|  |
| --- |
| **কমিউনিটি স্বেচ্ছাসেবীদের সহকর্মী সহায়তা গ্রুপ টুল** |

**সংজ্ঞা:** কমিউনিটি স্বেচ্ছাসেবীদের সহকর্মী সহায়তা গ্রুপ টুল এমন স্বেচ্ছাসেবীদের নির্দেশনার রূপরেখা দেয় যারা একে অপরকে সহায়তা করার জন্য গ্রুপ শুরু করতে চান।

**এই টুলের উদ্দেশ্য:** স্বেচ্ছাসেবীদের সহকর্মী সহায়তা গ্রুপ তৈরি এবং পরিচালনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য কী প্রয়োজন সে বিষয়ে নির্দেশনা দেওয়া।

**এই টুল কখন ব্যবহার করতে হবে:** এই টুল কর্মসূচির যেকোনো পর্যায়ে ব্যবহার করা যেতে পারে। CP ব্যবস্থাপক বা সুপারভাইজাররা এই টুল সরাসরি অভিজ্ঞ স্বেচ্ছাসেবীদের সাথে শেয়ার করতে পারেন যারা একটি গ্রুপ শুরু করতে চান, অথবা অতিরিক্ত সহায়তার অনুরোধ করা হলে প্রক্রিয়াটির মাধ্যমে স্বেচ্ছাসেবীদের নির্দেশনা দিতে পারেন।

নির্দেশনা: স্বেচ্ছাসেবীদের শুরু থেকেই সহকর্মী সহায়তা গ্রুপ থাকা গুরুত্বপূর্ণ। সুতরাং, একজন CP ব্যবস্থাপক বা সুপারভাইজার বাহ্যিক সহায়তা বা নির্দেশনা প্রদান করতে পারেন, তবে স্বেচ্ছাসেবীদের নিজেরাই গ্রুপ প্রতিষ্ঠা ও পরিচালনা করতে উত্সাহিত করতে হবে। গ্রুপটি সফল হওয়ার জন্য মৌলিক উপকরণ সরবরাহ করা CP সংস্থার দায়িত্ব, যেমন ফ্লিপ চার্ট, মার্কার এবং সম্ভব হলে জলখাবারের জন্য ছোট বাজেট।

**কমিউনিটি স্বেচ্ছাসেবীদের সহকর্মী সহায়তা গ্রুপ টুল**

***সহকর্মী সহায়তা গ্রুপ******কী?***

কমিউনিটি স্বেচ্ছাসেবী হওয়ার ফলে মানসিক চাপ হতে পারে; আপনি অনুভব করতে পারেন যে আপনি সবসময় "কাজের মধ্যে" আছেন এবং সংস্থার পাশাপাশি আপনার কমিউনিটিরও আপনার কাছে উচ্চ প্রত্যাশা রয়েছে যা পূরণ করা অসম্ভব। এই অনন্য চ্যালেঞ্জ মোকাবেলা করার উপায় হলো সহকর্মী সহায়তা গ্রুপ প্রতিষ্ঠা করা।

সহকর্মী সহায়তা গ্রুপ স্বেচ্ছাসেবীদের চ্যালেঞ্জ শেয়ার করার জন্য স্বেচ্ছাসেবীদের গ্রুপ এবং তারাই একে অপরকে সমর্থন করার জন্য পরিচালনা করে। সাধারণত, সহকর্মী সহায়তা গ্রুপ স্বেচ্ছাসেবীদের সমন্বয়ে গঠিত যারা একে অপরের কাছাকাছি থাকে এবং গোপনীয়তা বজায় রাখার জন্য প্রতি মাসে গোপন স্থানে দেখা করে ।

