ہم عمر افراد کا ایک اچھا معاونتی گروپ چلانا

گروپ کے ساتھ گفتگو کا آغاز کرنا

ایسی گفتگو کا آغاز کرنا مشکل ہو سکتا ہے جس سے ہر کسی کو گروپ میں شمولیت کا احساس ہو، خاص طور پر جب گروپ کے افراد ایک دوسرے کو نہ جانتے ہوں۔

بعض اوقات گفتگو کا آغاز کرنے والی سرگرمیاں بات چیت کی شروعات کرنے کا ایک مؤثر ذریعہ ہو سکتی ہیں اور گروپ کے افراد کو ایک دوسرے کے بارے میں جاننے میں مددگار ہو سکتی ہیں۔ گفتگو کا آغاز کرنے والی سرگرمیوں کا استعمال کرتے ہوئے کچھ ضروری باتوں کو مدنظر رکھنا چاہیئے:

- یہ رضاکارانہ ہونی چاہیئں، کیونکہ ہو سکتا ہے کہ کچھ لوگ ان میں حصہ لینے میں آرام دہ محسوس نہ کریں۔
- لوگوں کو سرگرمی میں حصہ نہ لینے کا موقع فراہم کرنا یا بولنے کی بجائے جوابات لکھنے کی پیشکش کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔
- یہ ضروری ہے کہ گفتگو کا آغاز کرنے والی سرگرمیوں کے استعمال میں احتیاط برتی جائی اور ذاتی سوالات نہ کیے جائیں۔ اس میں شروع میں ہی گروپ کے افراد کو واضح الفاظ میں یہ بتانا شامل ہو سکتا ہے کہ آپ لوگوں سے اپنے بارے میں کوئی بھی ذاتی یا حساس معلومات کا اشتراک کرنے کی توقع نہیں رکھتے۔
- مختلف ثقافتوں، مذاہب اور زبانوں کے گروپس کے لیے گفتگو کا آغاز کرنے والی موزوں سرگرمیوں کا استعمال کرنا ضروری ہے۔
- اگر گروپ بڑا ہو تو یہ بہت زیادہ وقت لے سکتی ہیں۔

گفتگو کا آغاز کرنے والی سرگرمیوں کی مثالیں

ذیل میں گفتگو کا آغاز کرنے والی سرگرمیوں کی کچھ مثالیں دی گئی ہیں جو Obesity UK (اوبیسٹی UK) کے ہم عمر افراد کے معاونتی گروپس کی جانب سے تجویز کی گئی ہیں جنہیں آپ استعمال کر سکتے ہیں:

- ہر ایک سے پوچھیں کہ ان کی پسندیدہ دہائی کون سی تھی اور کیوں۔
- ہر ایک سے ان کا پسندیدہ گانا اور اس کی وجہ پوچھیں (جہاں ثقافتی طور پر مناسب ہو)۔
- اپنے ساتھ بیٹھے شخص سے دو منٹ تک بات کریں، پھر جگہ بدلیں اور رائے دینے کے لیے ہر فرد ایک منٹ لے۔ سننے کی صلاحیتوں کو ظاہر کرنے کے لیے بہترین ہیں (صرف بالمشافہ گروپس کے لیے)۔

دیگر مثالیں Mind (مائنڈ) کے کمیونٹی میں ہم عمر افراد کی معاونت کو فروغ دینا کے درج ذیل مواد کے صفحہ 9 پر مل سکتی ہیں: ٹول کٹ: https://www.mind.org.uk/media-a/4247/peer-support-toolkit-final.pdf