע משימוש מיותר ברשת בזמן טיפול מקוון ובמהלך זמן ההפעלה. זה יכול לעזור להוביל לתקשורת בין הורה לילד ולדיוני משמעת.
- אני גם עושה עבודות הכנה עם נוער הנוטה לדיסוציאציה. אני מלמדת אותם טכניקות קרקוע, כולל תיאור חפצים בחדרם ותיאור חפצים שהם רואים בחדר שלי. אפילו לימדתי אותם להקליד תגובות כדי שיוכלו להרגיש את המקלדת ולשמע את מחיאות המוקשים.

שיקולים משפטיים ואתיים

לפני תחילת הטיפול, יש לדאוג לדון בסיכון ויתרונות הטיפול המקוון עם הלקוח. וודאו כי הם חותמים על הסכמה מדעת הדנה בסיכונים, כולל אבטחת סייבר. דונו בדרכים לשמירה על סודיות, כולל קיום הפעלות בחדר פרטי בבית, שימוש באוזניות ולהימנע משיתוף סיסמאות מחשב. דנו גם עם ההורים / האפוסטרופוסים על אמצעי הבטיחות שהם נוקטים בכדי להבטיח שהטיפול יהיה סודי, כולל שמירה על אחים שאינם בטיפול, תכנון פגישות כאשר מבקרים לא מגיעים, וחיות מחמד אינן מפריעות.

חשוב שההסכמה המושכלת שלך תשקף גם את כל הדרכים האפשריות בהן אתה מתקשר עם הילד, הנוער או המשפחה באופן מקוון. עליו לתאר את הסיכונים והיתרונות של שימוש במעורבות דיגיטלית משלימה (כגון משחקים מקוונים או חומר בדוא"ל). כאשר דנים בסיכונים, הדגש כיצד גם אם קישור נשלח באופן פרטי ללקוח, אם כי לא סביר, תמיד קיים הסיכון לפריצת סייבר. דנו גם בסיכון בקבלת מסמכים בדוא"ל שעשויים להיראות קליניים או טיפולים (כגון גיליונות עבודה של CBT) וכי למרות שיש לך דוא"ל תואם HIPAA, אם המטופל שלך לא עושה זאת, התקשורת אינה מאובטחת. הזכיר להם שהם יכולים לבחור לתקשר באמצעות דואר אלקטרוני מתוך מודעות לכך שהוא לא מוצפן, וניתן לשקול זאת כעבודה במסגרת הנחיות HIPAA. לבסוף, הזכירו להם להיות מודעים למי שיש גישה לדוא"ל שלהם.

להורים שיש להם הזמנות, תוכלו לשתף סרטון זה. זה קשור לטיפול בדיבור, אבל זה מנקודת מבט של הורים: מה הורים חושבים על טלטרפיה?

Go-To's

העברת טיפול באופן מקוון עם נוער, משפחה וילדים עשויה להיראות מרתיעה. אל פחד. בהרבה מההתערבויות הללו שהוזכרו, כנראה שאתה משתמש בטיפול אישי. לעיתים רחוקות יש לנו התערבויות בהן אנו צריכים "לגעת" בלקוח. חשבו על גישת ההתערבות הנפוצה שלכם, הוסיפו מסך, ודמו את המחסומים שעליכם להתגבר עליהם כדי לאפשר התערבות זו. עדיין קיימים שורה שלמה של התערבויות נפוצות בהן ניתן להשתמש בטיפול מקוון. חלקם כוללים מדיטציה של מיינדפולנס, יומן, טכניקת כסא ריקה או משחק תפקידים טיפולי. עם חשיבה מסוימת ממוקדת פתרונות, תראה שזה לא היה קשה כמו שחשבת.

פעילות בונים: עם שפע נייר הטואלט לכולם עכשיו בבתיכם, הנה 15 מלאכות ליצור בעזרת גילי נייר טואלט! בחר חומר שיש בידך וגם הלקוח שלך בידך, וצור משהו יחד. פרויקט טוב לעשות עם הורים / אפוסטרופוסים וילדים ללמוד מיומנויות מוטוריות עדינות ובהוראות.

מהן ההתערבויות בהן אתה משתמש באינטרנט שלך עם ילדים? שתפו בתגובות למטה!

* מודעות נוספת: יתכן וזה לא מדויק לאנשים שחוו התעללות או טראומה בבתיכם, או שיש להם סביבות ביתיות לא בטוחות.

** מודעות נוספת: לידיעתך, אני מניח לפני שתשתמש באחת מההתערבויות האלה שכבר הורדת תוכנה תואמת HIPAA, יש ללקוחות לחתום על הסכמים לטיפול מקוון, ושוחחו על אפשרויות אימות בכל הקשור לתקשורת באמצעות דואר אלקטרוני.

כל מי שמחפש עצות היכן להתחיל להתחיל להעביר את התרגול שלך באופן מקוון בתגובה ל-COVID-19 (וירוס קורונה), יצרתי פוסט בבלוג שתוכל לקרוא. בנוסף, תוכלו לצפות בסרטון הווידיאו הנהדר הזה של אמבר רייס, LMFT, בנושא תחילת העבודה בטלה-בריאות:

להלן קישור לרכישת טפסי ההסכמה שלי. בתבנית כלולים הצהרת הסכמה מדעת / גילוי מקצועית שלי, הסכמה לטיפול, גילוי תקשורת אלקטרוני אלקטרונית ורשימת בדיקות לגבי פריטים שיכללו בפתק. אני מצרף גם מכתב עם טיפים, טריקים ומשאבים למתן טלטרפיה, כולל הדרכות להגדרת התוכנה הנפוצה בנושא תואם וידיאו לשיחות וידיאו עם HIPAA.

תבנית לחשיפות ותוכניות לטלטרפיה

הצהרת אחריות: המידע שנמסר נועד למטרות חינוכיות בלבד. זה לא מיועד כתחליף לאבחון או טיפול רפואי או נפשי. אסור להשתמש במידע זה כדי לאבחן או לטפל במצב בריאותי נפשי או תרופתי. בדוק תמיד עם איש המקצוע שלך לבריאות הנפש, הרופא או הדיאטנית בנוגע למידע שנמסר כדי לבדוק אם הוא מתאים לך.

המידע שנמסר נועד למטרות חינוך בלבד ואינו מיועד להחליף ייעוץ משפטי. אסור להשתמש במידע זה כדי לקבל החלטות משפטיות. בדוק תמיד עם עורך הדין או עורך הדין שלך לגבי כל מידע שנמסר כדי לבדוק אם הוא חל עליך.

Anyone seeking advice on where to get started transitioning your practice online in response to COVID-19 (coronavirus), I created a [blog post](#) you can read. Additionally, you can watch this great video from Amber Rice, LMFT on Getting Started in Telehealth:

