



# Çevrimiçi Çocuk-Ergen Terapisi Rehberi

Hazırlayanlar:

İstanbul Bilgi Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı Çocuk-Ergen Terapisi Bölümü:  
Dr. Öğr. Üyesi Sibel Halfon, Dr. Öğr. Üyesi Elif Göçek, & Uzm. Psk. Emre Aksoy

İstanbul Bilgi Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı Çift-Aile Terapisi bölümü ve Çift ve Aile  
Terapileri Derneği katkılarıyla

## Çevrimiçi Çocuk-Ergen Psikoterapisi Rehberi

Bu rehberin hazırlanma aşamasında; alan uygulamalarımızdan ve İstanbul Bilgi Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı Çift-Aile Terapisi bölümü ve Çift ve Aile Terapileri Derneği tarafından oluşturulan **Çevrim İçi Çift ve Aile Terapisi: Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar ve Müdahale Yöntemleri** kitapçığından faydalanılmıştır. Bu rehberin hazırlanmasına katkıda bulunan aile terapistleri: Tuba Aydın Erol, Ezgi Kılıç, Elif Çelet Özenli, Merve Yüksel, Oya Azakoğlu, Tuğçe Nur Doğan, Utku Çetin, Nilhan Algan, Havva Nur Kan, Hande Kırhan, Deniz Gezer, Buse Yavuz ve Yudum Söylemez'e katkılarından dolayı teşekkür ederiz.

---

- Herhangi bir sorunuz, öneriniz ve yorumunuz için bizimle **pdm@bilgi.edu.tr** adresinden iletişime geçebilirsiniz.
- **Web Sitemiz:** psyma.bilgi.edu.tr
- **Instagram Sayfamız:** @bilgikliniksaha

## İçindekiler

<b>Giriş .....</b>	<b>3</b>
<b>Çevrimiçi Terapiye Başlamak .....</b>	<b>4</b>
<b>Telefonda Başvuru Alırken .....</b>	<b>4</b>
<b>Değerlendirme Süreci.....</b>	<b>5</b>
<b>Çalışma Biçimine Yönelik Öneriler .....</b>	<b>7</b>
1. Oyun terapisi .....	7
2. Ergen terapisi.....	8
3. Ailelerle yapılacak çalışmalara öneriler .....	8
<b>Çevrimiçi Görüşmelere/Seanslara Hazırlık: .....</b>	<b>8</b>
• Terapistin Seans Alanı .....	8
• Seanslara zihnen hazırlık .....	8
• Danışanın Seanslara hazırlığı .....	9
• Bağlantı .....	9
<b>Muhtemel Zor Durumlar .....</b>	<b>10</b>
• Disosiyasyon .....	10
• Panik Atak ve Yüksek Uyarılma.....	10
• Risk Durumları: .....	10
<b>Çevrimiçi Terapinin Ortaya Çıkarabileceği Bazı Dinamikler .....</b>	<b>11</b>

## Giriş

Çevrimiçi terapi son yıllarda dünyamızda birçok terapist tarafından uygulanmaya başlanmıştır. Ancak uzun süredir çerçeve ve etik süreçler konusu gibi birçok boyutta tartışılmaktadır. Çevrimiçi terapi kırsal bölgelerde veya fiziksel kısıtlılık gibi farklı sebeplerle seans odasına ulaşımı olmayan yetişkinler için daha sık uygulanmaktadır. Araştırmalarla etkinliği sorgulanırken, son aylarda günümüz pandemi koşullarında ülkemizde ve dünyadaki terapi uygulamalarında zorunluluk haline gelmiştir. Özellikle ülkemizde çocuklar, ergenler ve ailelerle nadiren denenmiş olan çevrimiçi terapinin bu gruplarda da uygulanabilir ve faydalı olduğunu klinik birimimizin uygulamaları sonucunda görmekteyiz. Yaşam normale dönse de kırsal kesimde yaşayan ve büyük şehirlerde (İstanbul, Ankara ve İzmir gibi) terapi hizmetlerine ulaşamayan danışanlara çevrimiçi kanallarla ruh sağlığı alanında destek verebilmenin mümkün olduğunu pandemi sırasında deneyimlemiş bulunmaktayız.

Yüz yüze terapinin temel prensipleri olan terapötik ittifak, teknik ve çerçeve gibi ögeler çevrimiçi terapide de önemli olmaktadır. Ancak terapinin uygulanma biçimi, dikkat edilecek noktalar ve ortaya çıkabilecek durumlar bu terapi şeklinde farklılık gösterebilecektir. Bu rehberle hem pandemi döneminde hem de ilerleyen zamanlarda çocuk-ergen terapistlerinin çevrimiçi çalışma konusunda dikkat etmeleri gereken noktaları özetlemeyi ve terapist adaylarının gelecekte çevrimiçi çalışmaya hazır olabilmesi için bir kılavuz sağlamayı amaçlamaktayız.

