***Pomoc psychologiczna online dla dzieci - dlaczego warto z niej skorzystać?***

**Pomoc psychologiczna online dla dzieci - dlaczego warto z niej skorzystać?**

            W aktualnej sytuacji, kiedy pandemia zatrzymała nas w domach, ograniczyła kontakty i utrudniła dotarcie do specjalistów, coraz więcej poradni, przychodni, ośrodków czy też prywatnych gabinetów oferuje pomoc zdalną. Na czym ona polega? Czy jest skuteczna? Kto może z niej korzystać? Czy jest odpowiednia dla dzieci? Na te i inne pytania spróbuję odpowiedzieć w niniejszym artykule.

            Pomaganie psychologiczne w sposób zdalny nie jest pomysłem nowym. Jego początków możemy się doszukać w latach 70-tych XX wieku w Stanach Zjednoczonych. Wraz z dynamicznym rozwojem internetu zyskuje coraz większość popularność na świecie. Także w Polsce są instytucje, które mogą  pochwalić się wieloletnim doświadczeniem w pomaganiu na odległość  za pomocą e-maili czy kontaktów telefonicznych. Istnieją więc dobre wzorce, są specjaliści, którzy dzielą się wiedzą.  Psychologowie mają możliwość szkolenia się i podnoszenia swoich kompetencji zawodowych w tym zakresie.

            Pomoc zdalna przybiera różnorodną postać: od usług informacyjno – edukacyjnych po diagnostyczne i terapeutyczne. Może służyć wstępnemu rozpoznaniu problemu, udzieleniu porady motywacyjnej albo decyzyjnej,  konsultacji, przekazaniu wiedzy, a także krócej lub dłużej trwającej terapii. Najprościej mówiąc, jest usługą świadczoną na odległość za pomocą mediów elektronicznych, takich jak: Internet, telefon, wideotelefon itp.  w oparciu o kontakt asynchroniczny, kiedy to psycholog i osoba szukająca pomocy nie komunikują się w tym samym czasie  np. wymieniając  e-maile,  jak i  w oparciu o kontakt synchroniczny, gdy ich obecność jest równoczesna np. w trakcie rozmowy na Skype.  Pragnę zaznaczyć, że ten rodzaj pomocy nie ma na celu zastąpienia kontaktów osobistych face  to face. Jest po po prostu innym, dodatkowym rodzajem oferty pomocowej, przydatnym w różnych sytuacjach. Wykorzystuje takie atuty internetu i telefonu jak: elastyczność czasowa i przestrzenna, wygoda korzystania, ułatwiony dostęp do specjalisty.

            Badania prowadzone przez ostatnie dwadzieścia lat pokazują, że  internetowa terapia psychologiczna ma porównywalną skuteczność, jak ta prowadzona w sposób tradycyjny m.in. w przypadku leczenia depresji (także u dzieci), zaburzeń lękowych, napadów paniki, stresu pourazowego, zaburzeń obsesyjno - kompulsywnych. Dobrze się sprawdza  w nauce radzenia sobie z gniewem czy edukacji psychologicznej np. na temat rzucania nałogu palenia papierosów. Zwykle terapia przez Internet postępuje szybciej, sprzyja otwieraniu się  i analizowaniu swoich trudności.

            Korzystać z pomocy psychologicznej online mogą  zarówno dorośli, w tym rodzice, opiekunowie, nauczyciele, jak i dzieci.  Analiza potencjalnych grup klientów wskazuje, że jest to bardzo korzystna forma  dla osób,  które  z różnych względów mają utrudniony dostęp do gabinetu psychologicznego. Przyczyną może tu być trwająca pandemia, ale także długi i skomplikowany dojazd czy godziny pracy rodziców nie dające możliwości bezpośredniej rozmowy ze specjalistą. Wygodne jest to również dla osób niepełnosprawnych fizycznie lub  pozostających w domu z małymi dziećmi. Doświadczenia kliniczne ujawniają, że chętnie przez internet komunikują się klienci przeżywający silne, negatywne emocje, w tym lęk, wstyd  związany z posiadanym problemem, nie mające odwagi na kontakt bezpośredni z terapeutą oraz osoby przebywające w środowisku bardzo etykietującym i piętnującym udanie się po pomoc profesjonalną.  Dla młodych ludzi porozumiewanie się przez internet jest czymś znanym, łatwym i naturalnym, więc nie mają oporu przed korzystaniem z takiej pomocy.

            Należy zaznaczyć, że mimo skuteczności terapii online i wielu zalet zdalnego pomagania,  są również pewne ograniczenia.  Na pewno problem stanowi diagnoza dzieci. Wielu testów nie da się wykonać inaczej, niż w bezpośrednim kontakcie np. testów badających możliwości intelektualne czy poziom rozwoju  w różnych sferach.  Trudno jest też obserwować zachowanie. Wyklucza to w zasadzie działalność orzeczniczą. Diagnozę wstępną stawia się w oparciu o wywiad i  narzędzia przesiewowe dostępne w wersji komputerowej. Można poprosić dziecko o wykonanie rysunków,  zadać pytania, zaprosić do pracy z fantazją, co da nam podstawę do wyodrębnienia hipotez odnośnie funkcjonowania emocjonalnego, osobowościowego. Jeśli chodzi o poradnictwo oraz terapię, to prowadzenie tego typu działań  wiąże się z pewnym obyciem osoby, której pomagamy z kamerą, klawiaturą, co preferuje raczej starsze dzieci i młodzież. Przeszkodą są tu także słabe umiejętności komunikowania się. Generalnie nie podejmuje się pracy online z osobami o poważnych skłonnościach samobójczych, osobami psychotycznymi, uzależnionymi od alkoholu i narkotyków, wymagającymi ścisłej kontroli lekarskiej ze względu na stan zdrowia - potrzebują one terapii stacjonarnej i często współpracy wielu specjalistów. Podczas pomagania online mogą zaistnieć  także bariery wynikające z problemów technologicznych np.  przerwane połączenia,  zablokowane filmy,  problemy z dostępem do czatów, niska jakość połączenia, co zaburza relację terapeutyczną.

            Czy warto skorzystać z pomocy psychologicznej online? Zdecydowanie tak. Zachęcają do tego wyniki badań, pozytywne doświadczenia psychologów i osób korzystających z ich pomocy. Należy pamiętać o pewnych ograniczeniach i wykorzystywać zalety tej formy pracy.[[1]](file:///C%3A%5C%5CUsers%5C%5CSadowscy%5C%5CDesktop%5C%5Cpublikacja31448.docx%22%20%5Cl%20%22_ftn1%22%20%5Co%20%22)

.

[[1]](file:///C%3A%5C%5CUsers%5C%5CSadowscy%5C%5CDesktop%5C%5Cpublikacja31448.docx%22%20%5Cl%20%22_ftnref1%22%20%5Co%20%22) Źródło: <https://www.45minut.pl/publikacje/31448/?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=newsletter_214&utm_content=op.pl>