व्यावहारिक सशक्तिकरण प्रशिक्षण (PET)  
  
कोर्स 1: लोगों और स्वयं की देखभाल के साथ काम करने का परिचय

संस्करण 18 अगस्त 2018

© 2018 साइकोट्रामा और शांति के साथ काम के लिए गठबंधन, नीवेवे पकेला, नीदरलैंड और वुकोवर, क्रोएशिया

विषय - सूची

|  |  |
| --- | --- |
| **Forward** | 4 |
| **खंड 1: परिचय** | 5 |
| परिचय | 5 |
| CWWPP | 7 |
| व्यावहारिक सशक्तिकरण प्रशिक्षण (PET) | 10 |
| सहूलियत | 14 |
| अंतिम रिमार्क्स और व्यायाम | 17 |
| **धारा 2: देखभालकर्ता-ग्राहक संबंध** | 20 |
| 2.1। धारा और देखभालकर्ता-ग्राहक संबंध का परिचय | 20 |
| 2.2। कुछ पहले सिद्धांत | 23 |
| 2.3। कुछ बिंदु भाषा के बारे में और ग्राहक को जानने के लिए | 26 |
| 2.4। राइट एटमॉस्फियर बनाना | 33 |
| 2.5। दृढ़ता, धैर्य, जिद और अनुशासन | 37 |
| 2.6। स्वयं की पहचान की पहचान करना और उसे बनाए रखना | 40 |
| 2.7। सहिष्णुता और वैयक्तिकरण | 43 |
| 2.8। जिम्मेदारी, नियंत्रण, अनुमति देना | 46 |
| 2.9। समय और स्थान देना; श्रवण बनाम उपदेश | 49 |
| 2.10। ट्रस्ट प्राप्त करना और बनाए रखना | 51 |
| 2.11। आचार विचार | 55 |
| 2.12। तैयारी, लचीलापन और अनुकूलन | 61 |
| 2.13। धर्म, विश्वास और आशा | 63 |
| 2.14। समय और निकटता पर दोबारा गौर किया | 65 |
| 2.15। इस धारा के लिए अंतिम टिप्पणी और गतिविधियाँ | 67 |

|  |  |
| --- | --- |
| **धारा 3: स्व-देखभाल** | 68 |
| 3.1। परिचय | 68 |
| 3.2। सीमाएं | 69 |
| 3.3। खराब हुए | 72 |
| 3.4। आत्म-प्रतिबिंब और आत्म-आलोचना | 76 |
| 3.5। व्यावसायिक जीवन और व्यक्तिगत जीवन के बीच संतुलन | 77 |
| 3.6। पर्यवेक्षण और हस्तक्षेप | 78 |
| 3.7। सेल्फ-केयर से फैक्टर्स प्रमोटिंग एंड डिटेक्टिंग | 80 |
| 3.8। इस धारा के लिए अंतिम टिप्पणी और गतिविधियाँ | 82 |
| **इस पाठ्यक्रम के लिए अंतिम टिप्पणियां और गतिविधियाँ** | 83 |

Forward

यह मैनुअल साइकोट्रमा एंड पीस (सीडब्ल्यूडब्ल्यूपीपी) के साथ काम के लिए गठबंधन के व्यावहारिक सशक्तिकरण प्रशिक्षण (PET) श्रृंखला में पाठ्यक्रमों के पहले के साथ करने का इरादा है। जैसा कि परिचयात्मक खंड में समझाया जाएगा, ये पाठ्यक्रम सीडब्ल्यूडब्ल्यूपीपी के कार्यकर्ताओं द्वारा 1988 से विकसित किए गए हैं। वे इन क्षेत्रों में पिछली शिक्षा के बिना ऐसे लोगों के लिए अभिप्रेत हैं जो आघातग्रस्त लोगों के साथ काम कर रहे हैं, अर्थात शरण चाहने वाले और शरणार्थी, प्रताड़ित लोग , दुर्व्यवहार करने वाले लोग, अल्पसंख्यक समूहों के लोग, आदि।

हालांकि इन पाठ्यक्रमों को कॉपीराइट किया गया है, लेकिन वे खुले स्रोत हैं। इस प्रकार, बेझिझक उन्हें अपनी आवश्यकताओं के अनुसार अनुकूलित करें। हालांकि, मूल बातें बदलने से पहले, हम आपसे संपर्क करने के लिए कहते हैं। हम आपसे यह पूछने के लिए भी संपर्क करते हैं कि आप यह कैसे और किन परिस्थितियों में और किन परिस्थितियों में उपयोग कर रहे हैं। हमसे संपर्क करने का एक अन्य उद्देश्य अभ्यास के एक समुदाय का निर्माण करना है, अर्थात, इन मुद्दों के साथ काम करने वाले क्षेत्र के लोगों का एक समूह। इस संदर्भ में, हम आपके स्थानीय अनुभव के बारे में बहुत कुछ सुनना चाहते हैं और आपका अनुभव कैसा है और हमारे से अलग है। हम उस अनुभव को पाठ्यक्रम के भविष्य के संस्करणों में शामिल करेंगे। कृपया हमें gmail.com पर cwwppsummer पर संपर्क करें।

इन पाठ्यक्रमों के माध्यम से, हम आशा करते हैं कि आप उन मुद्दों पर और अधिक जानकारी प्राप्त करेंगे जो आप और आपके ग्राहक सामना कर रहे हैं। हम उनके साथ आपको शुभकामनाएं देते हैं।

खंड 1: परिचय

1.1। PET सीरीज का परिचय और इस कोर्स के लिए

पाठ्यक्रमों की इस श्रृंखला का उद्देश्य लोगों को कुछ बुनियादी ज्ञान, कौशल और दृष्टिकोण देना है ताकि वे मनोवैज्ञानिक आघात के साथ अपने स्वयं के समुदायों के अन्य लोगों की सहायता कर सकें। श्रृंखला उन लोगों की सहायता करने वाले लोगों पर निर्देशित होती है, जो कि दीर्घकालिक और अल्पकालिक स्वयंसेवक हैं, विभिन्न गैर-सरकारी संगठनों के कर्मचारी सदस्य, सरकारी संगठन, अंतर-सरकारी संगठन, आदि।

हम यह नहीं मान रहे हैं कि आप एक मनोवैज्ञानिक या शिक्षक या सामाजिक कार्यकर्ता हैं या आपने पहले लोगों के साथ काम किया है। हमारा उद्देश्य आपको पर्याप्त सामग्री के माध्यम से ले जाना है ताकि आप लोगों की सहायता कर सकें ताकि वे अपनी मनोवैज्ञानिक दर्दनाक प्रतिक्रियाओं के साथ रह सकें।

इन पाठ्यक्रमों को विशेष रूप से उन क्षेत्रों में रहने वाले लोगों पर निर्देशित किया जाता है जो हिंसक संघर्ष से गुजर रहे हैं और साथ ही ऐसे लोगों से भी गुजर रहे हैं जो किसी न किसी तरह से कमजोर हैं। इस अर्थ में हम शरण चाहने वालों और शरणार्थियों और इस कदम पर लोगों, भावनात्मक, शारीरिक और बौद्धिक रूप से, अल्पसंख्यक समूहों के सदस्यों, जेलों में बंद लोगों, गरीब लोगों और अन्य तरीकों से चुनौती देने वाले लोगों के बारे में सोच रहे हैं।

शुरुआत में हम स्पष्ट करना चाहते हैं कि मनोवैज्ञानिक आघात कोई बीमारी नहीं है। हम सभी के पास उन घटनाओं की प्रतिक्रियाएं हैं जो हमें और / या हमारे करीब के लोगों के लिए खतरा हैं। वे प्रतिक्रियाएं मनोवैज्ञानिक हो सकती हैं, जैसे अवसाद या क्रोध, वे शारीरिक हो सकते हैं और उन का एक संयोजन हो सकता है। प्रत्येक व्यक्ति अपने तरीके से प्रतिक्रिया करता है। हम उन प्रतिक्रियाओं को विस्तार से देखेंगे जो श्रृंखला में थोड़ा और आगे हैं।

श्रृंखला को कई पाठ्यक्रमों में विभाजित किया गया है। यह पहले लोगों के साथ काम करने और अपनी भावनाओं से निपटने के लिए एक परिचय है, जो स्वाभाविक रूप से तब पैदा होगा जब आप अन्य लोगों के साथ काम करेंगे जिनके दर्दनाक प्रतिक्रियाएं हैं। यह बहुत महत्वपूर्ण है कि आप उन दर्दनाक घटनाओं को पहचानें जो आपके स्वयं के जीवन में घटित हुई हैं और उन लोगों से आघात से कैसे संबंधित हैं जिनके साथ आप काम कर रहे हैं। यह भी महत्वपूर्ण है कि आप अपने जीवन में संतुलन बनाए रखें। अन्य लोगों के साथ काम करना, निश्चित रूप से, उनके विश्वास को प्राप्त करना और बहुत ध्यान से सुनना शामिल है। हम इस पाठ्यक्रम में बाद में और श्रृंखला में अन्य लोगों से मिलेंगे।

दूसरा कोर्स इस बात से संबंधित है कि आप अन्य लोगों के साथ व्यक्तिगत रूप से और समूहों में कैसे संवाद करते हैं। हम आपको कुछ पृष्ठभूमि और कुछ तकनीक देंगे। क्योंकि यह श्रृंखला विभिन्न संस्कृतियों में लोगों के लिए होती है और क्योंकि व्यक्ति बहुत अलग होते हैं, इनका मतलब उन नींवों के रूप में होता है जिन पर आप अपनी संस्कृति के अनुसार और अपनी शैली में निर्माण कर सकते हैं।

तीसरा कोर्स मनोविज्ञान और परामर्श का परिचय देता है। हम मनोविज्ञान में विभिन्न दिशाओं पर, मनोविज्ञान की विभिन्न अवधारणाओं पर, और उन तकनीकों पर नज़र डालेंगे जिनका आप उपयोग कर सकते हैं। हम यह भी देखेंगे कि आप ग्राहकों के विशिष्ट समूहों के साथ कैसे काम करते हैं।

अगला कोर्स अहिंसक संघर्ष परिवर्तन से संबंधित है। हम मध्यस्थता और संघर्ष के अन्य रूपों को देखेंगे, जिसमें पुनर्स्थापनात्मक न्याय भी शामिल है।

उसके बाद के पाठ्यक्रम में, हम सामान्य रूप से नागरिक समाज को देखेंगे। सिविल सोसायटी, यानी गैर-सरकारी और गैर-वाणिज्यिक संगठनों की समाज में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका है। वे हमेशा महत्वपूर्ण रहे हैं और अब तेजी से बढ़ रहे हैं। नागरिक समाज संगठन क्षेत्रों के बीच भिन्न होते हैं। हालांकि, कुछ सिद्धांत हैं जो हर जगह बहुत समान हैं।

अंत में, हम मानवाधिकारों के कुछ मूल सिद्धांतों में शामिल होंगे। हम वकील नहीं हैं, लेकिन हम सोचते हैं कि कुछ चीजें हैं जिन्हें हर किसी को जानना होगा।

पहले पाठ्यक्रम की सामग्री को देखने से पहले हमें कई बातें बताई जानी चाहिए। सबसे पहले, हम आपसे आग्रह करते हैं कि आप न केवल इस पाठ्यक्रम को देखें, बल्कि इंटरनेट और अन्य जगहों पर जो कुछ भी आप पा सकते हैं, उसे देखें। आप जितनी अधिक विविधतापूर्ण राय देखेंगे, उतना बेहतर होगा।

एक और मुद्दा यह है कि हमारा उद्देश्य आपको मूल बातें देना है। कृपया, यदि आप कुछ नहीं जानते हैं, तो किसी और से, यहां तक ​​कि बेहतर, कुछ लोगों से पूछें और इसे देखें। लोगों के साथ काम करने का सबसे महत्वपूर्ण सिद्धांत कोई नुकसान नहीं करना है।

इसके अलावा, कानूनी तौर पर, आप कहां हैं, इस आधार पर, आपको कुछ चीजें करने की अनुमति हो सकती है या नहीं भी। हम उस पाठ्यक्रम में कुछ समय बाद मिलेंगे।

इसके अलावा, एक कानूनी दृष्टिकोण से, हम इस बात के लिए कोई ज़िम्मेदारी नहीं लेते हैं कि आप क्या करते हैं या हम क्या कहते हैं, कानूनी या उचित नहीं हो सकता है।

हम आशा करते हैं कि आप इन पाठ्यक्रमों से कुछ हासिल करेंगे जो आपको अपने आसपास के लोगों की सहायता करने में मदद करेंगे। हम आपके साथ हमारे संचार का बहुत स्वागत करते हैं। कृपया हमें बताएं कि आप क्या सोचते हैं, हम क्या सही कर रहे हैं, हम क्या गलत कर रहे हैं, और हम पाठ्यक्रमों में क्या जोड़ सकते हैं। हम आपसे सुनने के लिए तत्पर हैं। कृपया बेझिझक हमें cwwppsummer@gmail.com पर संपर्क करें

1.2। CWWPP और PET की शुरुआत का परिचय

यहां, हम आपको थोड़ा बताना चाहते हैं कि CWWPP का इतिहास क्या है, हम कौन हैं, हम क्या करते हैं, और हम जो दृष्टिकोण लेते हैं।

सीडब्ल्यूडब्ल्यूपीपी के एमडी सीईओ चार्ल्स डेविड ट्यूबर

पाठ्यक्रम के नेता, चार्ल्स डेविड टूबर, एक चिकित्सक हैं। उन्होंने अपनी चिकित्सा योग्यता 1980 के दशक के अंत में नीदरलैंड्स के ग्रोनिंगन विश्वविद्यालय से प्राप्त की। उसके बाद, उन्होंने मनोवैज्ञानिक आघात, सामान्य अभ्यास, फोरेंसिक चिकित्सा और अन्य चिकित्सा क्षेत्रों में कई स्नातक पाठ्यक्रम किए। वह CWWPP के संस्थापकों में से एक हैं।

वह न्यूयॉर्क में एक शरणार्थी पड़ोस में एक शरणार्थी परिवार में बड़ा हुआ। इस प्रकार, उन्होंने घर पर और साथ ही पेशेवर रूप से शरणार्थियों और आघात के बारे में एक अच्छी बात सीखी। वैसे, उनकी एक दादी संयुक्त राज्य अमेरिका के लिए एक अवैध अप्रवासी थी।

वह 1966 से सामाजिक परिवर्तन के लिए आंदोलनों में काम कर रहे हैं, पहले पर्यावरण और शांति आंदोलनों में और बाद में शरणार्थियों और शरण चाहने वालों के साथ काम में। अहिंसक संघर्ष परिवर्तन में उनका प्रशिक्षण और अनुभव भी रहा है।

प्रोगैमैटिक एम्पावरमेंट ट्रेनिंग (PET) की शुरुआत और CWWPP

जब उन्होंने 1988 में अपनी चिकित्सा योग्यता पूरी की, तो टाउबर एमनेस्टी इंटरनेशनल-इंटरनेशनल फिजिशियन मेडिकल एग्जामिनेशन ग्रुप और अन्य डच स्थानीय और राष्ट्रीय समूहों के सदस्यों के साथ शरण के लिए उनके अनुरोधों में शरण लेने वालों को सहायता देने वाले बन गए। समूह भी शरण चाहने वालों का इलाज कर रहा था जहां अन्य डॉक्टर नहीं थे। जैसा कि हम इस श्रृंखला में बाद में देखेंगे, शरण चाहने वालों के साथ काम करना आसान नहीं है, और विशेष कौशल और बड़ी मात्रा में समय और ऊर्जा लेता है। जिस समय समूह काम कर रहा था, उस समय शरण चाहने वालों के साथ बहुत अच्छे लोग थे और अपना समय और प्रयास स्वयं कर रहे थे। शरण चाहने वाले केंद्रों के कर्मचारी सदस्य भी थे। अधिकांश लोगों के दोनों समूहों में ऐसे लोगों के साथ काम करने के बारे में बहुत कम या कोई शिक्षा नहीं थी, जो कि सांस्कृतिक अंतर और उच्च स्तर के आघात के साथ, और उन्हें उन आघातों से सहायता नहीं मिल रही थी जो वे स्वयं आघात की कहानियों को सुनकर प्राप्त कर रहे थे (इसे द्वितीयक आघात के रूप में जाना जाता है)। उसमें से, शिक्षा और पर्यवेक्षण पद्धति जिसे प्रोगामेटिक एम्पावरमेंट ट्रेनिंग के नाम से जाना जाता है, अन्यथा PET के रूप में जाना जाता है। हम PET के बारे में विस्तार से चर्चा करेंगे।

1990 के दशक की शुरुआत में, यूगोस्लाविया के पूर्व संघीय समाजवादी गणराज्य में युद्ध छिड़ गया। विभिन्न समूहों में से कुछ लोगों ने इस क्षेत्र पर एक कार्य समूह बनाया। CWWPP का गठन किया गया था।

जून 1995 में टाउबर क्रोएशिया, बोस्निया-हर्जेगोविना और सर्बिया आया और सीडीडब्ल्यूपीपी तब से यहां है। हमारा मुख्य क्षेत्र कार्यालय पूर्वी क्रोएशिया के वुकोवर में है, जिसे 1991 में भारी नुकसान उठाना पड़ा था।

जिस क्षेत्र में हम रहते हैं और काम करते हैं वह डेन्यूब नदी पर है। यहाँ की संस्कृतियाँ 8,000 साल पुरानी हैं और यूरोप के पहले कैलेंडर में से एक को करीब से देखा गया था। यह एक सुंदर और आकर्षक जगह है, लेकिन कई मामलों में एक दुखद भी है।

पंजीकरण

औपचारिक रूप से, हम नीदरलैंड में पंजीकृत एक गैर-लाभकारी संगठन हैं ("स्टिचिंग")। हमारे पास क्रोएशिया में पंजीकृत एक स्थानीय संगठन भी है और बोस्निया-हर्जेगोविना में एक विदेशी संगठन के रूप में पंजीकृत हैं। यूएसए में, हमारे पास एक राजकोषीय एजेंट है, यूएसए का बॉडॉइन फाउंडेशन।

सीडब्ल्यूडब्ल्यूपीपी के उद्देश्य और कार्य

CWWPP का मुख्य उद्देश्य मनोवैज्ञानिक आघात और इसके शारीरिक परिणामों के साथ काम करने की क्षमता में वृद्धि करना है। हम जानते हैं कि उन सभी लोगों से निपटने के लिए पर्याप्त मनोवैज्ञानिक और मनोचिकित्सक और सामाजिक कार्यकर्ता और अन्य नहीं हैं जो गंभीर दर्दनाक घटनाओं जैसे कि युद्धों, प्राकृतिक आपदाओं, भेदभाव, प्रवासन और अन्य मानव-निर्मित और प्राकृतिक आपदाओं के प्रति प्रतिक्रिया करते हैं। हम यह भी जानते हैं कि, बहुत बार, विशेषज्ञ जमीन पर लोगों के साथ-साथ उनके दोस्तों और पड़ोसियों तक नहीं पहुंच सकते हैं। ऐसा नहीं है कि विशेषज्ञों के पास ज्ञान नहीं है, लेकिन वे उच्च स्तर पर हैं। इस प्रकार, सीडब्ल्यूडब्ल्यूपीपी एक दूसरे की सहायता के लिए, गांवों और समुदायों में लोगों को जमीन पर प्रशिक्षित करने के लिए क्या करता है। वे फिर "नंगे पैर चिकित्सक" बन जाते हैं, जिन्हें अन्यथा "सहकर्मी समर्थक" या "सहायक चिकित्सक" कहा जाता है। हम इसे करने के लिए संक्षिप्त रूप में व्यावहारिक सशक्तिकरण प्रशिक्षण, PET के लिए ज्ञात विधि का उपयोग करते हैं। हम PET के बारे में विस्तार से बताएंगे।

हम अपने दरवाजे पर आने वाले किसी भी व्यक्ति के साथ बहुत ही सीमित परामर्श करते हैं।

हमारे काम का एक और महत्वपूर्ण हिस्सा उन लोगों को मनोवैज्ञानिक पर्यवेक्षण दे रहा है जो अन्य लोगों की सहायता कर रहे हैं। जब हम लोगों के साथ काम करते हैं, अनजाने में, हम उनके कुछ आघात को अवशोषित करते हैं। जब हम किसी चीज़ की परवाह करते हैं तो हम बहुत मेहनत भी करते हैं। इससे बर्नआउट नामक प्रतिक्रिया होती है, जिसे हम इस पहले पाठ्यक्रम में बाद में विस्तार से बताएंगे। मनोवैज्ञानिक पर्यवेक्षण का मतलब है कि जो कोई अन्य लोगों के साथ काम कर रहा है वह किसी और से बात करता है और अवशोषित आघात को बाहर निकालता है और अपने जीवन में संतुलन प्राप्त करने की कोशिश करता है। दर्दनाक लोगों के साथ काम करने वाले प्रत्येक व्यक्ति को पर्यवेक्षण की आवश्यकता होती है, चाहे वे मनोवैज्ञानिक हों या डॉक्टर या शिक्षक या स्वयंसेवक। हम इस श्रृंखला में बहुत बार पर्यवेक्षण पर वापस आएंगे।

हमारे बायसेप्स और स्टैंडपॉइंट्स

आगे जाने से पहले, हम अपने पूर्वाग्रहों और पूर्वाग्रहों और हमारे दृष्टिकोण पर चर्चा करना चाहते हैं। हम सब उनके पास हैं, हम उनके बारे में जानते हैं या नहीं। हम आपको अपने बारे में जागरूक बनने के लिए कहेंगे।

सबसे पहले, हम मानते हैं कि सभी लोगों को अपने जीवन का नियंत्रण होना चाहिए और उस नियंत्रण को लेना चाहिए। हमारा मिशन लोगों को ऐसा करने के लिए ज्ञान, कौशल और दृष्टिकोण देना है। वह सशक्तिकरण कहलाता है।

अगला, हमें विश्वास नहीं है कि हमारे पास सभी उत्तर हैं। इस प्रकार, हम मानते हैं कि किसी भी सीखने की प्रक्रिया, और लोगों के बीच बातचीत की कोई भी प्रक्रिया, दो-तरफा सड़क है। इस प्रकार, हमने सीखना बंद नहीं किया।

इसी तरह, हम ऊपर से नीचे की बजाय नीचे से ऊपर की ओर काम करने में विश्वास करते हैं। मनोवैज्ञानिक कार्ल रोजर्स की तरह, हम मानते हैं कि लोगों के पास अपने स्वयं के मुद्दों के जवाब हैं, बजाय उन उत्तरों के ऊपर से तय किए गए।

मनोवैज्ञानिक आघात के संबंध में, हम मानते हैं कि लोगों की दर्दनाक घटनाओं के लिए सामान्य प्रतिक्रियाएं होती हैं और वे प्रतिक्रियाएं विकृतिविहीन नहीं होती हैं। प्रतिक्रियाएं मनोवैज्ञानिक और शारीरिक हो सकती हैं और आमतौर पर दोनों का संयोजन होता है। हालांकि प्रतिक्रियाओं के कुछ सामान्य संयोजन हैं, विशिष्ट संयोजन व्यक्ति के लिए व्यक्तिगत है। हम श्रृंखला में बाद में प्रतिक्रिया करने के उन सामान्य तरीकों के बारे में बात करेंगे। यहां महत्वपूर्ण बिंदु, जिसे हम कई बार वापस आएंगे, यह है कि, यदि आपके पास दर्दनाक घटनाओं की प्रतिक्रिया है, तो आप बीमार नहीं हैं।

यहां एक और बिंदु यह है कि दर्दनाक प्रतिक्रियाओं से निपटने में काम दीर्घकालिक है। यह बहुत दुर्लभ है कि चीजें रात भर में होती हैं, जितना हम उन्हें पसंद करेंगे। उनसे निपटने के लिए धैर्य चाहिए। यह मुश्किल है।

इसी तरह से, हम ड्रग थेरेपी में ज्यादा विश्वास नहीं करते हैं। हम जानते हैं कि ड्रग्स कभी-कभी लक्षणों से राहत देने में मदद कर सकते हैं, लेकिन वे समस्या के दिल में नहीं आते हैं। यह विभिन्न प्रकार के काम लेता है, जिनकी चर्चा हम श्रृंखला में बाद में करेंगे। फिर, काम का प्रकार जो प्रभावी है, प्रत्येक व्यक्ति के लिए अलग है और समय के दौरान बदल सकता है।

अंत में, हम स्व-सहायता समूहों में विश्वास करते हैं, जिन्हें पारस्परिक हित समूहों के रूप में भी जाना जाता है, जिन्हें बलिंट समूहों के रूप में भी जाना जाता है। ये समान हितों वाले लोगों के समूह हैं जो उन्हें प्रभावित करने वाले मुद्दों पर चर्चा करने के लिए एकत्र होते हैं। ये विशिष्ट अनुभव वाले लोग हो सकते हैं, एक गांव में रहने वाले लोग, एक विशिष्ट बीमारी वाले लोग, पूर्व सैनिक, किशोर और अन्य परिस्थितियों में बहुत व्यापक किस्म के लोग। अक्सर, ऐसे समूहों के लोग विशेषज्ञों की तुलना में अधिक जानते हैं। इसके अलावा, यह जानते हुए कि आप अकेले नहीं हैं और आप किसी और के साथ साझा कर सकते हैं, एक बहुत बड़ी मदद करता है।

कृपया हमारे द्वारा बनाए गए बिंदुओं के बारे में सोचें। यदि आप चाहते हैं, तो कृपया अपने विचारों को हमारे द्वारा और अपने स्वयं के पूर्वाग्रहों के बारे में पोस्ट करें। कृपया याद रखें कि आपके द्वारा लिखे गए सभी को कोई भी और कोई भी देख सकता है। आप हमें सीधे cwwppsummer पर gmail.com पर भी लिख सकते हैं।

1.3। व्यावहारिक सशक्तिकरण प्रशिक्षण (PET)

PET का इतिहास

PET मूल रूप से शरणार्थियों के साथ स्वयंसेवकों की जरूरतों के जवाब में नीदरलैंड में विकसित किया गया था, जो बड़े दिल वाले अच्छे लोग थे, लेकिन जिनके पास इन क्षेत्रों में कोई शिक्षा या मनोवैज्ञानिक पर्यवेक्षण में बहुत कम थे। इन लोगों को ऐसी संस्कृतियों से निपटने के लिए कहा जा रहा था जो उनकी अपनी नहीं थीं और उन लोगों के साथ जो उनके मूल क्षेत्रों में और उनकी यात्राओं के साथ-साथ उनके साथ और साथ ही साथ प्रशासनिक प्रक्रियाओं के माध्यम से उनके साथ क्या हुआ था, से मनोवैज्ञानिक स्तर का बहुत उच्च स्तर था। अस्पताल। बाद में, डॉक्टरों, नर्सों, सामाजिक कार्यकर्ताओं और अन्य पेशेवरों ने भी हमसे सहायता मांगी।

PET का उद्देश्य

मेडिकल जर्नल, द लांसेट के सितंबर 2007 संस्करण में, यह बताया गया कि मनोवैज्ञानिक सहायता की आवश्यकता वाले 90% से अधिक लोगों को यह नहीं मिल रहा था। दुर्भाग्य से, तब से वर्षों में, स्थिति में सुधार नहीं हुआ है।

इस प्रकार, PET का मुख्य लक्ष्य मनोवैज्ञानिक आघात से निपटने की क्षमता बढ़ाना है।

PET के कुछ फायदे

एक और बिंदु यह है कि तथाकथित विशेषज्ञ कुलीन होते हैं और उन लोगों से निकटता से संबंधित नहीं होते हैं, जिनकी वे सेवा करने की कोशिश कर रहे हैं। लोग अपने समुदायों के सदस्यों से बेहतर चीजों को स्वीकार करते हैं, जितना कि वे विशेषज्ञों से करते हैं। वे बेहतर समझ पाते हैं और उनके साथ काम करने वाला व्यक्ति उनकी तरंग दैर्ध्य पर अधिक होता है।

इसके अलावा, मनोवैज्ञानिक चिकित्सा प्राप्त करना कई संस्कृतियों में अत्यधिक कलंक है। अन्य लोग सोचते हैं कि वह व्यक्ति पागल है, उसके दिमाग से बाहर। एक दोस्त या अपने ही समुदाय के किसी व्यक्ति के साथ बात करने से मनोवैज्ञानिक या मनोचिकित्सक के पास जाने की तुलना में बहुत कम कलंक है। फिर, आप बीमार या पागल नहीं हैं, लेकिन आपको मदद मिल रही है।

PET में प्रशिक्षित लोगों की शब्दावली

हम PET "नंगे पैर चिकित्सक" या "सहकर्मी समर्थक" और कभी-कभी "सहायक चिकित्सक" में प्रशिक्षित लोगों को बुलाते हैं। आप ऐसे लोगों को अपनी संस्कृति के लिए अधिक उपयुक्त नाम देना चाह सकते हैं। आपको इस बात से सावधान रहने की आवश्यकता है कि आप उस स्थान के कानूनों या नियमों का उल्लंघन न करें जहां आप रह रहे हैं। उदाहरण के लिए, कई जगहों पर, चिकित्सक शब्द उन लोगों के लिए आरक्षित है, जो एक विशिष्ट प्रकार के प्रशिक्षण से गुजरे हैं और / या जिनका सरकारी या पेशेवर निकाय द्वारा परीक्षण किया गया है। काउंसलर शब्द के बारे में भी यही सच हो सकता है। कृपया इससे सावधान रहें।