## Çevrimiçi Terapiye Başlamak

- **Yüz yüze görüşürken hayat olayları nedeniyle dijital ortama taşınan danışanlar:**  
Günümüz pandemi koşullarında çoğumuz önceden yüz yüze gördüğümüz danışanlarla çevrimiçi çalışmaya başladık. Bu durum normal yaşam koşullarında danışanın veya terapistin başka bir şehre veya ülkeye taşınması durumunda ortaya çıkabilmektedir. Böyle bir değişim terapi ilişkisini olumsuz etkileyebilmektedir. Odada yüz yüze olan bir ilişkiden ekranlara geçiş ilişkinin zayıfladığı izlenimini verebilir. Ancak, bunun bir geçiş süreci olduğunu, tuhaf hissettirmesinin normal olduğunu ve alışmanın zaman alacağını hem kendimize hem de danışanımıza hatırlatmamız faydalı olacaktır. Pandemi koşullarında olduğu gibi bazen bu değişim geçicidir ve bir noktada yüz yüze seansların yeniden başlama ihtimali vardır, ama bazen de terapi sürecinin sonuna kadar bu şekilde ilerlemek gerekebilir. Ne olursa olsun terapist bu önemli ilişkisel değişimi ve etkilerini göz ardı etmemelidir. Yeni bir ortamda yaşanan duygular ve zorluklar için danışana konuşma alanı açılmalıdır. Değişimin getirdiği farklı duygu ve düşünceler, uzaklaşmanın getirebileceği farklı dinamikler, terapistlerin teorik yönelimleri doğrultusunda ele alınmalıdır.
- **Doğrudan çevrimiçi çalışmayla başlanan danışanlar:**  
Normal şartlarda bir danışanla yüz yüze görüşmeden terapiye başlamak ve terapi sürecinde belli aralıklarla yüz yüze görüşmek önerilmektedir. Ancak pandemi gibi olağanüstü şartlarda ve/veya danışan uzak bir şehirde yaşadığında böyle bir yol izlemek mümkün olmayabilir. Böyle durumlarda danışanın ve ailenin birçok açıdan çevrimiçi çalışmaya uygunluğunu değerlendirmek ve riskli durumlarda gerekecek müdahalelerin uygulanabilirliğini göz önünde bulundurmak önemli olacaktır. Bu nedenle çevrimiçi terapide danışanların ön değerlendirme sürecini dikkatli ve kapsamlı olarak uygulamak gerekli olacaktır.

## Telefonda Başvuru Alırken

- **Başvuru sebeplerini ve risk durumlarını öğrenmek:**  
Normal şartlarda da olduğu gibi çevrimiçi terapide de aileyle yapılan ilk telefon görüşmesinde başvuru şikayetlerini kısaca dinlemek; aile içi şiddeti, danışan dahil ailedeki bireylerin intihar veya bir başkasına zarar verme riskini değerlendirmek önemlidir. Terapistin bu aşamada danışanın psikiyatrik destek, nörolojik değerlendirme, doktor kontrolü gibi başka bir yardıma ihtiyacı olup olmadığını anlaması, ihtiyaç halinde çalışmaya başlamadan gerekli yönlendirmeleri yapması gerekir. Terapistin emin olmadığı bir durum varsa bir ön görüşme randevusu verilerek bu konular daha ayrıntılı konuşulabilir. Ancak bu durumda yapılacak olan ön görüşmenin terapinin başlangıcı olmadığını belirtmek yararlı olacaktır. Değerlendirme süreci sonucunda tedaviye başlama kararının verileceğinin danışana bildirilmesi gerekmektedir.

