

Numer identyfikacyjny: 206

## **BANK DOBRYCH PRAKTYK: PSYCHOTERAPIA I WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE W WARUNKACH PANDEMII Z WYKORZYSTANIEM ŚRODKÓW POMOCY NA ODLEGŁOŚĆ**

Obszar: wsparcie psychologiczno-pedagogiczne

### **Metryczka szkoły/placówki/institucji**

#### **Nazwa szkoły/institucji**

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1 w Elblągu

#### **Adres**

ul. Słoneczna 14

82-300 Elbląg

e-mail: [ppp1@elblag.eu](mailto:ppp1@elblag.eu)

### **Dobra praktyka**

#### **Tytuł**

Psychoterapia i wsparcie psychologiczne w warunkach pandemii z wykorzystaniem środków pomocy na odległość

#### **Autor**

Joanna Gawlicka

#### **Cele**

- Kontynuowanie psychoterapii i wsparcia w warunkach ograniczonego kontaktu w związku z pandemią.
- Objęcie pomocą psychologiczną uczniów doświadczających trudności emocjonalnych w sytuacji pandemii.
- Włączanie rodziców w działania terapeutyczne przy braku możliwości prowadzenia wsparcia stacjonarnego.

## Opis

W związku z zawieszeniem tradycyjnych zajęć w jednostkach systemu edukacji, także poradnie psychologiczno-pedagogiczne dokonały zmian w sposobie funkcjonowania. W pracy poradnianej realizuję przede wszystkim zadania związane z udzielaniem pomocy psychologicznej dzieciom, młodzieży, rodzicom i nauczycielom. Systematyczną formą pomocy jest psychoterapia w nurcie poznawczo-behawioralnym i wsparcie.

Izolacja spowodowała trudności w wielu obszarach: emocjonalnym (wahania nastroju, wzmożone odczucie nieprzyjemnych emocji), poznawczym (negatywne myśli dotyczące przyszłości, zdrowia, braku wpływu, zamartwianie się), behawioralnym (ograniczenie lub rezygnacja z dotychczasowych aktywności, osłabienie relacji interpersonalnych), bardziej odczuwalne były także fizjologiczne objawy stresu. Większość z osób objętych oddziaływaniami przez pandemią zmagala się z zaburzeniami lękowymi (lęk społeczny) oraz obniżeniem nastroju.

Etyka pracy oraz nawiązane już relacje terapeutyczne wymagały kontynuowania rozpoczętych działań. Jednocześnie zaistniała potrzeba odpowiedzi na zgłaszane nowe zapotrzebowanie na opiekę psychologiczną poradni. Zgodnie ze Stanowiskiem Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej w sprawie działań psychoterapeutycznych w formie zdalnej skuteczność interwencji poznawczo-behawioralnych przeprowadzonych zdalnie została potwierdzona w badaniach dla różnych populacji pacjentów. Konsekwencją tego było kontynuowanie psychoterapii z dziesięciorgiem zainteresowanych uczniów oraz udzielanie cotygodniowego wsparcia psychologicznego kolejnym pięciu osobom. Rodzice zostali objęci działaniami psychoedukacyjnymi, wspierającymi proces terapii.

Korzystający z terapii wcześniej częściej wybierali kontakt wizualny (Skype, Messenger), pozostali początkowo preferowali formę telefoniczną, która nierzadko z czasem ewoluowała w wizualną. Jest to zrozumiałe z uwagi na charakter problemów uczniów (lęk społeczny), które dotyczą m.in. niepewności w kontaktach interpersonalnych, obaw o negatywną ocenę otoczenia. Rozmowa była postrzegana przez nich jako bezpieczniejsza.

Mimo początkowego braku możliwości swobodnego korzystania z naturalnych sytuacji w środowisku, zgodnie ze specyfiką terapii lęku, prowadzone były ćwiczenia ekspozycje. Wykorzystywano samo przejście z relacji werbalnej na wizualną z terapeutą jako formę desensytyzacji. Przydatne do ćwiczenia kolejnych trudnych dla uczniów sytuacji społecznych okazały się codzienne spotkania podczas nauki zdalnej z wykorzystaniem kamery, kontakt pozalekcyjny z użyciem portali społecznościowych, osobiste relacje z niewielką liczbą osób, kiedy możliwe stało się opuszczanie domu. Inne zadania związane ze wspomnianym

rodzajem psychoterapii, jak praca osobista między sesjami w formie tabel, skalowania zmieniającego się poziomu niepokoju podczas ekspozycji, ćwiczenia relaksacyjne, przekazywanie materiałów psychoedukacyjnych, mogły bez przeszkód być przekazywane i omawiane jednocześnie przy użyciu technologii komputerowych lub telekomunikacyjnych.

## **Stan realizacji**

Zakończona

## **Najważniejsze efekty**

Najistotniejszym efektem podejmowanych działań była nieprzerwanie prowadzona psychoterapia uczniów doświadczających trudności w radzeniu sobie z lękiem w sytuacjach społecznych i dyskomfortowymi emocjami, które uległy zintensyfikowaniu w sytuacji pandemii koronawirusa. Istotne było także włączenie nowych uczniów do proponowanych działań przez poradnię, którzy nie musieli oczekiwać na powrót do pracy stacjonarnej poprzez wykorzystanie środków komunikacji zdalnej. Efekty w pracy z obiema grupami uczniów były porównywalne z terapią prowadzoną w indywidualnym i osobistym kontakcie: zmniejszenie obaw dotyczących wchodzenia w relacje interpersonalne, wzrost kompetencji społecznych, zminimalizowane unikanie subiektywnie zagrażających sytuacji i aktywności, podejmowanie się nowych zachowań (kontakt przez komunikatory, osobiste spotkania, panowanie aktywności przyjemnościowych) i wykorzystywanie nowych umiejętności radzenia sobie z lękiem, stosowanie relaksacji. Ponadto pozytywnym efektem było też włączenie rodziców w proces terapii na odległość poprzez psychoedukację na temat mechanizmów i etiologii zaburzeń. Zyskali oni kompetencje, które mogą wykorzystywać w codziennym wspieraniu dzieci oraz bardziej adekwatnym doborze interwencji wychowawczych

## **Informacje dodatkowe**

Jednym z czynników powodzenia podejmowanych działań było zaznajomienie odbiorców z formami pracy przy użyciu technologii komputerowej i telekomunikacyjnej, wykorzystywanej także przez szkoły w kształceniu na odległość. Taka forma pracy jest także bliska młodym ludziom w obecnych czasach, co sprzyjało kontynuowaniu zapoczątkowanych wcześniej działań w poradni, a także umożliwiło objęcie kolejnych uczniów wsparciem.

Wymuszone niecodzienną sytuacją działania mogą być z powodzeniem kontynuowane także po ustaniu zagrożenia i stanowić alternatywę, w uzasadnionych przypadkach, dla pracy stacjonarnej np. z uczniami, których stan zdrowia uniemożliwia lub znacznie utrudnia poruszanie się lub okresowo nie pozwala na przybycie na terapię.