

## PSICHOLOGO KONSULTACIJA INTERNETU: KAIP PASIRUOŠTI?

- Kaip kreiptis lopšelio-darželio „Žiogelis“ psichologinės pagalbos nuotoliniu būdu?

Parašykite SMS žinutę telefonu: +37060636779 (psichologė Anna). Galite psichologei parašyti el. laišką adresu [ziogelis.psichologe@gmail.com](mailto:ziogelis.psichologe@gmail.com). Konsultacija gali įvykti kalbantis telefonu arba susirašinėjant elektroniniu laišku. Taip pat naudojantis Skype arba ZOOM programėles.

- Ką numatyti prieš pokalbį ir kaip jam pasiruošti?

Svarbu turėti privačią ramią erdvę. Tai gali būti ir kambarys, kuriame tuo metu nėra vaikų ar kitų žmonių. Galima susitarti, kad partneris ar kiti šeimos nariai išeis iš namų konsultacijos metu, nes svarbu žinoti, kad ir už sienos nieko nėra. Taip pat privatumas gali būti užtikrintas konsultuojantis su psichologu vaizdo pokalbiu telefone būnant automobilyje. Tai ypač aktualu dabar, nes tai vienas iš galimų sprendimų, kuris tinka karantino metu, kai namie pilna žmonių ir nėra galimybių kitur atrasti privačios ir ramios erdvės.

Kartais gali būti numatytas pokalbis tiesiog telefonu, be vaizdo, jei dėl kokių nors aplinkybių neįmanoma ar nepatogu kitaip.

Techninės detalės, kuriomis reikia pasirūpinti iki pokalbio, kad jis prasidėtų laiku:

Ar pakrautas jūsų telefonas arba nešiojamas kompiuteris?

Ar jūsų interneto ryšys kokybiškas?

Ar tinkamai veikia veikia jūsų garso ir vaizdo įranga?

Ar parsisiuntėte pokalbiui reikalingas programėles (apps'us)?

Ar pamenate programėlių (apps'u) slaptažodžius jei senokai nenaudojote jų?

- Konsultacija vyks po sutikimo pasirašymo. Sutikimo forma yra susijusi su konsultacijos tinkamų sąlygų užtikrinimu. Pasirašydamas konsultuojantis asmuo sutinka su konsultacijos sąlygomis, įsipareigoja dalyvauti konsultacijoje nepaveiktas psichoaktyvių medžiagų, neįrašinėti, neskelbti, nekopijuoti, necituoti konsultacijos medžiagos be išankstinio psichologo sutikimo, konsultacijos metu, neklausys muzikos, nežiūrės filmo, bus išjungti visi „fono“ prietaisai.

Vilniaus lopšelio-darželio „Žiogelis“ psichologė Anna Ulevič

*(tekstas dalinai pritaikytas iš: Aušra Mockuvienė*

*„Psichologo konsultacija internetu: kaip pasiruošti?“)*