- **Çalışma Yönteminden Bahsetmek ve Ailenin Gerekli Teknolojik Kaynaklara Ulaşımını Değerlendirmek:**  
Aileye ve danışana yapılacak çalışmanın çevrimiçi gerçekleşeceği bilgisi verildikten sonra danışanın internet bağlantısı ve gerekli cihazlara (Akıllı telefon, tablet, veya bilgisayar) sahip olup olmadığından emin olunmalıdır. Bu nedenle ilk telefon görüşmesinde danışanın ve ailenin internet ve telefon imkanlarından emin olmak gerekmektedir. Ayrıca danışan ve ailenin her hafta aynı gün ve aynı saatte, gizlilik ilkesine uygun olarak (sessiz bir oda, vs.) düzenli bir çalışmaya uygun olup olmadığını ilk görüşmede sormak faydalı olacaktır.
- **Bağlantı Kanalını Belirlemek:**  
Ailenin şartlarına en uygun olacak şekilde konuşmanın sağlanacağı bağlantı kanalını belirlemek ve randevu verdikten sonra gerekli bilgileri (Bağlantı linki, kullanıcı ismi gibi) danışana görüşmeden önce iletmek gerekecektir. Bağlantı için Facetime, Whatsapp, Houseparty ve Instagram gibi sosyal medya uygulamaları yerine Skype ve Zoom gibi daha resmi platformların kullanılması önerilmektedir. Bu programların danışanlar tarafından önceden telefon ve bilgisayarlarına indirilmesi istenmeli ve gerekirse terapistler tarafından yollanacak olan linklerin nasıl açılacağı bilgileri verilmelidir.
- **Bağlantı Kesilmesi Durumunda İzlenecek Yollar:**  
İlk telefon görüşmesinde danışanla bağlantı kesilmesi veya bağlantının net olmaması durumunda izlenecek yolları da belirlemek faydalı olacaktır. Örneğin belirlenen kanal Zoom’da bağlantı kesildiği takdirde Whatsapp’dan Görüntülü aramaya geçilebileceği ve orada da bir sıkıntı çıkarsa telefon görüşmesiyle devam edileceğini bildirmek gerekecektir.

## Değerlendirme Süreci

1. **Ön Değerlendirme:** Değerlendirme ve terapi sürecinin ilerleme biçimi terapistin teorik yönelimine bağlıdır. Ancak genel olarak aşağıdaki durumlar çevrimiçi terapiye başlamamak için göz önünde bulundurulabilir:
  - Ağır psikopatolojik semptomları (psikoz, vs.) bulunan ve psikiyatrik yardıma ihtiyacı olan çocuklar, ergenler ve aile bireyleri
  - Aktif intihar veya başkalarına zarar verme riski bulunan danışanlar
  - Kendini yaralama davranışı bulunan çocuklar, ergenler ve aile bireyleri
  - Aile içi şiddet, yoğun alkol/madde kullanımı
  - Yoğun dissosiyasyon yaşayan danışanlar
  - Motivasyonu düşük, terapistle ilişki kurma ve kendini ifade etmek konusunda isteksiz çocuklar, ergenler ve aileler
- Çevrimiçi terapiye uygunlukla ilgili emin olunmayan durumlarda değerlendirme sürecini daha uzun tutmak gerekebilir. Ancak değerlendirme sürecinin sonunda bir hedef ve çalışma planı belirlemek, çalışmanın sürekliliği için gereken faktörleri netleştirmek, terapiye başlamama kararı alınırca gereken yönlendirmeleri yapmak gerekmektedir.
2. **Çerçeve:** Yüz yüze seanslarda olduğu gibi; değerlendirme ve sürecin nasıl ilerleyeceği, saatlerin planlanması, ödemenin yapılma yöntemi gibi çerçeveye yönelik kontrat ilk

seanslarda şekillendirilmelidir. Tıpkı yüz yüze seanslarda olduğu gibi çerçevenin olabildiğince sıkı tutulması özellikle sınır konusunda sorun yaşayan danışanların tedavisi için kaçınılmazdır. Bu konuda sıkıntı yaşayan danışanlara terapinin sürdürülebilmesi ve faydalı olması için çerçevenin gerekliliği açıklanmalıdır.

3. **Gizlilik:** Yüz yüze seanslarda olduğu gibi, danışana dair verilerin gizliliği büyük önem taşımaktadır. Terapist danışana dair dijital ortamda aldığı bilgileri ve seans notlarını büyük bir titizlikle saklamalı ve güvenliğini sağlamalıdır, bu yasal ve etik bir yükümlülüktür:

- Terapist, seans notlarını kimsenin göremeyeceği bir şekilde kilitli bir dolapta saklamalıdır.
- Terapist kullandığı bilgisayarın ve dijital belleklerin güvenliğinden emin olmalı, dijital verileri şifreli dosyalarda saklamalıdır. Bilgisayarının şifreli olması, virüslere ve hack'lenmeye karşı korunması gerekmektedir.
- Çocuklar ve ergenlerle yapılan seanslarda aile üyelerini gizliliğin gerekliliği hakkında bilgilendirmeli, seans içeriğini dinlememeleri, özel bir alan yaratmaları ve seansı bölmemeleri konusunda yol göstermelidir.
- Terapist aynı titizliği seans yaptığı kendi odası için de göstermelidir. Seans sırasında konuşulanların evde yaşayan diğer bireyler veya komşular tarafından duyulmadığından emin olunmalıdır ve bu amaçla gerekli önlemler alınmalıdır.
- Seanslar terapistin evinden yürütülüyorsa, birlikte yaşanan kişilerin seanslar sırasında içeri girmemeleri, kapıyı dinlememeleri, yüksek ses çıkarmamaları ve konuşulanları duyabilecek yerlerde bulunmamaları ve kapıyı tıklatmamaları gibi birçok önlem seanslar öncesinde alınmalıdır. Gizliliği korumak için kulaklık kullanmak ve kapının önüne koyulacak bir hoparlörle beyaz ses veya odanın içinden duyulmayacak hafif bir müzik açmak, kapıya bir uyarı yazısı koymak gibi önlemler alınabilir.
- Gizlilik konusunda danışanlar da sorumluluk sahibi olmaya davet edilmelidir. Seanslar sırasında kulaklık kullanması, yüksek sesle konuşmaması ve seanslar sırasında veya dışında terapi dahilinde yazılan/çizilen materyallerin saklanması konusunda teşvik edilmesi faydalı olacaktır.
- Ekrandan konuşurken insanlar çok daha yüksek sesle konuşmaya eğilimlidir, dolayısıyla sesin diğer odalardan duyulmayacak düzeyde tutulmasına özen gösterilmelidir.
- Danışanın evde sözlü olarak ifade etmekten çekindiği durumlarda kişiden terapistle e-posta ve diğer kanallar aracılığıyla yazılarak bu bilgileri paylaşması istenebilir. Ancak bu durumda yazışmaların hem danışanın hem de terapistin cihazlarında diğer kişiler tarafından görünür olmayacak bir yolla gönderilmesinin planlanması, gizlenmesi, ve gerekirse hemen silinmesi gerekmektedir.
- Danışan online seanslarında kayıt almamalıdır. Eğer terapist herhangi bir sebeple kayıt alacaksa bunu danışana açıklamalı ve onun onayını almalıdır.

4. **Onay Prosedürler:**

- Çevrimiçi terapi sürecinde herhangi bir sebeple aileden bir imza alınması gerektiğinde (tedavi kontratı, kayıt izin formu gibi) bu form terapist veya terapistin bağlı olduğu kurum tarafından e-posta yoluyla iletilmeli ve doldurulduktan sonra geri dönüş yapılan e-postaya "... Formunu okudum ve onaylıyorum" yazması istenmelidir. Ailenin imkanı varsa bu formun çıktısı alınarak ıslak imzalı fotoğrafının iletilmesi veya dosyayı bilgisayarda

imzalaması istenebilir. Bu e-postanın kendisi, e-postanın ekran görüntüsü ve danışanın gönderdiği form güvenli bir şekilde saklanmalı, yüz yüze görüşme imkânı olursa ıslak imza alınmalıdır.

- Danışanlardan tedavi kontratı (tedavi onay formu) alınacaksa e-posta göndermeden önceki görüşmede bu formun ayrıntıları üzerinden tek tek birlikte geçip çerçeveyi oluşturmak, danışanın bu konudaki düşünce ve hislerini konuşmak önemlidir.

#### **5. Acil Durum İletişim Bilgileri:**

- Bütün danışanlar için acil durumlarda iletişime geçilecek kişi ve kurumların bilgilerini önceden almanız önemlidir. Acil durumlar için çocuk ve ergenle aynı evde olan kişilerin telefon numaralarının ve gerektiğinde evin dışından duruma müdahale edebilecek bir **başka kişinin** iletişim bilgilerinin de ilk görüşmede alınması gerekmektedir.
- Gerekli durumlarda emniyet güçleri veya sağlık birimlerine haber verebilmek adına danışanın ev adresini ilk görüşmede almak önemli olacaktır.

## **Çalışma Biçimine Yönelik Öneriler**

### **1. Oyun terapisi**

Çevrimiçi çalışmada bir oyun odası söz konusu olmadığı için özellikle okul öncesi çocuklarla yapılan seanslar daha zor olmaktadır. Ancak ailenin sahip olduğu imkanlar doğrultusunda evdeki oyuncaklar ve sanat malzemeleri kullanılabilir. Okul öncesi çocuklarda uzun süreli ve yönlendirmesiz oyun terapi yöntemlerine yüz yüze görüşmeden başlamak önerilmemektedir. Ancak oyun, ifade ve ilişki kurma kapasitesi daha güçlü olan çocuklar çevrimiçi çalışmaya açık olabilirler. Değerlendirme sürecinde çocukla birebir görüşmeler yapıp evdeki oyuncaklarla oyun oynayıp ve ekrandan sizinle kurduğu ilişkiyi değerlendirmek önemlidir. Ayrıca ebeveynleriyle oynadığı oyunlarda çocuğun anne- baba tarafından gözlemlenmesi istenebilir ve daha sonra onlardan çocuğun bu tür bir çalışmaya uygun olup olmadığı bilgileri alınabilir. Seanslarda evde mutlaka bir büyüğün olduğundan emin olunmalıdır.

