

التدخل العلاجي عن بعد في أيام كورونا

في هذه الأيام نعاني كثيراً من الإجهاد والتوتر وايضاً عدم اليقين. يسمح لنا التدخل عن بعد بالحفاظ على الاستمرارية العلاجية، وتقديم المساعدة إلى المحتاجين لها، وبالتالي نستطيع التغلب على حدود المسافة الفاصلة بين المُعالج والمُعالج.

هذا الخيار يستخدم أيضاً في حالات الطوارئ الأخرى، مثل الأحداث الأمنية الذي يحد لنا من اللقاء وجهاً لوجه.

التدخل عن بعد

يمكن إجراء التدخل عن بُعد عن طريق الهاتف أو تطبيق مثل Skype أو Zoom من خلال الكاميرا أو بدونها، بملائمة احتياجات وتفضيل المُعالج والمُعالج.

إيجابيات التدخل عن بعد

- يمكن القيام به في أي وقت تقريباً.
- يسمح بالاتصال الشخصي بين المُعالج والمُعالج.
- ينتج مستوى عالٍ من الاهتمام.
- مناسب للأفراد الذين لا يستطيعون الوصول إلى العيادة.
- يسمح بالتحدث في مكان آمن ومألوف للمُعالج.

كيفية الاستعداد لمكالمة عن بُعد

- تنظيم مكان هادئ، مع خصوصية ودون تشويش.
- تأكد من أن الكمبيوتر أو الهاتف جاهز ومشحون.
- تعرف على البرنامج أو التطبيق الذي يستخدمه المتصل.
- تأكد من أن الأفراد يعرفون أيضاً كيفية استخدامه.
- تعيين مُسبقاً: المكان والوقت، ومدة المحادثة خلال الجلسة ووقت البدء والانتهاء.
- رتبّ وضعية الجلسة وتأكد من أن خلفية الصورة صلبة، بدون عناصر تجذب الانتباه.

بروتوكول التدخل عن بعد - للكبار (في أيام كورونا)

- تعرّف مع المُعالج ما الذي يرغب في الحصول عليه من المُحادثة.
- ما هي المحادثة الناجحة من وجهة نظره؟

تعزيز وربط الموارد: الشخصية / الأسرية / المجتمع

- ما الذي يساعدهم على الاسترخاء؟
- ما الذي ساعدهم في الماضي؟
- ما الذي يجعلهم مستمتعين الآن في هذا الوقت؟
- ما هو أفضل شيء يحبون عمله؟
- كرر ما قيل مراراً وتكراراً.
- اذكر الأدوات التي تساعد: التنفس، الحركة، وتقليل التعرض لوسائل الاعلام ووضع نظام يومي.
- فكر بالأدوات التي اكتسبتها بالفعل، مثل التمارين وطرق الاسترخاء.

- התאקיד והתרכיז עליו אן הווע הו מוקט.
- أسأل عن الأفعال التي فعلوها خلال هذه الفترة تُعتبر ناجحة في نظرهم.
- على سبيل المثال: استطعت ان اتعلم دورة عن طريق الانترنت، قمت بترتيب اليوم الصور الخاص بي، وما إلى ذلك.
- ما الفرصة التي يمكن أن تقدمها لك هذه الفترة؟
- على سبيل المثال: نظمتُ الأدراج الخاصة بي، قمت بترتيب مكتبتي، لدي الوقت لنفسي، قرأت بعض الكتب، نظفت المنزل، ما إلى ذلك.
- كرر عبارة "عندما أنهى قراءة كتاب واحد، سأعلم أنني اكتسبت شيئاً خلال هذا الوقت."
- نفهم أننا لسنا وحدنا:
- أسأل: من هم مصدر الدعم من حولك؟ من الذي تعتبره مصدر دعم؟
- كيف يبدو الدعم الذي تتلقاه؟
- على سبيل المثال: أتحدث إلى الآباء كل يوم، ندعم بعضنا البعض.

ملخص الجلسة

- لخص ما قيل في الجلسة : كرر جميع الموارد التي شعر بها المُعالج، كرر ما الذي يساعدهم ، ذكر مصادر الدعم الخاصة بهم ، حدد ما هو جيد بالنسبة لهم، ساعدهم في معرفة ما هي الأدوات التي يمكنهم استخدامها ، وما هي المؤشرات التي يرون انفسهم ناجحين من خلالها.
- تحقق لمعرفة ما إذا كان تحتاج للقاء اخر، إذا كان نعم - حدد تاريخاً للقاء.
- إذا لزم الأمر، راجع مراكز المعلومات للصندوق الصحي، وزارة الصحة أو قسم الخدمات الاجتماعية.

