5.4.2020

**סיכום ובינר- "קרוב גם מרחוק- עבודה עם בני נוער בימי הקורונה"**

**מרצים:**

שירה דהאן- עו"ס ומרצה להורים וצוותי טיפול וחינוך בנושא דור ה-Z

רפי לוי- עו"ס ופסיכותרפיסט עובד מספר שנים בטיפול גם מרחוק עם בני נוער

**שירה:**

כשאנחנו עובדים עם המטופלים שלנו והם מתלבטים על התקשורת הווירטואלית, האם שאלנו גם את עצמנו מה אנחנו חושבים על המדיום הזה, של תקשורת בזום?

**יצירת מרחב דינמי**

*שאלה מהקהל: בעבודה יש תקשורת עשירה יותר ובזום מתמקדים רק בפנים.*

אנרגיה יכולה לעבור גם במדיה הזאת. מרגישים תקיעות וצריך איכשהו לזוז, בוודאי עם צעירים וצעירות. צריך לחשוב **איך אנחנו מייצרים תנועה**.

בקשר טיפולי וירטואלי, אין ידיים, אין קליניקה, אבל יש אותי. והבסיס של הקשר הוא אני. אפשר לייצר קשר בכל מיני דרכים, קשר טיפולי הוא קודם כל יצירת קשר.

**ניסוח כללים וגבולות**

ברשת אין הגבלת זמן והגבולות לא תמיד ברורים. לכן חשוב **לנסח כללים** מה מתאים ולא מתאים לי. המטופל צריך להכיר את הגבולות שהצבתי.

למשל מי מתקשרת- אני או הנערה?

מה הדרך הנוחה לתקשורת? יש לי נערה שאני רק מתכתבת איתה, אנחנו קובעות זמן קבוע ואז מתכתבות.

אפשר לייצר גמישות, במיוחד לאור המצב המאתגר, אבל גמישות שתהיה בתוך מסגרת גבולות נכונה לי ולמטופל.

**שימוש במשחק**

אפשר ורצוי לעשות שימוש בכלי משחק שונים. יש אפליקציות כמו 'Ibis Paint' שאפשר לצייר יחד. קוביות עם משימות, יצירת תרשימים, הכנת משחקים משותפים. למשל מטופלת שהציעה לשאול על דבר אחד חדש שעשיתי בקורונה.

אפשר למצוא עוד המון משחקים ופעילויות משותפות לעשות יחד.

**עבודה במציאות משתנה**

יש מציאות מאתגרת, לא ברור לנו מה יהיה מחר. ובתוך כל זה חשוב ליצור את הביטחון בתוך אי הוודאות. זה מחזיר גם לעצמי את תחושת החיוניות שלי.

**חוסר זמינות**

מכירים את התחושה שאתם כותבים למטופל והוא לא עונה. יש ווי כחול והוא לא מגיב ימים? איך אתם עם זה?

*תגובה מהקהל: אני מוצאת את עצמי מחכה שעות, ומצד שני לא רוצה לוותר על המטופל הזה. ומפצלת גם את הטיפול.*

מצוין, אפשר בהחלט לפצל את הטיפול, כי קשה לנהל טיפול ארוך ורצוף בזום.

לגבי הזמינות, צריך להבין שהיום והלילה משתנים, ולכן אני נותנת גם להם להתקשר אלי, זאת גם האחריות שלהם. (כאמור בתוך הגבולות המוסכמים שלי).

*שאלה מהקהל: יש מטופלים שאני ממש לא מצליחה להגיע אליהם- לא וולונטריים.*

אני מנסה לשלוח הודעות מכיוון אחר. לא רק לשאול מה שלומך. כי למען האמת גם לי הרבה פעמים אין חשק לענות לשאלות האלה. למשל אני כותבת למטופלת על שיר שאני שומעת עכשיו ושואלת מה היא שומעת. או מה הסרטון שאת רואה עכשיו ומצחיק אותך?

יש כאן הזדמנות לפתח ייחודיות, להבין איפה אני יכולה להביא את עצמי.

**הרחבת השיח**

אם הם עונים תשובות קצרות עלינו למצוא דרכים להרחיב את השיח, ולפתוח שאלות סתומות. לדוגמה מטופל שאני שואלת מה שלומו, והוא עונה: "סבבה". לשאול מה זה סבבה?

**לדבר על השינוי בSetting**

לדבר על זה שהטיפול לא נעשה בקליניקה. אנחנו בבית שלנו. ופתאום זה מעניין אותם והם רוצים סיבוב בסלון. אפשר לדבר על זה, שאול איך זה מרגיש להם שהם פתאום בתוך הבית שלי? לשאול אותם על הסלון שלהם.