#### **• Oyun ve Konuşma terapisine uygun olmayan çocuklarda:**

- Ebeveyn danışmanlığı biçiminde çalışılabilir.
- Çizim ve duygu oyunları gibi anne-baba ve çocuğun birlikte aile etkileşimini güçlendiren çalışmalar yapılabilir.
- Eğer çocuk online çerçeve içerisinde kalabilirse onunla yarı yapılandırılmış oyunlar oynanabilir.

#### **• Oyun oynama ve konuşma kapasitesi olan çocuklarla:**

- Aile ile çocuğun seans alanı ve gizlilik konusunda iş birliği kurulduğu noktada evin imkanları doğrultusunda oyun terapisi yapılabilir.
- Okul çağı çocuklarında teknolojinin imkanlarından faydalanmak mümkündür. Ortak oynanabilecek online oyunlar, ortak çizim platformları (örn. Zoom whiteboard) terapötik amaçla kullanılabilir.
- Çocukla odada yalnız kalındığında güvenli bir ortamda olmasına dikkat edilmeli ve tehlikeli davranışlarda ebeveynlerden destek alınmalıdır.



## 2. Ergen terapisi

- Ergenlerde kendine zarar verme, intihar veya başkasına zarar verme riskini değerlendirmek önemlidir.
- Seans alanı ve gizliliği konusunda ergen ve aile ile iş birliğinden emin olmanız gerekmektedir.
- Ortak oynanabilecek online oyunlar, ortak çizim platformları (örn. Zoom whiteboard aracılığıyla squiggle game oynamak) ergenlerde de terapi içinde kullanılabilir.

## 3. Ailelerle yapılacak çalışmalara öneriler

- Pandemi ve doğal afet gibi durumlarda anne ve babaları kuvvetlendirmek, sahip olduğu kaynakları ve baş etme yöntemlerini ön plana çıkarmak faydalı olacaktır.
- Çocuğun güvenli hissedebilmesi için, doğru bilgileri çocuğa anlayabileceği seviyede anlatmaları, “Bizi merak etmeyin bunu aşabiliriz” mesajı vermeleri büyük önem taşımaktadır.
- Hem çocuk hem de aile için rutinler çok önemlidir. İyi beslenme, iyi uyku, spor ve zaman çizelgeleri çocuğa iyi gelecektir.
- Ailelerin çocuklarına vakit ayırmaları ve konuşabilme zemini hazırlamaları önemli olacaktır. Bu anlarda: Ne hissediyoruz ? Bize ne iyi geliyor? İleriye dönük ne gibi umutlar ve planlar var gibi ortak sohbetler yapılabilir.
- Çocukların ev ortamında daha aktif moda geçirilmesi yararlı olacaktır. Gelişimsel düzeyine göre ev işlerine yardım etmesi, eğer yaşı uygunsa terapi seanslarında kullanılan teknolojik donanımın kontrolünün onda olması gibi.
- Zor süreçlerde ve travma yaşanan durumlarda terapistin teorik yönelimi ne olursa olsun destekleyici olabilmek çok gereklidir. Aile travmanın yarattığı etkiler üzerine bilgilendirilebilir ve adaptasyonu güçlendirebilmek adına faydalı metinler/aktiviteler araştırılıp aileyle paylaşılabilir.

## Çevrimiçi Görüşmelere/Seanslara Hazırlık:

### • Terapistin Seans Alanı

Danışanın karşısında giyime dikkat edilmeli; pijama eşofman gibi kıyafetlerle görüşme yapılmamalıdır. Ayrıca görüşme yapılan arka plana dikkat edilmeli (Örn: Arkada bir yatak, hatta yapılmamış bir yatak; poster, aile fotoğrafları vb. resmiyeti bozacak objeler olmamalı), terapist hep aynı açı ve arka planla seanslara bağlanmalıdır. Hem terapistin hem de danışanın görüşme odasına dair yukarıda bahsedilen gerekli gizlilik önlemleri titizlikle alınmalıdır.