PET की पद्धति

PET की कार्यप्रणाली अपनी सामग्री से अधिक महत्वपूर्ण या अधिक महत्वपूर्ण है।

सबसे पहले, शैक्षिक या स्व-सहायता समूह के आकार को छोटा रखना महत्वपूर्ण है ताकि हर कोई पूरी तरह से भाग ले सके। इस पर हमारी गाइडलाइन तीन से बारह लोगों के बीच है। यदि समूह बड़ा हो जाता है, तो हम इसे दो या अधिक समूहों में विभाजित करते हैं।

अगला, यह महत्वपूर्ण है कि प्रत्येक सत्र के समय की मात्रा को सीमित किया जाए। हमारा अनुभव यह है कि लोग अधिकतम एक घंटे और आधे से दो घंटे तक ध्यान केंद्रित कर सकते हैं, आमतौर पर लगभग आधे रास्ते में ब्रेक के साथ। समूह के आधार पर यह भिन्न हो सकता है।

PET का एक महत्वपूर्ण पहलू यह है कि प्रत्येक समूह विशिष्ट है। इस प्रकार, एक ही शहर में एक ही उम्र के लोगों और एक ही पृष्ठभूमि वाले दो समूह भी अलग-अलग होंगे।

PET का पाठ्यक्रम वह है जो आपको पाठ्यक्रमों की इस श्रृंखला में मिल रहा है। हालाँकि, कुछ विशिष्ट चीजें हो सकती हैं जिन्हें आप पाठ्यक्रम में जोड़ना चाहते हैं। आप समूह में लोगों की जरूरतों और इच्छाओं के आधार पर कुछ चीजों को बाहर भी ले जाना चाह सकते हैं, हालांकि हम इसकी अनुशंसा नहीं करते हैं।

जो कवर किया गया है उसका क्रम महत्वपूर्ण नहीं है क्योंकि यह सभी लंबे समय में कवर किया गया है। समूह के सूत्रधार की भूमिकाओं में से एक उस पर नज़र रखना है। हम इस पाठ्यक्रम के अगले भाग में और संचार पर पाठ्यक्रम में सुविधा के बारे में बात करेंगे।

सामान्य तौर पर, एक सत्र प्रत्येक व्यक्ति के साथ शुरू होता है जो बताता है कि पिछले सत्र से उसके जीवन में क्या हुआ है। समूह फिर चर्चा करने के लिए एक विषय चुनता है।

विषय महत्वपूर्ण है। यह कुछ ऐसा हो सकता है जो समुदाय में, समूह के एक या अधिक सदस्यों के जीवन में हुआ हो, या यह कुछ ऐसा हो सकता है, जिसे लोग जानना चाहते हैं। मुद्दा यह है कि चर्चा होती है और लोग एक दूसरे पर विश्वास हासिल करते हैं ताकि वे वस्तुतः हर उस चीज पर चर्चा कर सकें जिस पर वे चर्चा करना चाहते हैं। मनोवैज्ञानिक कार्ल रोजर्स ने कहा कि हम अपने बारे में सर्वश्रेष्ठ विशेषज्ञ हैं। इसलिए, हम सबसे अच्छे क्रम को भी जानते हैं जिसमें हमें चिंता के विषयों पर चर्चा करनी है।

इस लिहाज से PET को थेरेपी बहुत पसंद आ सकती है। हम अपने और अपने स्वयं के मुद्दों के बारे में एक सुरक्षित जगह पर बात करते हैं, जो वास्तव में चिकित्सा है। बेशक, एक PET समूह में, उस तरह की चर्चा बहुत कम कलंकित है।

इसके अलावा, अभ्यास PET समूहों का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बन जाता है। इस प्रकार, संचार के दौरान, हम अभ्यास करते हैं कि कैसे दो लोगों के बीच बातचीत हो और एक अच्छी समूह बातचीत कैसे हो। इसके अलावा, विशिष्ट परिस्थितियों से निपटने का अभ्यास करना संभव है।

मनोवैज्ञानिक पर्यवेक्षण

मनोवैज्ञानिक पर्यवेक्षण अक्सर PET समूहों में होता है। मनोवैज्ञानिक पर्यवेक्षण में इसके कई भाग होते हैं। पहले उदाहरण में, यह देखना है कि आप ग्राहक के साथ या अन्य लोगों के साथ क्या कर रहे हैं। पर्यवेक्षक या पर्यवेक्षी समूह की भूमिका, जिसे एक अंतर्संबंध समूह या बालिंट समूह भी कहा जा सकता है, किसी की आलोचना करने के लिए नहीं है, बल्कि नए अंतर्दृष्टि और कोण देने के लिए है जो शायद उसने नहीं सोचा है। दो या अधिक सिर आमतौर पर एक से बेहतर होते हैं।

पर्यवेक्षण का दूसरा बिंदु एक व्यक्ति को खुले में बाहर निकलने के लिए है कि काम उसके निजी जीवन को कैसे प्रभावित कर रहा है और इसके विपरीत। अत्यधिक दर्दनाक ग्राहकों के साथ काम करना मुश्किल है और सभी पर भावनात्मक प्रभाव पड़ता है। लोग सोचते हैं कि उन्हें मजबूत होना है और इन कठिनाइयों को देखना नहीं चाहते हैं, जो स्वाभाविक हैं। जीवन में संतुलन प्राप्त करना बहुत महत्वपूर्ण है। किसी अन्य व्यक्ति से बात करना कि क्या चल रहा है।

जैसा कि हमने पहले ही कहा है, हमें लगता है कि पर्यवेक्षण किसी भी स्तर पर अन्य लोगों के साथ काम करने के लिए आवश्यक है। यह न केवल मनोवैज्ञानिकों और मनोचिकित्सकों पर लागू होता है, बल्कि सामाजिक कार्यकर्ताओं, शिक्षकों, पुलिस, अग्निशमन और स्वयंसेवकों सहित हर किसी के लिए, हालांकि दीर्घकालिक या अल्पकालिक उनकी भागीदारी है। हम यहां तक ​​कहते हैं कि जिन लोगों की देखरेख नहीं है, वे पेशेवर रूप से जिम्मेदारी से काम नहीं कर रहे हैं। पर्यवेक्षण जले हुए को रोकने और ठीक करने में मदद करता है। हम इस पाठ्यक्रम में बाद में विस्तार से बर्नआउट के बारे में बात करेंगे।

PET समूहों में शामिल सभी व्यक्तिगत सामग्री के कारण, गोपनीयता के नियमों को स्थापित करना बहुत महत्वपूर्ण है, अर्थात, समूह के अंदर जिस व्यक्तिगत सामग्री पर चर्चा की गई है, उसके बाहर चर्चा नहीं की जा सकती है। अन्य नियम समूह पर निर्भर होंगे और हम PET समूहों के कुछ नियमों के बारे में बात करेंगे जिनका उपयोग हम अगले भाग में करते हैं। हम इस बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करेंगे कि संचार में पाठ्यक्रम में समूह कैसे काम करते हैं।

PET की सामग्री

सबसे पहले, PET में अन्य लोगों के साथ काम करना सीखने वाले लोग शामिल हैं। इसके कुछ सामान्य सिद्धांत हैं जो हम इस पाठ्यक्रम में थोड़ी देर बाद करेंगे। इनमें से कम से कम विश्वास हासिल करने का तरीका नहीं है। अन्य लोगों के साथ व्यवहार में नैतिकता भी आवश्यक है, और हम इसके बारे में विस्तार से बात करेंगे।

जैसा कि हमने उल्लेख किया है, यह भी बहुत महत्वपूर्ण है कि आप अपनी देखभाल करना सीखें।

व्यक्तिगत रूप से और समूहों में अन्य लोगों के साथ संवाद करना सीखना भी बहुत महत्वपूर्ण है। यह विभिन्न संस्कृतियों में भिन्न होगा, और इसलिए हम जिस बारे में बात करेंगे वह एक नींव है जिसे आप अपनी विशिष्ट स्थिति के अनुकूल बना सकते हैं।

मनोविज्ञान, आघात और इससे कैसे निपटना है, यह एक बहुत ही विस्तृत क्षेत्र है। हमें लगता है कि लोगों को ज्यादा से ज्यादा जानने की जरूरत है। इस प्रकार, हम मनोविज्ञान के विभिन्न दृष्टिकोणों के बारे में, मनोविज्ञान में विभिन्न अवधारणाओं के बारे में, विभिन्न दृष्टिकोणों से आघात के बारे में बात करेंगे, उन विशिष्ट स्थितियों के बारे में जो आघात का कारण बन सकती हैं, और उन स्थितियों में लोगों से कैसे निपटें, इसके लिए उनकी सहायता करना वे जो कुछ कर चुके हैं, उसके साथ जिएं।

अगला, हम इस बारे में बात करेंगे कि संघर्ष को हिंसक और नकारात्मक स्थितियों से कैसे सकारात्मक में बदला जाए ताकि लोग हिंसा का सहारा लिए बिना एक दूसरे के साथ रह सकें। इसमें मनोवैज्ञानिक कार्य बहुत महत्वपूर्ण है।

उसके बाद, हम सिविल सोसायटी, यानी गैर-सरकारी और गैर-वाणिज्यिक कार्यों के बारे में बात करेंगे। कई जगहों पर इस तरह के काम की लंबी परंपरा है। अन्य स्थानों पर, यह अपेक्षाकृत नया है। निश्चित रूप से, यह बहुत तेज़ी से बदल रहा है।

इसके अलावा, हमें लगता है कि यह बात करना महत्वपूर्ण है कि लोग समाजों में कैसे एकीकृत हो सकते हैं और लोगों को शामिल करने के लिए समाज कैसे बदल सकते हैं। हम इसे दो-तरफ़ा सड़क के रूप में देखते हैं।

अंत में, हम मानव अधिकारों के बारे में बात करेंगे। कुछ मूल बातें हैं जो हमें लगता है कि हर किसी को पता होना चाहिए।

कुछ अंतिम टिप्पणियाँ

इस प्रकार, PET में बहुत सारी सामग्री शामिल है। हमारी सलाह है कि इसे धीरे-धीरे लें और उन मुद्दों से निपटें जो आपको सबसे अधिक प्रभावित करते हैं।

एक अंतिम बिंदु। यदि आप गंभीरता से पाठ्यक्रमों की इस श्रृंखला को लेने जा रहे हैं, तो हम सोचते हैं कि आपस में चर्चा करने के लिए एक छोटा समूह बनाना आपके लिए एक अच्छा विचार होगा। हम इसके बारे में अगले भाग में बात करेंगे।

हमेशा की तरह, हमें बताएं कि आप इस सब के बारे में क्या सोचते हैं। हम आपसे बहुत कुछ सुनना चाहते हैं। कृपया हमें gww.com पर cwwppsummer पर लिखें। कृपया हमारी वेबसाइट भी देखें,[www.cwwpp.com](http://www.cwwpp.com)।

1.4। सुविधा का परिचय

परिचय

अंतिम पृष्ठ पर, हमने एक PET समूह को एक साथ लाने के बारे में बात की। यहां, हम इस तरह के एक समूह की सुविधा के बारे में बात करेंगे। बाद में श्रृंखला में संचार पर पाठ्यक्रम में इसके बारे में कहने के लिए हमारे पास बहुत कुछ होगा।

फेसिलेटर की भूमिका

आदर्श रूप से, PET समूह में, हर कोई समान रूप से भाग लेता है और समूह के लिए पूरी ज़िम्मेदारी लेता है और ताकि एक सूत्रधार की वास्तव में आवश्यकता न हो। यह कई समूहों में नहीं होता है और इसलिए आमतौर पर एक या दो लोगों को इस तरह की जिम्मेदारी सौंपना एक अच्छा विचार है। साथ ही, लोग मोड़ में सुविधा दे सकते हैं।

सुविधा का अनुभव होता है। यहां तक ​​कि सबसे अनुभवी लोग हमेशा इसे सही नहीं पाते हैं। यह देखना कभी-कभी मुश्किल होता है कि क्या काम कर रहा है और क्या नहीं। हमारी सलाह यह है कि प्रत्येक समूह सत्र के बाद, आपने जो किया है, उसे देखें और समूह के अन्य लोगों से पूछें कि वे इसके बारे में क्या सोचते हैं। आप निजी तौर पर या इससे भी बेहतर कर सकते हैं, एक समूह सत्र के दौरान पूछें कि लोगों ने इसके बारे में क्या सोचा था। वह भी समूह में एकजुटता ला सकता है और विश्वास बढ़ा सकता है।

एक PET समूह के सबसे महत्वपूर्ण भागों में से एक भागीदारी है। इस प्रकार, हर किसी को अपनी बात कहने और अभ्यास करने के लिए बोलने की आवश्यकता है। यह सुविधाकर्ता की जिम्मेदारी है कि वे उन लोगों को प्राप्त करें जो खुद को पूरी तरह से व्यक्त करने और हावी होने वाले लोगों को नियंत्रित करने के लिए नहीं बोलते हैं। यह मुश्किल हो सकता है, खासकर जब लोगों के पास मजबूत व्यक्तित्व हो। यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है जब आप संवेदनशील और व्यक्तिगत मुद्दों के बारे में बात कर रहे हैं, जैसा कि अक्सर PET समूहों में होता है।

यह भी याद रखें कि PET समूह समूह साझा कर रहे हैं और उन्हें व्याख्यान नहीं होना चाहिए, कम से कम अधिकांश भाग के लिए नहीं। यह कहना आसान नहीं है कि किसी विशेष विषय के बारे में कुछ समय के लिए बात करना या किसी विशेष तकनीक का प्रदर्शन करना सुविधाकर्ता या किसी और के लिए अच्छा नहीं है। हालांकि, PET का एक सम्राज्य प्रतिभागियों के अनुभव पर है और समूह के समग्र ज्ञान, कौशल और दृष्टिकोण में विभिन्न अनुभव कैसे योगदान करते हैं।

सूत्रधार के लिए एक और महत्वपूर्ण भूमिका समय का ध्यान रख रही है। हमने पाया है कि अधिकांश लोगों के लिए बिना ब्रेक के लगभग 50 मिनट से अधिक समय के लिए ध्यान केंद्रित करना मुश्किल है और अधिकांश लोगों के लिए एक घंटे से डेढ़ से दो घंटे के बीच का सत्र पर्याप्त है। निश्चित रूप से, कुछ संवेदनशील और व्यक्तिगत विषयों पर अपवाद हैं और समूह के सदस्यों की जरूरतों और इच्छाओं के आधार पर सत्र लंबे या छोटे हो सकते हैं। फिर भी, हम पाते हैं कि अगले सत्र तक भी समय पर ब्रेक लेना, स्थान और दूरी देता है, और मदद कर सकता है। यह लोगों को उनकी सोच और उनकी भावनाओं के संदर्भ में चीजों को अवशोषित करने की अनुमति देता है। फिर, समय पर नज़र रखना और जब ब्रेक या रुकने का समय आ गया है, तब निर्णय लेने में सुविधाकर्ता की भूमिका है।

स्थान

एक और बिंदु यह है कि समूह कहां होता है। हमने उन सभी स्थानों के बारे में समूह रखा है जहाँ आप औपचारिक कक्षाओं और कार्यालयों में, लोगों के रहने के कमरों और रसोई में, कैफे में, पार्कों और अन्य स्थानों पर सोच सकते हैं। वातावरण यथोचित सुखद और निजी होना चाहिए ताकि लोग अपने आप को खतरे के बिना व्यक्त कर सकें। इसके अलावा, यह महत्वपूर्ण है कि पृष्ठभूमि शोर स्तर जोर से न हो।

अन्य उपकरण

चीजों को खींचने या प्रदर्शित करने में सक्षम होने के लिए आपके पास कुछ कागज होना आसान है। वह भी इलेक्ट्रॉनिक तरीके से किया जा सकता है। मोबाइल टेलीफोन आमतौर पर हमारे अनुभव में बहुत छोटे होते हैं, लेकिन टैबलेट काफी अच्छी तरह से काम कर सकते हैं। इलेक्ट्रॉनिक रूप से चीजों को करने का यह भी फायदा है कि आप सामग्री को बाद में सभी को वितरित कर सकते हैं।

नियम और प्रक्रिया समूह में

हम समूह के पहले या दूसरे सत्र के दौरान, यदि आप चाहें, तो कार्य प्रक्रियाओं या नियमों को स्थापित करना पसंद करते हैं, ताकि सभी एक ही पृष्ठ पर हों। जो हम उपयोग करते हैं उनमें से कुछ इस प्रकार हैं। हालांकि, हर स्थिति अलग है। इन प्रक्रियाओं को ऊपर से तय नहीं किया जाना चाहिए, लेकिन समूह के प्रत्येक सदस्य द्वारा इस पर सहमति होनी चाहिए। परिस्थितियों को बदलते हुए नियमों को बदलना पड़ सकता है।

पहला बिंदु यह है कि सभी को उपस्थित होना है, यह उस शब्द के कई अर्थों में है। लोगों को समय पर और समूह के प्रत्येक सत्र में आना पड़ता है। यह समूह के सदस्यों के लिए बहुत निराशाजनक है जो अन्य लोगों के देर से आने या बिल्कुल न आने पर वफादार होते हैं। इसका मतलब यह भी है कि चीजों को दोहराया जाना चाहिए और लोगों के बीच महत्वपूर्ण बिंदु खो सकते हैं। जबकि कुछ सामग्री अनुपस्थित समूह के सदस्यों को दी जा सकती है, समूह की भावना और विश्वास तब क्षतिग्रस्त होता है जब लोग वहां नहीं होते हैं, खासकर जब व्यक्तिगत मुद्दों पर चर्चा की जाती है।

समूह में जो हो रहा है, उस पर केंद्रित होने के लिए एक समान बिंदु लागू होता है। कुछ परिस्थितियों में और कुछ लोगों के साथ, यह मुश्किल है। समूह के भीतर उन कठिनाइयों पर खुलकर चर्चा की जानी चाहिए। इसी भावना के साथ, हमारे पास एक नियम है कि मोबाइल फोन को चुप रहने की आवश्यकता है और यह कि समूह के दौरान चरम आपात स्थितियों को छोड़कर कोई भी पाठ नहीं कर सकता है।

आम तौर पर, हम एक समूह के प्रत्येक सत्र को लोगों से पूछकर शुरू करते हैं कि पिछले सत्र और अब के बीच उनके साथ क्या हुआ। जब तक हर कोई बोलता है तब तक लोग किसी भी क्रम में बोल सकते हैं। लोग, निश्चित रूप से, कह सकते हैं कि वे बोलना नहीं चाहते हैं। हम इसे हतोत्साहित करते हैं।

समूह के सदस्य तब उस सत्र के विषय का चयन करते हैं। यह सैद्धांतिक या व्यक्तिगत हो सकता है। बहुत बार, दोनों एक साथ जाते हैं। हमारे समूहों में एक उदाहरण घरेलू हिंसा का विषय है। हमने कई समूह सदस्यों के व्यक्तिगत दृष्टिकोण से और आघात के दृष्टिकोण से कई सैद्धांतिक बिंदुओं के बारे में बात की है और यह भी बात की है कि इसके बारे में व्यावहारिक रूप से क्या करना है, और इसे कैसे ठीक करना है। इस तरह की चर्चा आम तौर पर कई सत्रों में होती है। नए सत्र की शुरुआत होने पर समूह को वापस लाने के लिए यह सुविधाकर्ता की भूमिका है।

एक समूह के भीतर गोपनीयता आवश्यक है। हम इसके बारे में बहुत सख्त हैं। बेशक, लोग किसी को भी सैद्धांतिक सामग्री के बारे में बात कर सकते हैं। हालांकि, कोई भी व्यक्तिगत सामग्री समूह के बाहर नहीं जा सकती है, यहां तक ​​कि भागीदारों, करीबी दोस्तों, या किसी और के लिए भी। हमने इस नियम का उल्लंघन करने के लिए लोगों को समूहों से बाहर निकाल दिया है। यह विश्वास और एकजुटता हासिल करने के लिए महत्वपूर्ण है। विशेष रूप से छोटे समुदायों में, यह आवश्यक है। ढीली बातें लोगों को बुरी तरह से नुकसान पहुंचा सकती हैं।

हमारे पास एक और नियम लोगों को जज करना नहीं है, बल्कि उनके कार्यों के बारे में बात करना है। यह एक महत्वपूर्ण अंतर है। हम सब अपनी तरफ से पूरी कोशिश करते हैं। हम सभी कई बार असफल होते हैं। करुणा और सहानुभूति जरूरी है। यह इन सभी पाठ्यक्रमों के बारे में एक बड़ा हिस्सा है।

यह भी बहुत महत्वपूर्ण है कि लोग समूह में सच बोलें। अक्सर, लोग खुद को बेहतर बनाना चाहते हैं। ऐसा करने से विश्वास नष्ट हो जाता है। यह भी पिछले बिंदु से जुड़ा है, अर्थात् लोगों को लोगों के रूप में कठोर रूप से न्याय नहीं किया जाना चाहिए। सत्य को न कहना स्थिति को विकृत करता है और शिक्षा को और अधिक कठिन बनाता है।

एक और नियम जो हमारे पास है वह यह है कि समूह में कोई भी "नहीं" या "रोक" सकता है यदि विषय को संभालना बहुत मुश्किल हो जाता है। PET समूहों में जाने वाली कई चीजें भावनात्मक और संवेदनशील क्षेत्रों को प्रभावित करती हैं। उस मामले में, आमतौर पर, विषय को दूसरे सत्र तक रखा जाता है। सूत्रधार की भूमिकाओं में से एक व्यक्ति उस व्यक्ति से बात करना है जो "बंद" कहता है और यह पता लगाने के लिए कि क्या चल रहा है, यदि व्यक्ति इसके बारे में बात करने के लिए तैयार है। यदि नहीं, तो हमारे समूहों में, समूह को व्यक्ति की इच्छाओं का सम्मान करना होगा।

PET समूहों में एक और मुद्दा यह है कि हम पाते हैं कि लोगों के लिए भावनात्मक रूप से प्रतिक्रिया करना ठीक है। जिस सामग्री के साथ हम काम कर रहे हैं, उसे देखते हुए, यह अक्सर होता है। भावनाएं रोना, गुस्सा, डर, पीछे खींचना और कई अन्य प्रतिक्रियाएं हो सकती हैं। हम समूह को एक व्यक्ति के रूप में उसकी प्रतिक्रिया का समर्थन करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। ऐसा करने में सूत्रधार एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

जैसा कि हमने कहा है, ऐसी अन्य प्रक्रियाएँ या नियम हो सकते हैं जो प्रत्येक समूह लेना चाहेगा।

इसलिए, PET समूह में सुविधा और भाग लेना गंभीर व्यवसाय है। इसे सही होने में अनुभव लगता है। यहां तक ​​कि सबसे अनुभवी सूत्रधार भी हमेशा नहीं होते हैं। याद रखें कि हमने क्या कहा है और हम क्या कहना जारी रखेंगे, अर्थात् हम हमेशा सीख रहे हैं।

1.5। कोर्स कैसे काम करता है पर कुछ फाइनल रिमार्क्स

किसके लिए इस श्रृंखला के पाठ्यक्रम माध्य है

पाठ्यक्रमों की यह श्रृंखला किसी भी संदर्भ में दर्दनाक लोगों के साथ काम करने वाले लोगों के लिए है।

इन क्षेत्रों में पिछली शिक्षा की कोई आवश्यकता नहीं है। लोगों के साथ काम करने के लिए प्यार की आवश्यकता है।

हमारा अनुभव यह है कि पेशेवरों, साथ ही कम अनुभव वाले लोग, इन पाठ्यक्रमों से बहुत लाभान्वित होते हैं, खासकर यदि किसी समूह के संदर्भ में उनके माध्यम से काम करने की संभावना है।

इस श्रृंखला में हमारा उद्देश्य जमीनी स्तर पर क्षमता का निर्माण करना है। इस प्रकार, हम उस संदर्भ में काम कर रहे लोगों पर सामग्री का निर्देशन कर रहे हैं।

यह कहना नहीं है कि हम कई बार सैद्धांतिक सामग्री में नहीं आएंगे, क्योंकि हमें लगता है कि सैद्धांतिक पृष्ठभूमि लाभार्थियों की सहायता करने में मदद करती है।

हम विशेष रूप से शरणार्थियों और शरणार्थियों, असैनिक युद्ध पीड़ितों और पूर्व सेनानियों, यातना के शिकार लोगों, अल्पसंख्यक समूहों और ऐसे लोगों के खिलाफ काम कर रहे हैं, जो कैदियों और उनके परिवारों, एलजीबीटीआई के लोगों और भेदभाव के खिलाफ काम कर रहे हैं। पर। इन पाठ्यक्रमों के कुछ हिस्सों में, हम इनमें से कुछ समूहों के लिए विशिष्ट दृष्टिकोणों पर चर्चा करेंगे।

एक और पहलू संस्कृति है। पाठ्यक्रम के इस संस्करण में, हम सभी संस्कृतियों से संपर्क कर रहे हैं और कोई नहीं। इसका मतलब है कि हम ऐसी रूपरेखाएँ प्रदान कर रहे हैं, जिन्हें विशिष्ट संस्कृतियों और विशिष्ट समूहों के अनुकूल बनाने की आवश्यकता होगी। हम आपको प्रोत्साहित करते हैं कि आप उन लोगों के लिए करें जिनके साथ आप काम कर रहे हैं। हम आपको अपने अनुकूलन हमारे पास भेजने के लिए कहते हैं ताकि हम आपकी संस्कृति और आपके विशिष्ट समूह के बारे में जान सकें। यह हमारे लिए महत्वपूर्ण है।

शब्दावली और भाषा

एक ही बात कहने के कई तरीके हैं।

विभिन्न स्थानों में, विभिन्न संस्कृतियों और उप-संस्कृतियों में, विभिन्न भाषाओं में, और विभिन्न कानूनी संदर्भों में, शब्दों के अलग-अलग अर्थ हो सकते हैं और कम या ज्यादा स्वीकार्य हो सकते हैं।

इस प्रकार हम आपसे आग्रह करते हैं कि इन पाठ्यक्रमों में दी गई अवधारणाओं की व्याख्या और अनुवाद करने में आप बेहद सावधान रहें। उदाहरण के लिए, शब्द "चिकित्सक", "परामर्शदाता", और यहां तक ​​कि "सलाहकार" के पास कानूनी या अन्य अर्थ हो सकते हैं। वही “क्लाइंट” शब्द के लिए सही हो सकता है।

इन पाठ्यक्रमों के दौरान हम कई शब्दों का उपयोग करेंगे। हम "रोगियों" की बात नहीं करेंगे, लेकिन हमेशा "ग्राहकों" या "उदासीन व्यक्ति" या कुछ अन्य जैसे तटस्थ शब्द का उपयोग करेंगे।

हालांकि, अधिकांश भाग के लिए, हम "देखभालकर्ता" शब्द का उपयोग करेंगे, हम कई बार "चिकित्सक", "परामर्शदाता" और "सलाहकार" शब्द का उपयोग कर सकते हैं। फिर, कृपया इन्हें अपने संदर्भ में अनुवाद करने में सावधानी बरतें। कुछ अतिरिक्त शब्द जो हमने विभिन्न संदर्भों में उपयोगी पाए हैं वे हैं "नंगे पैर चिकित्सक", "सहायक चिकित्सक", "सहायक चिकित्सक", "सुविधाकर्ता" और "संगत"। फिर, हम आपसे उन शब्दों को खोजने का आग्रह करते हैं जो आपकी भाषा, संस्कृति और स्थिति के लिए उपयुक्त हैं।

इस पाठ्यक्रम के माध्यम से समय और कार्य करना

पीपुल एंड सेल्फ-केयर के साथ काम करने के इस पहले कोर्स के संबंध में, हमारा अनुमान है कि आपको ग्रंथों को पढ़ने और ऑडियो सुनने या वीडियो देखने और उन गतिविधियों को पूरा करने में लगभग 25 घंटे लगेंगे जो हम सुझाते हैं।

हम आपसे नियमित दिनचर्या और हर दिन या हर कुछ दिनों में एक छोटा सा करने का आग्रह करते हैं। उस तरह की दिनचर्या को स्थापित न करके खो जाना आसान है। फिर भी, सामग्री के माध्यम से काम करने के लिए समय निकालें। अपनी दर से करें।

हम दृढ़ता से अनुशंसा करते हैं कि आप ग्रंथों के माध्यम से पढ़ें और प्रारंभिक ऑडियो या वीडियो सुनें। आम तौर पर, ये ग्रंथों के समान ही होंगे, हालांकि कई बार कुछ मतभेद भी हो सकते हैं।

स्वाभाविक रूप से, हम आपको यह सोचने के लिए कहते हैं कि आप क्या सीख रहे हैं। यदि आपके पास प्रश्न हैं और / या हम जो कह रहे हैं उससे सहमत नहीं हैं, तो यह बहुत अच्छा है। कृपया हमसे संपर्क करें। हम आपके विचारों में बहुत रुचि रखते हैं। हम आपके प्रश्नों और टिप्पणियों का उत्तर सीधे आपके और पाठ्यक्रम की वेबसाइट पर कमेंट्री में देने का प्रयास करेंगे।

नैतिकता और गोपनीयता पर यहां एक बिंदु यह है कि हम आपसे कभी भी वास्तविक लोगों के नामों का उपयोग नहीं करने या उन स्थितियों का वर्णन करने के लिए कहते हैं जिनमें लोगों को वास्तव में पहचाना जा सकता है, खासकर जब आप ऑनलाइन हों। यह लोगों को बुरी तरह से नुकसान पहुंचा सकता है।

इसके अलावा, हम आपको उन लोगों का एक छोटा समूह बनाने के लिए प्रोत्साहित करते हैं जिनके साथ आप इन पाठ्यक्रमों के माध्यम से काम कर सकते हैं। यह ऑनसाइट या ऑनलाइन हो सकता है।

इन पाठ्यक्रमों में, एक उचित मात्रा में सामग्री है जो आप में भावनाओं को ला सकती है। उन भावनाओं के साथ जाओ। उन्हें दमन मत करो। इनसे निपटने के लिए समय निकालें। आत्म-देखभाल पर इस पाठ्यक्रम के अनुभाग में, हम उनसे निपटने के तरीके के बारे में अधिक विस्तार से वर्णन करेंगे। इसे धीरे-धीरे लें।

प्रमाणीकरण

लेखन के समय, CWWPP के बाहर इन पाठ्यक्रमों का कोई प्रमाणन नहीं है। यदि आप हमसे संपर्क करते हैं, तो हम आपकी स्थिति के अनुकूल प्रत्येक पाठ्यक्रम के पूरा होने के प्रमाणीकरण की एक विधि का पता लगाने की कोशिश करेंगे। हम कोई वादा नहीं करते, हालांकि।

CWWPP से संपर्क करें

हम आपके साथ संपर्क का स्वागत करते हैं। कृपया हमें अपनी टिप्पणियों और सवालों के साथ लिखें। पता है cwwppsummer gmail.com पर। हमारी वेबसाइट है[www.cwwpp.org](http://www.cwwpp.org/)। हम काफी व्यस्त हैं और इसलिए वादा नहीं कर सकते कि हम कितनी जल्दी जवाब देंगे।

इन्वेंटरी लेना

आगे जाने से पहले, हम आपसे इन्वेंट्री लेने और अपने लिए कुछ सवालों के जवाब देने का आग्रह करते हैं। यदि आप एक समूह में हैं, तो समूह के प्रत्येक सदस्य को इन सवालों का जवाब देना चाहिए। आपके जवाब देखना हमारे लिए भी दिलचस्प होगा, लेकिन इसकी आवश्यकता नहीं है।

तुम कौन हो?