***কেন একটি স্বেচ্ছাসেবীদের সহকর্মী সহায়তা গ্রুপ গঠন করবেন?***

* **জ্ঞান ভাগাভাগি করা বা নতুন কিছু শেখার** জন্য।নিয়মিত সাক্ষাতের মাধ্যমে, নতুন স্বেচ্ছাসেবীরা আরো অভিজ্ঞ স্বেচ্ছাসেবীদের কাছ থেকে শিখতে পারে এবং গ্রুপটি স্বাস্থ্যসেবা সরবরাহকারীর মতো অতিথি বক্তাদের সংগঠিত করতে পারে অথবা একসাথে শেখার রিসোর্সের মতো কাজ করতে পারে।
* এটি দলগতভাবে **সমস্যা সমাধানে** সাহায্য করে। একসাথে সমস্যা বা অসুবিধা নিয়ে চিন্তা করার মাধ্যমে, গ্রুপ প্রায়শই চ্যালেঞ্জের সমাধান ও পদ্ধতি সম্পর্কে ভাবতে পারে।
* একে অপরকে **সহায়তা** করতে। শিশু সুরক্ষার ক্ষেত্রে স্বেচ্ছাসেবীরা দুঃখিত বা রাগান্বিত বোধ করতে পারে এবং অনুভূতি বুঝতে পারে এমন একদল লোক থাকা গুরুত্বপূর্ণ। আমাদের অনুভূতি ভাগ করে নেওয়া আমাদের আরো ভালোভাবে মোকাবেলা করতে সাহায্য করতে পারে।
* কমিউনিটির মধ্যে এবং পরিচালক বা সুপারভাইজারদের সাথে **কথা বলতে**। আমরা যদি ব্যক্তি হিসেবে কথা না বলে একটি গ্রুপ হিসেবে কথা বলি তাহলে পরিবর্তন করা দরকার এমন কিছু সম্পর্কে কথা বলা সবসময় সহজ হয়।

***আমরা কীভাবে স্বেচ্ছাসেবীদের সহকর্মী সহায়তা গ্রুপ গঠন করব?***

একটি গ্রুপকে এগিয়ে নিয়ে যাওয়ার অনেক ধাপ রয়েছে। আপনি অন্যান্য স্বেচ্ছাসেবীদের সাথে এই দায়িত্ব ভাগ করতে পারেন:

1. কয়েকজন স্বেচ্ছাসেবীদের একটি তালিকা তৈরি করুন যারা নিয়মিত দেখা করার জন্য যথেষ্ট কাছাকাছি থাকেন। আপনি চাইবেন না যে কেউ দীর্ঘ পথ হাঁটুক, বা সভায় আসতে পরিবহনের জন্য অর্থ প্রদান করুক।
2. অন্যান্য স্বেচ্ছাসেবীদের সাথে দেখা করুন এবং গ্রুপের ধারণার পরামর্শ দিন।
3. প্রথম সভা করুন এবং একটি গ্রুপ কেন দরকারী তা নিয়ে আলোচনা করুন। সভা চলাকালীন, গ্রুপকে এমন বিষয়ে পরামর্শ দিতে বলুন যা তারা গ্রুপে আলোচনা করতে চাইতে পারে, তারা বিষয়গুলো শিখতে পারে, আপনার সম্মুখীন হওয়া চ্যালেঞ্জ অথবা স্বেচ্ছাসেবী হওয়ার বিষয়ে আপনি কেমন অনুভব করেন তা শেয়ার করতে পারে।
4. গ্রুপটি কীভাবে একসাথে কাজ করবে সে সম্পর্কে কিছু সিদ্ধান্ত নিন যাতে সদস্যদের একইরকম প্রত্যাশা থাকে। পরবর্তী সভার জন্য তারিখ, স্থান ও বিষয় নির্বাচন করুন। যেমন, কিছু গ্রুপ বিভিন্ন স্বেচ্ছাসেবীদের বাড়িতে মিলিত হয়, অন্যরা গ্রামের সভাস্থলে মিলিত হয়। সভার অবস্থান সকল সদস্যের জন্য পৌঁছানো সহজ এবং কথোপকথন গোপনীয় থাকার ব্যবস্থা গুরুত্বপূর্ণ। চিন্তা করার মতো কিছু গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্তের মধ্যে রয়েছে:

|  |  |
| --- | --- |
| **লজিস্টিকস** | **পরামর্শ** |
| আমাদের গ্রুপে কতজন সদস্য থাকবে? | 6-10 জন সদস্য (প্রায়শই, বড় দলে সবাই কথা বলার সুযোগ পায় না) |
| আমরা কতবার দেখা করব? | মাসে একবার |
| আমাদের সভা কতক্ষণ চলবে? | 1 ঘণ্টা |
| সভাগুলো কোথায় অনুষ্ঠিত হবে? | গোপনীয় স্থানে, বৃত্তাকারে বসে |
| প্রয়োজনীয় রিসোর্স | ফ্লিপ চার্ট পেপার, মার্কার, স্টিকি নোট, রিফ্রেশমেন্ট |
| **একত্রে কাজ করা** | **পরামর্শ** |
| আমাদের লক্ষ্য কী হবে? | আমাদের অনন্য ভূমিকায় একে অপরের কথা শোনা এবং সমর্থন করা |
| কে পরিচালনা করবে? | এটি একজন সদস্য অথবা পর্যায় ক্রমিক হতে পারে |
| আমরা একে অপরের সাথে কেমন আচরণ করব? (মৌলিক নির্দেশনা এবং প্রত্যাশা) | গ্রুপের সদস্যদের সম্মানিত বোধ করা এবং সমান আচরণ করা, মোবাইল ফোনের জন্য একটি নীতিতে একমত হওয়া, ইত্যাদি গুরুত্বপূর্ণ। |
| আমরা কীভাবে গোপনীয়তা বজায় রাখব? | সকল সদস্য বৈঠকে বলা সকল কিছু গোপন রাখতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ থাকা গুরুত্বপূর্ণ। |
| যখন আমরা লক্ষ্য করি যে সদস্যরা এই নিয়ম ও প্রত্যাশা অনুসরণ করছেন না তখন আমাদের কীভাবে প্রতিক্রিয়া জানাতে হবে? | একে অপরকে প্রতিশ্রুতি এবং গ্রুপটি সকল সদস্যের এটি স্মরণ করিয়ে দেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়। |
| কিভাবে আমরা একটি সভা শুরু ও শেষ করব? | অনেক গ্রুপ একটি আচার পালন করতে পছন্দ করে (যেমন গান বা অভিবাদন) |
| কখন আমাদের বাহ্যিক সহায়তা চাইতে হবে? | এর মধ্যে রয়েছে শিশু সুরক্ষা, শারীরিক হুমকি এবং জটিল কেসের মতো বিষয় |

**আমরা কিভাবে সহকর্মী সহায়তা গ্রুপের সভা পরিচালনা এবং অংশগ্রহণ করতে পারি?[[1]](#footnote-1)**

* গত মাসটি কেমন কেটেছে তা নিয়ে আলোচনা করুন, সবাইকে কথা বলার সুযোগ দিন কিন্তু কথা না বলতে চাওয়ার সিদ্ধান্ত নিতে দিন।
* গত মাসের আলোচনায় উঠে আসা বিষয় এবং সেগুলো কীভাবে সমাধান করা যেতে পারে তা নিয়ে আলোচনা করতে কিছুটা সময় রাখুন।
* শিখন টুলের মাধ্যমে কাজ করুন অথবা কোনো কার্যক্রমের পরিকল্পনা করুন
* আচার পালন, গান বা সমাপনী কার্যক্রম দিয়ে শেষ করুন

***কিভাবে আমরা গ্রুপকে এগিয়ে নিয়ে যাব?***

* গ্রুপকে সভা চালিয়ে যাওয়ার প্রতিশ্রুতি দিতে বলা একটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ। আপনি প্রত্যেককে একটি চুক্তি স্বাক্ষর করতে বলতে পারেন কারণ এটি সকলকে গ্রুপকে গুরুত্বসহকারে নিতে সাহায্য করতে পারে।
* যদি কেউ উপস্থিত না হয় তাহলে একজন স্বেচ্ছাসেবীকে সে ভালো আছে কিনা তা জানতে বলুন, উপস্থিত না হওয়ার জন্য তার উপর রাগ করবেন না কেবল তাকে জানান যে তার কথা আপনার মনে পড়েছে।
* কেউ যেন গ্রুপে আধিপত্য না করে, সবাই যাতে কথা বলার এবং আইডিয়া শেয়ার করার সুযোগ পায়, তা নিশ্চিত করার জন্য একসাথে কাজ করুন, এটি সবাইকে আসতে অনুপ্রাণিত করবে।
* অভিজ্ঞ ও জ্ঞানী স্বেচ্ছাসেবীদের যারা গ্রুপে আধিপত্য বিস্তারের চেষ্টা করে অথবা খুব বেশি কথা বলে তাদের নম্রভাবে বুঝিয়ে উত্সাহিত করুন যে গ্রুপটি সবার এবং প্রত্যেকে সমান এবং কথা বলার জন্য প্রত্যেকের সময় প্রয়োজন।

1. কানসাস বিশ্ববিদ্যালয়ের কমিউনিটি হেলথ অ্যান্ড ডেভেলপমেন্ট সেন্টার। প্রতিশ্রুতিবদ্ধ কমিউনিটি মধ্যস্থতা বাস্তবায়ন, অধ্যায় 21। সহকর্মী সহায়তা গ্রুপ তৈরি ও পরিচালনা। <https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/implement/enhancing-support/peer-support-groups/main> [↑](#footnote-ref-1)