ہم عمر افراد کا ایک اچھا معاونتی گروپ چلانا

گروپ کے اندر تعلقات قائم کرنا

گروپ کے ممبران کا اپنی زندگی کے تجربات شیئر کرنا باہمی اعتماد قائم کرنے میں مددگار ہوتا ہے، جو گروپ میں لوگوں کو ایک دوسرے کو معاونت فراہم کرنے اور تعلقات قائم کرنے کا سبب بنتا ہے۔ ہم عمر افراد کے سہولت کاران اور گروپ ممبران دونوں مثبت مثالی کردار بن سکتے ہیں، جو گروپ کے اندر تعلق کے احساس کو فروغ دے سکتے ہیں۔

گروپ میں تعلقات قائم کرنے میں مدد کے لیے، یہ ضروری ہے کہ ایک خوش آئند اور معاون ماحول بنایا جائے اور لوگوں کو ایک دوسرے کے ساتھ جڑنے کے مواقع فراہم کیے جائیں۔ آپ Obesity UK (اوبیسٹی UK) کے سہولت کاران کے ساتھ ساتھ درج ذیل ذرائع کے اندر تجویز کردہ مندرجہ ذیل حکمت عملیاں استعمال کر سکتے ہیں: 'کمیونٹی میں ہم عمر افراد کی معاونت کو فروغ دینا: ٹول کٹ': https://www.mind.org.uk/media-a/4247/peer-support-toolkit-final.pdf اور 'آئیں ہم عمر افراد کے گروپ کی سہولت کاری کریں': https://scottishrecovery.net/resources/lets-do-peer-group-facilitation/:

- لوگوں کو آتے ہی سلام کریں۔
- گروپ میں لوگوں کے استقبال کو یقینی بنائیں۔
- لوگوں کو ایک دوسرے سے متعارف کروانے کی کوشش کریں۔ کبھی کبھار شرمیلے یا خوفزدہ لوگ اس صورت میں آرام دہ محسوس کرتے ہیں اگر وہ گروپ میں چند لوگوں سے واقفیت رکھتے ہوں۔
- باقاعدگی سے آنے والے افراد سے کہیں کہ ایسے شخص کے ساتھ بات چیت کریں جو نیا ہو یا اکیلے بیٹھنے کو ترجیح دیتا ہو (بالمشافہ گروپس کے دوران)۔
- ہم عمر افراد کے معاونتی سیشنز کا آغاز سہولت کاران اور تمام شرکاء کے مختصر تعارف سے کریں۔
- ہم عمر افراد کے معاونتی گروپ کا آغاز کرنے کے لیے ایک رابطہ قائم کرنے والی سرگرمی کا استعمال کیا جا سکتا ہے، جس سے لوگوں کو اپنے بارے میں کچھ شیئر کرنے میں مدد ملے گی اور یہ ایک انرجائزر کا کام کرے گی۔ آپ اسکاٹش ریکوری نیٹ ورک (Scottish Recovery Network) کی مندرجہ ذیل چیک ان سرگرمیاں استعمال کر سکتے ہیں: https://www.scottishrecovery.net/wp-content/uploads/2022/11/Check-in-activities.pdf.
- لوگوں کو 'اصل شناخت کے ساتھ آنے' اور ایک دوسرے کو برابری کی نگاہ سے دیکھنے میں مدد کرنے کے لیے لوگوں سے لانیارڈز اور جائے کار کی IDs اتارنے کو کہیں۔
- بالمشافہ میٹنگ میں، غور کریں کہ آپ نام کے بیجز کو کس طرح استعمال کرتے ہیں - صرف پہلا نام، چاہے وہ پہلے سے پرنٹ شدہ ہو یا لوگوں نے اپنی مرضی کے مطابق ڈیزائن کیا ہو۔
- ریفریشمنٹس کے دوران ایک دوسرے کے لیے چائے بنانا یا ایک دوسرے کے ساتھ بیٹھ کر باتیں کرنا۔
- فعال طور پر سننا - بات کو توجہ سے سن کر اور سمجھنے کی تصدیق کر کے آپ تفصیل طلب سوالات پوچھ سکتے ہیں اور ممکنہ اختیارات پیش کر سکتے ہیں تاکہ دوسرے شخص کو آگے بڑھنے میں مدد ملے۔
- ایک دوسرے کے ساتھ مہربان ہونا (اور خود کے ساتھ بھی)۔
- جب مناسب ہو، ہم عمر افراد کی معاونت سے غیر متعلقہ موضوعات کے بارے میں باقاعدگی سے بات چیت کرنا۔
- ایک دوسرے کے مشاغل اور دلچسپیوں کے متعلق جاننا۔
- کسی ایسے شخص کے ساتھ تحمل سے پیش آنا جسے اپنے خیالات کا اظہار کرنے میں مشکل کا سامنا ہوتا ہے۔
- ایک دوسرے کو عملی طور پر مدد اور معاونت فراہم کرنا۔