तुम्हारी उम्र क्या हैं?

आपकी लिंग पहचान क्या है?

आप किस प्रकार की पृष्ठभूमि से आते हैं?

आपका वर्तमान कार्य क्या है?

क्या आप दर्दनाक लोगों के साथ काम करते हैं? यदि हां, तो किन समूहों के साथ?

इन पाठ्यक्रमों को लेने में आपके लक्ष्य क्या हैं?

अपने लिए, लेकिन अब इस बात को सार्वजनिक रूप से प्रकट न करें, क्या आप पर आघात किया गया है? यदि हां, तो आपके अनुभव क्या थे / हैं। नोट: यदि आप इस प्रश्न के साथ सहज महसूस नहीं करते हैं और / या अच्छा समर्थन नहीं है, तो इस प्रश्न का उत्तर अभी न दें।

धारा 2: देखभालकर्ता-ग्राहक संबंध

2.1। सब कुछ के आधार के रूप में संबंध

केयरगिवर-क्लाइंट रिलेशनशिप पर इस यूनिट का परिचय

अंतिम इकाई में, हमने पाठ्यक्रमों और CWWPP की इस श्रृंखला को पेश किया और हम कैसे सोचते हैं कि आपको इन पाठ्यक्रमों के माध्यम से काम करना चाहिए।

अब, इस इकाई में, हम देखभाल करने वाले और ग्राहक के बीच बातचीत के लिए नीचे उतरेंगे।

इस पहले खंड में, हम सामान्य रूप से संबंध के बारे में बात करेंगे। फिर हम कुछ पहले सिद्धांतों को देखेंगे। उसके बाद, हम भाषा के बारे में कुछ बिंदुओं को देखेंगे और ग्राहक को जानेंगे। फिर हम बातचीत के कुछ महत्वपूर्ण पहलुओं पर ध्यान देंगे जैसे कि धैर्य और दृढ़ता। उसके बाद, हम ग्राहक के साथ पहचान और ग्राहक की पहचान देखभालकर्ता के साथ देखेंगे। फिर हम ग्राहक के विश्वास - और खोने - पर चर्चा करेंगे। एक बहुत महत्वपूर्ण चर्चा जो हमारे पास होगी वह है नैतिकता के बारे में। उस सब के दौरान, हम विश्वास और धर्म और आशा और समय के नियोजन जैसे कुछ व्यावहारिक पहलुओं पर चर्चा करेंगे।

इस पाठ्यक्रम की अंतिम इकाई में, हम आपसे चर्चा करेंगे, कि आप कैसे हो सकते हैं, और हमारी आँखों में, अपनी देखभाल करनी चाहिए और अपने आप को बाहर जलने से रोकना चाहिए। यह हम सभी के लिए बेहद महत्वपूर्ण है।

सब कुछ के आधार के रूप में संबंध

कई अध्ययनों से पता चला है कि देखभाल करने वाले और ग्राहक के बीच का संबंध उपयोग की जाने वाली विशिष्ट तकनीकों की तुलना में बहुत अधिक महत्वपूर्ण है। इस प्रकार, संबंध स्थापित करना और बनाए रखना महत्वपूर्ण है। इस प्रकार देखभाल करने वाले को इस में बड़ी मात्रा में समय और ऊर्जा लगाने की आवश्यकता होती है, और यह कैसे चल रहा है, इसके बारे में आत्म-आलोचनात्मक होना चाहिए। कुछ लोग इस पर "भील" हैं। अन्य लोगों के लिए, यह अधिक प्रयास लेता है। इस इकाई में, हम इसे बनाने के विभिन्न पहलुओं का पता लगाएंगे और यह पता लगाएंगे कि जब यह नहीं होता है तो क्या करना है।

देखभालकर्ता और ग्राहक की जिम्मेदारियां

अंतत: यह वह ग्राहक है जो अपने जीवन के लिए जिम्मेदार है। जितना देखभाल करने वाला चाहेगा, वह उतना नहीं कर सकता है - और हम इस पर जोर देते हैं, ग्राहक क्या करता है इसके लिए जिम्मेदार नहीं हो सकता।

इस अर्थ में, देखभाल करने वाला एक सुविधा है, वह है, वह या वह समय और वातावरण प्रदान करता है जिसमें ग्राहक उस पर या खुद काम कर सकता है। देखभाल करने वाला ग्राहक को कुछ भी करने के लिए मजबूर नहीं कर सकता है। अधिक से अधिक, देखभाल करने वाले सुझाव दे सकते हैं, और यहां तक ​​कि यह संदिग्ध है। मनोवैज्ञानिक, कार्ल रोजर्स ने कहा कि एक व्यक्ति उसके या खुद के बारे में सबसे अच्छा विशेषज्ञ है। इस प्रकार, देखभाल करने वाला ग्राहक का पता लगाने के लिए एक अच्छा वातावरण प्रदान करने के अलावा, प्रोत्साहन और समर्थन दे सकता है। लगभग हमेशा, यह वही है जो ग्राहक को आगे बढ़ने के नए तरीके खोजने के लिए आवश्यक है।

प्रगति के लिए एक अच्छा वातावरण प्रदान करना

देखभाल करने वाले की प्राथमिक जिम्मेदारी एक सुरक्षित स्थान प्रदान करना है। इसका मतलब है कि एक विशिष्ट समय है जिसमें ग्राहक बोल सकता है और पता लगा सकता है, और उस समय को जल्दी नहीं किया जाता है। तापमान और प्रकाश और रंग के संबंध में भौतिक रूप से, अंतरिक्ष सुखद और अन-मेडिकल होना चाहिए। यदि कोई व्यवधान हो तो कुछ होना चाहिए। इस प्रकार, जब तक कि आपातकालीन स्थितियां न हों, मोबाइल टेलीफोन - और सभी टेलीफोन - सत्र की अवधि के लिए बंद कर दिए जाने चाहिए। देखभाल करने वाले को ग्राहक के व्यक्ति के बारे में निर्णय नहीं करना चाहिए और ग्राहक द्वारा की गई कार्रवाइयों के संदर्भ को समझने की कोशिश करनी चाहिए। भावनाओं की अभिव्यक्ति को अनुमति और प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। क्लाइंट को हर चीज के बारे में बोलने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। हम वर्णन करेंगे कि अगले पाठ्यक्रम में ग्राहक-केंद्रित बातचीत कैसे करें, अर्थात् संचार पर। इस सबका बिंदु एक ऐसी जगह प्रदान करना है जहां सबसे कठिन मुद्दों से भी निपटा जा सके।

देखभालकर्ता-ग्राहक अनुबंध

देखभाल करने वाले और ग्राहक के बीच समझौता जो प्रत्येक प्रदान करेगा, बहुत महत्वपूर्ण है। उस कारण से, हम कभी-कभी इसे कागज और / या इलेक्ट्रॉनिक रूप से रखना पसंद करते हैं, ताकि दोनों तरफ कोई संदेह न हो।

हमारे व्यवहार में, देखभाल करने वाले की जिम्मेदारियां हैं

एक सुरक्षित वातावरण प्रदान करने के लिए, जैसा कि ऊपर वर्णित है;

सब कुछ रखने के लिए जो ग्राहक किसी और से निजी कहता है, सिवाय अन्यथा सहमत हुए;

ग्राहक को स्वयं या स्वयं का पता लगाने के लिए उकसाने और प्रोत्साहित करने और उस अन्वेषण में उसका समर्थन करने के लिए।

संभव सबसे बड़ी हद तक ग्राहक के संबंध में निष्पक्षता बनाए रखने के लिए;

व्यावसायिकता के उच्चतम स्तर को बनाए रखना संभव;

उन सभी वादों को रखने के लिए जो देखभालकर्ता ग्राहक से करता है, जिसमें बैठक का समय, बैठक का स्थान, शुल्क आदि शामिल हैं।

हमारे व्यवहार में, ग्राहक की जिम्मेदारियां हैं

देखभाल करने वाले के साथ सहमति के अनुसार स्वयं या स्वयं को काम करने के लिए;

अपने स्वयं के जीवन की जिम्मेदारी लेने के लिए;

समय पर आने के संबंध में देखभाल करने वाले के साथ समझौते पर रखने के लिए, किसी भी संभावित शुल्क का भुगतान, आदि।

कभी-कभी, एक पक्ष या दूसरा अनुबंध पूरा नहीं करता है। इसके बाद देखभाल करने वाले की जिम्मेदारी होती है कि वह क्लाइंट के साथ इस बारे में विस्तार से चर्चा करे।

जब रिश्ता काम नहीं करता है

क्लाइंट और देखभाल करने वाले जितनी मेहनत करते हैं, उनके बीच का संबंध काम नहीं कर सकता है।

इसका एक कारण बस व्यक्तित्वों का टकराव है। जो किसी भी रिश्ते में हो सकता है।

एक और कारण यह है कि ग्राहक देखभाल करने वाले में देख सकता है, जो अपने जीवन में प्रभावशाली रहा है और देखभाल करने वाले के वास्तविक व्यक्ति के बजाय उस व्यक्ति के प्रति प्रतिक्रिया करता है। इस तरह की प्रतिक्रिया को संक्रमण के रूप में जाना जाता है। यह विपरीत दिशा में भी हो सकता है, अर्थात्, देखभाल करने वाला ग्राहक में देखता है, जो अपने जीवन में प्रभावशाली रहा है और ग्राहक के व्यक्ति के बजाय उस व्यक्ति के प्रति प्रतिक्रिया करता है। इसे प्रति-संक्रमण के रूप में जाना जाता है। हम इस इकाई के बाद के खंड में संक्रमण और प्रति-संक्रमण में प्रवेश करेंगे। देखभाल करने वाले की यह जिम्मेदारी है कि वे इन्हें पहचानें और ग्राहक के साथ इन पर चर्चा करें।

रिश्ते की विफलता का एक और कारण यह है कि या तो ग्राहक या देखभालकर्ता किए गए समझौतों को नहीं रखता है, जैसे कि समय पर आना या मुद्दों पर काम करना सहमति देता है।

यह भी हो सकता है कि देखभाल करने वाले के फैसले में, उसके पास क्लाइंट की सहायता के लिए आवश्यक कौशल या तकनीक नहीं है।

इसके अलावा, क्लाइंट इस तरह की प्रगति नहीं कर सकता है जो देखभाल करने वाले को उम्मीद है।

रिश्ते की विफलता के अन्य कारण भी हो सकते हैं।

यदि रिश्ता काम नहीं करता है, तो यह देखभाल करने वाले की जिम्मेदारी है कि वह क्लाइंट के साथ खुलकर और पूरी तरह से चर्चा करे।

कभी-कभी, मुद्दों को हल किया जा सकता है। कभी-कभी, हालांकि, रिश्ते को समाप्त करने के लिए एक तरफ या दूसरे के लिए बेहतर होता है, कम से कम अस्थायी रूप से। यदि ऐसा होता है, तो चरम परिस्थितियों को छोड़कर, हम ग्राहक को वापस आने के लिए दरवाजा खुला छोड़ देते हैं।

अंतिम टिप्पणी

जैसा कि हमने इस खंड की शुरुआत में कहा, देखभाल करने वाला-ग्राहक संबंध हम जो कर रहे हैं उसका सबसे महत्वपूर्ण पहलू है। इसमें समय और मेहनत लगती है।

2.2। कुछ पहले सिद्धांत

परिचय

अगले कुछ खंडों में, हम ग्राहकों के साथ काम करने के लिए कई “सुनहरे नियम” देंगे। इनमें से अधिकांश ऐसी चीजें हैं जिन्हें हम कहीं गहरे जानते हैं, लेकिन भूल गए हैं। हम जो सोचते हैं उससे शुरू करते हैं जो सबसे बुनियादी है।

*कृपया ध्यान दें: उन सभी गतिविधियों में जो हम आपको ग्राहक स्थितियों के लिए पूछने के लिए कहते हैं,* ऐसी स्थितियाँ न दें जिनमें ग्राहकों या अन्य लोगों को सीधे पहचाना जा सके।

ग्राहक में रुचि और ध्यान केंद्रित करना

पहला बिंदु यह है कि जब हम ग्राहक के साथ होते हैं, तो हमें अपना पूरा ध्यान उस व्यक्ति पर लगाना चाहिए न कि अन्य चीजों पर। यह कहना आसान है और हम में से अधिकांश के लिए करना मुश्किल है। सामान्य तौर पर, हमारे पास कठिन और जटिल जीवन है। इस प्रकार, हम अपने व्यक्तिगत जीवन में कुछ के बारे में सोच रहे हैं या कुछ ऐसा है जो हमें बाद में करना होगा या यहां तक ​​कि हम रात के खाने के लिए क्या करने जा रहे हैं। हम टेलीफोन द्वारा या किसी के अंदर आने और किसी चीज के बारे में या किसी और चीज से पूछकर बाधित हो सकते हैं।

यह सरल है, एक अर्थ में। जब तक हम ग्राहक को अपनी पूरी एकाग्रता नहीं देते, तब तक संबंध नहीं चलेगा।

एक अन्य बिंदु यह है कि हम ग्राहक के साथ सहानुभूति रखते हैं या नहीं। ज्यादातर मामलों में, हम करते हैं। हालाँकि, ऐसी कई स्थितियाँ हैं जिनमें ग्राहक के बारे में हमारी राय है और वह उसे या उसके जीवन को पसंद नहीं कर रहा है या वह अग्रणी है या वह कार्य जो वह ले चुका है। व्यक्तित्वों का टकराव हो सकता है। यह रिश्ते के भीतर बहुत महत्वपूर्ण समस्याएं पैदा कर सकता है। सबसे चरम उदाहरणों में, हम पाते हैं कि ग्राहक के साथ सत्र हमारे लिए बोझ हैं। ऐसी परिस्थितियों में हमारी सलाह है, पहले, ग्राहक के बारे में पर्यवेक्षण प्राप्त करना। यदि संबंध वास्तव में काम नहीं कर रहा है, तो हमारी सलाह यह है कि संबंध को समाप्त करें और ग्राहक को दूसरे देखभालकर्ता के पास भेजें। हम इस पाठ्यक्रम के एक और खंड में ग्राहक के साथ पहचान और सहानुभूति पर चर्चा करेंगे।

क्रियाएँ

ऐसी स्थिति का एक उदाहरण दें जिसमें आपने एक ग्राहक पर ध्यान केंद्रित किया और यह काम किया।

ऐसी स्थिति का एक और उदाहरण दें जिसमें आपने अपना पूरा ध्यान ग्राहक पर न दिया हो। क्या हुआ?

क्या ऐसी स्थितियां हैं जब यह लागू नहीं होता है? अपने अनुभव का वर्णन करें।

मानवता और करुणा का दृष्टिकोण लेना

ग्राहकों के साथ काम करने का एक और मूल सिद्धांत मानवता और करुणा है। हम सब इंसान हैं। हम सभी के पास अपनी ताकत और अपने दोष हैं। यहाँ बिंदु यह महसूस करने का प्रयास है कि व्यक्ति क्या महसूस कर रहा है और मानवीय दृष्टिकोण से व्यक्ति के कार्यों को देख सकता है। अक्सर, हम ग्राहक के साथ बाहर ले जाने की औपचारिकताओं और उस जानकारी के बारे में जानकारी लेते हैं, जिसे हम व्यक्ति की सहायता के लिए प्राप्त करना चाहते हैं। हम यह भूल जाते हैं कि उस व्यक्ति की भावनाएँ और भावनाएँ हैं और वह ऐसी स्थिति में है जो शायद उसका सामान्य नहीं है और इस तरह वह व्यक्ति बहुत अधिक तनाव में हो सकता है। हालांकि इस तरह की मानवता और करुणा को आपकी निष्पक्षता को अंधा नहीं करना चाहिए। एक ओर निष्पक्षता और दूसरी ओर मानवता और करुणा दो अलग-अलग चीजें हैं और हमारे अनुभव में एक दूसरे के साथ बहुत अधिक संगत हैं। उन्हें अलग करने का अनुभव होता है। हम क्लाइंट के साथ पहचान में और शेष उद्देश्य दूसरे खंड में अधिक विस्तार से प्राप्त करेंगे।

क्रियाएँ

ऐसी स्थिति दें जिसमें एक ग्राहक को मानवता और करुणा के साथ व्यवहार किया गया था। ग्राहक को कैसा लगा? तुमने कैसा महसूस किया?

ऐसी स्थिति दें जिसमें एक ग्राहक को मानवता और करुणा के साथ व्यवहार नहीं किया गया था। ग्राहक को कैसा लगा? तुमने कैसा महसूस किया?

ऐसी परिस्थितियाँ दें जिनमें मानवता और करुणा न हो।

टोटल पर्सन की बात सुननी और जवाब देना

यह पूरे व्यक्ति को देखने के लिए महत्वपूर्ण है और न केवल उसके या उसके शब्दों को। वास्तव में, हम जानते हैं कि लगभग 70% संचार गैर-मौखिक है। इस प्रकार, हम कुल व्यक्ति को देखना चाहते हैं। व्यक्ति कैसे कपड़े पहने है? क्या व्यक्ति को एक विशिष्ट गंध है? व्यक्ति का आसन क्या है? व्यक्ति की मांसपेशियां और शरीर क्या कर रहे हैं? व्यक्ति कैसे चलता है और कैसे चलता है? व्यक्ति के चेहरे के भाव क्या हैं? इसके अलावा, क्या व्यक्ति के शब्द कह रहे हैं कि उसके भाषण के अन्य पहलू क्या हैं? एक उदाहरण यह कहने वाला व्यक्ति हो सकता है कि "मैं बहुत शांत हूं" बहुत उत्साहित या गुस्से में स्वर की आवाज़ में। एक अन्य विशिष्ट उदाहरण यह हो सकता है कि व्यक्ति यह कह रहा हो कि "मैं बिलकुल ठीक हूँ" जब यह कम मात्रा और स्पष्ट स्वर से स्पष्ट होता है कि व्यक्ति उदास या गुस्से में है।

हमारा कहना यह है कि देखभाल करने वाले को ग्राहक की लगातार और गंभीर रूप से तलाश करनी चाहिए ताकि ग्राहक के बारे में अधिक से अधिक जानकारी प्राप्त की जा सके और केवल उसके वचनों का ही ध्यान रखा जाए।

हम संचार और मनोविज्ञान पर पाठ्यक्रमों में इसे और अधिक विस्तार से देखेंगे।

क्रियाएँ

ऐसी स्थितियों के कुछ उदाहरण दें जिनमें किसी व्यक्ति के शब्द उसके व्यवहार और अन्य विशेषताओं से मेल नहीं खाते।

ऐसी स्थिति का एक उदाहरण दें जिसमें ग्राहक के शब्दों ने वास्तव में, उसके व्यवहार और अन्य विशेषताओं से मेल खाया।

क्या ऐसी परिस्थितियां हैं जिनमें कुल व्यक्ति को देखना महत्वपूर्ण नहीं है?

अगले भाग में, हम भाषा के बारे में कुछ बिंदुओं पर विचार करेंगे और ग्राहक को बेहतर तरीके से जान पाएंगे।

2.3। कुछ बिंदु भाषा के बारे में और ग्राहक को जानने के लिए

परिचय

इस खंड में, हम कुछ और बुनियादी कारकों पर ध्यान देंगे जो देखभाल करने वाले-ग्राहक संबंध के साथ सहायता करते हैं, ये भाषा के संबंध में और जिस तरह से आप ग्राहक के साथ काम करते हैं। इनमें से कुछ आपको स्पष्ट लग सकते हैं। हालाँकि, ये ऐसी चीजें हैं जिन्हें हम अक्सर भूल जाते हैं या मान लेते हैं कि हम कर रहे हैं। यहां हमारा कहना है कि आपको उनके बारे में अवगत कराना और उन्हें बाहर ले जाने के लिए प्रोत्साहित करना है। यह इस तरह से काम करने के लिए अनुभव लेता है। इसके अलावा, प्रत्येक ग्राहक - और प्रत्येक देखभालकर्ता - अलग है।

कृपया गतिविधियों को पूरा करना सुनिश्चित करें। आपको अपने उत्तर किसी को भी नहीं बताने होंगे। इसके अलावा, कृपया फिर से याद रखें कि, यदि आप उत्तर पोस्ट करते हैं, तो किसी भी जानकारी को प्रकट न करें, जिससे ग्राहक की पहचान करना संभव हो सके।

भाषा का उपयोग करना जिसे व्यक्ति समझ सकता है

ऐसी भाषा का उपयोग करना, जिसे ग्राहक समझ सकता है, केवल उस भाषा या बोली या उच्चारण के साथ नहीं है, जो ग्राहक के लिए या देखभाल करने वाले के लिए विदेशी हो। यह उन शब्दों से भी संबंधित है जो दोनों लोगों के अनुभव के भीतर हैं। यह दोनों के जीवन में शिक्षा, सामाजिक वर्ग, व्यवसाय और अन्य बिंदुओं के साथ करना है। यह महसूस करना महत्वपूर्ण है कि यह दोनों दिशाओं में जा सकता है। दोनों लोगों की संस्कृतियों का सम्मान करना भी महत्वपूर्ण है। यह एक खान क्षेत्र हो सकता है। हम यहां कुछ उदाहरण दे सकते हैं। एक डॉक्टर जो हम जानते थे कि एक बार एक महिला को अपनी बांह का उच्चारण करने के लिए कहा गया था (इसे आगे बढ़ाने और उसके सामने हथेली के साथ उठाने के लिए)। बेशक, उसे इस बारे में कोई जानकारी नहीं थी कि वह किस बारे में बात कर रहा है। एक और समय, हम में से एक, एक पुरुष, ब्रिटिश अर्थ में "लव" शब्द का इस्तेमाल एक महिला के साथ करता था, जिसके साथ वह दोस्ताना था, उसके साथ संबंध बनाने की चाह में नहीं बल्कि "दोस्त" या "दोस्त" के पर्याय के रूप में। उसने इसे आक्रामक बताया और उनका रिश्ता बर्बाद हो गया। विशेष रूप से जटिल इतिहास के साथ जो हम कर रहे हैं उस काम का एक बड़ा हिस्सा है, इस तरह की चीज गंभीर समस्याएं पैदा कर सकती है।

जैसा कि हम इस खंड में थोड़ा और आगे देखेंगे, यह एक नियम है कि आप ग्राहक से क्या कह रहे हैं और ग्राहक को यह बताना ठीक नहीं है कि यह उसके लिए ठीक है या नहीं। वह या वह आपको नहीं समझती है या यदि वह नहीं जानता है कि आप क्यों पूछ रहे हैं। यदि संचार संभव नहीं है या यदि गलतफहमी है, तो हम आपसे एक दुभाषिया प्राप्त करने का आग्रह करते हैं। हम संचार पर पाठ्यक्रम में भाषा के उपयोग के इस मुद्दे पर, और दुभाषियों के बारे में बहुत विस्तार से चर्चा करेंगे।

क्रियाएँ

एक या अधिक स्थितियों का वर्णन करें जिनमें ऐसी समस्याएं थीं जिनमें दो लोग एक दूसरे को समझ नहीं पाए थे।

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें लोगों को लगा कि वे एक दूसरे को समझते हैं लेकिन ऐसा नहीं किया।

इन दो क्लासिक वीडियो को देखें जो बिंदु को चित्रित करते हैं।

<https://www.youtube.com/watch?v=pV1IP4N9ajg>

<https://www.youtube.com/watch?v=B3Vx0VvcQyY>

समय ले रहा है और संभव के रूप में ज्यादा जानकारी प्राप्त कर रहा है

आपके पास किसी व्यक्ति के बारे में जितनी अधिक जानकारी होगी उतनी अधिक आप सहायता कर सकते हैं। यह जानकारी प्राप्त करना कई कारणों से एक आसान प्रक्रिया नहीं हो सकती है। इसका एक अत्यंत महत्वपूर्ण पहलू है विश्वास हासिल करना और बनाए रखना। हम इस पाठ्यक्रम के एक अन्य भाग को पूरी तरह से उस मुद्दे पर समर्पित करेंगे। जाहिर है, देखभाल करने वाले और ग्राहक के बीच संबंध इस जानकारी को प्राप्त करने में महत्वपूर्ण है, और यही इस पाठ्यक्रम का एक कारण है। एक अन्य पहलू यह जानना है कि क्या पूछना प्रासंगिक है। हम संचार और मनोविज्ञान पर पाठ्यक्रमों के कई वर्गों को समर्पित करेंगे। फिर भी एक अन्य पहलू देखभाल करने वाले और ग्राहक दोनों के संचार का कौशल है।

हमारा अनुभव यह है कि किसी व्यक्ति को अपनी जरूरतों को पूरा करने के लिए पर्याप्त जानकारी प्राप्त करने में समय और ऊर्जा और धैर्य और दृढ़ता लगती है। यह ज्यादातर परिस्थितियों में जल्दी नहीं किया जा सकता है। दुर्भाग्य से, इस तरह के काम करने वाले कई लोगों के कार्यभार ओवरबर्ड हो जाते हैं और इस तरह देखभाल करने वाले को ठीक से काम करने की अनुमति नहीं देते हैं। हमारी सलाह यह पता लगाने के लिए है कि आपको कितने समय की आवश्यकता है और यदि आपकी आवश्यकता है तो अपने संगठन के भीतर इस पर चर्चा करें अन्यथा, आप आधा काम कर रहे हैं।

क्रियाएँ

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें आप और ग्राहक के बीच का संबंध आपको वह जानकारी प्राप्त करने की अनुमति न दे जो आप चाहते थे।

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें आपको पता नहीं था कि ग्राहक से क्या पूछना है।

एक ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें अन्य कारक आपके ग्राहक के द्वारा वांछित जानकारी प्राप्त करने के तरीके से मिले।

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें आपके पास क्लाइंट के साथ ठीक से काम करने के लिए पर्याप्त समय नहीं था। क्या हुआ? तुमने कैसा महसूस किया? ग्राहक को कैसा लगा? परिणाम क्या थे?

क्या ऐसी परिस्थितियाँ हैं जिनमें किसी ग्राहक के बारे में पर्याप्त जानकारी प्राप्त करना महत्वपूर्ण नहीं है या जब समय महत्वपूर्ण नहीं है?

