ہم عمر افراد کا ایک اچھا معاونتی گروپ چلانا

گروپ کے اندر مواصلت

گروپ کے اندر اچھی مواصلت کو فروغ دینا ایک اور اہم مہارت ہے جسے سیکھنا چاہیئے۔ Obesity UK (اوبیسٹی UK) کے سہولت کاران کے ساتھ اسکاتش ریکوری نیٹ ورک (Scottish Recovery Network) کے 'آئیں ہم عمر افراد کے معاونتی گروپ کی سہولت کاری کریں' کے مواد میں تجویز کردہ درج ذیل تجاویز: <https://scottishrecovery.net/resources/lets-do-peer-group-facilitation/> اس سلسلے میں مددگار ہو سکتی ہیں:

- گروپ کے سہولت کاروں کو کم سے کم توجہ دینا اپنا مقصد بنائیں۔
- خاموش رہنا اچھا ہے۔ خاموشی کو فوراً ختم کرنے کی کوشش نہ کریں۔
- لوگوں کو وقت دیں کہ وہ سوچیں اور اپنی رائے دیں۔
- لوگوں کو یہ تاثر دینے سے گریز کریں کہ آپ (سہولت کار) کے پاس تمام جوابات موجود ہیں۔ یہ کہنا ہمیشہ قابل قبول ہوتا ہے، کہ "مجھے معلوم نہیں، لیکن میں معلوم کرنے کی کوشش کروں گا اور واپس آکر آپ کو بتاؤں گا۔"
- اگر کوئی آپ سے سوال کرے، تو اسے گروپ کے باقی افراد کے سامنے رکھیں۔ ہم عمر افراد کے گروپ کی معاونت کا نتیجہ اکثر یہ ہوتا ہے کہ جواب عموماً گروپ کے ممبران کے درمیان مل جاتا ہے۔
- مشکل موضوعات سے خوفزدہ نہ ہوں، تاہم یہ نہ سوچیں کہ اگر آپ کو علم نہیں ہے تو آپ کو یہ دکھاوا کرنے کی ضرورت ہوگی کہ آپ ان کے بارے میں علم رکھتے ہیں۔
- مزاح کا استعمال کرتے وقت محتاط رہیں۔ آپ کسی کو ناراض نہیں کرنا چاہتے۔
- معاون سہولت کار سے گروپ پر نظر رکھنے کی درخواست کریں۔ ان سے گروپ ممبران کی جسمانی حرکات، اشاروں، اور دیگر غیر لفظی اشاروں پر غور کرنے کو کہیں۔
- ان لوگوں پر نظر رکھیں جو بہت باتیں کرتے ہیں یا گروپ کے ساتھ مشغول نہیں ہوتے۔ اس سے نمٹنے کے طریقوں کے لیے 'گروپ میں چیلنجز کا انتظام کرنا' کا مواد دیکھیں:
<https://www.leedsbeckett.ac.uk/-/media/files/research/obesity-institute/peer-support-toolkit/12-managing-challenges-in-the-group.pdf>
- کوئی بھی پیچیدہ یا طبی زبان استعمال کرنے سے گریز کریں۔ جہاں ممکن ہو گروپ ممبران کے پیچیدہ یا طبی زبان کے استعمال پر اعتراض کریں اور کسی بھی مہمان مقررین کو یاد دلائیں کہ وہ اس کے استعمال سے گریز کریں۔
- گروپ ممبران کو یہ ترغیب دینے کی کوشش کریں کہ وہ وزن یا وزن کم کرنے کے متعلق کم سے کم گفتگو کریں، تاکہ لوگ وزن کے پیمانوں پر موجود نمبروں پر توجہ نہ دیں۔ وزن کم کرنے کے متعلق گفتگو گروپ میں موجود چند افراد کے لیے پریشانی کا باعث ہو سکتی ہے اور معاونتی گروپ کی اخلاقیات کے خلاف جا سکتی ہے۔
- یہ ضروری ہے کہ گروپ کے ممبران کی سمجھ بوجھ کی سطح کو مدنظر رکھا جائے، خاص طور پر اس وقت جب گروپ میں صحت کے حوالے سے کوئی معلومات فراہم کی جا رہی ہوں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ تمام معلومات پڑھنے اور سمجھنے میں آسان ہوں۔