

Практические советы EAP по проведению психотерапии и супервизии онлайн

Выбирая место для проведения сессии, обращайтесь внимание на освещение и фон, который будет за вами. Помните, что освещение на видео выглядит не так, как в реальности. Поэкспериментируйте со светом, чтобы создать оптимальную атмосферу для онлайн-работы. Учтите, что на видео будет плохо выглядеть, если вы сидите лицом или спиной к окну. Лучше, чтобы окна были сбоку. При отсутствии естественного освещения, рекомендуется использовать несколько источников искусственного света – так освещение будет более мягким и рассеянным, а значит, лучше подойдет для камеры.

Во время работы лучше держать камеру на уровне глаз. Если надо удобно расположить ноутбук, можно использовать штатив (напоминает пюпитр, используемый музыкантами).

Стоит заранее договориться с клиентом, что делать в случае технических неполадок. Определите, кто из вас будет повторно совершать вызов в случае разрыва соединения (когда два человека одновременно звонят друг другу, могут случаться сбои). Лучше иметь в запасе дополнительный телефон и гарнитуру. Если интернет медленный, можно созвониться по телефону, продолжая видео связь через интернет (важно отключить при этом микрофон и динамик на компьютере, чтобы не было эха).

Некоторые терапевты выделяют специальное время на настройку аппаратуры, чтобы создать подходящие условия для работы. В это время клиент / пациент может удобно расположиться и выбрать, где ему лучше поместить экран и камеру, чтобы хорошо видеть терапевта, и чтобы терапевт мог хорошо видеть его (оптимально, когда видна не только голова, но и часть корпуса - примерно до талии). Кроме того, в это времени клиент / пациент включается в работу, возвращаясь в пространство терапевтических отношений.

Поскольку клиенту / пациенту не нужно физически добираться до кабинета терапевта, он может не успеть выйти из своей актуальной жизненной ситуации. Иногда клиенты / пациенты начинают онлайн-работу сразу после разговоров или даже конфликтов с членами семьи или коллегами. Стоит уделить немного времени переходу из жизненной ситуации в терапевтическую.

Чтобы качество звука было выше, можно приобрести профессиональный микрофон для звукозаписи (стоит от 50 евро).

Помните, что онлайн-платформы, которые популярны сейчас (например, Zoom или Vsee), со временем могут становиться менее безопасными или переставать соответствовать стандартам качества связи. Следите за новыми трендами и способами решения проблем, помните, что рекомендации и стандарты постоянно меняются.

Том Варнеке (Tom Warnecke)

Март 2020