स्पष्टीकरण

यह आवश्यक है कि देखभाल करने वाला और ग्राहक एक दूसरे को यथासंभव समझें। हालांकि, जैसा कि हमने कहा है, देखभाल करने वाले की मुख्य भूमिका एक श्रोता और सूत्रधार के रूप में है, प्रत्येक को पता होना चाहिए कि दूसरे क्या कह रहे हैं, सोच रहे हैं, और महसूस कर रहे हैं। इस प्रकार, देखभाल करने वाले के लिए आवश्यक होने पर स्पष्टीकरण मांगना और ग्राहक को यह बताने देना आवश्यक है कि वह ऐसा कर सकता है या नहीं। इसके अलावा, स्पष्टीकरण के लिए पूछना ग्राहक को गहराई तक जाने के लिए प्रोत्साहित कर सकता है।

ऐसे कई पहलू हैं जिन पर हमें स्पष्टीकरण मांगना चाहिए।

भावना

प्रश्न, "अब आप कैसा महसूस करते हैं?" और "आपको तब कैसा लगा?" शायद सबसे महत्वपूर्ण प्रश्न हैं जो हम पूछ सकते हैं। दर्दनाक घटनाओं के साथ काम करने के बिंदुओं में से एक भावनाओं की रिहाई है। कई कारण हैं कि लोग उन्हें व्यक्त नहीं करते हैं और यहां तक ​​कि इनकार करते हैं कि उनके पास है। एक महसूस कर रहा है कि व्यक्ति को मजबूत होना चाहिए। यह विशेष रूप से पुरुषों पर लागू होता है। यह सांस्कृतिक भी हो सकता है। इसके अलावा, हमारे पास यह अनुभव है कि, युद्ध और अन्य विनाशकारी स्थितियों में, मजबूत होने की सामूहिक सामाजिक इच्छा है। इसके अलावा, एक व्यक्ति अपनी भावनाओं के बारे में शर्म और / या अपराध महसूस कर सकता है। काफी स्पष्ट होने के लिए, किसी भी दर्दनाक घटना के लिए उपचार प्रक्रिया का एक बड़ा हिस्सा भावनाओं की अभिव्यक्ति है। इस प्रकार, हमारा एक कार्य किसी व्यक्ति को भावनाओं को व्यक्त करने की अनुमति देना है और प्रक्रिया के दौरान व्यक्ति के लिए होना है।

क्रियाएँ

ऐसी स्थिति दें जिसमें भावनाओं को व्यक्त नहीं किया गया था। व्यक्ति को क्या हुआ?

ऐसी स्थिति दें जिसमें भावनाएँ व्यक्त की गई थीं। व्यक्ति को क्या हुआ?

क्या ऐसी परिस्थितियां हैं जिनमें भावनाओं को व्यक्त नहीं किया जाना चाहिए?

इरादों

कार्यों के लिए उद्देश्यों को स्पष्ट करना भी बहुत महत्वपूर्ण है। क्लाइंट ने वह क्यों किया या उसने किया और / या वह अभी क्यों कर रही है? क्या व्यक्ति ने कहीं कार्रवाई सीखी? क्या किसी अन्य व्यक्ति की भलाई के लिए कार्य किए गए थे? क्या यह बदला है? क्या यह अपराधबोध और / या शर्म से बाहर है? क्या यह किसी प्रकार के लाभ के लिए है? क्या ये मकसद अतीत का हिस्सा हैं या अब वे भी प्रासंगिक हैं? फिर से, उद्देश्यों का स्पष्टीकरण चिकित्सीय प्रक्रिया का हिस्सा है, जिससे व्यक्ति को यह एहसास हो जाता है कि क्या चल रहा है। उद्देश्य काफी जटिल हो सकते हैं, इसलिए स्पष्टीकरण की आवश्यकता है।

*क्रियाएँ*

एक या एक से अधिक स्थितियों का वर्णन करें जिनमें किसी कार्रवाई के लिए उद्देश्य स्पष्ट नहीं थे। स्पष्टीकरण ने ग्राहक की सहायता कैसे की?

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें किसी कार्य के लिए उद्देश्य पिछले पैटर्न का हिस्सा थे जो अब उचित नहीं था।

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें लाभ के लिए उद्देश्य विशुद्ध रूप से थे।

जब उद्देश्यों के स्पष्टीकरण के लिए पूछ उचित नहीं है?

रूचियाँ

रुचियां और उद्देश्य समान हैं लेकिन समान नहीं हैं। रुचियों में आम तौर पर कुछ ऐसा होता है जो व्यक्ति को किसी न किसी तरह से लाभान्वित करेगा। यह लाभ वित्तीय नहीं होना चाहिए। एक उदाहरण वह है जिसे बीमारी के लाभ के रूप में जाना जाता है, यानी कि बीमार होने पर ध्यान आकर्षित करना। एक व्यक्ति की एक अन्य रुचि एक सामाजिक स्थिति में या इसके विपरीत होने के लिए हो सकती है, जो कि एक कठिन परिस्थिति से बचने के लिए है। फिर से, ऐसे हित हो सकते हैं जो अतीत के लिए प्रासंगिक थे, लेकिन अब ऐसा नहीं है। चिकित्सीय प्रक्रिया के लिए, क्लाइंट के लिए और देखभालकर्ता के लिए यह समझना महत्वपूर्ण है कि ग्राहक के हित क्या हैं और उनसे कैसे निपटें।

*क्रियाएँ*

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें हितों ने एक ग्राहक के लिए अवांछनीय भूमिका निभाई।

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें हितों ने एक ग्राहक की सहायता की।

हितों के स्पष्टीकरण के लिए कब उचित या महत्वपूर्ण नहीं है?

सामग्री और इसकी व्याख्या

एक स्थिति को कई अलग-अलग तरीकों से समझा और समझा जा सकता है। लोग चीजों को अपने हिसाब से देखते हैं। आघात के साथ काम को सुविधाजनक बनाने में तथ्य और धारणाएं दोनों महत्वपूर्ण हैं और दोनों को स्पष्ट करने के लिए ग्राहकों से पूछना महत्वपूर्ण है। इस खंड में माना जाने वाला लगभग हर कारक और अधिक सहित कारकों की एक बड़ी विविधता, उस धारणा में योगदान कर सकती है। इस प्रकार, भावनाओं, उद्देश्यों, हितों, मान्यताओं, पूर्वाग्रहों, अपेक्षाओं, व्यक्तित्व, शिक्षा, अनुभव, और कई और कारक एक भूमिका निभा सकते हैं। देखभाल करने वाले और ग्राहक दोनों के लिए यह समझना महत्वपूर्ण है कि इन परिस्थितियों में से निपटने के लिए जितना संभव हो सके। फिर, हम इस बात पर जोर देते हैं कि जितना संभव हो सके एक तस्वीर को स्पष्ट करने के लिए पूछना जारी रखना महत्वपूर्ण है। फिर, यह एक बहुत समय लेने वाली प्रक्रिया हो सकती है,

*क्रियाएँ*

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें ग्राहक की धारणा ने किसी घटना या स्थिति की सामग्री के वर्णन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई हो।

क्या ऐसी परिस्थितियां हैं जिनमें सामग्री के स्पष्टीकरण के लिए पूछना महत्वपूर्ण नहीं है?

मान्यताओं

देखभाल करने वाले और क्लाइंट के लोगों की धारणाएं बहुत भिन्न हो सकती हैं। यह लगभग हर स्थिति पर कल्पना करने योग्य है। इस प्रकार, देखभाल करने वाले के लिए यह पता लगाना बहुत महत्वपूर्ण है कि ग्राहक की धारणाएं क्या हैं और इस प्रकार उनसे स्पष्टीकरण मांगना है। अक्सर, इन धारणाओं में सुधार या संशोधन की आवश्यकता होगी। यह देखभाल करने की प्रक्रिया के साथ-साथ ग्राहक के जीवन के भीतर की स्थितियों पर भी लागू हो सकता है। इन मान्यताओं के साथ काम क्लाइंट के जीवन को बदलने की प्रक्रिया का एक मूलभूत हिस्सा हो सकता है। वे देखभाल करने वाले और ग्राहक के बीच संबंधों को भी काफी प्रभावित कर सकते हैं।

*क्रियाएँ*

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें ग्राहक की धारणाओं ने उसके जीवन में उसकी स्थिति के बारे में उसकी धारणा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें ग्राहक की धारणाओं ने उनके बीच संबंधों में भूमिका निभाई।

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें देखभाल करने वाले की धारणाओं ने उनके बीच संबंधों में भूमिका निभाई।

क्या ऐसी परिस्थितियां हैं जिनमें मान्यताओं के स्पष्टीकरण के लिए पूछना महत्वपूर्ण नहीं है?

पूर्वाग्रहों

पूर्वाग्रह बहुत हद तक मान्यताओं के समान हैं। मान्यताओं की तरह, हम सभी उनके पास हैं, जिसमें हमारे देखभाल करने वाले भी शामिल हैं। इन्हें जाति, धर्म, पेशा, सामाजिक या आर्थिक वर्ग, राष्ट्रीय मूल, यौन अभिविन्यास, आदि के साथ करना पड़ सकता है। फिर, उन्हें स्पष्ट करना बहुत महत्वपूर्ण है। वे एक चिकित्सीय प्रक्रिया के दौरान अप्रत्याशित रूप से उत्पन्न हो सकते हैं। देखभाल करने वालों के रूप में, वे कुछ ग्राहकों के लिए हमारी प्रतिक्रियाओं के संबंध में उत्पन्न हो सकते हैं।

*क्रियाएँ*

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें ग्राहक के पूर्वाग्रहों ने उसके जीवन में उसकी स्थिति के बारे में उसकी धारणा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें देखभाल करने वाले के पूर्वाग्रहों ने देखभाल करने वाले और ग्राहक या किसी अन्य व्यक्ति के बीच संबंधों में भूमिका निभाई।

क्या ऐसी स्थितियाँ हैं जिनमें पूर्वाग्रहों के स्पष्टीकरण के लिए पूछना महत्वपूर्ण नहीं है?

उम्मीदें

क्लाइंट और केयरगिवर्स दोनों के पास एक दूसरे की अपेक्षाएं होती हैं। रिश्ते की शुरुआत में और पूरे रिश्ते में इन्हें स्पष्ट करना बहुत महत्वपूर्ण है। उदाहरण के रूप में, ग्राहक अन्य लोगों और समूहों - भागीदारों, मित्रों, एक राज्य निकाय, एक संस्था से क्या अपेक्षा करता है, इस अर्थ में, ग्राहकों के लिए अपेक्षाओं का स्पष्टीकरण भी महत्वपूर्ण है। इसका एक और पहलू यह अपेक्षाएं हैं कि व्यक्ति स्वयं या स्वयं के पास है। उम्मीदों को यथार्थवादी होने की आवश्यकता है और यदि वे नहीं हैं तो उन्हें ठीक करने की आवश्यकता है। उम्मीदें बहुत अधिक या बहुत कम हो सकती हैं। वास्तविकता में यह चिकित्सीय प्रक्रिया का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

*क्रियाएँ*

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें ग्राहक के देखभाल करने वाले के साथ संबंधों की अपेक्षाएं यथार्थवादी नहीं थीं।

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें ग्राहक की देखभाल करने वाले की अपेक्षाएं यथार्थवादी नहीं थीं।

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें ग्राहक की साझेदार, मित्र, संस्था आदि की अपेक्षाएँ यथार्थवादी न हों।

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें ग्राहक की खुद या खुद की अपेक्षाएँ यथार्थवादी नहीं थीं।

क्या ऐसी परिस्थितियां हैं जिनमें आपको लगता है कि अपेक्षाओं से निपटना जरूरी नहीं है?

सामान्यीकरण

सामान्यीकरण मान्यताओं और पूर्वाग्रहों के समान हैं। लगभग हमेशा, वे वास्तविक मुद्दों पर आने के रास्ते में होते हैं, जो आमतौर पर, बहुत विशिष्ट होते हैं। विशिष्ट और "व्यक्तिगत" करने के लिए ग्राहक के बयान उनके संबंध में स्पष्टीकरण प्रक्रिया का दिल है। अक्सर, सामान्यीकरण का उपयोग उस तरीके से करना पड़ता है जो ग्राहक सोचता है, और यह भी एक प्रक्रिया है जिस पर ग्राहक और देखभाल करने वाले एक साथ काम कर सकते हैं।

*क्रियाएँ*

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें ग्राहक ने प्रक्रिया के रास्ते में आने वाले सामान्यीकरण किए। आपने उसके साथ कैसे काम किया?

उस स्थिति का वर्णन करें जिसमें आपने प्रक्रिया के रास्ते में आने वाले सामान्यीकरण किए थे।

क्या ऐसी स्थितियाँ हैं जिनमें सामान्यीकरण को स्पष्ट करना आवश्यक नहीं है?

कुछ फाइनल रिमार्क

इस खंड में, हमने भाषा के उपयोग के बारे में कुछ बिंदु देने की कोशिश की है और इस बारे में कि ग्राहक क्या महसूस कर रहा है, केवल वही नहीं जो वह कह रहा है। हम जोर देते हैं कि यह प्रत्येक ग्राहक के लिए और प्रत्येक देखभाल करने वाले के लिए एक बहुत ही व्यक्तिगत प्रक्रिया है। हम दोहराते हैं कि देखभाल करने वाले और ग्राहक के बीच संबंध उस तरह के काम की कुंजी है जो हम कर रहे हैं। हम यह भी दोहराते हैं कि इसे अच्छी तरह से करने के लिए अनुभव होता है और यहां तक ​​कि जिन लोगों के पास बहुत अधिक अनुभव है वे हमेशा इसे सही नहीं पाते हैं।

हम आपको जल्द ही अगले भाग में देखेंगे, जो चर्चा के लिए सही माहौल बनाने पर है।

2.4। राइट एटमॉस्फियर बनाना

परिचय

एक अच्छा माहौल बनाना जिसमें लोग काम कर सकें, दर्दनाक प्रतिक्रियाओं से निपटने और शिक्षा के लिए प्रक्रियाओं की सफलता के लिए बेहद महत्वपूर्ण है। भौतिक वातावरण, लोगों के बीच तनाव, देखभाल करने वाले और ग्राहक पर तनाव, चर्चा का विषय और कई अन्य कारक सकारात्मक या नकारात्मक योगदान कर सकते हैं। यहां मुख्य बिंदु यह है कि देखभाल करने वाला एक ऐसा माहौल बनाने के लिए जिम्मेदार है जिसमें ग्राहक सुरक्षित महसूस करता है और उत्पादक मुद्दों पर अपने मुद्दों के माध्यम से काम कर सकता है।

फिर से, हम आपको सुझाए गए कार्यों को करने के लिए दृढ़ता से आग्रह करते हैं। यदि आप अपना कोई उत्तर देते हैं, तो कृपया ऐसा विवरण कभी न दें, जिससे अन्य लोगों की पहचान की जा सके। यह अत्यधिक अनैतिक है।

भौतिक पर्यावरण

कार्य के लिए भौतिक वातावरण महत्वपूर्ण है। हमारे विचार में, अभिघातग्रस्त ग्राहकों के साथ काम करने में, यह यथासंभव अनौपचारिक होना चाहिए ताकि ग्राहक को जितना संभव हो उतना आराम से बनाया जा सके। चिकित्सा सेटिंग्स यातना या चिकित्सा प्रक्रियाओं के ग्राहक को याद दिला सकती हैं। डेस्क के साथ औपचारिक कार्यालय पूछताछ के ग्राहक को याद दिला सकते हैं। प्रकाश और तापमान भी महत्वपूर्ण हैं। इसे निर्धारित करने वाला ग्राहक होना चाहिए। दरवाजे बंद नहीं होने चाहिए और बाहर निकलने का रास्ता साफ होना चाहिए, क्योंकि बंद दरवाजे कैद के ग्राहक को याद दिला सकते हैं। ध्वनि का स्तर कम होना चाहिए। हम संगीत के खिलाफ सलाह देते हैं, क्योंकि विभिन्न ग्राहक संगीत के विभिन्न प्रकारों को पसंद कर सकते हैं और, फिर से, यह विभिन्न प्रकार की यादें, अच्छा और बुरा ला सकता है। संगीत भी देखभाल करने वाले और ग्राहक को विचलित कर सकता है।

जैसा कि हमने पहले भी कहा है, आपात स्थिति को छोड़कर रुकावटों से बचा जाना चाहिए। इस दिशा में क्लाइंट और केयरगिवर के मोबाइल टेलीफोन को बंद कर देना चाहिए। हालांकि, ऐसी परिस्थितियां हो सकती हैं, जिसमें ग्राहक मोबाइल टेलीफोन चालू होने के साथ सुरक्षित महसूस करता है, यह भागने का एक साधन है। देखभाल करने वाले को इसके प्रति संवेदनशील होने की जरूरत है।

हमने व्यक्तिगत और समूह सत्रों का आयोजन किया है, अर्थात्, चिकित्सीय और शैक्षिक सत्र, वस्तुतः प्रत्येक सेटिंग में कल्पनाशील हैं। हमारे पास क्लाइंट का सुझाव भी है कि सत्र कहाँ आयोजित किया जाना चाहिए। लचीलापन महत्वपूर्ण है।

गतिविधि

उन भौतिक वातावरणों का वर्णन करें जिनके तहत आपने सत्र आयोजित किए हैं और आपके सामने आने वाली चुनौतियाँ हैं।

औपचारिकता

राय औपचारिकता के स्तर पर भिन्न होती है जिसे ग्राहक और देखभाल करने वाले के बीच देखा जाना चाहिए। सामान्य तौर पर, हम औपचारिकता का एक उच्च स्तर बनाए रखते हैं। जिन भाषाओं में एक औपचारिक "आप" है (जर्मन: सी; फ्रेंच; वौस; क्रोएशियाई / बोस्नियाई / सर्बियाई: वीआई), हम उस फॉर्म का उपयोग करते हैं। पहली बातचीत के दौरान, हम फॉर्म का उपयोग Mr./Ms करते हैं। एक्स, शायद बाद में पहले नाम पर स्विच कर रहा है और क्लाइंट को हमारे पहले नामों का उपयोग करने की अनुमति देता है यदि क्लाइंट उस के साथ सहज महसूस करता है। यह भी संस्कृति पर निर्भर करेगा। हम कभी भी क्लाइंट से बात नहीं करते हैं। इस प्रकार, यदि ग्राहक हमें Mr./Ms./Dr कहता है। एक्स, हम क्लाइंट के साथ पते के एक ही रूप का उपयोग करते हैं। यहाँ हमारे बिंदु निष्पक्षता के संबंध को बनाए रखने के लिए और क्लाइंट को एक मूल्यवान व्यक्ति के रूप में देखने के लिए हैं जो काम के पाठ्यक्रम का निर्धारण कर रहे हैं। इस पाठ्यक्रम में बाद में, हम ग्राहक के साथ निकटता के सवाल और नैतिकता सहित कई संदर्भों में निष्पक्षता के संभावित नुकसान से निपटेंगे। ग्राहक और देखभाल करने वाले दोनों के लिए यह महत्वपूर्ण है कि देखभाल करने वाला उस वस्तु को बनाए रखे।

क्रियाएँ

आप ग्राहकों के साथ किस स्तर की औपचारिकता का उपयोग करते हैं?

ग्राहकों के साथ औपचारिकता के आपके उपयोग के सांस्कृतिक पहलू क्या हैं?

क्या आपके पास विभिन्न ग्राहकों के साथ औपचारिकता के विभिन्न स्तर हैं? क्यों या क्यों नहीं?

एक स्थिति का वर्णन करें, यदि आपके पास एक है, जिसमें आपने एक औपचारिक स्तर की औपचारिकता का उपयोग किया था, या तो बहुत औपचारिक या बहुत अनौपचारिक।

सत्र का विषय

सत्र का विषय एक आसान हो सकता है या उच्च स्तर के तनाव का कारण हो सकता है। हम कठिन विषयों से बचने में विश्वास नहीं करते हैं, और ऐसे कई विषय हैं जिनके साथ काम करना महत्वपूर्ण है। मुद्दा यह है कि उन्हें जितना संभव हो उतना आराम से और एक तरह से संभाल लिया जाए ताकि ग्राहक उनसे निपटने में सुरक्षित महसूस करें। यह एक गैर-निर्णय और स्वीकृति के दृष्टिकोण के लिए आता है जिसमें देखभाल करने वाला चौकस और सुनने वाला होता है। किसी दिए गए विषय को छोड़ना और बाद में वापस आना आवश्यक हो सकता है यदि तनाव का स्तर बहुत अधिक हो जाता है। हालांकि, कभी-कभी, तनाव के उच्च स्तर मुद्दों से निपटने के लिए ग्राहक को उत्तेजित कर सकते हैं और कभी-कभी ऐसा करने के लिए आवश्यक होते हैं। यहां अनुभव महत्वपूर्ण है।

गतिविधि

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें सत्र के विषय ने तनावपूर्ण माहौल बनाया।

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें विषय का तनाव ग्राहक के लिए उपयोगी था।

उन कठिनाइयों का वर्णन करें जो आपको सत्रों के विषयों के साथ हुई हैं।

सत्र में अन्य लोगों की उपस्थिति

हम सत्र में सीधे शामिल लोगों के अलावा अन्य लोगों की उपस्थिति को दृढ़ता से हतोत्साहित करते हैं। इस प्रकार, एक व्यक्तिगत सत्र में, केवल ग्राहक और देखभालकर्ता मौजूद होना चाहिए और, समूह सत्र में, समूह के सदस्यों को ही होना चाहिए। यह क्लाइंट की गोपनीयता का मामला है। जीवनसाथी, माता-पिता, या किसी और की उपस्थिति ग्राहक को बाधित कर सकती है और देखभाल करने वाले और ग्राहक के बीच संबंधों को प्रभावित कर सकती है और ग्राहक किस बारे में बात करने के लिए तैयार है। यह उन शैक्षिक सत्रों पर भी लागू होता है जहाँ व्यक्तिगत सामग्री को निपटाया जाता है। हमारे विचार में, यह नैतिकता का मामला है। हमें यह भी ध्यान रखना चाहिए कि, कभी-कभी, दाता, छात्र या अन्य लोग सत्र में भाग लेने की इच्छा रखते हैं। हमारे पास एक कंबल नियम है कि हम ग्राहक को छोड़कर किसी की उपस्थिति की अनुमति नहीं देते हैं। बेहद कम, हम एक ग्राहक या एक समूह से पूछेंगे कि क्या किसी और को अंदर बैठने की अनुमति दी जा सकती है। यदि कोई समझौता है, तो ग्राहक या समूह किसी भी क्षण व्यक्ति को छोड़ने के लिए कह सकते हैं। हम नैतिकता पर खंड में अधिक विस्तार से इस पर चर्चा करेंगे।

यहां एक और बिंदु सत्रों की रिकॉर्डिंग है। हम इस पाठ्यक्रम में बड़े पैमाने पर बाद में आएंगे। संक्षेप में, हम ग्राहक को बताते हैं कि हम रिकॉर्डिंग क्यों बनाना चाहते हैं और इसे कौन देखेगा या सुनेगा। यदि ग्राहक सहमत नहीं है तो हम रिकॉर्डिंग नहीं करेंगे। यह, फिर से, एक बहुत ही महत्वपूर्ण नैतिक बिंदु है।

क्रियाएँ

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें किसी अन्य व्यक्ति की उपस्थिति ने सत्र और आपके और ग्राहक या समूह के बीच संबंध को परेशान किया।

क्या ऐसी कोई परिस्थिति है जिसके तहत सत्र में उपस्थित व्यक्ति या सत्र को रिकॉर्ड करने के लिए यह उपयोगी है या आवश्यक है?

देखभालकर्ता और ग्राहक पर दबाव

क्लाइंट और केयरगिवर दोनों आंतरिक और बाहरी दबाव के अधीन हो सकते हैं। इनमें से प्रत्येक दबाव अलग से और साथ ही साथ उनमें से संयोजन वातावरण को और अधिक कठिन बनाने में योगदान कर सकते हैं।

एक लगातार मुद्दा सत्र के लिए उपलब्ध समय है। सामान्य तौर पर, हम व्यक्तिगत सत्रों के लिए एक घंटे और समूह सत्रों के बारे में आधे रास्ते में एक ब्रेक के साथ एक घंटा और दो घंटे की अनुमति देते हैं। इसके अलावा, हम सत्र की तैयारी के लिए और सत्र समाप्त होने के बाद डिप्रेसुराइज़ करने के लिए समय की अनुमति देते हैं। हम अपने लिए यह महत्वपूर्ण पाते हैं। हम स्व-देखभाल पर इस पाठ्यक्रम के अनुभाग में अधिक विस्तार से चर्चा करेंगे।

देखभालकर्ता और ग्राहक दोनों पर व्यक्तिगत दबाव हो सकता है। देखभाल करने वाले की जिम्मेदारी है कि वह इन दोनों के बारे में जागरूक हो। देखभाल करने वाला भी सत्र के दौरान अपने निजी दबावों को पूरी तरह से प्रभावित करने के लिए जिम्मेदार है। दुर्भाग्य से, यह हमेशा नहीं होता है। यदि देखभाल करने वाले को लगता है कि उस पर आंतरिक दबाव बहुत ज्यादा है या नहीं, तो सत्र को रद्द कर दिया जाना चाहिए। सत्र के दौरान ग्राहक के आंतरिक दबाव को बाहर आना चाहिए। यह अक्सर माहौल को आसान बना देगा, क्योंकि क्लाइंट को उन्हें व्यक्त करने के लिए जगह मिल जाएगी। वह अवसर अन्यत्र उपलब्ध नहीं हो सकता है। यह भी चिकित्सीय प्रक्रिया का हिस्सा होगा।

बाहरी दबावों के बारे में भी यही सच है। फिर, यह देखभाल करने वाले की जिम्मेदारी है कि वह इस तरह के दबावों के बारे में जागरूक हो और अपने लिए या खुद को सबसे बड़ी डिग्री तक कम से कम और क्लाइंट के बाहरी दबावों को खुले में लाने के लिए उन्हें कम से कम करे। फिर, यदि दबाव बहुत अधिक है, तो सत्र को रद्द कर दिया जाना चाहिए।

क्रियाएँ

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें देखभाल करने वाले पर आंतरिक दबाव ने वातावरण को प्रभावित किया।

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें देखभाल करने वाले पर बाहरी दबाव ने वातावरण को प्रभावित किया।

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें क्लाइंट पर आंतरिक दबाव ने वातावरण को प्रभावित किया।

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें क्लाइंट पर बाहरी दबाव ने वातावरण को प्रभावित किया।

क्या ऐसी परिस्थितियां हैं जिनमें देखभाल करने वाले या ग्राहक पर आंतरिक और बाहरी दबाव प्रासंगिक नहीं हैं?

अंतिम गतिविधि

हमने सत्र के वातावरण पर प्रभावों का वर्णन करने में काफी समावेशी होने की कोशिश की है। क्या ऐसी चीजें हैं जिन्हें हमने छोड़ दिया है? क्या आपके पास कोई और टिप्पणी है?

अंतिम टिप्पणी

यहां हम जो बिंदु बनाना चाहते हैं, वह यह है कि यदि चिकित्सीय और शैक्षिक प्रक्रियाओं को सफल करना है तो एक सुरक्षित स्थान का निर्माण आवश्यक है। इसे सही होने में विचार, समय और अनुभव लगता है। प्रत्येक व्यक्ति और प्रत्येक समूह विशिष्ट है।

2.5। दृढ़ता, धैर्य, जिद और अनुशासन

परिचय

दृढ़ता, धैर्य, आग्रह और अनुशासन जैसे चार गुण, जो हम इस खंड में चर्चा कर रहे हैं, प्रत्येक देखभालकर्ता के लिए पूर्ण आवश्यकताएं हैं। वे ऐसे गुण भी हैं जिनकी हम अपने सभी ग्राहकों में खेती करना चाहते हैं।

हमेशा की तरह, हम दृढ़ता से आग्रह करते हैं कि आप उन गतिविधियों को करें जो हम सुझाते हैं। हम दोहराते हैं कि आपको कभी भी कुछ भी पोस्ट नहीं करना चाहिए जो किसी अन्य व्यक्ति की पहचान को उजागर कर सके, क्योंकि यह बेहद हानिकारक हो सकता है और हमारे विचार में, अनैतिक है।

हठ

देखभाल करने वाले के लिए दृढ़ता बहुत महत्वपूर्ण है। कई बार, यह एक ग्राहक के साथ संबंध बनाने के लिए दृढ़ता का एक बड़ा सौदा लेता है। इसके अलावा, अक्सर, यह एक ग्राहक के मुख्य मुद्दों को पाने के लिए और उन मुद्दों में से प्रत्येक के माध्यम से काम करने के लिए दृढ़ता का एक बड़ा सौदा लेता है। इस प्रकार, हमारा संदेश इसके साथ बने रहना और लगातार बने रहना है। चिकित्सीय और शैक्षिक समूहों के निर्माण में दृढ़ता भी एक भूमिका निभाती है। कभी-कभी, हमें एक समूह बनाने में 18 महीने से अधिक का समय लगा है। हम इस प्रकार गड्ढे बैल होने में विश्वास करते हैं।

इस संबंध में एक और बिंदु ग्राहकों का समर्थन और प्रोत्साहित करने के लिए लगातार है। बहुत बार, उनके लिए अपने जीवन के मनोवैज्ञानिक और व्यावहारिक भागों के माध्यम से प्राप्त करना बहुत मुश्किल होता है। इस तरह का समर्थन और प्रोत्साहन महत्वपूर्ण हो सकता है।

क्रियाएँ

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें आपकी दृढ़ता एक ग्राहक के साथ अच्छे संबंध बनाने में सहायता करती है।

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें आपकी दृढ़ता ग्राहक के मूल मुद्दों को प्राप्त करने में सहायता करती है।

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें आपके समर्थन और प्रोत्साहन ने एक ग्राहक को एक कठिन परिस्थिति से गुजरने में सहायता की।

क्या ऐसी परिस्थितियां हैं जिनमें आपको लगातार नहीं रहना चाहिए? एक उदाहरण दें।

धीरज

देखभाल करने वाले और ग्राहक दोनों के लिए धैर्य बहुत मुश्किल हो सकता है। बार-बार, हम जानते हैं कि हम ग्राहक को कहां जाना चाहते हैं, वह आखिर कहां जाएगा या नहीं, लेकिन उसे या उसके लिए खुद वहां जाने के लिए इंतजार करना होगा। ग्राहक उस परिवर्तन की गति के साथ भी बहुत अधीर हो सकता है जो वह या वह अनुभव कर रहा है और उसके वातावरण में अन्य लोगों और परिस्थितियों के साथ है। फिर, हम पाते हैं कि देखभाल करने वाले की भूमिकाओं में से एक रोगी को इंतजार करने और धैर्य रखने में ग्राहक का समर्थन करना और प्रोत्साहित करना है। कभी-कभी, विचलित करने वाली गतिविधियाँ मदद कर सकती हैं। हम इसे विशेष रूप से एक रणनीति के रूप में समर्थन नहीं करते हैं, क्योंकि इससे वास्तविक मुद्दों का सामना करने से बचा जा सकता है।

क्रियाएँ

एक स्थिति दें जिसमें आप एक देखभालकर्ता के रूप में अधीर थे। आप ने उसके साथ कैसे सौदा किया?