### • Seanslara zihnen hazırlık

Seanslar özellikle evden yapıldığında terapistlerin zihinlerini hazırlayabilmek ve kendi ruhsallıklarını koruyabilmek için bir dizi önlemler alması önerilmektedir:

- Evin rahatlığında, birçok iş ve aktivite arasında seansları sürdürmek zorlu olabilir. Ayrıca seanslar sırasında ortaya çıkan duygulardan uzaklaşmak aynı ortamda yaşarken pek de kolay olmayabilir. Bu sebeple mümkünse seansları evin ayrı bir odasında yapmak, mümkün değilse seans yapılan saatlerde bir geçiş sağlayabilmek için belirli kıyafetler giymek gibi yöntemler faydalı olacaktır.

- Seanslardan önce ve sonra, özel ve profesyonel alan arası geçişleri işaretlemek adına: rutin boşluklar belirlemek, bu sırada seans notlarına göz gezdirmek, burada ve şimdiye odaklanarak rahatlama ve nefes egzersizleri yapmak; seansa beş dakika kala bağlantı, kulaklık, şarj, not defteri ve kalem kontrolü yapmak yararlı olacaktır.

- **Danışanın Seanslara hazırlığı**

- Benzer zorluklar danışanlar için de geçerlidir. Danışanlar ve aileler için de seans öncesi ve sonrasında benzer rutinler oluşturmaları önerilebilir.
- Yaşça büyük danışanlar bu rutinleri kendi oluşturabilirken daha küçük çocuklarda ebeveynlerinden destek alınabilir. Ebeveynlerden seanstan bir süre önce çocuğa seansı hatırlatmaları, çocuğun seans alanını birlikte hazırlamaları ve bağlantıyı kontrol etmeleri istenebilir.
- Danışanla yoğun ekran sürelerinden sonra görüşülmemesine dikkat edilmelidir (uzun okul saatleri vs.).
- Önceden yüz yüze görüşülen veya ilk defa çevrimiçi terapiyle başlanan danışanlarda ekranlar aracılığıyla çalışmanın anlamı, etkileri, düşündürdükleri ve hissettirdikleri üzerinde konuşabilirsiniz. Danışan bu konuları getirmese de sizin açmanız faydalı olacaktır.

- **Bağlantı**

Çevrimiçi terapide internet/telefon bağlantısının güçlü olması, kesintiye uğrama ihtimalinin en aza indirilmesi ve bağlantı kopma durumunda neler yapılacağıının konuşulması çerçevenin içine dahil edilmesi gereken en önemli konulardan biridir.

- Öncelikle kullanılan platformların, cihazların ve bağlantının güvenilirliğinden emin olmak gerekir.
- Danışanın ve ailenin cihazlar ve uygulamalar konusunda seansları sürdürecekt kadar bilgi sahibi olduğundan emin olmak ve gerektiğinde onlara bu konuda bilgi vermek önemlidir.
- Seanstan önce bağlantı kalitesini ve cihazların şarj-elektrik bağlantısını kontrol etmek için 5-10 dakika zaman ayırmak gerekebilir.
- Bağlantıyı mobil cihazlar yerine bilgisayarla sağlamaya çalışmak ve danışanın da imkanları el verdiğince bu şekilde bağlanmasını önermek gerekebilir.
- Hem gizlilik, hem de daha iyi iletişim sağlayabilmek için kaliteli mikrofonlu bir kulaklık kullanılmalı ve danışanın da kullanması rica edilmelidir.
- Bağlantı kesilmesi durumunda ilerlenecek yollar danışan ile önceden planlanmalıdır.
- Ayrıca, terapistin teknolojik imkanların kullanımına dair yetkin olması, gerektiğinde danışanı ve aileyi bilgilendirebilmesi terapötik ittifakı güçlendirecektir.

## Muhtemel Zor Durumlar

Ön değerlendirme ne kadar detaylı yapılırsa yapılsın terapi sürecinde zor durumlar ortaya çıkabilir. Bu sebeple terapistin henüz bu zorluklar ortaya çıkmadan bir plan hazırda bulundurması, kriz anında üzerine düşünmeden müdahale edebilmesi açısından önemlidir. Ayrıca bu gibi durumların erken dönemde fark edilmesi, bir süpervizör eşliğinde müdahale edilmesi hem sizin hem de danışanlarınız için koruyucu olacaktır.

