

Чтобы работа в онлайн-группе была продуктивной для всех, важно, чтобы каждый участник позаботился о самом себе и о группе. Для этого нужно предварительно подготовиться к работе:

1. Предварительно установите Zoom и, созволившись с кем-нибудь, проверьте, что вы можете видеть и слышать друг друга. По возможности постарайтесь разобраться в программе и научиться, как запускать конференцию и как включать и выключать ваш микрофон.
2. В первые два раза выходите на связь за 10-20 минут до оговоренного времени начала, чтобы совместно разрешить все технические трудности.
3. Если вы будете работать со смартфона или планшета, то подумайте заранее, как его стационарно установить. Важно, чтобы камера не двигалась во время работы. Это нужно как для вашего удобства, так и для удобства группы, так как картинка, в которой движется не только человек, а все видеоизображение, отвлекает внимание и создает повышенную нагрузку на сеть.
4. Постарайтесь сделать так, чтобы у вас было закрытое от других людей рабочее место, где вам не будут мешать, и вы сможете быть сосредоточенным на групповом процессе.
5. Заблаговременно подумайте, во что вы будете одеты, чтобы не начать об этом думать в тот момент, когда нужно выходить на связь.
6. В нашей онлайн-группе действует правило конфиденциальности, обычное для психотерапевтических групп. И давайте еще добавим правило, что без явного разрешения всех участников нельзя делать аудио/видеозаписи, фотографии и скриншоты экрана и тем более их публиковать.
7. Если другие люди в квартире могут случайно услышать что-то из нашей конференции — вам понадобятся наушники, чтобы позаботиться о конфиденциальности для всех участников.
8. Важно, чтобы вы расположились близко к камере и ваше лицо было хорошо освещено. Обычно для этого достаточно, чтобы в комнате было светло и у вас за спиной не было ярких объектов (окна, лампы и т. п.).
9. В онлайн-группе важно не только выйти на связь, но присутствовать в полной мере во всем, что будет происходить. Постарайтесь заранее сделать так, чтобы вас ничего не отвлекало, и вы могли выделить это время только для онлайн-работы.
10. В онлайн-группе важно участвовать с включенной камерой (чтобы вас было видно другим) — это увеличивает целостность группы и ощущение присутствия каждого. В то же время, конечно, иногда бывают особые случаи. Если у вас есть необходимость участвовать с выключенной камерой или нужно выключить камеру больше, чем на несколько минут, пожалуйста, поговорите про это с группой.
11. При подключении к онлайн-конференции обязательно напишите свое имя. Это очень помогает группе, когда видны имена всех участников.
12. Во время онлайн-работы у всех могут возникать разные сложности со связью и техникой. Полезно заранее признать, что мы не властны над ними. И несмотря на то что техника нас иногда подводит, мы можем выйти на связь только благодаря ей.
13. Заботьтесь о безопасности группы: старайтесь быть на группе все время ее работы; предупреждайте заранее, если вам нужно отойти или уйти раньше; выключайте звук телефона.
14. На любой психологической группе мы стремимся максимально уважать личное пространство каждого участника. В группе нельзя давать советы, учить друг друга и, вообще, важно не считать свой опыт более правильным по сравнению с опытом других людей. К каждому человеку всегда нужно относиться подчеркнуто уважительно и строго на равных.