ऐसी स्थिति दें जिसमें आपका धैर्य चुकता हो।

ऐसी स्थिति दें जिसमें आपने ग्राहक को उसके अधीर होने का समर्थन और प्रोत्साहित किया हो। कैसा रहा?

क्या ऐसी स्थितियाँ हैं जिनमें धैर्य रखना अच्छा नहीं है?

आग्रह

हमारे विचार में, ऐसी बहुत कम स्थितियाँ हैं जिनमें देखभाल करने वाले को किसी चीज़ पर ज़ोर देने की आवश्यकता होती है। इसके बजाय, हमें लगता है कि ग्राहक को अपने या अपने जीवन की जिम्मेदारी लेनी चाहिए। हालाँकि, हमारे विचार में, ऐसी कुछ परिस्थितियाँ मौजूद हैं। उदाहरण तब कदम उठा रहे हैं जब ग्राहक खुद को या खुद को या किसी अन्य व्यक्ति या जानवर को खतरे में डाल देगा। एक अन्य स्थिति यह है कि जब ग्राहक तर्कसंगत रूप से नहीं सोच रहा है, अर्थात्, दृष्टि या सुनने की चीजों को देख रहा है या "इस दुनिया में नहीं है"। अभी भी एक और स्थिति है जब एक ग्राहक जिम्मेदारी नहीं ले रहा है, विशेष रूप से अपने स्वयं के कार्यों के लिए। फिर, हम इसे ध्यान से कहते हैं।

क्रियाएँ

ऐसी स्थिति दें जिसमें आप अनावश्यक रूप से आग्रह कर रहे थे।

ऐसी स्थिति दें जिसमें आपको आग्रह करना पड़े।

अनुशासन

देखभाल करने वाले और ग्राहक दोनों के लिए अनुशासन आवश्यक है। दोनों के लिए, इसका अर्थ है समय पर नियुक्तियों में आना और, यदि नियुक्ति के लिए समय पर ढंग से कॉल करना संभव नहीं है। क्लाइंट के लिए, यदि संपर्क ऑनलाइन है, तो इसका मतलब है कि बैठक के लिए एक उपयुक्त स्थान ढूंढना जो शोर और रुकावट से मुक्त है और जिसमें ग्राहक अकेला है। दोनों के लिए, इसका अर्थ उन कार्यों को पूरा करना है जो प्रत्येक ने वादा किया है। क्लाइंट के लिए, इसका मतलब है कि वह अपने जीवन की जिम्मेदारी ले रहा है। अक्सर, आघात की प्रतिक्रिया का एक हिस्सा अच्छा अनुशासन है जो समय के साथ बनाया गया है। अन्य ग्राहकों के जीवन में कभी भी अनुशासन नहीं हो सकता है और उनके लिए इसे सीखना मुश्किल हो सकता है। फिर भी अन्य ग्राहक एक दर्दनाक स्थिति की प्रतिक्रिया के एक भाग के रूप में जो अतिरिक्त अनुशासन माना जा सकता है उसका उपयोग करते हैं। ऐसा अनुशासन अन्यथा कठिन परिस्थिति में निश्चितता और स्थिरता प्रदान कर सकता है। एक और संभावना यह है कि अनुशासन की कमी अन्यथा कठिन बाहरी या आंतरिक ताकतों के खिलाफ एक विद्रोह है। इसके अलावा, अनुशासन के लिए सांस्कृतिक पहलू हो सकते हैं। किसी भी घटना में, अनुशासन लगभग सभी ग्राहकों के लिए चिकित्सीय प्रक्रिया का हिस्सा है।

क्रियाएँ

एक स्थिति दें जिसमें आप देखभाल करने वाले के रूप में अनुशासन की भावना खो देते हैं। आप उसे कैसे संभालते हैं?

ऐसी स्थिति दें जिसमें क्लाइंट के पास आपके विचार में पर्याप्त अनुशासन न हो। आप उसे कैसे संभालते हैं?

ऐसी स्थिति दें जिसमें ग्राहक के पास बहुत अधिक अनुशासन हो।

आप सामान्य रूप से ग्राहकों के साथ अनुशासन के सवाल को कैसे संभालते हैं?

क्या ऐसी परिस्थितियाँ हैं जिनमें अनुशासन आवश्यक नहीं है?

कुछ फाइनल रिमार्क

दृढ़ता, धैर्य, जिद और अनुशासन सभी देखभाल करने वाले और ग्राहक दोनों के लिए महत्वपूर्ण गुण हैं। वे देखभाल करने वाले और ग्राहक के बीच संबंध स्थापित करने के साथ-साथ चिकित्सीय प्रक्रिया का हिस्सा होने के महत्वपूर्ण अंग हैं।

2.6। स्वयं की पहचान की पहचान करना और उसे बनाए रखना

परिचय

काम करने के लिए क्लाइंट और देखभाल करने वाले के बीच संबंध के लिए, उन्हें एक चिकित्सीय गठबंधन के रूप में जाना जाता है। इसका मतलब है कि उन्हें चीजों को एक दूसरे में देखना होगा जिसे वे पहचानते हैं और जिससे वे संबंधित हो सकते हैं। उसी समय, देखभाल करने वाले को ग्राहक के संबंध में निष्पक्षता बनाए रखनी चाहिए। हालांकि, देखभाल करने वाला ग्राहक की पहचान और अति-पहचान में चूसा जा सकता है और अपनी पहचान को बनाए नहीं रख सकता है। लगभग हमेशा, यह एक बहुत ही मुश्किल संतुलन है। जैसा कि हमने पहले ही नोट किया है, पर्यवेक्षण आवश्यक है।

कृपया इस अनुभाग में दी गई गतिविधियों को पूरा करें। हमेशा की तरह, कभी भी उन उदाहरणों का उपयोग न करें जिनमें किसी व्यक्ति की पहचान की जा सकती है।

ग्राहक के साथ देखभालकर्ता की पहचान और देखभालकर्ता के साथ ग्राहक की पहचान

जबकि मनोविज्ञान के विभिन्न स्कूलों में इस बारे में विभिन्न विचार हैं, हम दृढ़ता से मानते हैं कि, वास्तविक सहायता के लिए, देखभाल करने वाले के लिए क्लाइंट की त्वचा में सबसे बड़ी डिग्री तक पहुंचना आवश्यक है। इसका मतलब यह है कि देखभाल करने वाले को न केवल उन परिस्थितियों की कल्पना करनी होगी जिनके तहत ग्राहक रह रहा है, बल्कि ग्राहक के समान ही सोचने का प्रयास करना है। इस तरह, देखभाल करने वाला उन प्रक्रियाओं को सबसे अच्छा कर सकता है जो ग्राहक अनुभव कर रहा है। फिर, यह हमेशा एक आसान प्रक्रिया नहीं है।

दूसरी दिशा में, देखभाल करने वाले के साथ काम करने के लिए प्रभावी होने के लिए, ग्राहक को देखभाल करने वाले में कुछ ढूंढना होगा, जिसके साथ वह पहचान कर सकता है।

वस्तुतः हमेशा, क्लाइंट एक ऐसे व्यक्ति को प्रोजेक्ट करता है, जिसे वह देखभाल करने वाले पर जानता है और देखभाल करने वाले के साथ इस तरह से प्रतिक्रिया करता है कि वह उस व्यक्ति के साथ प्रतिक्रिया करेगा। यह व्यक्ति एक रिश्तेदार, दोस्त, शिक्षक, या कोई भी हो सकता है जिसे ग्राहक जानता है और यहां तक ​​कि वह भी जिसे ग्राहक आदर्श बनाता है, लेकिन व्यक्तिगत रूप से नहीं जानता है। इसमें जेंडर महत्वपूर्ण नहीं है। इस प्रकार, ग्राहक एक पुरुष देखभालकर्ता पर अपनी मां को प्रोजेक्ट कर सकता है। प्रक्षेपण की इस प्रक्रिया को संक्रमण के रूप में जाना जाता है। स्थानांतरण सकारात्मक या नकारात्मक हो सकता है। जब क्लाइंट का उस व्यक्ति के साथ एक अच्छा रिश्ता होता है, जो वह देखभाल करने वाले के साथ प्रोजेक्ट कर रहा होता है, तो यह देखभाल करने वाले के साथ रिश्ते को आसान बना सकता है। संक्रमण भी नकारात्मक हो सकता है जब संबंध है कि वह व्यक्ति जो वह देखभाल करने वाले पर प्रोजेक्ट कर रहा है वह परेशानी भरा है।

एक ही प्रकार का प्रक्षेपण विपरीत दिशा में हो सकता है, अर्थात, देखभाल करने वाले से लेकर ग्राहक तक। इसे प्रति-संक्रमण के रूप में जाना जाता है।

स्थानांतरण और प्रति-स्थानांतरण सामान्य प्रक्रिया है और हर रिश्ते के हिस्से के रूप में होते हैं, चाहे वह संबंध देखभाल या काम में हो या अन्य संदर्भों में।

ट्रांज़ेक्शन और काउंटर-ट्रांज़ेक्शन दोनों क्लाइंट और देखभाल करने वाले के बीच सकारात्मक और नकारात्मक रूप से काम कर सकते हैं।

प्रतिगमन और प्रति-संक्रमण दोनों के बारे में जागरूक होना और कार्य करना, देखभाल करने वाले की जिम्मेदारियां हैं।

यह देखभाल करने वाले की जिम्मेदारी है कि वह अपने सकारात्मक और नकारात्मक प्रति-संक्रमण से अवगत हो और उससे निपटे। देखभाल करने वाले में हमेशा इनकी उत्पत्ति के रूप में प्रश्न होते हैं। देखभाल करने वाले को आदर्श रूप से पर्यवेक्षण के दौरान, प्रत्येक ग्राहक के लिए इनका पता लगाने की आवश्यकता होती है। इसका एक हिस्सा यह देखने वाला है कि एक विशेष ग्राहक इन प्रतिक्रियाओं को क्यों समझ रहा है और देखभाल करने वाले के लिए उनके क्या मायने हैं। यह देखभाल करने वाले के विकास का एक हिस्सा है।

यह भी ग्राहक के साथ, नकारात्मक और सकारात्मक दोनों तरह के संक्रमण का पता लगाने के लिए देखभाल करने वाले की जिम्मेदारी है। यह ग्राहक को नई अंतर्दृष्टि प्रदान कर सकता है और ग्राहक के विकास की प्रक्रिया में अत्यंत महत्वपूर्ण हो सकता है।

क्रियाएँ

निम्नलिखित में से प्रत्येक के अपने स्वयं के अभ्यास या अपने स्वयं के जीवन में उदाहरण दें और वर्णन करें कि आपने उनसे कैसे निपटा है और आपके और ग्राहक या अन्य व्यक्ति के लिए उनका क्या महत्व है:

सकारात्मक संक्रमण;

नकारात्मक संक्रमण;

सकारात्मक प्रति-संक्रमण;

नकारात्मक प्रति-संक्रमण।

अपनी खुद की पहचान बनाए रखना

हमने क्लाइंट के साथ पहचान करने के लिए देखभाल करने वाले की आवश्यकता पर जोर दिया है। फिर भी, यह बहुत दूर जा सकता है और देखभाल करने वाला व्यक्तित्व और ग्राहक के मुद्दों में लगभग पूरी तरह से अवशोषित हो सकता है। हमने कई अनुभवी पेशेवरों के साथ ऐसा होता देखा है। जाहिर है, यह निष्पक्षता का नुकसान होता है और देखभाल करने वाले के लिए अपने कार्य को अंजाम देना असंभव बना देता है। देखभाल करने वाले के लिए इस के खतरे से अवगत होना बहुत जरूरी है। यदि यह बहुत दूर जाता है, तो देखभाल करने वाले के लिए ग्राहक के साथ संबंध समाप्त करना और शायद खुद को या खुद को पुनर्स्थापित करने के लिए समय निकालना आवश्यक है। यह स्पष्ट रूप से पर्यवेक्षण में निपटा जाने वाला एक बिंदु है।

क्रियाएँ

क्या आपके पास कभी ऐसी स्थिति आई है जिसमें आपने ग्राहक के साथ पहचान की है? आप ने उसके साथ कैसे सौदा किया?

अच्छी पहचान और अति-पहचान के बीच संतुलन बनाए रखने के लिए आप क्या उपाय करते हैं?

कुछ फाइनल रिमार्क

चिकित्सीय प्रक्रिया को बनाने और बनाए रखने में महत्वपूर्ण तत्वों में से एक है। जैसा कि हमने देखा है, यह एक बहुत ही नाजुक संतुलन है जो देखभाल करने वाले के हिस्से पर निरंतर सतर्कता बरतता है और जिसे देखरेख की आवश्यकता होती है।

यह फिर से पर्यवेक्षण के बारे में बात लाता है। हम इसकी पर्याप्त आवश्यकता पर जोर नहीं दे सकते। यदि आपके पास यह नहीं है, तो इसे प्राप्त करें!

2.7। सहिष्णुता और एक गैर-निर्णय संबंधी दृष्टिकोण और वैयक्तिकरण

परिचय

पारित होने में, हमने सहिष्णुता के बारे में बात की है और इस पाठ्यक्रम में कई बार गैर-न्यायिक दृष्टिकोण लिया है। हमने पूर्वाग्रहों, मान्यताओं और सामान्यीकरणों के बारे में भी बात की है, और खुद को और ग्राहक को व्यक्तिगतकरण की ओर ले जाने की आवश्यकता है, अर्थात् विशिष्ट लोगों से निपटने और शायद पूरे समूहों को दोष देने की ओर। इन दोनों विषयों को शांति निर्माण और सामंजस्य और सामूहिक परिवर्तन के साथ करना है, अर्थात्, समाज, साथ ही साथ ग्राहकों के साथ व्यक्तिगत और समूह कार्य। बाद में, मनोविज्ञान और आघात पर पाठ्यक्रम में, हम उन स्तरों का वर्णन करेंगे जिन पर आघात हो सकता है और समानांतर में कई स्तरों पर हमें इस पर काम करने की आवश्यकता है। यहां, हम सामान्य अवधारणाओं को पेश करना चाहते हैं।

हमेशा की तरह, हम आपको सभी अनुशंसित गतिविधियों को पूरा करने का आग्रह करते हैं। हम आपको यह भी याद दिलाते हैं कि ऐसा कुछ भी पोस्ट न करें जिससे दूसरे व्यक्ति की पहचान हो सके। जैसा कि हम कहना जारी रखेंगे, कि नुकसान हो सकता है और अत्यधिक अनैतिक है।

सहिष्णुता और गैर न्यायिक दृष्टिकोण लेना

देखभाल देने में एक बहुत महत्वपूर्ण सिद्धांत लोगों को उनके कृत्यों से अलग करना है।

इसमें हमें कई महत्वपूर्ण सिद्धांतों को प्रस्तुत करने की आवश्यकता है।

पहला सिद्धांत यह है कि, लगभग सभी मामलों में, हम उन कार्यों के बारे में बात कर रहे हैं जो मनोवैज्ञानिक रोगों या विकारों के बजाय मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाओं का परिणाम हैं। लोग अपनी पृष्ठभूमि, शिक्षा, जिस तरह से उनके साथ व्यवहार किया गया है, उन संस्कृतियों के आधार पर कार्रवाई करते हैं, जिसमें वे बड़े हुए हैं और रहते हैं, और उनके पास कई अन्य अनुभव हैं। ये प्रतिक्रियाएं आदत बन गई होंगी। एक प्रतिक्रिया जो एक व्यक्ति के पास है और वह क्रिया जो व्यक्ति लेता है, उसकी जड़ें अतीत में काम किए गए कार्यों में हो सकती हैं और वर्तमान समय में जो हो रहा है, उसके आधार पर जरूरी नहीं हो सकता है। इसके अलावा, व्यक्ति को यह नहीं पता होगा कि किसी दिए गए स्थिति पर प्रतिक्रिया कैसे करें।

इस संदर्भ में, एक और सिद्धांत यह है कि प्रत्येक व्यक्ति वह सर्वोत्तम कार्य करता है जो संभवतः वह किसी भी समय अपनी पृष्ठभूमि और परिस्थितियों को देखते हुए कर सकता है। लगभग कोई भी जानबूझकर ऐसा कुछ नहीं करता है जो उसे लगता है कि हानिकारक होगा। लगभग सभी में नैतिकता या मानक होते हैं। ये अन्य चीजों के रास्ते में भी आ सकते हैं। कुछ अच्छा करने का प्रयास बैकफायर और अनपेक्षित नुकसान कर सकता है।

हमें यह उल्लेख करना चाहिए कि इस संदर्भ में दो समूह हैं जो अपवाद हैं। एक वे लोग हैं जिन्हें मनोरोगी के रूप में जाना जाता है। ये बिना भावनाओं के लोग हैं। ऐसे बहुत कम लोग हैं।

दूसरा समूह वे लोग हैं जिन्हें समाजोपथ के रूप में जाना जाता है। ये वे लोग हैं, जो सामान्य रूप से, अत्यधिक आघात के शिकार हुए हैं, आमतौर पर कम उम्र में, और जो केवल अपने हित में प्रतिक्रिया करते हैं।

साइकोपैथ और सोशियोपैथ दोनों को मनोवैज्ञानिक रूप से बीमार लोगों के रूप में माना जा सकता है और केवल विशेषज्ञों द्वारा ही काम किया जाना चाहिए। कभी-कभी, उन्हें पहचानना मुश्किल होता है। हालांकि, ऐसे लोगों की संख्या जिन्हें आप शायद देखेंगे बहुत कम है।

बहुत से लोगों ने अपनी प्रतिक्रियाओं के लिए अपराध किया है और वे उनके बारे में शर्म महसूस करते हैं, चाहे वे इसके लायक हों या नहीं।

दोषी को जिम्मेदारी के साथ करना है। यह सकारात्मक या नकारात्मक हो सकता है। हम सकारात्मक अपराध को देखते हुए स्वीकार करते हैं कि कुछ गलत था जब यह वास्तव में गलत था, जो अक्सर ऐसा नहीं होता है, और इसे सही रखने की कोशिश कर रहा है। नकारात्मक अपराध उस चीज की जिम्मेदारी ले रहा है जो उस व्यक्ति की गलती नहीं थी। शर्म की बात है कि अपने कार्यों के लिए व्यक्ति के भीतर नकारात्मक भावना है। अपराध और शर्म अलग हैं, और प्रतिष्ठित होना चाहिए।

यहाँ हमारा कहना यह है कि उसके साथ ग्राहक की प्रतिक्रियाओं का पता लगाने के लिए देखभाल करने वाले की जिम्मेदारी है। देखभाल करने वाला व्यक्ति उन प्रतिक्रियाओं और कार्यों का न्याय कर सकता है जो उनके रूप में अनुचित हैं, लेकिन यह देखभाल करने वाले का व्यक्ति के रूप में न्याय करने का स्थान नहीं है। यह सहिष्णुता है। यह एक अत्यंत महत्वपूर्ण सिद्धांत है और देखभाल करने वाले और ग्राहक के बीच संबंध और ग्राहक की परिवर्तनकारी प्रक्रिया के लिए केंद्रीय है। इस प्रकार, ग्राहक को एक व्यक्ति के रूप में स्वीकार करने और ग्राहक को स्वयं या खुद को स्वीकार करने के लिए देखभाल करने वाले की जिम्मेदारी है।

कुछ परिस्थितियों में, देखभाल करने वाले के लिए उन ग्राहकों के साथ काम करना संभव नहीं है, जिन्होंने कुछ कार्यों को अंजाम दिया है। जाहिर है, ऐसे मामलों में, देखभाल करने वाले को ग्राहक को किसी और को संदर्भित करना चाहिए।

गतिविधि

ऐसी स्थिति दें जिसमें ग्राहक को अपने कार्यों को स्वीकार करने में कठिनाई हो। आपने उसके साथ कैसे व्यवहार किया?

ऐसी स्थिति दें जिसमें आपको ग्राहक के कार्यों को स्वीकार करने में कठिनाई हो। आपने उसके साथ कैसे व्यवहार किया?

ऐसी स्थिति दें जिसमें आपको अपने स्वयं के कार्यों को स्वीकार करने में कठिनाई हो। आपने उसके साथ कैसे व्यवहार किया?

individualization

वैयक्तिकरण सामान्यीकरण या धारणा बनाने या पूर्वाग्रहों के होने के विपरीत है। यही है, इसका मतलब है कि जिम्मेदारी लेना या किसी बड़े समूह को दोष देना और इसे विशिष्ट व्यक्तियों पर डालना। इस प्रकार, यह उन कार्यों को अंजाम देने वाले (अपने कम से कम पसंदीदा समूह में भरें) नहीं था, लेकिन यह श्री एक्स या सुश्री एक्स था। यह सामूहिक स्तर पर और परिवर्तनकारी प्रक्रिया के स्तर पर भी बहुत महत्वपूर्ण है कई मामलों में व्यक्ति। फिर, हमें पहले एक सिद्धांत को देखना चाहिए, जिसे हम अगले खंड में और अधिक विस्तार से देखेंगे, अर्थात् प्रत्येक व्यक्ति के अपने कार्यों के लिए जिम्मेदारी है। यह एक महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक सिद्धांत है और साथ ही साथ अंतरराष्ट्रीय कानून में इसकी नींव है। इस तरह के कानून के तहत, किसी को उन आदेशों को पूरा करने के लिए मजबूर नहीं किया जा सकता है जो वह अनैतिक या गैरकानूनी मानते हैं। इंडिविजुअलाइज़ेशन क्लाइंट को एक अलग संदर्भ में आघात को देखने के लिए ले जाता है। इस प्रकार, यह वह व्यक्ति था जिसने कार्रवाई को अंजाम दिया और समूह को समग्र रूप से नहीं। एक स्तर पर, सिस्टम को उन्हें दिमाग लगाने के लिए दोषी ठहराया जा सकता है, लेकिन व्यक्ति के पास अभी भी उसके विशिष्ट कार्यों की जिम्मेदारी थी। क्लाइंट के संबंध में, इसके गहरे परिणाम हो सकते हैं, जैसा कि इसमें शामिल समाजों के लिए हो सकता है। यह अहसास क्लाइंट को आघात के संबंध में मनोवैज्ञानिक और कानूनी दोनों के लिए पुनर्स्थापनात्मक कार्रवाई करने के लिए प्रेरित कर सकता है। कानूनी कार्रवाई और ग्राहक द्वारा व्यक्तिगत मनोवैज्ञानिक परिवर्तनकारी कार्रवाई के बीच बातचीत भी चिकित्सीय हो सकती है। हम मनोविज्ञान और मानव अधिकारों पर पाठ्यक्रमों में इस पर अधिक विस्तार से चर्चा करेंगे। यह वह व्यक्ति था जिसने कार्रवाई को अंजाम दिया और समूह को समग्र रूप से नहीं। एक स्तर पर, सिस्टम को उन्हें दिमाग लगाने के लिए दोषी ठहराया जा सकता है, लेकिन व्यक्ति के पास अभी भी उसके विशिष्ट कार्यों की जिम्मेदारी थी। क्लाइंट के संबंध में, इसके गहरे परिणाम हो सकते हैं, जैसा कि इसमें शामिल समाजों के लिए हो सकता है। यह अहसास क्लाइंट को आघात के संबंध में मनोवैज्ञानिक और कानूनी दोनों के लिए पुनर्स्थापनात्मक कार्रवाई करने के लिए प्रेरित कर सकता है। कानूनी कार्रवाई और ग्राहक द्वारा व्यक्तिगत मनोवैज्ञानिक परिवर्तनकारी कार्रवाई के बीच बातचीत भी चिकित्सीय हो सकती है। हम मनोविज्ञान और मानव अधिकारों पर पाठ्यक्रमों में इस पर अधिक विस्तार से चर्चा करेंगे। यह वह व्यक्ति था जिसने कार्रवाई को अंजाम दिया और समूह को समग्र रूप से नहीं। एक स्तर पर, सिस्टम को उन्हें दिमाग लगाने के लिए दोषी ठहराया जा सकता है, लेकिन व्यक्ति के पास अभी भी उसके विशिष्ट कार्यों की जिम्मेदारी थी। क्लाइंट के संबंध में, इसके गहरे परिणाम हो सकते हैं, जैसा कि इसमें शामिल समाजों के लिए हो सकता है। यह अहसास क्लाइंट को आघात के संबंध में मनोवैज्ञानिक और कानूनी दोनों के लिए पुनर्स्थापनात्मक कार्रवाई करने के लिए प्रेरित कर सकता है। कानूनी कार्रवाई और ग्राहक द्वारा व्यक्तिगत मनोवैज्ञानिक परिवर्तनकारी कार्रवाई के बीच बातचीत भी चिकित्सीय हो सकती है। हम मनोविज्ञान और मानव अधिकारों पर पाठ्यक्रमों में इस पर अधिक विस्तार से चर्चा करेंगे। क्लाइंट के संबंध में, इसके गहरे परिणाम हो सकते हैं, जैसा कि इसमें शामिल समाजों के लिए हो सकता है। यह अहसास क्लाइंट को आघात के संबंध में मनोवैज्ञानिक और कानूनी दोनों के लिए पुनर्स्थापनात्मक कार्रवाई करने के लिए प्रेरित कर सकता है। कानूनी कार्रवाई और ग्राहक द्वारा व्यक्तिगत मनोवैज्ञानिक परिवर्तनकारी कार्रवाई के बीच बातचीत भी चिकित्सीय हो सकती है। हम मनोविज्ञान और मानव अधिकारों पर पाठ्यक्रमों में इस पर अधिक विस्तार से चर्चा करेंगे। क्लाइंट के संबंध में, इसके गहरे परिणाम हो सकते हैं, जैसा कि इसमें शामिल समाजों के लिए हो सकता है। यह अहसास क्लाइंट को आघात के संबंध में मनोवैज्ञानिक और कानूनी दोनों के लिए पुनर्स्थापनात्मक कार्रवाई करने के लिए प्रेरित कर सकता है। कानूनी कार्रवाई और ग्राहक द्वारा व्यक्तिगत मनोवैज्ञानिक परिवर्तनकारी कार्रवाई के बीच बातचीत भी चिकित्सीय हो सकती है। हम मनोविज्ञान और मानव अधिकारों पर पाठ्यक्रमों में इस पर अधिक विस्तार से चर्चा करेंगे।

क्रियाएँ

एक ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें एक ग्राहक को एक व्यक्ति के साथ काम करने से लाभ हुआ हो।

यहां तक ​​कि अगर आपने इस तरह का काम नहीं किया है, तो अपने स्वयं के संदर्भ में एक या एक से अधिक स्थितियों का वर्णन करें, जिसमें ग्राहक व्यक्तिगतकरण के साथ काम से लाभान्वित हो सकते हैं।

अंतिम टिप्पणी

सहिष्णुता और कार्यों को व्यक्ति की संपूर्ण पृष्ठभूमि, प्रतिक्रिया पैटर्न, और परिस्थितियों के परिणामों के रूप में देखना क्लाइंट के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है और साथ ही देखभाल करने वाले को क्लाइंट में गहरी अंतर्दृष्टि और सामान्य रूप से आघात में भी दे रहा है। इस काम में सब कुछ के रूप में, यह समय और प्रयास और विचार और भावना का एक बड़ा सौदा लेता है।

वैयक्तिकरण उन प्रक्रियाओं में से एक है जिन्हें विचार और कार्य की आवश्यकता होती है।

इन दोनों पर काम करने के साथ, हमें लगता है कि आप एक बेहतर देखभालकर्ता बन जाएंगे जो आपके ग्राहकों और खुद के लिए अधिक उपयोगी है।

2.8। अपने या अपने जीवन के लिए ज़िम्मेदारी लेने के लिए ग्राहक प्राप्त करना, प्रक्रियाओं पर ग्राहक नियंत्रण देना और ग्राहक की अनुमति देना

परिचय

इस खंड में हम क्लाइंट के परिवर्तनकारी प्रक्रिया के कई केंद्रीय बिंदुओं पर चर्चा करते हैं, अर्थात् ग्राहक के हाथों में इसे डालते हैं।

हम अब चिकित्सा के लिए एक और शब्द का उपयोग करने लगे हैं, अर्थात्, क्लाइंट के लिए परिवर्तनकारी प्रक्रिया, आंशिक रूप से कलंक को हटाने और इसे रोग क्षेत्र से बाहर निकालने के लिए। इसके अलावा, "थेरेपी" शब्द कानूनी रूप से कई संदर्भों में सीमित है, और हम आपसे आग्रह करते हैं कि आप इसका उपयोग न करें।

पारित होने में, हमने पहले इस खंड में चर्चा किए गए बिंदुओं का उल्लेख किया है। हमें लगता है कि वे आवश्यक हैं यदि क्लाइंट और देखभाल करने वाले के बीच संबंध सफल होना है और यदि क्लाइंट के लिए परिवर्तनकारी प्रक्रिया सफल होना है।

हमेशा की तरह, हम आपको बताई गई सभी गतिविधियों को पूरा करने के लिए कहते हैं। साथ ही, हमेशा की तरह, हम आपको याद दिलाते हैं कि किसी भी व्यक्ति की पहचान करना संभव नहीं है। यह बहुत नुकसान कर सकता है और अनैतिक है।

ग्राहक को उसकी या उसके अपने जीवन के लिए जिम्मेदारी लेना

हम दृढ़ता से पर्याप्त जोर नहीं दे सकते कि यह ग्राहक है और देखभाल करने वाला नहीं है जिसके पास ग्राहक के जीवन की जिम्मेदारी है। देखभाल करने वाले की भूमिका ग्राहक को प्रोत्साहित करने और उसका समर्थन करने की है। अंत में, हालांकि, यह ग्राहक है जो यह निर्धारित करता है कि उसके साथ क्या होता है और वह क्या कार्य करता है। देखभाल करने वाले संसाधनों और स्थानों को इंगित कर सकते हैं जो क्लाइंट को जानकारी दे सकता है और कनेक्शन बनाने में ग्राहक की सहायता कर सकता है, लेकिन हमें लगता है कि इससे अधिक करना क्लाइंट के हित में नहीं है। ग्राहक, निश्चित रूप से, गलतियाँ करेंगे और उनसे सीखेंगे। अन्य बातों के अलावा, ग्राहक के जीवन की ज़िम्मेदारी लेने से वह देखभाल करने वाले पर निर्भर हो जाता है और ग्राहक को यह एहसास दिला सकता है कि वह वास्तविक दुनिया में रहने में सक्षम नहीं है। कई ग्राहक इस निर्भरता को पसंद करते हैं और इसके लिए इच्छा व्यक्त करते हैं और जिम्मेदारी लेने से बचने की इच्छा रखते हैं। दुर्भाग्य से, हम यह भी जानते हैं कि कुछ देखभाल करने वाले ग्राहकों के लिए जिम्मेदारी लेने के माध्यम से अपने स्वयं के अहंकार को स्ट्रोक करते हैं। फिर, यह पर्यवेक्षण के लिए एक विषय है।

हमारे विचार में, ऐसी बहुत कम परिस्थितियाँ हैं जिनमें यह सिद्धांत लागू नहीं होता है। वे हैं जब ग्राहक शारीरिक रूप से खुद को या खुद को या किसी अन्य व्यक्ति या जानवर को नुकसान पहुंचाएगा। एक अन्य परिस्थिति तब होती है जब व्यक्ति एक मनोरोगी या समाजोपथ होता है।

अन्यथा, जैसा कि हम कई बार कह चुके हैं, ग्राहक जो करता है, उसे हम नियंत्रित नहीं कर सकते हैं और न ही करना चाहिए।

क्रियाएँ

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें देखभाल करने वाले ने ग्राहक के जीवन के कम से कम हिस्सों की जिम्मेदारी ली। देखभाल करने वाले को कैसा लगा? ग्राहक को कैसा लगा? क्या हुआ?