*לשאלות ויצירת קשר עם שירה: shiradahan84@gmail.com*

**רפי:**

הקורונה מביאה איתנה הזדמנויות לפיתוח יצירתיות.

**בניית Setting**

* צריך לדאוג לנראות של החדר. לשים לב לקיר מאחור שלא מעורר יותר מדי דברים שקשורים אלינו אישית. עדיף קיר לבן.
* אם אפשר לקיים את הפגישה בקליניקה, יכול להיות שזה יהיה טוב למטופל לראות את החדר המוכר.
* למצוא את המרחק מול המצלמה, שיאפשר לי נוחות. גם אם מדברים בווידאו דרך הטלפון ולא דרך המחשב, כדאי לסדר אותו על חצובה שלא יזוז, או להשעין על הקיר.
* בפגישה רגילה אני שומע את הנשימות. צריך לראות איך בפגישה מרחוק נותנים מרחב עשיר ככל שאפשר.
* לשים לב לשפת הגוף שלנו, ולשפת הגוף של המטופל. לא לקום באמצע הטיפול. חשוב לפנות את הזמן מראש לטיפול.
* מטופל שפורץ את הSetting לדבר איתו על זה- למשל מטופל שמדבר על מישהו שנמצא איתו בחדר והוא לא שומע או לא מבין.
* להקדיש לשיחה הראשונה את הזמן לדבר על העבודה מרחוק. לחשוב יחד איך לעשות זאת. ולהסביר מה כולל הSetting החדש. להציע למטופל למצוא גם חדר שקט, שלא יפריעו לו, ולעדכן גם את ההורים אם צריך כדי שיאפשרו לו שקט.
* אם המטופל מתעסק בדברים אחרים תוך כדי הטיפול, להזכיר לו שזה לוקח מהזמן שלו.

**עובדה עם משחקים**

* מומלץ לעבוד עם משחקים בעיקר עם צעירים. אפשר לשחק גם בשש-בש או שח-מט אמיתי, ולכוון את המצלמה לכלי המשחק ולשאול אותו איזה מהלך הוא רוצה לעשות.
* יש כלי שנקרא סקוויגל, שהמטפל מתחיל לצייר משהו והמטופל משלים. עושים קו והוא ממשיך את הציור. ואז אפשר לדבר על מה הוא ראה בקו הזה, ומה הוא צייר. אפשר גם להמשיך שיח דרך הצ'אט.
* אפשר לבקש מהמטופל לצלם אובייקט בחדר ולדבר עליו, או שהמטופל מצלם משהו ושולח לו ומבקש שיצייר למשל פרצוף.

**הבחנה בין טיפול פרטי לטיפול דרך שירות**

בטיפול פרטי האדם לרוב מגיע מיוזמתו והקשר תלוי בסיבת הפניה ומשולם על ידי גורם פרטי. טיפול הניתן דרך שירות נשען על סיבת פניה אחרת, הרבה פעמים לא מתוך רצון מוצהר של הפונה לקבל טיפול. כך שהריצ'ינג אאוט מאוד שונה בטיפול דרך שירות מאשר מטופלים פרטיים. בכל אופן כמובן שצריך להתאמץ להחזיק טיפול גם אצל לקוחות פרטיים אבל העבודה שונה.

**התנגדות לטיפול מרחוק**

יש לשים לב לכלים לעבודה דינמית. יכולות להיות הגנות ייחודיות לטיפול דינמי מרחוק. חרדת מראה, נראות במצלמה, התנגדויות סביב טיפול מרחוק. ועוד.

*שאלה מהקהל: האם אפשר לעבוד עם אנשים בעלי מוגבלויות?*

אפשר בהחלט לעשות עבודה דיאדית במידה וצריך סיוע בתיווך. להיעזר בהורה או מטפל אחר שנמצא איתו. הרבה פעמים השיח הוא לא על דברים קשרים וזה בסדר שיהיו אנשים נוספים איתו.

חשוב לדעת שגם בתחום המוגבלויות מתפתחת עבודה מרחוק דרך הזום.

*שאלה מהקהל: האם זה אפשרי גם בעבודה עם מכורים?*

בוודאי. אפשר לקיים טיפול מרחוק לעוד צרכני שירות. כמובן עם ההתאמות הנדרשות.

*לשאלות ויצירת קשר עם רפי: rafilevi77@gmail.com*

***רשמה:*** *סיון לוי- עו"ס קהילתית ויו"ר הועדה לקידום מקצועי*

*ליצירת קשר- sivanlevy12@gmail.com*