التدخل عن بعد للأسر التي لديها أطفال

- التدخل سيكون بشكل أساسي هو ارشاد الوالدين، تعزيز وشرعية الظروف الموجودة.
 - يمكن "مقابلة" جميع أفراد الأسرة على الشاشة أو لفترة وجيزة، قبل المتابعة مع الوالدين من أجل الحفاظ على حضور المُعالج في الأسرة والاستمرارية العلاجية.
- من المستحسن أن يكون لديك جولة مع أفراد العائلة: سيخبرون بعضهم الآخر ما الذي يكسبونه من خلال وجودهم مع بعض، وما الذي يجعل كل منهم يتمتع بالسعادة، وما هي الأشياء الجديدة التي اكتشفوها عن بعضهم البعض، وما إلى ذلك.
- من المهم تعزيز مصادر القوة والاعمال اليومية، واستخدامهم للموارد والأدوات التي يمتلكونها.
- إذا ظهرت صعوبات وازمات، يمكن ذكر الأدوات التي تعلموها، وتسلط الضوء على دوائر الحماية حول الأطفال، والأهم من ذلك - تعزيز قدرات الوالدين بمحافظتهم على أطفالهم ومساعدتهم.
- من المهم أن يساعد الوالدان كل فرد من أفراد الأسرة في الحفاظ على مساحة لأنفسهم ، حيث قد يؤدي الوقت الزائد إلى الإجهاد ومشاجرات. من المهم أيضاً أن يقسم الآباء الوقت المناسب لكل طفل على حدة.

توجيه الوالدين في التدخل عن بعد

- التأكيد على أن هذه حالة مؤقتة.
 - تعزيز وربط الموارد: الموارد الشخصية والأسرية والاجتماعية.
 - ربط الأدوات والموارد التي تعلموها بالفعل في العلاج: التمارين والتقنيات.
 - قديم شرحًا للطريقة التي تريدها للتوسط في الموقف من أجل الأطفال:
- قم بحمايتهم من التعرض المفرط للمعلومات الغامضة والمربكة، توفير معلومات تطويرية تتناسب مع العمر، لتدرك تأثير استجابة الوالدين على استجابة الطفل.
- الحماية : اشرح أنه على الرغم من وجود خطر ، فإننا كبالغين نعرف ما يجب القيام به، وهناك من يحرصنا. إذا اتبعنا التعليمات - نحنُ بحماية.
 - التأكيد على أهمية وجود برنامج يومي وخلق روتين مخصص يحتوي على وظائف وأنشطة متنوعة.
 - المشاركة في مسؤوليات ومهام الأطفال.
- حدد مدة مشاهدة الشاشات التكنولوجية (حتى لو كانت أكثر من المعتاد – مهم تعيين المدة).
- "اصنع عصير الليمون من الليمون" - فكر في ما يمكننا كسبه من الموقف.

الوالد والطفل

متى يجب ان يكون لقاء للوالدين والطفل؟

- عندما لا يشعر الوالدين بالثقة الكافية للتوسط في الرسائل إلى أطفاله - ستكون الجلسة مشتركة بمثابة عرض للآباء للوساطة.
 - عندما تكون هناك حاجة للتدخل حول النزاعات والفجوات بين الوالدين والطفل التي يتم تكثيفها في حالة معينة.
 - عندما يكون من المهم الحفاظ على استمرارية الاتصال العلاجي مع المعالج.
- يجب التركيز على الوقت والاتصال بالموارد المختلفة كما هو موضح في قسم "الإرشاد الاسري" وعلى إرسال الرسائل المحمية. يمكنك القيام ببعض التمارين خلال الجلسة، وتقنية معروفة من جلسات العلاج (تمارين الفن، الدراما، الحركة) والعمل عليها معًا.

الأطفال / الأولاد - التدخل عن بعد

سيتم التدخل عندما توجد أهمية للمحافظة على التواصل مع الطفل/ الولد والسماح له / لها بالتعبير عن أنفسهم دون حضور الوالدين. التدخل سيسمح له بعرض الصعوبات والاسئلة التي هي محور فضوله والقدرة على المعالجة.

- هنا أيضًا ، يجب التركيز على الوقت، الاتصال بالموارد المختلفة كما نوقش في قسم "الإرشاد الأسري" ، بما في ذلك الموارد المعروفة له من العلاج ، وتوصيل الرسائل المحمية.
- خلال الجلسة ، من الممكن دمج تقنيات اللعب أو الإبداع أو الحركة أو العلاج.

ملخص

يسمح لنا التدخل عن بعد بالحفاظ على استمرارية علاجية وتدخل إضافي في حالات الطوارئ. وباء كورونا مثال على ذلك.

الامر المهم هو خلق بيئة تشبه إلى حد كبير لقاء وجهها لوجه.

تعتمد المحادثة نفسها على نفس مبادئ التدخل التي نعمل عليها في حالات الطوارئ المتغيرة حيث لا يوجد فيها لقاء وجهها لوجه.