- **Disosiyasyon**

- Danışanın disosiyatif halden çıkabilmesi için bedenine dönmesini sağlamak gerekir. Danışanın ayağa kalkmasını, uzuvlarını oynatmasını istemek; dikkati burada ve şimdiye ve bedenine çekerek odadaki objeleri anlatmasını istemek ve birlikte rahatlama egzersizi yapmak fayda sağlayabilir.
- Ardından onunla disosiyasyonun ne olduğunu konuşmak ve sık ortaya çıkıyorsa bunu bir semptom olarak ele alarak nedenlerini terapistin teorik yönelimine uygun bir şekilde çalışmak göz önünde bulundurulmalıdır. Bu konuda mutlaka nörolojik bir tetkik yapılması için de yönlendirme gerekecektir.

- **Panik Atak ve Yüksek Uyarılma**

- Danışan çevrimiçi görüşme sırasında panik atak geçirirse ve özellikle ilk defa geçiriyorsa sakince yaşadığı durumun bir panik atak olduğunu, ona zarar vermeyeceğini ve birazdan geçeceğini ona hatırlatmak, oturduğu koltuğu bulunduğu ve ayaklarının yere basışını hissetmesini sağlamak; hareketlenmesini, nefes almasını sağlamak ve ardından birlikte rahatlama egzersizi yapmak faydalı olabilir.
- Panik atak ve yüksek uyarılma durdurulamıyorsa veya güçlü bir şekilde ortaya çıkıyorsa evde yaşayan birini aramak ve gerektiğinde sağlık birimlerine ulaşmak gerekebilir.
- Tekrar eden panik ataklarda; bunun terapide çalışılması ve psikiyatrik bir yönlendirme yapılması gerekmektedir.

- **Risk Durumları:**

Danışanın intihar etme veya bir başkasına zarar verme riski; akut, aktif ve yüksekse (Risk değerlendirmesi konusunda farklı kaynaklardan bilgi alarak önceden hazırlıklı olmak önerilir), bunun danışanla konuşularak ailesine bildirilmesi gerekir.

- Seans sırasında ortaya çıkan intihar, başkasına zarar, durdurulamayan panik atak, disosiyasyon, yüksek uyarılma gibi riskli durumlarda derhal evde yaşan biri aranmalıdır. Ulaşılamazsa müdahalede bulunacak ikinci kişi aranmalı ve gerekli durumlarda sağlık birimleri ve emniyet güçleri danışanın adresine yönlendirilmelidir.
- Seans sırasında akut bir şekilde ortaya çıkmasa da yüksek risk gözlemediğinizde gizlilik kuralları gereği bunu danışanla konuşarak aileye ve gerekli mercilere bildirip gerekli önlemleri almalarını sağlamanız ve terapinin devamında bu konuyu çalışırken bir koşul olarak psikiyatrik tedaviye yönlendirmeniz gerekecektir.
- Böyle durumların en aza indirgenmesi için ön değerlendirmede mutlaka bir risk değerlendirmesi yapmak önemlidir. Terapi sürecinde oraya çıktığında

deneyimli bir süpervizörle bu konuyu çalışmanız ve gerektiğinde başka kaynaklara yönlendirmeniz önerilir.

## **Çevrimiçi Terapinin Ortaya Çıkarabileceği Bazı Dinamikler**

- **Terapistin iç dinamikleri:**

- Çevrimiçi terapide tekniğin, çerçevenin ve terapi ilişkisinin korunmasının zor olacağı akılda tutulmalıdır; terapist, yeri geldiğinde esneklik göstermek ve/veya sınırları korumak üzerine sürekli çaba sarf etmeli ve süpervizyon desteği almalıdır.
- Terapistin evde olması daha rahat bir ortamda olduğu izlenimi uyandırarak kendisini ihmal etmesine; ve yeni çalışma biçiminde yer yer yetersiz hissederek kendisini fazla yormasına sebep olabilir.
- Bu oldukça yorucu bir çalışma biçimidir, dolayısıyla terapistin kendini koruyabilmesi için öz bakımına önem göstermesi ve taşıyabileceğinden fazla danışan almaması bu çalışma yönteminde de oldukça önemlidir.

