

Kaip pasiekti, kad nuotoliniai grupės susitikimai būtų efektyvesni?

Galbūt kai kurias iš šių rekomendacijų COVID-19 pandemijos metu yra sunkiau realizuoti. Nepergyvenkite dėl to – dabar svarbiau išlaikyti grupės tęstinumą. Tačiau, jeigu turite galimybę į jas atsižvelgti, tai padės terapiniam procesui.

Nuotolinėse grupėse sunkiau išlikti giliai įsitraukus ir sudėtingiau pajauti bendrą buvimą kartu. Tačiau yra keletas dalykų, kurie tam padeda:

- *Geras interneto ryšys.* Pasitikrinkite, ar toje vietoje, kurioje vyks pokalbis, yra stabilus ir pakankamai stiprus interneto ryšys. Ryšio trikdžiai labai apsunkina sklandų grupės darbą.
- *Įvairių pranešimų ir kitų trukdžių sumažinimas.* Jeigu jungiatės per telefoną, tuomet dalyvavimui grupėje gali trukdyti skambučiai, sms žinutės ir kitų bendravimo programų pranešimai. Dėl to, jei tik yra galimybė, geriau junkitės per kompiuterį. Bet kokiu atveju, būtų geriau, jei laikinai išjungtumėte visus pranešimus (notifications) – tai padės išlikti labiau įsitraukus. Taip pat, išjunkite visus kitus komunikacijos įrenginius (arba bent jau jų garsą ir vibravimą), kad jie netrukdytų dalyvauti grupėje. Bet kokia kita veikla grupės metu, net ir labai trumpas atsitraukimas perskaityti kokio nors pranešimo, smarkiai trukdys išlikti įsitraukus į grupės procesą.
- *Privatumas.* Sunku įsitraukti į pokalbį, jei neramu, kad kažkas gali jį nugirsti. Dėl to labai svarbu susirasti tokią vietą, kurioje galėsite būti visiškai ramus dėl privatumo (laikykite uždarytas duris, pasirūpinkite, kad grupės metu niekas neįeitų į kambarį, kuriame jūs esate). Nepamirškite, kad turite apsaugoti ne tik savo, bet ir kitų grupės dalyvių privatumą. Galbūt jūs mažiau pergyvenate, kad kažkas nugirs tai, ką jūs kalbate, bet tai gali būti visiškai nepriimtina kitiems grupės dalyviams.
- *Pasilikite laiko „atvažiuoti“ į grupę,* t. y. palikite bent 10-15 min. persijungimui nuo ankstesnės veiklos prie grupės. Lygiai taip pat nepulkite į kitą veiklą iškart po grupės. Tiesiog, pasėdėkite, pagulėkite ar prasimankštinkite.

Bendraukite tik balsu! Susirašinėjimas privačiomis žinutėmis chat'u grupės metu yra nepriimtinas, nes iškreipia grupės procesus.

Kompiuteris žymiai labiau tinka grupės susitikimams nei telefonas, nes per jo ekraną, naudojant *Zoom Gallery View* (perjungimas viršutiniame dešiniajame kampe,) galima matyti visus grupės narius vienu metu. Jeigu nenorite matyti savęs pasirinkite *Hide Self View* (spausti ant taškelių, kurie yra ant savęs vaizdo).

Pasirūpinkite patogią kėdę. Tačiau venkite smarkiai atsilošiančių, supamųjų kėdžių arba dalyvauti (pusiau)gulomis.

Apsirenkite taip, kaip apsirengtumėte eidamas į „gyvą“ grupės susitikimą. Galbūt kiti nematys didžiosios dalies Jūsų aprangos, bet Jūs pats žinosite, kaip esate apsirengęs ir tai irgi veiks Jūsų nusiteikimą.

Pasirinkite optimalų atstumą iki ekrano. Jei ekranas labai arti, matysis tik Jūsų veidas. Galbūt galite atsitraukti toliau, kad matytųsi ne tik veidas, bet ir pečiai? Taip pat neatsisėskite per daug toli – tai irgi kliudys įsitraukti į pokalbį.

Atsižvelkite į apšvietimo ypatumus. Jei sėdite nugara į langą arba Jums už nugaros šviečia lempa, Jūsų veidas bus šešėlyje ir kiti grupės dalyviai bei terapeutas sunkiau pagaus Jūsų emocijų išraišką.

Jeigu tik turite galimybę, naudokite ausines – jos sumažina pašalinius triukšmus. Grupėje tai ypač svarbu, nes kiekvieno fone yra kokie nors garsai.

Pasirūpinkite stikline vandens (gali būti ir arbata), jeigu jaučiate, kad jums gali norėtis atsigerti. Taip pat pasidėkite netoliese (vienkartinių) nosinių.

Parengė Paulius Skruibis, 2020. Naudota: 1) Jonathan Shedler informacija, parengta pagal *Bodies and screen relations: Moving treatment from wishful thinking to informed decision-making* (Gillian Russell ir Todd Essig skyrius knygoje *Innovations in Psychoanalysis: Originality, Development, Progress*, 2019); 2) Haim Weinberg webinaro *From the Circle to the Screen: on conducting group therapy online* (2020) medžiaga.