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें ग्राहक ने अपने स्वयं के जीवन की जिम्मेदारी ली, शायद देखभालकर्ता द्वारा समर्थित और प्रोत्साहित किया गया। देखभाल करने वाले को कैसा लगा? ग्राहक को कैसा लगा? क्या हुआ?

क्या ऐसी कोई परिस्थितियां हैं जिनमें ग्राहक को अपने जीवन की जिम्मेदारी नहीं लेनी चाहिए? यदि आपके पास है तो अपना खुद का अनुभव दें।

ग्राहक नियंत्रण दे रहा है

कई ग्राहक अपने स्वयं के जीवन को नियंत्रित करने के लिए पूरी तरह से शक्तिहीन महसूस करते हैं, कि बाहर से सब कुछ अन्य लोगों द्वारा और परिस्थितियों से नियंत्रित किया जा रहा है। हालांकि कुछ चीजें, निश्चित रूप से, निर्धारित की जाती हैं, चीजों की एक आश्चर्यजनक संख्या में हेरफेर किया जा सकता है और बदला जा सकता है, भले ही थोड़ा। अक्सर, क्लाइंट को ऐसा करने के लिए उपयोग नहीं किया जाता है। इस तरह का नियंत्रण ग्राहक की आत्म-छवि और उसके आत्मसम्मान के लिए बेहद अच्छा है। इस प्रकार, यह ग्राहक को अधिक से अधिक नियंत्रण लेने के लिए प्रोत्साहित करने और समर्थन करने के लिए देखभाल करने वाले की भूमिकाओं में से एक है। ग्राहक के जीवन में बाहरी लोगों के लिए, यह विद्रोह की तरह लग सकता है। फिर से, यह पुशबैक के बावजूद क्लाइंट को समर्थन और प्रोत्साहित करने के लिए देखभाल करने वाले की भूमिका है। बहुत बार, यह बहुत दूर जा सकता है। अंत में, जितना संभव हो उतना नियंत्रण रखने वाले ग्राहक के साथ एक संतुलन बनाया जाएगा। बेशक, यह बहुत ही व्यक्तिगत है।

क्रियाएँ

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें ग्राहक को अधिक नियंत्रण देने से ग्राहक को सहायता मिले। प्रक्रिया कैसे चली? अंतिम शेष राशि क्या थी?

क्या ऐसी परिस्थितियां हैं जिनमें ग्राहक को नियंत्रण नहीं होना चाहिए?

क्लाइंट की अनुमति देना

बहुत से लोग महसूस करते हैं कि उनके पास कुछ भावनाओं को रखने की अनुमति नहीं है। एक उदाहरण यह है कि कई संस्कृतियों में पुरुष "कमजोर" नहीं हो सकते हैं और न ही रो सकते हैं और न ही रिश्तेदारों, दोस्तों, या दूसरों के प्रति क्रोधित हो सकते हैं। कठिन परिस्थितियों में, अक्सर, लोगों को लगता है कि उन्हें मजबूत होना चाहिए। एक और स्थिति जो हमने अक्सर देखी है, वह यह है कि एक अपमानजनक माता-पिता या अन्य रिश्तेदार या किसी और से प्यार करने और / या किसी अन्य व्यक्ति से प्यार नहीं करना, जो ग्राहक के जीवन में प्रभाव रखता है और उसे व्यक्त करने की अनुमति नहीं है, यह महसूस करते हुए कि यह "सही नहीं है""। कुछ स्थानों पर, यहाँ तक कि सरकार या सामान्य रूप से "प्राधिकरण" के खिलाफ बोलने की भी अनुमति नहीं है। हमारे विचार में, देखभाल करने वाले की एक भूमिका ग्राहक को ऐसी भावनाओं को व्यक्त करने और उन्हें व्यक्त करने की अनुमति देना है। स्पष्ट होने के लिए, भावनाएं किसी भी मामले में मौजूद हैं।

क्रियाएँ

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें एक ग्राहक को अपनी भावनाओं को व्यक्त करने की अनुमति नहीं थी। क्लाइंट ने क्या व्यवहार दिखाया?

उस स्थिति का वर्णन करें जिसमें आपने ग्राहक को अपनी भावनाओं को व्यक्त करने की अनुमति दी थी। फिर क्या हुआ?

क्या ऐसी परिस्थितियाँ हैं जिनमें किसी व्यक्ति के लिए अपनी भावनाओं को व्यक्त करना अच्छा नहीं है?

अंतिम टिप्पणी

अपने स्वयं के जीवन की ज़िम्मेदारी लेना, नियंत्रण और शक्ति लेना और शक्तिहीन महसूस नहीं करना और भावनाओं को व्यक्त करने की अनुमति होना प्रत्येक ग्राहक के लिए परिवर्तनकारी प्रक्रियाओं के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। इन प्रक्रियाओं को सुविधाजनक बनाने के लिए देखभाल करने वाले की जिम्मेदारी है।

2.9। समय और स्थान देना और सुनना बनाम प्रचार करना

परिचय

फिर, हम ग्राहक के परिवर्तनकारी प्रक्रिया को सुविधाजनक बनाने के बुनियादी सिद्धांतों पर आते हैं। हम देखभालकर्ता को एक सुविधाकर्ता के रूप में देखते हैं, अर्थात्, कोई है जो ग्राहक के लिए एक सुरक्षित स्थान बनाता है जिसमें ग्राहक अपने स्वयं के मुद्दों को आगे बढ़ा सकता है और आगे बढ़ सकता है। इसका मतलब यह है कि देखभाल करने वाले को अपनी भूमिका के बारे में सोचने के तरीके को बदलने की आवश्यकता हो सकती है, जो कि एक सलाह देने वाले के रूप में नहीं बल्कि किसी ऐसे व्यक्ति के रूप में है जो सुनता है और समर्थन करता है और प्रोत्साहित करता है। यह कुछ लोगों के लिए काफी कठिन है और फिर भी यह आवश्यक है कि क्लाइंट के लिए परिवर्तनकारी प्रक्रिया सफल हो।

हमेशा की तरह, हम आपको दी गई सभी गतिविधियों को पूरा करने का आग्रह करते हैं। हम भी, हमेशा की तरह, आपको याद दिलाते हैं कि ऐसी कोई भी जानकारी न दें जिसमें किसी व्यक्ति की पहचान की जा सके। यह नुकसानदायक हो सकता है और अनैतिक है।

देते समय और स्थान

क्लाइंट के लिए परिवर्तनकारी प्रक्रिया एक कठिन हो सकती है। कई चीजों को बदलने की जरूरत है। इनमें अक्सर विचारों और व्यवहार के पैटर्न शामिल होते हैं जो ग्राहक के पूरे जीवन पर बनाए गए हैं। जिसमें खुदाई और संशोधन शामिल है। जो समय और ऊर्जा का एक बड़ा हिस्सा ले सकता है। इसके लिए भावनात्मक स्थान भी खोलने की आवश्यकता होती है, जो कि ग्राहक को ज्यादातर मामलों में नहीं मिला होगा और जो ग्राहक को अपने घर के वातावरण में नहीं मिला होगा। इस प्रकार, देखभाल करने वाले की केंद्रीय भूमिकाओं में से एक प्रक्रिया को होने देने और उस समय के बारे में चिंता न करने की अनुमति देना है जो इसे लेता है। ग्राहक भी शायद कई चीजों से भ्रमित हो जाएगा जो भावनात्मक रूप से हो रही हैं और उसके या उसके सोचने के मौलिक तरीकों और जीवन में घटनाओं के प्रति उसके दृष्टिकोण से। इस प्रकार, जैसा कि हमने पहले कहा है,

क्रियाएँ

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें ग्राहक के पास अपने मुद्दों का पता लगाने के लिए समय और भावनात्मक स्थान था। यह कैसे हुआ? ग्राहक को कैसा लगा? तुमने कैसा महसूस किया?

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें ग्राहक के पास अपने मुद्दों का पता लगाने के लिए समय और स्थान न हो। यह कैसे हुआ? ग्राहक को कैसा लगा? तुमने कैसा महसूस किया?

क्या ऐसी परिस्थितियां हैं जिनमें ग्राहक के पास समय और स्थान नहीं होना चाहिए?

श्रवण बनाम उपदेश

मनोवैज्ञानिक कार्ल रोजर्स ने कहा कि ग्राहक खुद या खुद पर सबसे अच्छा विशेषज्ञ है। इस प्रकार, हम अलग होने के लिए देखभाल करने वाले के रूप में कौन हैं? यह सलाह देने वाले या उपदेश देने वाले के बजाय एक श्रोता के रूप में देखभाल करने वाले की भूमिका को इंगित करता है। हमने इस तरह के व्यवहार को बहुत अधिक देखभाल करने वालों में देखा है। यह एक ऐसा बिंदु है जिसे हमने दोहराया है और दोहराते रहेंगे। संचार पर पाठ्यक्रम में, हम सक्रिय सुनने की तकनीकों का वर्णन करेंगे जो ग्राहकों को उनके मुद्दों की खोज करने की सुविधा प्रदान करती हैं।

क्रियाएँ

ऐसी स्थिति दें जिसमें आपने सुनी हो और ग्राहक आगे बढ़े।

ऐसी स्थिति दें जिसमें आपने बहुत अधिक सलाह दी और ग्राहक आगे नहीं बढ़ा।

क्या ऐसी स्थितियाँ हैं जिनमें प्रचार करना सब ठीक है?

अंतिम टिप्पणी

क्लाइंट के लिए एक जगह बनाना देखभाल करने की एक मौलिक और आवश्यक भूमिका है। इसमें समय लेना, स्थान देना और सुनना शामिल है।

2.10। ट्रस्ट प्राप्त करना और बनाए रखना

परिचय

ट्रस्ट हासिल करना और बनाए रखना बहुत मुश्किल है और हारना बहुत आसान है। यह विशेष रूप से सच है जब आप उन लोगों को काम कर रहे हैं जिन्हें मनोवैज्ञानिक रूप से आघात पहुँचा है। जैसा कि हम इस श्रृंखला में बाद में मनोविज्ञान पर पाठ्यक्रम में देखेंगे, विश्वास की हानि आघात की सबसे विशिष्ट प्रतिक्रियाओं में से एक है। देखभाल करने वाले को विश्वास हासिल करने और बनाए रखने के लिए सब कुछ करना पड़ता है। इस पाठ्यक्रम में हम जिन गुणों की चर्चा करते हैं, वे सभी उसी का एक हिस्सा हैं। यहाँ, हम कुछ गुणों को उजागर करते हैं जिनका हमने अभी तक उल्लेख नहीं किया है। विश्वास को शामिल करने वाले गुणों का एक अन्य समूह नैतिकता के साथ क्या करना है। हम अगले खंड में नैतिकता के साथ व्यवहार करेंगे।

इस खंड में वर्णित विशेषताओं और अगले ग्राहक और देखभालकर्ता के बीच एक विशिष्ट प्रकार के संचार के लिए आधार बनाते हैं। हम इसका वर्णन अगले पाठ्यक्रम में विस्तार से करेंगे, अर्थात् संचार पर।

हमेशा की तरह, हम आपको दी गई सभी गतिविधियों को पूरा करने के लिए कहते हैं। हमेशा की तरह, अन्य लोगों द्वारा देखी जा सकने वाली चीजों को लिखते समय, हम आपको याद दिलाते हैं कि आप ऐसा कुछ भी न कहें जो किसी अन्य व्यक्ति की पहचान को उजागर कर सके। यह हानिकारक हो सकता है और अनैतिक है।

ईमानदारी

एक ग्राहक को कुछ बताना बहुत आसान है जिसे वह सुनना चाहता है। जो देखभाल करने वाला करता है, वह सोचता है कि ऐसा करने से ग्राहक और देखभाल करने वाले दोनों के लिए जीवन आसान हो जाएगा। हालांकि यह क्लाइंट को कुछ समय के लिए शांत कर सकता है, लेकिन यह क्लाइंट के केयरगिवर में उस मिनट को नष्ट कर देता है जो क्लाइंट को पता चलता है कि क्या चल रहा है। हमारे विचार में, ग्राहक और देखभाल करने वाले दोनों के लिए सच्चाई को दूर करना बेहतर है, हालांकि यह मुश्किल है, जो खुले में हो सकता है। यह वास्तविक स्थिति से निपटने के लिए दोनों को संभव बनाता है।

क्रियाएँ

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें ग्राहक को सच्चाई नहीं बताई गई थी। अल्पावधि में क्या हुआ? लॉन्ग टर्म में क्या हुआ था?

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें क्लाइंट को सच्चाई बताई गई थी, जो कि मुश्किल था। अल्पावधि में क्या हुआ? लॉन्ग टर्म में क्या हुआ था?

क्या ऐसी परिस्थितियां हैं जिनमें आपको एक ग्राहक के साथ ईमानदार नहीं होना चाहिए?

खुलापन

खुलापन ईमानदारी के समान है लेकिन समान नहीं है। यह ईमानदार होना संभव है लेकिन जो हो रहा है या आप जो सोचते हैं उसके बारे में नहीं खुला। फिर से, खुले रहने से कठिन सत्र हो सकते हैं यदि परिस्थितियां चुनौतीपूर्ण हैं, तो यह रिश्ते में सहायता करता है। खुलेपन के साथ, हर कोई जानता है कि वह कहाँ खड़ा है या उसके अनुसार कार्य कर सकता है। हमारे विचार में, अल्पकालिक कठिनाइयाँ दीर्घकालिक विश्वास और बेहतर संबंध को जन्म देती हैं।

क्रियाएँ

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें आप एक ग्राहक के साथ नहीं खुले थे, चाहे आप ईमानदार थे या नहीं। शॉर्ट-टर्म और लॉन्ग-टर्म में क्या हुआ?

उस स्थिति का वर्णन करें जिसमें आप एक ग्राहक के साथ खुले थे। क्या हुआ?

क्या ऐसी परिस्थितियां हैं जिनमें आपको ग्राहक के साथ नहीं होना चाहिए?

सादगी

फिर, हम ग्राहक और देखभाल करने वाले के बीच अच्छे संबंध के लिए प्रत्यक्षता को आवश्यक पाते हैं। चीजों के आसपास जाना स्थिति को भ्रमित करता है। इससे ग्राहक को या, उस मामले के लिए, देखभाल करने वाले, एक विशिष्ट स्थिति से इनकार करने में सक्षम हो सकता है, जो कि ग्राहक या देखभाल करने वाले या किसी और के लिए अच्छा नहीं है। फिर, यह संचार की शैली के तत्वों में से एक है जो हमें लगता है कि दर्दनाक ग्राहकों के साथ काम करने में महत्वपूर्ण है।

क्रियाएँ

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें आप एक ग्राहक के साथ प्रत्यक्ष नहीं थे। क्या हुआ?

उस स्थिति का वर्णन करें जिसमें आप एक ग्राहक के साथ प्रत्यक्ष थे, भले ही स्थिति कठिन थी। क्या हुआ?

क्या ऐसी परिस्थितियां हैं जिनमें आपको किसी ग्राहक के साथ प्रत्यक्ष नहीं होना चाहिए?

वादे करते रहे

वादे रखना, विश्वास बनाए रखने और बनाए रखने के बुनियादी तरीकों में से एक है। ऐसा न करने से विश्वास तुरंत नष्ट हो जाता है। यह क्लाइंट के लिए देखभाल करने वाले द्वारा किए गए वादों का सच है। यह ग्राहक द्वारा देखभाल करने वाले से किए गए वादों का भी सच है। देखभाल करने वाले, और अन्य, अक्सर ग्राहकों की चीजों को उन्हें शांत करने या उन्हें आशा देने के लिए वादा करते हैं। उन वादों को रखा जाना चाहिए या बिल्कुल नहीं किया जाना चाहिए। निश्चित रूप से, अपवाद हैं जब परिस्थितियां उत्पन्न होती हैं जहां देखभाल करने वाला एक वादा नहीं रख सकता है और यह नहीं जानता है कि जब वह या वह वादा करता है। यह तब देखभाल करने वाले की जिम्मेदारी है कि वह क्लाइंट से इस बारे में विस्तार से और लंबाई में बात करे। वादा करता है कि ग्राहक देखभाल करने वाले को बनाता है जिसे नहीं रखा जाता है उसे एक या अधिक सत्रों के दौरान निपटाया जाना चाहिए। इन पर चर्चा करने से ग्राहक को अधिक जानकारी मिल सकती है।

क्रियाएँ

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें देखभाल करने वाले ने वादे किए थे कि वह पूरा नहीं करता है। क्या हुआ? रिश्ते के लिए परिणाम क्या थे?

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें ग्राहक ने वादे किए थे कि वह पूरा नहीं हुआ या नहीं। क्या हुआ? रिश्ते के लिए परिणाम क्या थे? देखभाल करने वाले ने इससे कैसे निपटा?

क्या ऐसी परिस्थितियां हैं जिनके तहत वादे पूरे नहीं होने चाहिए?

मानवता

हमने इस पाठ्यक्रम की शुरुआत में ग्राहक के लिए मानवता और चिंता की आवश्यकता पर चर्चा की। हम इस बिंदु को यहां विश्वास हासिल करने और बनाए रखने के मूल तत्व के रूप में दोहराते हैं। इसके बिना, ग्राहक देखभालकर्ता पर भरोसा नहीं करेगा।

क्रियाएँ

उस स्थिति का वर्णन करें जिसमें एक ग्राहक को थोड़ी मानवता दिखाई गई थी। यह कैसे देखभाल करने वाले और ग्राहक के बीच विश्वास और सामान्य रूप से संबंध को प्रभावित करता है?

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें मानवता को ग्राहक की ओर दिखाया गया था। फिर, कि देखभाल करने वाले और ग्राहक और सामान्य रूप से संबंध के बीच विश्वास को कैसे प्रभावित किया?

क्या ऐसी स्थितियाँ हैं जिनमें क्लाइंट के प्रति मानवता दिखाना आवश्यक नहीं है?

गोपनीयता और नैतिकता

सामान्य रूप से ग्राहक की जानकारी और नैतिकता की गोपनीयता, विश्वास हासिल करने और बनाए रखने के लिए इतनी महत्वपूर्ण है कि हमने इस पाठ्यक्रम के निम्नलिखित खंड को उनके लिए समर्पित किया है।

अंतिम गतिविधियाँ

ग्राहकों के साथ विश्वास हासिल करने और बनाए रखने के बारे में आपके क्या अनुभव हैं? सकारात्मक और नकारात्मक स्थितियों का वर्णन करें।

हमने विश्वास करने में योगदान देने वाले तत्वों का वर्णन करने में अपेक्षाकृत समावेशी होने की कोशिश की है। हमने क्या छोड़ा है?

अंतिम टिप्पणी

विश्वास प्राप्त करना और बनाए रखना क्लाइंट और देखभाल करने वाले के बीच एक मूल तत्व है। एक बार खो जाने के बाद, विश्वास फिर से हासिल करना लगभग असंभव है। जिन गुणों की हमने यहां चर्चा की है, वे एक प्रकार के संचार का आधार भी बनाते हैं जो हमें ग्राहकों के साथ काम करने में आवश्यक लगता है।

2.11। आचार विचार

परिचय

हम देखभाल करने वाले के नैतिक व्यवहार को सामान्य रूप से पूरी तरह से मौलिक मानते हैं और विशेष रूप से देखभाल करने वाले और ग्राहक के बीच के रिश्ते के लिए। हमारे विचार में, बुनियादी नैतिक सिद्धांतों का उल्लंघन करने के लिए कोई बहाना नहीं है। जैसा कि हम देखेंगे, जबकि, कठिन परिस्थितियों में, जिसके तहत इस पाठ्यक्रम को लेने वाले कुछ लोग रह रहे हैं और काम कर रहे हैं, कुछ नैतिक सिद्धांत थोड़ा परिवर्तनशील हैं, मूल बातें बनी हुई हैं। हम अपने अभ्यास में इस बारे में बेहद सख्त हैं।

हमेशा की तरह, हम आपको दी गई सभी गतिविधियों को पूरा करने के लिए कहते हैं। यह लगभग बिना कहे चला जाता है, विशेष रूप से इस खंड के लिए, कि आपको किसी भी जानकारी को प्रकट नहीं करना चाहिए जिससे किसी की पहचान हो सके। यह निश्चित रूप से अनैतिक होगा।

आपकी जिम्मेदारी

हमारे द्वारा यहां वर्णित सिद्धांत चिकित्सा, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक कार्य और अन्य देखभाल करने वाले पेशेवरों के बीच दुनिया भर में सार्वभौमिक हैं। आप इन क्षेत्रों में औपचारिक रूप से शिक्षित हैं या नहीं और आपके पास अभ्यास करने के लिए औपचारिक लाइसेंस है या नहीं, इस खंड में व्यक्त किए गए सिद्धांत एक आधार बनाते हैं कि आप जिस क्षेत्र में रह रहे हैं, वहां के कानूनों या रीति-रिवाजों का उल्लंघन नहीं कर सकते हैं। और आप के लिए काम करने वाले सरकारी, अंतर-सरकारी, या गैर-सरकारी संगठन के नियम या व्यवहार जो भी हों।

हमारे विचार में, और हम इस दृष्टिकोण को बहुत मजबूती से पकड़ते हैं, आदेशों का पालन करना नैतिक तरीके से काम नहीं करने और इन सिद्धांतों का पालन न करने का बहाना है। यह भी अंतर्राष्ट्रीय कानून का एक हिस्सा है। इस प्रकार, आप अपने कार्यों के लिए जिम्मेदार हैं, न कि आपके बॉस या न्यायाधीश या प्रधान मंत्री के लिए। हम समझते हैं कि यह आपको विभिन्न स्तरों पर अधिकारियों के साथ संघर्ष में ला सकता है। हमें यह दुर्भाग्यपूर्ण लगता है कि ऐसे अधिकारी अक्सर इन मानकों का पालन नहीं करते हैं।

नुकसान न करें

एक बुनियादी नैतिक सिद्धांत एक ग्राहक को कोई नुकसान नहीं करना है। हम पाते हैं कि कोई भी इस सिद्धांत का उल्लंघन नहीं कर सकता है। हम व्यावसायिकता पर खंड में उन स्थितियों का वर्णन करेंगे जिनमें सवाल यह है कि कुछ भी करने या अपनी क्षमता के भीतर पूरी तरह से नहीं करने का सवाल है। दुर्भाग्य से, क्षेत्र में प्रशिक्षित और पूरी तरह से सक्षम लोगों की कम संख्या को देखते हुए, यह असामान्य नहीं है। ऐसी अन्य स्थितियां हैं जिनमें किसी दिए गए ग्राहक के साथ लेने के लिए सबसे अच्छे पाठ्यक्रम के रूप में प्रश्न हैं। हम बाद में उन विशिष्ट स्थितियों पर चर्चा करेंगे।

यहाँ, हम यह दृढ़ता से बताना चाहते हैं कि, जिस इकाई में आप काम कर रहे हैं, उसके कानूनों में से जो भी हमें लगता है कि यातना, "उन्नत" पूछताछ, या किसी भी स्थिति जिसमें ग्राहक को शारीरिक या मनोवैज्ञानिक दबाव में रखा गया है, के साथ सहयोग पूरी तरह से है। और पूरी तरह से अनैतिक। हम मृत्युदंड के साथ सहयोग के बारे में और शारीरिक दंड या किसी अन्य उपाय के साथ सहयोग के बारे में भी ऐसा ही महसूस करते हैं जो किसी भी तरह से शारीरिक या मनोवैज्ञानिक रूप से किसी व्यक्ति को नुकसान पहुंचाएगा। जबकि सरकारें बताती हैं कि यह "अधिक अच्छे" या "राष्ट्रीय सुरक्षा" के लिए है, हम सबसे अधिक असहमत हैं।

एक और बिंदु जेलों में और पुलिस अधिकारियों और अन्य आधिकारिक निकायों के साथ काम करता है। कभी-कभी, यह ग्राहक के हित में होता है कि वह किसी अन्य प्रकार के पेशेवर या देखभाल करने वाले से बात करे और / या उसकी जांच करे। ऐसी परिस्थितियों में, कोई भी कार्य जो आप ग्राहक के हित में करते हैं और मुख्य रूप से आधिकारिक निकाय के हित में नहीं है। इसके अलावा, ग्राहक को स्पष्ट रूप से सूचित किया जाना चाहिए कि क्या हो रहा है, क्या जानकारी प्रेषित की जाएगी और किससे। अन्यथा करना हमारे विचार में अत्यधिक अनैतिक है।

एक अन्य बिंदु, जो दुर्भाग्य से, काफी सामान्य है कि कुछ स्थानों पर कानून मौजूद हैं और कुछ संगठनों में नियम मौजूद हैं, जो कुछ समूहों के लोगों के साथ काम करने से मना कर रहे हैं, शरण चाहने वाले सिर्फ एक उदाहरण हैं। हमें लगता है कि देखभाल करने वालों के लिए इस तरह के कानूनों और नियमों का पालन करना नैतिक नहीं है। हम मानसिक स्वास्थ्य के साथ सहायता और देखभाल के अधिकार सहित मौलिक मानव अधिकार के रूप में देखभाल के अधिकार को देखते हैं।

क्रियाएँ

एक या एक से अधिक स्थितियों का वर्णन करें, जिसमें आप एक हैं, यदि आप एक में हैं, जिसमें कोई नुकसान नहीं करने का सिद्धांत प्रश्न में है। यदि आप इस प्रश्न का उत्तर देते हैं तो कृपया अपने आप को या किसी और को खतरे में न डालें।

क्या आपको लगता है कि कोई नुकसान नहीं करने का सिद्धांत कुछ स्थितियों में लागू नहीं होता है? कृपया विस्तार में बताएं।

एकांत

वस्तुतः हर अंतरराष्ट्रीय कोड के अनुसार, और हमारे मजबूत विश्वास के अनुसार, देखभाल करने वाला-ग्राहक संबंध पूरी तरह से निजी है। इसका एकमात्र अपवाद यह है कि यदि ग्राहक स्वयं या किसी अन्य व्यक्ति या किसी जानवर या पशु को तत्काल भविष्य में नुकसान पहुंचाएगा। खतरा वास्तविक होना चाहिए। ऐसे मामलों में, देखभालकर्ता को कार्रवाई करनी चाहिए और ग्राहक को सूचित करना चाहिए कि वह ऐसा कर रहा है या नहीं। इस अपवाद में ऐसी स्थिति शामिल नहीं है जिसमें संपत्ति को नुकसान होगा जो किसी अन्य व्यक्ति या जानवर को चोट नहीं पहुंचाएगा। इस अपवाद में एक ऐसी स्थिति भी शामिल है जिसमें बच्चे को किसी भी तरह से दुर्व्यवहार किया जा रहा है, यानी शारीरिक या मनोवैज्ञानिक रूप से।

हम जानते हैं कि सरकारी कानूनी अधिकारियों और अंतर-सरकारी और गैर-सरकारी संगठनों के भीतर के लोग, देखभाल करने वाले से सामग्री निकालने का प्रयास कर सकते हैं, कभी-कभी देखभाल करने वाले के गंभीर परिणामों के खतरे के तहत। हमारा मानना ​​है कि क्लाइंट की लिखित सहमति के बिना ऐसे लोगों को सामग्री जारी करना पूरी तरह से अनैतिक है, भले ही देखभाल करने वाला कानून या नियमों का उल्लंघन कर रहा हो।

उसी संदर्भ में, देखभाल करने वाले को ग्राहक को पूरी तरह से सूचित करना चाहिए, जिसके साथ वह ग्राहक की स्थिति पर चर्चा करेगा। अधिमानतः, यह कागज पर होगा। इसके अलावा, यह ग्राहक को स्पष्ट होना चाहिए कि इस सामग्री का आगे कैसे उपयोग किया जाएगा, और अन्य कौन जानकारी प्राप्त करेगा। इसमें बॉस, छात्रों, दाताओं और अन्य लोगों के साथ ग्राहक जानकारी का उपयोग भी शामिल है। हमें लगता है कि किसी और को जानकारी प्राप्त करने के लिए गोपनीयता की एक ही प्रतिज्ञा होनी चाहिए।

इसी तरह के संदर्भ में, क्लाइंट को स्पष्ट रूप से सूचित किया जाना चाहिए कि देखभाल करने वाले द्वारा क्या नोट बनाए जाएंगे, उन्हें कौन देखेगा, और उन्हें कैसे संग्रहीत किया जाएगा। फिर, अधिमानतः, ग्राहक को यह जानकारी कागज पर होनी चाहिए।

समूह के साथ काम करते समय, यह स्पष्ट होना चाहिए कि समूह के भीतर चर्चा की गई व्यक्तिगत सामग्री पर समूह के बाहर किसी के साथ चर्चा नहीं की जा सकती है, जिसमें भागीदार, मित्र आदि शामिल हैं। कुछ समूहों का नियम है कि ऐसी सामग्री पर समूह के सदस्यों के बीच चर्चा नहीं हो सकती है। समूह सत्रों का। उन प्रकार के नियम समूह की विशिष्ट परिस्थितियों पर निर्भर होते हैं।

व्यक्तिगत या समूह सत्रों में बैठे बाहरी लोगों के संबंध में, हमारे पास भी सख्त नियम हैं। सामान्य तौर पर, हम इसकी अनुमति नहीं देते हैं। जब हम करते हैं, तो इसमें शामिल सभी ग्राहकों और देखभाल करने वालों की स्पष्ट सहमति होती है। बाहरी व्यक्ति के बैठने की एक शर्त यह है कि समूह का कोई भी सदस्य, या एक व्यक्तिगत ग्राहक, या देखभाल करने वाला किसी भी कारण से बाहरी व्यक्ति को किसी भी क्षण छोड़ने के लिए कह सकता है और यह प्रश्न नहीं किया जाएगा। इसके अलावा, बाहरी व्यक्ति को लिखित बयान पर यह कहते हुए हस्ताक्षर करना चाहिए कि किसी भी व्यक्तिगत सामग्री को आगे प्रेषित नहीं किया जाएगा।

क्रियाएँ

ग्राहकों की गोपनीयता, अच्छे और बुरे की गारंटी के साथ अपना अनुभव दें। फिर, हम आपसे कहते हैं कि यदि आप इस सामग्री को पोस्ट करते हैं तो आप अपने आप को या ग्राहक को खतरे में नहीं डाल सकते।

हमने यहां जो लिखा है उस पर आपके क्या विचार हैं?

