



بسمه تعالی

دستور العمل های مشاوره آنلاین، تلفنی

در ایام شیوع ویروس کرونا، با توجه به قابل انتقال بودن این بیماری، رعایت پروتکل های بهداشتی، بیش از گذشته اهمیت پیدا کرده است و توصیه می شود جز به ضرورت از خانه بیرون نیاییم. یکی از مواردی که باید به آنها توجه نمود، دوری از تماس های حضوری غیر ضروری می باشد. بدین منظور، مرکز مشاوره دانشگاه تربیت مدرس، اقدام به راه اندازی مشاوره های غیر حضوری و آنلاین نموده است. بدون شک، این جلسات شبیه جلسات حضوری، تماس های تلفنی معمولی یا جلسات اسکایپ غیر رسمی نیست.

در ادامه توصیه هایی برای استفاده بهینه تر از جلسات آنلاین ارائه شده است.

۱) به منظور کسب آمادگی روانی جهت حضور در جلسه مشاوره و انسجام فکری ۱۰ دقیقه قبل و بعد از جلسه را نیز به زمان مشاوره خود اختصاص دهید. این کار به عمیق تر شدن محتوای جلسه کمک می کند.

۲) مهمترین اصل برگزاری جلسات از راه دور، حفظ حریم خصوصی جلسه است؛ همکاران ما بر این مهم تلاش می کنند. ضرورت دارد شما نیز تا حد امکان فضای پیرامون خود را به جلسات حضوری نزدیک کنید. برگزاری جلسه در یک مکان مشخص و بدون حضور شخص دیگر با حفظ سکوت، خودداری از حضور در مکان های عمومی و پر تردد.

۳) لازم است از انجام فعالیت های که مغایر با ساختار جلسه مشاوره است همچون پوشیدن لباس غیر رسمی یا نامناسب خوابیدن و نشستن به گونه نا متعارف، غذا خوردن یا سیگار کشیدن در حین جلسه خودداری شود.
*میتوانید کمی آب و جعبه دستمال کاغذی در کنار خود قرار دهید.

۴) اگر از گوشی، تبلت و یا هر وسیله ارتباطی دیگری استفاده می کنید قبل از شروع جلسه از میزان شارژ آن ها مطمئن شوید. در صورت نیاز به وسایل جانبی مانند هدفون، هندفری و ... از قبل آنها را آماده نمایید.
هم چنین سایر دستگاههای ارتباطی را خاموش نموده و یا از قطع صدای آنها مطمئن شوید. در صورت نیاز به ارتباط صوتی بهتر از هدفون استفاده کنید.

۵) با توجه به حجم تماس ها جهت مشاوره آنلاین، مراجعین محترم؛ سپاسگزاریم جهت رعایت حقوق سایرین و برنامه ریزی دقیق مرکز مشاوره حتما اعلام کنسلی جلسه، اروز قبل به پذیرش و در صورت عدم دسترسی به پذیرش کنسلی به درمانگر اطلاع داده شود. بدیهی است جلساتی که از سوی مراجعین به هر دلیلی کنسل نمی شود شامل جریمه می باشد.

۶) پیش از انجام مشاوره آنلاین اتصال اینترنت، حجم و سرعت آن را چک کنید.

۷) مواردی که باید در مورد آن ها با مشاور صحبت کنید قبل از شروع جلسه یادداشت نمایید.

۸) با دقت و صداقت تمامی مشکلاتان را با مشاور مطرح کنید و تمامی سوالاتی که مشاور از شما می پرسد پاسخ دهید.

۹) به زمان مشاوره دقت کنید و سعی کنید موارد مهم را تا قبل از اتمام وقت مشاوره با مشاور در میان بگذارید.

پیشاپیش از همکاری شما جهت ارتقای خدمات روانشناختی مرکز مشاوره سپاسگزاریم. 