- **Çevrimiçi Görüşmelerin Getirdikleri:**

- Uzaktan ve kısıtlı bir görüş imkanı sağlayan görüntülü çalışmada danışanın ses tonu, yüz ifadeleri ve kamerayı konumlandırma biçimi daha ön plana çıkmaktadır. Seanslar sırasında dile getirilmeyeni anlayabilmek adına bu faktörlere dikkat etmek faydalıdır.
- Terapi ilişkisine özgü durumlarla teknik aksaklıklar çıkabilir. Sessizlikler bağlantı sorununa veya danışandan kaynaklı bağlantı sorunları bir dirence işaret ediyor olabilir. Bunların sembolik anlamlarını, tıpkı yüz yüze çalışmada ortaya çıkan “trafik sebebiyle seansa yetişmeme” gibi durumlarda olduğu gibi, konuşulur hale getirmek ve çalışmanın içeriğine dahil etmek önemlidir.
- Göreceli olarak daha izole bir ortam olan seans odası olmadığı için terapi ilişkisi dış etkilere daha açıktır. Örneğin kalabalık evde yaşanan bir ergen özel ve gizli konuları ifade etmekte zorlanabilir. Böyle durumlarda elbette danışanın iç dinamiklerinin etkisi vardır ancak çalışmayı korumak adına aile ve danışan ile gizliliği sağlayacak önlemleri konuşmak gerekebilir.
- Dijital ortamda yapılan terapide seans odasının sağladığı birçok imkân eksik gibi görünebilir. Sessizlikler daha zorlayıcı, danışanla ilişki daha yüzeysel veya seansların düzenliliğini sağlayıp çerçeveyi korumak daha karmaşık hissettirebilir. Bu durumda teorik yönelimimizden uzaklaşma, daha aktif veya pasif davranarak çalışma biçimimizi ve seans saatlerini esnetme eğilimi gösterebiliriz. Elbette teknikte esneklik göstermek özellikle zor dönemlerde faydalı olmaktadır ancak bunun danışanın ihtiyaçlarına göre mi yoksa yaşadığımız zorluklar neticesinde mi yaptığımızı ayırt etmek gerekmektedir. Bu noktada süpervizyon desteği almak büyük önem kazanmaktadır. Terapistin rahat hissettiği bir alan yaratarak, ortada bir seans odası olmasa da, çerçeveyi sürdürmek ve teorik yöneline sadık kalmak danışana karşı daha kapsayıcı olunmasına fayda sağlayacaktır.

- **Terapist-Danışan İlişkisi**

- Çevrimiçi çalışmaya uyum sağlamak hem terapist hem de danışan için zaman almaktadır. Üstelik her terapist için her yeni danışanda uyum sağlanması gereken farklı durumlar ortaya çıkabilir. Bunun bir adaptasyon süreci olduğu, zamanla yaşanan teknik aksaklıkların veya yeni ilişki dinamiklerinin daha

alışılmış ve başa çıkabilir hale geleceği akılda tutulmalı; danışana da hatırlatılmalıdır.

- Bazı danışanlar uzaktan çalışmada daha rahat hissedebilirler. Çocuklar ve ergenler kendi alanlarında ve oldukça aşina oldukları dijital platformda daha güvende hissedebilmelerine, bu ortam onların daha rahat açılmalarına ve hızlı ilerleme göstermelerine destek olabilir.

- **Dijital Dünya ve Aile Dinamikler:**

- Çocuklar ve gençler teknoloji çağının içinde doğdukları için ebeveynlerinden daha yetkin olabilir. Bu hem kuşak farkını ön plana çıkarabilir hem de terapi sürecinde ve ev içinde ebeveynlerinden daha etkin bir rol oynamalarına yol açabilir.
- Teknoloji sebebiyle ortaya çıkan kuşak farklılıklarını, ailenin ve danışanın hislerini seanslarda çalışmak faydalı olabilir.
- Çocukların ev içinde teknoloji sayesinde daha etkin rol oynamaları onları aktif bir konumda tutarak travmatik dönemlerle başa çıkma kapasitelerini güçlendirebilir.
- Ebeveynleşme eğilimi gösteren veya ebeveynlerinin böyle bir beklentiye sahip olduğu danışanlarda bu açıdan aktif rol oynamak ters etki yaratabilir. Çocukların korunduklarını hissedebilmeleri için kendinden üst kuşak ebeveynlere ihtiyacı olduğunu unutmamak gerekir. Dolayısıyla terapi sürecinde teknoloji kullanımının çocuğa ebeveynlik rolü vererek onu bakım veren bir kişi konumuna yerleştirilmemesine dikkat etmek gerekir.
- Çevrimiçi terapi sürecinde çocukların ve ergenlerin oynadıkları video oyunları ön plana çıkabilir. Danışanların seçtikleri oyunları, bu oyunları oynayıp biçimini ve kullandıkları karakterleri/avatarları/isimleri konuşmak özellikle sürecin başında önemlidir. Bu hem ilişki hem de danışanın iç dünyasını çalışmak için bir araç olabilir.
- Dijital dünyada çalışılırken ebeveynlerle düzenli seanslar yapmaya ve yaşam olaylarını öğrenmeye devam etmek faydalı olacaktır.