देखभाल करने वाले के बीच संबंध और देखभाल स्थिति के बाहर ग्राहक

सामान्य तौर पर, हम एक ग्राहक और देखभालकर्ता के बीच के सत्रों के बाहर देखभाल करने वाले और ग्राहक के बीच किसी भी संबंध को अनैतिक मानते हैं। इस तरह के बाहरी संपर्क और भागीदारी देखभालकर्ता की निष्पक्षता से समझौता करते हैं। इसके अलावा, देखभाल करने वाला ग्राहक के बारे में बहुत कुछ जानता है और ग्राहक को हेरफेर करने के लिए आमतौर पर अनजाने में उस जानकारी का उपयोग कर सकता है। इस दूरी का रखरखाव देखभाल करने वाले की जिम्मेदारी है।

हमें पता चलता है कि यह उन क्षेत्रों में मुश्किल है जहाँ कुछ देखभाल करने वाले लोग हैं, जिन स्थितियों में देखभाल करने वाले और ग्राहक एक ही सामाजिक और / या पेशेवर हलकों में हैं, और कई अन्य परिस्थितियों में हैं। ऐसी परिस्थितियों में, देखभाल करने वाले और ग्राहक को एक दूसरे से सबसे बड़ी संभव सीमा तक बचना चाहिए। यह देखभाल करने वाले की जिम्मेदारी है।

निश्चित रूप से, भूमिकाओं का मिश्रण गंभीर समस्याएं पैदा कर सकता है। उदाहरण के लिए, हमने मित्रता और देखभाल के मिश्रण के नकारात्मक प्रभाव और उन स्थितियों को देखा है जिसमें देखभाल करने वाला भी नियोक्ता है। बहुत दुर्लभ अपवादों के साथ, भूमिकाओं के मिश्रण की ये स्थितियां काम नहीं करती हैं।

जाहिर है, किसी भी यौन संबंध या करीबी व्यक्तिगत संबंध को ग्राहक और देखभाल करने वाले के बीच होने की अनुमति नहीं दी जा सकती है।

सामान्य तौर पर, हम एक नियम को बनाए रखते हैं कि देखभाल करने वाला-ग्राहक संबंध समाप्त होने के बाद कम से कम एक वर्ष के लिए एक देखभालकर्ता का ग्राहक के साथ कोई अन्य संबंध नहीं हो सकता है।

क्रियाएँ

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें आप भूमिकाओं के मिश्रण में शामिल हों या ऐसी स्थिति जिसमें आपने भूमिकाओं के मिश्रण को देखा हो। क्या हुआ?

हमने यहां जो कहा है, उस पर आपका क्या विचार है? क्या ऐसी परिस्थितियां हैं जिसमें एक ग्राहक और देखभाल करने वाले के बीच देखभाल करने की स्थिति के बाहर एक संबंध हो सकता है? अपना अनुभव दें।

व्यावसायिकता

हमारे विचार में, आप जो कर सकते हैं और नहीं कर सकते हैं वह उन परिस्थितियों का सवाल है जिनके तहत आप काम कर रहे हैं और जिस स्थान पर आप काम कर रहे हैं।

यह स्पष्ट है कि, जिस स्थान पर अच्छी तरह से प्रशिक्षित, अच्छी तरह से देख-रेख करने वाले पेशेवर और स्वास्थ्य देखभाल उपलब्ध है, जिन्हें इसकी आवश्यकता है, यह काम करने के लिए नैतिक नहीं है यदि आप इतने प्रशिक्षित और पर्यवेक्षण में नहीं हैं, तो केवल पर्यवेक्षण के अलावा जो कोई है

फिर भी, इस शर्त के तहत कि इस कोर्स को करने वाले कई लोग काम कर रहे हैं, ऐसे सार्वभौमिक, सक्षम देखभाल उपलब्ध नहीं है, खासकर कमजोर समूहों के लिए। हम तब इस खंड के भाग में उठाए गए प्रश्नों की ओर लौटते हैं, जिन्हें पहले कोई नुकसान नहीं हुआ था। क्या आप ग्राहक को बिना परवाह किए जाने देते हैं? क्या आप ऐसा काम करते हैं, जिसके बारे में आप कुछ अनिश्चित हैं? जब लोग पीड़ित होते हैं तो ये बहुत कठिन निर्णय होते हैं। निश्चित रूप से, कुछ आंशिक जवाब हैं यदि आप कार्य करने का निर्णय लेते हैं। इंटरनेट पर बिना किसी शुल्क के बहुत सारी जानकारी और कुछ प्रशिक्षण उपलब्ध है। इसके अलावा, सामाजिक जिम्मेदारी के लिए CWWPP और ग्लोबल साइकोसोशल नेटवर्क ऑफ साइकोलॉजिस्ट जैसे संगठन हैं जो बिना किसी शुल्क के प्रशिक्षण और पर्यवेक्षण प्रदान करते हैं।

एक और बात यह है कि, अक्सर, देखभाल के पारंपरिक तरीके होते हैं। बहुत बार, हम इन समकक्षों को बहुत कम से कम उत्तरी / पश्चिमी तरीकों से पूरक पाते हैं और अक्सर स्थानीय परिस्थितियों में काम करने के लिए अधिक उपयुक्त होते हैं।

आप औपचारिक रूप से प्रशिक्षित हैं या नहीं, हम नियमित और व्यापक पर्यवेक्षण प्राप्त किए बिना देखभाल प्रदान करना अनैतिक समझते हैं। दुर्भाग्य से, हम सभी बहुत से पेशेवरों को जानते हैं जिन्हें बेहतर पता होना चाहिए कि यह किसके पास नहीं है। हम स्व-देखभाल पर इस पाठ्यक्रम के अनुभाग में विस्तार से चर्चा करेंगे।

क्रियाएँ

अच्छी तरह से प्रशिक्षित और अच्छी तरह से पर्यवेक्षित लोगों के संबंध में अपने क्षेत्र की स्थिति का वर्णन करें।

क्या आपके क्षेत्र में ऐसे लोग हैं जो सक्षम हैं लेकिन आपके क्षेत्र में औपचारिक प्रशिक्षण नहीं है? वे कैसे काम करते हैं और उनके बारे में आपकी क्या राय है?

क्या आपके क्षेत्र में स्थानीय और / या पारंपरिक तरीकों का उपयोग किया जाता है? कृपया उनका वर्णन करें, ताकि हम उनके बारे में शिक्षित करें। वे कितनी अच्छी तरह काम करते हैं?

क्या आपके पास नियमित पर्यवेक्षण है? यदि आप करते हैं, तो यह कैसे काम करता है और आप इसके बारे में कैसा महसूस करते हैं? यदि आपके पास यह नहीं है, तो इसे प्राप्त करने के लिए आपकी क्या योजनाएं हैं?

आपके पास व्यावसायिकता के बारे में और क्या टिप्पणियां हैं?

भुगतान और उपहार

सेवाओं के लिए भुगतान के संबंध में, हम बहुत दृढ़ता से महसूस करते हैं कि स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य सहित, एक बुनियादी मानव अधिकार है। हम यह नहीं मानते कि किसी को दूसरे लोगों की पीड़ा के कारण मुनाफा कमाना चाहिए। यह दवाओं पर भी लागू होता है। फिर भी, इसका दूसरा पहलू यह है कि देखभाल करने वालों और उनके संगठनों को खाना चाहिए, सुविधाओं के लिए किराया देना होगा, इंटरनेट के उपयोग के लिए भुगतान करना होगा, आदि, फिर भी, हम यह नहीं मानते हैं कि भुगतान करने में असमर्थता के कारण किसी के लिए देखभाल से इनकार कर दिया जाना नैतिक है । दुर्भाग्य से, यह काफी स्थानों में होता है, यहां तक ​​कि उन क्षेत्रों में भी जो काफी समृद्ध हैं।

अगला सवाल उपहारों का है। वस्तुतः सभी आचार संहिता, चिकित्सकों को उपहार अनैतिक माना जाता है, हालांकि अच्छी तरह से अर्थ। व्यक्तियों के लिए इस तरह के उपहारों और संगठन के लिए योगदान के बीच एक अंतर है। इस बात में भी अंतर है कि उपहार कमोबेश अपेक्षित है या नहीं, यह पूरी तरह से स्वैच्छिक है। यह बहुत पतली रेखा हो सकती है। हमारी स्थिति यह है कि हम ग्राहक को भुगतान करने की क्षमता के भीतर स्पष्ट रूप से और फिर संगठन में योगदान के अलावा उपहार स्वीकार नहीं करते हैं।

क्रियाएँ

अपने क्षेत्र में भुगतान के संबंध में स्थिति का वर्णन करें। क्या स्वास्थ्य बीमा है? क्या यह मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को कवर करता है? यदि हां, तो कौन और कब तक?

आपके संगठन के भीतर भुगतान के संबंध में नीतियां क्या हैं?

आप उन ग्राहकों के साथ कैसे काम करेंगे जो भुगतान नहीं कर सकते हैं?

आपके संगठन के भीतर उपहारों के संबंध में क्या प्रथाएं हैं?

उपहार के संबंध में आपकी व्यक्तिगत नीति क्या है?

कन्वेंशन और कोड

इस खंड में हमने जो सिद्धांत दिए हैं, वे कई संगठनों के नैतिकता के कोड को दर्शाते हैं। हम यहां कुछ लिंक देते हैं। कई अन्य हैं। हम आपसे आग्रह करते हैं कि आप इन्हें अपनी शिक्षा के हिस्से के रूप में देखें।

विश्व चिकित्सा संघ <https://www.wma.net/policies-post/wma-international-code-of-medical-ethics/>

ब्रिटिश साइकोलॉजिकल एसोसिएशन <https://www.bps.org.uk/news-and-policy/bps-code-ethics-and-conduct>

अमेरिकन मनोवैज्ञानिक संगठन <http://www.apa.org/ethics/code/>

क्रियाएँ

अपने क्षेत्र और अपने संगठन के लिए उपयुक्त सम्मेलनों और कोड का पता लगाएं। कृपया इन्हें हमें भेजें ताकि हम उनका एक संग्रह बनाएँ और उन्हें अपने क्षेत्र के अन्य लोगों को भेज सकें।

आपके क्षेत्र, संगठन और परिस्थितियों के लिए सम्मेलन और कोड अधिकांश अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलनों और कोडों से कैसे भिन्न होते हैं? क्या समानताएं हैं?

अंतिम गतिविधियाँ

क्या आपको नैतिकता के संबंध में सरकार या आपके संगठन के अधिकारियों से कोई कठिनाई है? कृपया इनका वर्णन करें। फिर, ऐसा कुछ भी न कहें जो आपको खतरे में डाले।

आप अपने व्यवहार में नैतिकता कैसे लाते हैं?

आपके पास नैतिकता के बारे में और क्या टिप्पणी है? क्या हमने कुछ छोड़ा है?

अंतिम टिप्पणी

हमारा मानना ​​है कि नैतिकता अभ्यास के आधार और देखभालकर्ता और ग्राहक के बीच संबंधों में से एक है। जैसा कि हमने इस खंड की शुरुआत में कहा, नैतिकता के बिना कुछ भी नहीं है।

2.12। तैयारी, लचीलापन और अनुकूलन

परिचय

ग्राहकों के साथ काम करने के लिए बदलती परिस्थितियों के लिए तैयारी, लचीलापन और अनुकूलन महत्वपूर्ण हैं। वे न केवल क्लाइंट की स्थिति को शामिल करते हैं, बल्कि देखभाल करने वाले और पर्यावरण के भी, विशेष रूप से उन क्षेत्रों में जिनमें यह कोर्स कर रहे लोग काम कर रहे हैं। इस प्रकार, हम देख सकते हैं कि लोगों के साथ काम करना एक कला के साथ-साथ एक विज्ञान भी है। यह भी देखभाल करने वाले के व्यक्तित्व पर और उसके अनुभव पर आंशिक रूप से निर्भर है। इसके अलावा, जिस तरह से देखभाल करने वाला प्रतिक्रिया करता है, वह संगठन के भीतर उसकी स्वतंत्रता की आंशिक रूप से निर्भर करता है।

हमेशा की तरह, हम आपको बताई गई गतिविधियों को पूरा करने के लिए कहते हैं और किसी भी विवरण को प्रकट करने के लिए नहीं जो किसी अन्य व्यक्ति की पहचान कर सकते हैं या जिसे आप सार्वजनिक नहीं करना चाहते हैं। यह अनैतिक है।

तैयारी

देखभाल करने वाले को ग्राहक के साथ बातचीत के लिए तैयारी करने और उस समय के लिए समय निकालने की जरूरत होती है। बहुत कम से कम, इसमें ग्राहक के नोट्स को देखना शामिल है। इसमें अन्य चीजें शामिल हो सकती हैं, जैसे कि सहकर्मियों के साथ परामर्श, इंटरनेट पर शोध और समुदाय में उन मुद्दों के बारे में जो ग्राहक के साथ काम कर रहे हैं, उपलब्ध संसाधनों को ढूंढना, या अन्य काम। इसमें देखभाल करने वाले द्वारा भावनात्मक तैयारी भी शामिल है, अर्थात् कुछ साँस लेना और अन्य व्यक्तिगत उपाय करना, भले ही यह केवल एक या दो मिनट तक रहता हो। इस तरह की बौद्धिक और भावनात्मक तैयारी देखभाल करने वाले के व्यावसायिकता का एक हिस्सा है।

क्रियाएँ

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें आपने एक ग्राहक के साथ सत्र की तैयारी नहीं की थी। क्या हुआ?

उस स्थिति का वर्णन करें जिसमें आपने एक ग्राहक के साथ सत्र की तैयारी की थी। फिर क्या हुआ?

क्या ऐसी परिस्थितियाँ हैं जिनमें आपको सत्र की तैयारी करनी चाहिए या नहीं करनी चाहिए?

लचीलापन और अनुकूलन

यहां तक ​​कि सबसे अच्छी तैयारी के साथ, ग्राहक उन मुद्दों के साथ आ सकता है जो देखभाल करने वाले की उम्मीद नहीं कर रहे हैं या जो सत्र के समय में, उन लोगों की तुलना में अधिक महत्वपूर्ण हैं जिनके साथ देखभाल करने वाले के साथ काम करने की उम्मीद थी। इस प्रकार, देखभाल करने वाले को इनसे निपटने के लिए पर्याप्त लचीला होना चाहिए।

इसके अलावा, सत्र के दौरान, चीजें बहुत तेजी से बदल सकती हैं। क्लाइंट का मूड बदल सकता है। यादें और भावनाएं पैदा हो सकती हैं, और ये अन्य मुद्दों को भी जन्म दे सकती हैं।

इसके अलावा, क्लाइंट के साथ सत्र देखभालकर्ता के भीतर यादों और भावनाओं को ट्रिगर कर सकता है।

साथ ही, क्षेत्र के भीतर की भौतिक या राजनीतिक या कानूनी स्थिति बदल सकती है।

यहाँ हमारा कहना है कि देखभाल करने वाले को बार-बार लचीले होने और इन सभी बदलती परिस्थितियों और भावनाओं के अनुकूल होने की आवश्यकता है। यह सबसे अनुभवी देखभाल करने वालों के लिए भी हमेशा आसान नहीं होता है। यह भी देखभाल करने वालों के संकट का कारण बन सकता है। फिर, यह पर्यवेक्षण का एक बिंदु है। हम स्वयं देखभाल पर इस पाठ्यक्रम के भाग में अधिक विस्तार से देखभाल करने वालों के लिए इन मुद्दों पर जाएंगे।

क्रियाएँ

एक ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें आपको एक सत्र के भीतर एक ग्राहक की बदलती स्थिति के अनुकूल होना चाहिए।

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें आपको क्लाइंट के वातावरण में परिस्थितियों के अनुकूल होना चाहिए।

एक ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें आपको अपने जीवन में एक स्थिति के अनुकूल होना पड़े और यह कि एक या अधिक ग्राहकों के साथ आपके रिश्ते को कैसे प्रभावित किया।

क्या ऐसी परिस्थितियाँ हैं जिनमें लचीलापन और अनुकूलन आवश्यक या वांछनीय नहीं है?

अंतिम टिप्पणी

तैयारी, लचीलापन और अनुकूलन एक अच्छा देखभालकर्ता होने के सार का हिस्सा हैं। कुछ लोगों में स्वाभाविक रूप से ये गुण होते हैं। सभी के लिए, यह सीखने की एक प्रक्रिया है।

2.13। श्रद्धा, धर्म और आशा

परिचय

विश्वास और धर्म सभी लोगों के जीवन में महत्वपूर्ण हैं, भले ही कुछ लोग इस बात से इनकार करते हों। ये विश्वास विभिन्न दिशाओं में जा सकते हैं और अक्सर दर्दनाक घटनाओं के दौरान और बाद में बदलते हैं। इसके अलावा, आशा, या इसकी कमी, ग्राहकों की प्रतिक्रियाओं को दृढ़ता से प्रभावित करती है।

ये गुण देखभालकर्ता के साथ-साथ ग्राहक के भीतर भी महत्वपूर्ण हैं।

जबकि हमें एहसास है कि कुछ लोग हमसे असहमत होंगे, हम लापरवाही करने वालों के खिलाफ सख्त चेतावनी देते हैं या ग्राहकों के विश्वास को बदलने का प्रयास करते हैं। हम दृढ़ता से मानते हैं कि यह लोगों को नुकसान पहुंचा सकता है और अनैतिक है।

फिर, हम एक सुविधा के रूप में देखभाल करने वाले की भूमिका पर जोर देते हैं, न कि किसी के रूप में जो सलाह देने के लिए है।

हमेशा की तरह, हम आपको उन गतिविधियों को पूरा करने के लिए कहते हैं जो हम सुझाते हैं। फिर से, हम आपसे किसी भी जानकारी को पोस्ट नहीं करने के लिए कहते हैं जिसके द्वारा किसी व्यक्ति की पहचान की जा सके, क्योंकि यह अनैतिक है।

विश्वास और धर्म की भूमिका

किसी प्रकार का विश्वास हर व्यक्ति के जीवन का एक हिस्सा है, चाहे वह किसी उच्च में विश्वास हो या न हो या किसी अन्य में विश्वास हो। यह लगभग सभी में दर्दनाक स्थितियों के दौरान और बाद में बदलता है। विश्वास मजबूत या कमजोर हो सकता है और यह प्रकृति में बदल सकता है।

कई देखभालकर्ता आघात के इस पहलू पर कभी भी ग्राहकों के साथ चर्चा नहीं करते हैं। इसके विपरीत, हमने देखा है कि इसे लाने से कई ग्राहकों को राहत मिलती है, जिनमें से कई इसके बारे में बोलना चाहते हैं।

जैसा कि हमने परिचय में उल्लेख किया है, हम एक सुविधा के रूप में देखभाल करने वाले की भूमिका देखते हैं। हमारा मानना ​​है कि एक देखभाल करने वाले के लिए बेहद अनैतिक है कि वह ग्राहक को देखभाल करने वाले के धर्म या विश्वास के साथ सोचने के तरीके में बदलने की कोशिश करे। हम जानते हैं कि विभिन्न धार्मिक समुदायों में से कई इस पर हमसे असहमत हैं। बहरहाल, हम इसके साथ खड़े हैं। हमने ऐसे रूपांतरण प्रयासों को मौके पर बहुत नुकसान पहुँचाते देखा है। फिर से, यह ग्राहक के जीवन को निर्धारित करने के लिए देखभाल करने वाले का स्थान नहीं है।

अभी भी एक और पक्ष ग्राहक की धार्मिक व्यवहार में देखभाल करने वाले की भागीदारी है। एक उदाहरण के रूप में, हमारे पास ग्राहक हैं जो हमें उनसे प्रार्थना करने के लिए कहते हैं। सामान्य तौर पर, हम गिरावट करते हैं। हालाँकि, ऐसी परिस्थितियाँ हो सकती हैं जिसमें एक देखभाल करने वाला ग्राहक का समर्थन करने और उसे प्रोत्साहित करने के लिए ऐसा कर सकता है।

क्रियाएँ

उस स्थिति का वर्णन करें जिसमें एक ग्राहक ने अपने विश्वास और / या धर्म के बारे में बात की थी। दर्दनाक घटनाओं के माध्यम से यह विश्वास और धर्म कैसे बदल गया? इसके बारे में बोलने के बाद ग्राहक को कैसा लगा? तुमने कैसा महसूस किया?

क्या कभी किसी ग्राहक ने आपको उसकी धार्मिक व्यवस्था में भाग लेने के लिए कहा है? आपकी क्या प्रतिक्रिया रही? क्या हुआ?

क्या ऐसी परिस्थितियां हैं जिनमें विश्वास और धर्म के बारे में बात करना उचित नहीं है?

आशा

पहले के एक भाग में, हमने ईमानदारी और खुलेपन और प्रत्यक्षता और क्लाइंट की स्थितियों का सामना करने और उनसे निपटने की आवश्यकता के बारे में बात की थी। फिर भी, उस सब में, हम ग्राहक के लिए आशा और काम करने के लिए कुछ करने के लिए जगह छोड़ना चाहते हैं। जो क्लाइंट को आगे जाने के लिए प्रेरित करता है। इसका मतलब यह नहीं है कि अतिरंजना या एक ग्राहक के साथ ईमानदार नहीं है। एक डॉक्टर जिसे हम जानते हैं, एक कैंसर रोगी का सामना करने के बजाय, यह कहने के बजाय कि व्यक्ति छह महीने के भीतर मृत हो जाएगा, ने कहा कि केवल 10% लोग छह महीने से अधिक समय तक जीवित रहे। तब व्यक्ति उस 10% के भीतर होने की उम्मीद कर सकता है और अभी भी क्रम में चीजें प्राप्त कर सकता है। लोगों को बदलने और चीजों को संसाधित करने के लिए आगे बढ़ने में आशा एक शक्तिशाली शक्ति हो सकती है।

क्रियाएँ

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें अवास्तविक आशा दी गई थी। क्या हुआ?

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें आशा व्यक्त करने से ग्राहक को सहायता मिले।

अंतिम टिप्पणी

अधिकांश लोगों के जीवन में धर्म और विश्वास महत्वपूर्ण हैं। देखभाल करने वालों को उनसे हटना नहीं चाहिए बल्कि उनसे सीधे निपटना चाहिए। फिर, हम इस बात पर जोर देते हैं कि विश्वास को बदलने की कोशिश करने के लिए यह देखभाल करने वाले की भूमिका नहीं है। क्लाइंट में आशा की सुविधा आघात को संसाधित करने में सहायता करती है, कभी-कभी ग्राहक को नए राज्य में आने में मदद करता है।

2.14। समय और निकटता पर दोबारा गौर किया

परिचय

पाठ्यक्रम के इस खंड को समाप्त करने से पहले, हम दो महत्वपूर्ण अवधारणाओं पर वापस जाना चाहते हैं, अर्थात् समय और कैसे देखभाल करने वाले को ग्राहक के करीब ले जाते हैं। ये दोनों ही हमारे विचार में, उनके महत्व को कम आंकने और कम करके आंकने वाले हैं।

हमेशा की तरह, कृपया सुझाई गई गतिविधियों को पूरा करें। इसके अलावा, हमेशा की तरह, किसी भी जानकारी को प्रकट न करें जो किसी भी व्यक्ति की पहचान करेगा, क्योंकि यह अनैतिक है।

समय

हम इस पाठ्यक्रम के अन्य खंडों में समय के संबंध में जो कुछ भी कहते हैं, उसे दोहराते हैं, अर्थात क्लाइंट के लिए पर्याप्त समय होना चाहिए ताकि वह खुद को या खुद को अभिव्यक्त करने में सक्षम हो, जो दबाव न हो, और वह वातावरण और सत्र के वातावरण को इसकी अनुमति देनी चाहिए।

सामान्य तौर पर, एक व्यक्तिगत ग्राहक के लिए, हम प्रत्येक सत्र के लिए 45-75 मिनट की अनुमति देते हैं। एक समूह सत्र के लिए, हम आधे रास्ते के बिंदु पर लगभग 15 मिनट के लिए विराम के साथ एक घंटे और आधे घंटे की अनुमति देते हैं। कुछ व्यक्तियों के साथ और कुछ समूहों के साथ, अधिक या कम समय मुद्दों पर और अधिक गहराई से और क्लाइंट या समूह के सदस्यों के व्यक्तित्व के कारण जाने की आवश्यकता के कारण इष्टतम होगा। इस प्रकार, देखभाल करने वाले को पर्याप्त रूप से लचीला होना चाहिए न कि हमेशा मानक 50 मिनट के घंटे को रखने के लिए।

हम कुल सत्रों की संख्या पर कोई सीमा नहीं लगाते हैं। हम जानते हैं कि कुछ बीमा कंपनियाँ और कुछ स्वास्थ्य प्रणालियाँ ऐसा करती हैं। हम काम को समाप्त करते हैं जब ग्राहक और देखभाल करने वाले को लगता है कि ऐसा करना उचित है।

जैसा कि हमने उल्लेख किया है, हमें लगता है कि देखभाल करने वाले के लिए ग्राहकों और समूहों के बीच पर्याप्त समय की योजना बनाना बेहद जरूरी है। सामान्य तौर पर, हम एक व्यक्तिगत क्लाइंट के बाद लगभग आधे घंटे और एक समूह के बाद लगभग 45 मिनट की अनुमति देना पसंद करते हैं। यह देखभाल करने वाले को अशुद्ध करने और जो कुछ हुआ है उसे संसाधित करने के लिए, साथ ही कुछ नोट्स बनाने के लिए भी समय देता है। स्व-देखभाल पर वर्गों में, हम देखेंगे कि देखभाल करने वाले के लिए यह कितना महत्वपूर्ण है।

अभी भी यहां एक और बिंदु सप्ताह या उससे अधिक समय की योजना बना रहा है। इसमें बहुत मुश्किल या थकाऊ ग्राहकों और समूहों को एक के बाद एक रखना और अन्य गतिविधियों के लिए समय देना शामिल नहीं है।

क्रियाएँ

अपने ग्राहकों के समय आवंटन का वर्णन करें। क्या यह काम कर रहा है? क्या आपके पास प्रत्येक ग्राहक और प्रत्येक समूह के लिए समय है? इसे बदलने के लिए सुझाव दें।

क्या ऐसी स्थितियाँ हैं जिनमें आप ग्राहकों के लिए उस समय की योजना नहीं बना सकते हैं जो आप सबसे अच्छा सोचते हैं?

निकटता

हमने पहले से ही नैतिकता पर इस पाठ्यक्रम के अनुभाग में देखभाल करने वाले और ग्राहक के बीच निकटता के बारे में बात की है। कुंजी यह है कि देखभाल करने वाला व्यक्ति निष्पक्षता बनाए रखता है।

बहरहाल, ऐसी स्थितियां हैं जिनमें देखभाल करने वाला सामान्य स्थिति से बाहर के ग्राहक से संपर्क करना चाहता है। एक उदाहरण यह है कि देखभाल करने वाले ग्राहक के घर जाकर वहां की स्थिति देख सकते हैं। एक और यह हो सकता है कि देखभाल करने वाला व्यक्ति एक सामाजिक घटना में भाग लेना चाहता हो, ताकि ग्राहक कैसे व्यवहार करे। विशेष रूप से छोटे समुदायों में और उन स्थितियों में जिनमें देखभाल करने वालों की संख्या कम है, संपर्क अपरिहार्य हो सकता है। फिर, यह देखभाल करने वाले की जिम्मेदारी है कि वह दूरी और निष्पक्षता बनाए रखे।

क्रियाएँ

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें किसी ग्राहक के सामान्य से अधिक निकट होने के फायदे हो सकते हैं। आपका अनुभव क्या है?

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसमें आप एक ग्राहक से सामान्य से अधिक दूरी बनाए रखना चाहते हैं। अपने अनुभव का वर्णन करें।

अंतिम टिप्पणी

समय और निकटता दोनों कई देखभाल करने वालों के लिए मुश्किल हैं। उन्हें पहले, व्यक्तिगत ग्राहकों और समूहों की जरूरतों को निर्धारित करने और देखभाल करने वाले और संगठन की जरूरतों के खिलाफ संतुलन की आवश्यकता होती है, जिसके लिए वह काम करता है और जो तार्किक रूप से संभव है। हम कई स्थानों पर इसके बारे में अधिक विस्तार से चर्चा करेंगे। यह भी महत्वपूर्ण है कि ग्राहकों और समूहों के बीच जगह हो ताकि देखभाल करने वाला उनके साथ पर्याप्त रूप से काम कर सके। निकटता के संबंध में, देखभाल करने वाले को हमेशा निष्पक्षता बनाए रखना चाहिए।

2.15। कुछ अंतिम टिप्पणियां और अंतिम गतिविधियाँ

अंतिम टिप्पणी

इस पाठ्यक्रम के इस भाग में, हमने देखभाल करने वाले और ग्राहक के बीच संबंध बनाने में महत्वपूर्ण कारकों का एक विचार देने की कोशिश की है। यह संबंध किसी भी प्रकार की सहायता देने की कुंजी है।

एक ओर, देखभाल करने वाले को ग्राहक के साथ पर्याप्त रूप से पहचान करनी चाहिए। दूसरी ओर, उसे निष्पक्षता बनाए रखनी चाहिए। यह एक मुश्किल संतुलन है।

एक और केंद्रीय बिंदु विश्वास प्राप्त करना और बनाए रखना है। जैसा कि हमने दोहराया है, विश्वास हासिल करना बहुत मुश्किल है और हारना बहुत आसान है।

फिर भी रिश्ते का एक और महत्वपूर्ण हिस्सा नैतिकता का संबंध है। ऐसा करने के लिए अक्सर मजबूत बाहरी दबाव के बावजूद इनका उल्लंघन नहीं किया जाना चाहिए। यह महत्वपूर्ण है।

अंत में, हम आपको याद दिलाना चाहते हैं कि हम हमेशा सीख रहे हैं। प्रत्येक ग्राहक और प्रत्येक रिश्ता हमें कुछ सिखाता है, हालांकि हम अनुभव करते हैं कि हम हैं।

इस पाठ्यक्रम के अगले भाग में, हम अपने लिए देखभाल करने के कुछ तरीकों पर चर्चा करेंगे। उसके बिना, जीवित रहना मुश्किल है, विशेषकर उन परिस्थितियों में जिनके तहत हम में से कुछ काम कर रहे हैं।

अंतिम गतिविधियाँ

कुछ ऐसे रिश्तों के बारे में बताएं, जो आपके ग्राहकों के साथ अच्छे और बुरे हैं। आपने उनसे क्या सीखा?

आपको यह अनुभाग कैसा लगा? क्या ऐसी चीजें हैं जिन्हें हमने छोड़ दिया है? इस अनुभाग में आप क्या बदलना चाहेंगे?

धारा 3: स्व-देखभाल

**३.१ परिचय**

कई, अगर ज्यादातर देखभाल करने वाले खुद की बुरी तरह से देखभाल नहीं करते हैं। हम अपने ग्राहकों को अपने से अधिक महत्वपूर्ण मानते हैं और उन्हें हमारे समय और भावनात्मक और शारीरिक ऊर्जा का एक बड़ा सौदा देते हैं, अक्सर हमारी सीमा से अधिक। अंत में, उस तरह की रणनीति बैकफ़ायर होती है, जैसा कि हम एक बिंदु तक पहुंचते हैं, जिसे बर्नआउट के रूप में जाना जाता है, जिसमें हम क्लाइंट या खुद के लिए कार्य नहीं कर सकते हैं। ऐसे में हमें इसके बारे में जागरूक होने और इसे रोकने के उपाय करने की आवश्यकता है।

इस पाठ्यक्रम के इस भाग में, हम कुछ ऐसे तरीकों पर ध्यान देंगे, जिन्हें हम इस तरह से जलने से रोक सकते हैं या नरम कर सकते हैं

सीमा निर्धारित करना;

आत्म प्रतिबिंब;

हमारे पेशेवर जीवन और हमारे निजी जीवन और के बीच संतुलन बनाना

पर्यवेक्षण और हस्तक्षेप।

इस खंड के अंत में, हम आपको आत्म-देखभाल के लिए एक नई योजना बनाने के लिए कहेंगे।

क्रियाएँ

वर्णन करें कि अब आप अपनी देखभाल कैसे करते हैं।

आत्म-देखभाल के साथ आपके सबसे बड़े मुद्दे क्या हैं?

आपने सहकर्मियों के साथ किन मुद्दों को देखा है?

3.2। सीमाएं

परिचय

जितना हम हमेशा इसे स्वीकार नहीं करना चाहते हैं, हम सभी की सीमाएं हैं। एक दिन में 24 घंटे और एक सप्ताह में सात दिन होते हैं। भले ही हम हमेशा इस पर विश्वास नहीं करते हैं, हमारी शारीरिक और भावनात्मक ऊर्जा की सीमाएँ हैं। हममें से कई लोग यह स्वीकार नहीं कर सकते कि हम कुछ चीजें कर सकते हैं और दूसरों को नहीं।

यहां एक मुद्दा हमारे ग्राहकों के लिए हमारी प्रतिबद्धता है। हम में से कई लोग देखते हैं कि हम एक नौकरी के रूप में क्या कर रहे हैं जिसके लिए हमें भुगतान किया जाता है लेकिन नैतिक दायित्वों के रूप में।

फिर भी, जब हम अपनी सीमा पार कर लेते हैं, तो हम जल जाते हैं। इसका मतलब है कि हम अपने ग्राहकों के लिए काम नहीं कर सकते हैं और न ही अपने निजी जीवन में काम कर सकते हैं।

इस प्रकार, यह जरूरी है कि हम अपनी सीमाओं के बारे में जागरूक हों और उनका सम्मान करें।

समय

सौभाग्य से या दुर्भाग्य से, दिन में 24 घंटे और सप्ताह में सात दिन होते हैं, अब और नहीं।

इसलिए, यह महत्वपूर्ण है कि हम प्राथमिकताएं बनाएं कि हम अपना समय कैसे व्यतीत करेंगे।

हमारा कम से कम कुछ समय अपने आप पर, अपने परिवार पर और अपने दोस्तों पर खर्च करना चाहिए। इंसान उस तरह से काम करता है। शांत और प्रतिबिंब में कुछ समय बिताना भी बहुत अच्छा है। यह हमें और अधिक कार्यात्मक बनाता है, अर्थात्, हमारे ग्राहकों, अपने आप को, और हमारे आस-पास मौजूद सभी लोगों के लिए अधिक उपयोगी है।

हमारे काम के भीतर भी, हमें समय आवंटित करना चाहिए। वास्तव में, हम बेहतर कार्य करते हैं यदि हम एक ग्राहक को प्रतिबिंबित करने के लिए समय लेते हैं और ग्राहक को देखने से पहले और बाद में हमने संपर्क में क्या अनुभव किया है। हम आम तौर पर एक ग्राहक को देखने से पहले लगभग 10-15 मिनट और उसके बाद लगभग 20 मिनट से आधे घंटे तक ग्राहक को हमारे द्वारा बताई गई चीज़ों के बारे में बताते हैं कि हम कैसा महसूस करते हैं। यह उस अवधि के दौरान क्लाइंट के बारे में हमारे नोट्स लिखने में मदद करता है। इसके अलावा, हमारी निजी पत्रिकाओं में, हमें यह लिखने की आदत है कि हम ग्राहक के बारे में व्यक्तिगत रूप से कैसा महसूस करते हैं। हम इसे किसी को नहीं दिखाते हैं। फिर भी, यह हमें अपनी भावनाओं को स्पष्ट करने और उन्हें बाहर निकालने में मदद करता है। हम प्रत्येक समूह के बाद लगभग 45 मिनट का समय लेते हैं। फिर, यह हमें ग्राहकों के साथ और उनके बारे में हमारी भावनाओं के साथ क्या हो रहा है, के बारे में अधिक जानकारी देता है।

क्रियाएँ

आपके समय आवंटन के लिए आपकी प्राथमिकताएँ क्या हैं?

आप ग्राहकों के साथ अपना समय कैसे आवंटित करते हैं?

आप दिन के दौरान अपना समय कैसे आवंटित करते हैं?

सप्ताह के दौरान आप अपना कितना समय आवंटित करते हैं?

जब आप ग्राहकों और समूहों के साथ अधिक समय लेते हैं तो आपको कैसा लगता है?

जब आप ग्राहकों और समूहों के बीच अधिक समय लेते हैं, तो आपको कैसा लगता है?

जब आप अपने निजी जीवन में अधिक समय लेते हैं तो आपको कैसा लगता है?

क्या ऐसी परिस्थितियां हैं जिनमें आपको समय नहीं लेना चाहिए, या तो आपके पेशेवर जीवन में या आपके निजी जीवन में?

शारीरिक और भावनात्मक ऊर्जा

अत्यधिक दर्दनाक लोगों के साथ काम करना भावनात्मक ऊर्जा का एक बड़ा सौदा लेता है। जैसा कि हमने इस पाठ्यक्रम के पिछले भाग में वर्णित किया है, हम उनके साथ पहचान करते हैं, और देखभाल करने वाले-ग्राहक संबंध को बनाने के लिए ऐसा करना पड़ता है। फिर भी, यह हमें थका सकता है।

हमारे निजी जीवन में कई स्थितियों का सच यही है। जितना हम प्यार करते हैं और अपने आस-पास के लोगों के बारे में परवाह करते हैं, उन मुश्किल परिस्थितियों से निपटते हैं जो हम सभी के पास विभिन्न क्षणों में होती हैं और भावनात्मक और शारीरिक ऊर्जा को हमसे बाहर ले जाती हैं।

फिर से, हमें प्राथमिकताएं बनाने और अपने लिए समय और गतिविधियों को आवंटित करने की आवश्यकता है जो हमें करने में आनंद लेते हैं, जो हमें नवीनीकृत करते हैं और हमें खुशी और संतुष्टि देते हैं। इसके अलावा, जैसा कि हम इस खंड में बाद में देखेंगे, लेखन और निराशा को बाहर निकालने के तरीके बहुत महत्वपूर्ण हैं।

क्रियाएँ

उन स्थितियों का वर्णन करें जो आपकी भावनात्मक और शारीरिक ऊर्जा को बढ़ाती हैं।

वर्णन करें कि आप अपने आप को कैसे नवीनीकृत करते हैं।

आपकी भौतिक और भावनात्मक ऊर्जा के आपके उपयोग के लिए प्राथमिकताएं क्या हैं?

आप अपनी शारीरिक और भावनात्मक ऊर्जा के उपयोग को कैसे बदल सकते हैं?

हम क्या कर सकते हैं और क्या नहीं की स्वीकृति

जितना हम चाहेंगे, हम वह सब कुछ नहीं बदल सकते, जो हम चाहते हैं। जैसा कि हमने कई बार दोहराया है, हम ग्राहकों के जीवन को नहीं बदल सकते। केवल वे ही ऐसा कर सकते हैं।

इसके अलावा, संगठनों के भीतर ऐसी चीजें हैं जिनमें हम काम करते हैं और उन समाजों में जिनमें हम रहते हैं और काम करते हैं जिन्हें हम बदल नहीं सकते हैं।

बहुत बार, हमारे निजी जीवन में ऐसी चीजें होती हैं जिन्हें हम बदल नहीं सकते हैं।

इस प्रकार, हमें इस बात की स्वीकृति में आने की आवश्यकता है कि हम क्या कर सकते हैं और क्या नहीं कर सकते, जितना मुश्किल है। हम स्वीकार करते हैं कि यह हम में से कई लोगों के लिए मुश्किल है। हम कोई दूसरा रास्ता नहीं देखते हैं।

क्रियाएँ

ऐसी स्थिति का वर्णन करें जिसे आप बदल नहीं सकते। आप ने उसके साथ कैसे सौदा किया?

भविष्य में, क्या ऐसी चीजें हैं जो आप उन चीजों को स्वीकार करने में आपकी सहायता कर सकते हैं जिन्हें आप बदल नहीं सकते हैं?

अंतिम टिप्पणी

समय और भावनात्मक और शारीरिक ऊर्जा की सीमा को स्वीकार करना जो हम सभी के लिए बहुत से लोगों के लिए मुश्किल है, विशेष रूप से देखभाल के काम में हम में से उन लोगों के लिए। फिर भी, प्राथमिकताओं को स्थापित करना और जो हम कर सकते हैं उसे स्वीकार करने और उससे निपटने के लिए उपायों को अपनाना और अपने पेशेवर और निजी जीवन में करना आवश्यक नहीं है यदि हम जीवित रहना चाहते हैं तो यह आवश्यक है। सबसे अनुभवी पेशेवरों को इसके साथ कठिनाइयाँ होती हैं। इस प्रकार, हम आपसे समय लेने और अपनी स्थिति के माध्यम से काम करने का प्रयास करने का आग्रह करते हैं।

3.3। खराब हुए

परिचय और परिभाषा Burnout की

बर्नआउट एक ऐसी अवस्था है, जिसमें लोग जो अपने पेशेवर और / या अपने निजी जीवन में बड़ी मात्रा में तनाव में हैं, अब ठीक से काम नहीं कर सकते हैं।

इसमें शामिल है:

शारीरिक और भावनात्मक थकावट;

निंदक और वैराग्य और

सिद्धि और अप्रभाव की कमी की भावना।

इससे शारीरिक बीमारी हो सकती है।

बर्नआउट वस्तुतः सभी देखभाल करने वालों में होता है, चाहे वे पेशेवर हों, प्रशिक्षित हों, या अप्रशिक्षित हों, एक बिंदु या किसी अन्य पर।

बर्नआउट रातोंरात दिखाई नहीं देता है। यह समय की अवधि में बनाता है।

बार-बार बर्नआउट वाला व्यक्ति इस बात से अनजान है कि यह हो रहा है।

इस प्रकार, burnout देखभाल करने वाले और उसके ग्राहकों के लिए खतरनाक है।

इस खंड में, हम जलने के कारणों और रोकथाम का वर्णन करेंगे, और एक बार ऐसा होने पर इससे कैसे निपटें।

गतिविधि

आपके पास जो बर्नआउट की घटना है उसका वर्णन करें। अपने ग्राहकों के लिए, और अपने निजी जीवन के लिए इसके क्या परिणाम हुए?

बर्नआउट के कारण

बर्नआउट एक बड़ी बात को ध्यान में रखकर और बिना मेहनत किए बहुत समय लगाकर और अपने लिए जगह बनाने के कारण होता है। आप अपने ग्राहकों के प्रति, अपने परिवार या दोस्तों के प्रति, एक कारण से, और / या अन्य चीजों के लिए मजबूत दायित्व महसूस करते हैं। आप अपने आप को शारीरिक और भावनात्मक रूप से पहनते हैं और उस कालक्रम से करते हैं।

गतिविधि

अपने आप को या किसी अन्य व्यक्ति को जलाने की घटना का वर्णन करें। इसकी क्या वजह रही?

लक्षण और Burnout के लक्षण

बर्नआउट के लक्षण और लक्षण काफी संख्या में हैं। हम यहां कुछ देते हैं। सबसे पहले, मनोवैज्ञानिक लक्षण:

भावनात्मक खिंचाव;

शारीरिक थकावट;

नींद की समस्या, अनिद्रा, परिस्थितियों के बारे में सोचने के कारण, और / या बहुत अधिक सो रही है, यह दुनिया से बचने के लिए;

ध्यान केंद्रित करने में सक्षम नहीं होना;

भुलक्कड़पन, साधारण चीजों की भी;

"घबराहट" के कारण खाने के साथ या तो बहुत अधिक खाने या आनंद लेने के लिए समस्याएं;

चिंता,

डिप्रेशन;

चिड़चिड़ापन और गुस्सा;

हताशा;

अलग होने और अलग होने की भावनाएं;

आशावाद की कमी;

हर चीज के बारे में निंदक होना;

उदासीनता;

निराशा;

जीवन में बेकार होने की भावना;

आपके पेशेवर जीवन और आपके निजी जीवन में निम्न प्रदर्शन स्तर।

साथ ही, बड़ी संख्या में शारीरिक लक्षण हो सकते हैं। हम इस बात पर जोर देते हैं कि आपको डॉक्टर से ये जांच करवानी चाहिए।

पेट दर्द;

सरदर्द;

छाती में दर्द;

दिल की अनियमित धड़कन;

सांस लेने में कठिनाई;

यौन रोग;

लगातार पेशाब आना;

आपके शरीर के किसी भी हिस्से में अन्य लक्षण।

जैसा कि हम मनोविज्ञान और आघात पर पाठ्यक्रम में देखेंगे, उच्च स्तर के तनाव से गंभीर शारीरिक बीमारी हो सकती है। यह अभी भी बर्नआउट से निपटने और रोकने का एक और कारण है।

गतिविधि

एक ऐसी घटना के लक्षण दें, जो आपको या किसी सहकर्मी को हुई हो। आपने उनके साथ कैसे व्यवहार किया?

बर्नआउट से निपटना

बर्नआउट से निपटने में पहला बिंदु यह महसूस करना है कि आपके पास यह है। इसके साथ लोग उन सहयोगियों और दोस्तों को अनदेखा करते हैं जो उन्हें इसके बारे में बताते हैं। इस प्रकार हम आपको इसे गंभीरता से लेने का आग्रह करते हैं।

इससे निपटने के लिए अगला कदम किसी से बात करना है। जैसा कि हमने पहले ही इस पाठ्यक्रम के पिछले वर्गों में उल्लेख किया है, पर्यवेक्षण और / या हस्तक्षेप आवश्यक है। जैसा कि हमने पहले भी कहा है, यदि आपके पास नियमित आधार पर नहीं है, तो आप जल गए हैं या नहीं, आप एक जिम्मेदार देखभालकर्ता के रूप में काम नहीं कर रहे हैं। यदि आसपास कोई "पेशेवर" पर्यवेक्षक नहीं है, तो एक सहकर्मी ढूंढें, जिसके साथ आप बोल सकते हैं। यदि सबसे खराब सबसे खराब आता है, तो हमसे संपर्क करें।

हल्के से मध्यम बर्नआउट में, आपको काम रोकना पड़ सकता है और अपने अन्य दायित्वों को दूसरों को देना पड़ सकता है। गंभीर बर्नआउट में, आपको निश्चित रूप से ऐसा करना होगा। आपके बाहर निकलने की अवधि व्यक्तियों और परिस्थितियों के बीच अलग-अलग होगी।

यह आवश्यक है कि आप उन चीजों को करें जो आपको पसंद हैं और जो आपको संतुष्टि देती हैं जो आपके दायित्वों और उन गतिविधियों के साथ नहीं है जो पहले स्थान पर जलने का कारण बनीं।

जाहिर है, यह महत्वपूर्ण है कि आप भविष्य में बर्नआउट को रोकने के लिए एक योजना बनाएं।

गतिविधि

बर्नआउट की एक घटना का वर्णन करें जो आपने या किसी अन्य व्यक्ति ने की है और आप या अन्य व्यक्ति ने इससे कैसे निपटा है।

बर्नआउट की रोकथाम

बर्नआउट की रोकथाम के लिए कई महत्वपूर्ण पहलू हैं।

इनमें से एक आपके काम में और आपके निजी जीवन में प्राथमिकता है।

एक और आपके पेशेवर जीवन और आपके निजी जीवन के बीच एक संतुलन बना रहा है।

अभी भी एक और अपने लिए समय निकाल रहा है, ऐसी गतिविधियाँ कर रहा है जो आपको खुशी और संतुष्टि दें।

फिर, हम दोहराते हैं कि बर्नआउट को रोकने में पर्यवेक्षण एक महत्वपूर्ण तत्व है।

इसमें से अधिकांश नियोजन लेता है।

कई लोगों के लिए, यह उनकी विचार प्रक्रियाओं का अनुकूलन और परिवर्तन लेता है।

गतिविधि

अपने जीवन में बर्नआउट को रोकने के लिए एक योजना बनाएं।

अंतिम टिप्पणी

देखभाल कार्य में लोगों में बर्नआउट लगभग अपरिहार्य है। इसे रोकने के लिए और इसके होने पर इससे निपटने के लिए योजना बनाना महत्वपूर्ण है। कुछ भी कम अपने ग्राहकों और अपने आप को बदल रहा है।

3.4। आत्म-प्रतिबिंब और आत्म-आलोचना

स्व-प्रतिबिंब और आत्म-आलोचना का महत्व

हमारे विचार में, प्रतिबिंब और आत्म-आलोचना आत्म-देखभाल के अत्यंत महत्वपूर्ण भाग हैं।

यह महत्वपूर्ण है कि आप ग्राहकों के साथ-साथ अपने व्यक्तिगत जीवन के लगभग हर पहलू को प्रतिबिंबित करने के लिए क्या करें।

इन्हें हमारे विचार में, प्रत्येक देखभाल करने वाले के नियमित अभ्यास बनने की आवश्यकता है। दिन में कुछ मिनट भी आपको बेहतर जगह लाने में मदद करता है।

हम दैनिक या साप्ताहिक सामान्य समीक्षा के साथ प्रत्येक सत्र के बाद ग्राहकों को देखने की सलाह देते हैं। हम आपके व्यक्तिगत जीवन की समीक्षा भी कम से कम साप्ताहिक करने की सलाह देते हैं।

इसे करने के कई तरीके हैं। एक लेखन के माध्यम से है। लेखन आपको अपनी भावनाओं को बाहर निकालने और उन्हें व्यवस्थित करने में मदद करता है। इसके अलावा, चुपचाप चलना एक और तरीका है। फिर भी एक और तरीका है ध्यान। प्रत्येक व्यक्ति को इसे करने का एक अलग तरीका मिलेगा।

मुद्दा यह है कि ऐसा होता है।

गतिविधि

क्या आपके पास प्रतिबिंब और आत्म-आलोचना के लिए एक नियमित योजना है? आप किस पद्धति का उपयोग करते हैं?

यदि आपके पास ऐसा कोई तंत्र नहीं है, तो हम अनुशंसा करते हैं कि आप एक स्थापित करें।

3.5। पेशेवर और व्यक्तिगत जीवन के बीच संतुलन

एक देखभाल करने वाले के पेशेवर जीवन और उसके व्यक्तिगत जीवन के बीच संतुलन अक्सर एक असहज होता है। दोनों महत्वपूर्ण हैं।

हम सभी उन लोगों से प्रभावित होने में मदद नहीं कर सकते हैं जिनके साथ हम काम करते हैं, खासकर यदि वे अत्यधिक दर्दनाक हैं और कठिन परिस्थितियां हैं। अनिवार्य रूप से, हम इसे अपने निजी जीवन में लाते हैं।

दूसरी दिशा में भी यही सच है। हम सभी को अपने व्यक्तिगत जीवन में एक या दूसरे बिंदु पर मुश्किल चीजें होती हैं। हम मदद नहीं कर सकते हैं लेकिन उन लोगों को हमारे काम में ला सकते हैं।

एक बिंदु दोनों दिशाओं में इसके बारे में पता होना और दोनों को यथासंभव अलग करने का प्रयास करना है। विशेष रूप से, हमें अपने व्यक्तिगत मुद्दों को नहीं लाना चाहिए, जिसमें हमारे भावनात्मक लोग भी शामिल हैं, हमारे ग्राहकों के साथ काम में।

जैसा कि हमने इस पाठ्यक्रम के पूरे भाग पर जोर दिया है, हमारे लिए व्यक्तिगत और व्यावसायिक मुद्दों से राहत पाने और खुद के लिए जगह बनाने के लिए देखभाल करने वालों के रूप में यह महत्वपूर्ण है।

एक अन्य बिंदु यहां प्राथमिकता देना और उचित समय पर पेशेवर मुद्दों और व्यक्तिगत मुद्दों को जाने देना है। यह संतुलन बनाने की एक प्रक्रिया है। कई लोगों के लिए, यह एक आसान प्रक्रिया नहीं है।

जैसा कि हमने पहले ही कहा है, हमें नियमित रूप से इस संतुलन पर चिंतन करने की आवश्यकता है।

पर्यवेक्षण और हस्तक्षेप के दौरान, अपने सहयोगियों, मित्रों और सहकर्मियों के साथ और निश्चित रूप से इस पर चर्चा करना अच्छा है।

हमारे जीवन में संतुलन नहीं बनाने और बनाए रखने से जलन पैदा होती है।

गतिविधि

आपके पेशेवर जीवन और आपके निजी जीवन के बीच वर्तमान संतुलन क्या है? आप क्या परिवर्तन करना चाहते हैं?

3.6। पर्यवेक्षण और हस्तक्षेप

*पर्यवेक्षण*एक और देखभाल करने वाले के साथ बात कर रहा है। बातचीत के विषय, सामान्य रूप से, क्लाइंट और समूहों के मुद्दे हैं जिन्हें देखभाल करने वाला देख रहा है और साथ ही देखभाल करने वाले के पेशेवर जीवन और उसके या उसके निजी जीवन के बीच की बातचीत।

*Intervision*एक समूह में यह कर रहा है। कभी-कभी, हंगरी के सामान्य चिकित्सक के बाद ऐसे समूहों को बालिंट समूह के रूप में जाना जाता है जिन्होंने उन्हें शुरू किया था।

पर्यवेक्षण के कारणों में सामान्य रूप से काम पर और उस पर योगदान करने वाले मुद्दों पर और ग्राहकों और समूहों के विशिष्ट मुद्दों पर और साथ ही देखभाल करने वाले के दृष्टिकोण पर परिप्रेक्ष्य प्राप्त करना है। यह महत्वपूर्ण है कि देखभाल करने वाला खुद या खुद में अंतर्दृष्टि प्राप्त करे। यह देखभालकर्ता को उसके जीवन के लगभग सभी पहलुओं को मजबूत करता है।

इस पाठ्यक्रम के पहले भाग में, हमने क्लाइंट और काउंटर-ट्रांसफर के साथ देखभाल करने वाले की पहचान का उल्लेख किया था। इन मुद्दों से निपटने के लिए पर्यवेक्षण है। इसके अलावा, वस्तुतः सभी देखभालकर्ता माध्यमिक आघात से गुजरते हैं, अर्थात, क्लाइंट द्वारा आपको बताए जा रहे आघात से, अत्यधिक आघातग्रस्त ग्राहकों को देखकर। देखभाल करने वाले के लिए इन आघात को संसाधित करना आवश्यक है। इस प्रसंस्करण की सुविधा पर्यवेक्षण का एक कार्य है।

पर्यवेक्षण का एक अन्य कार्य उन मुद्दों से निपटना है जिन्होंने देखभाल करने वाले के जीवन को प्रभावित किया है, जितना कि देखभाल करने वाला एक ग्राहक को देगा।

इसके अलावा, ग्राहक की प्रतिक्रियाओं और देखभालकर्ता के अनुभव के बीच बातचीत का देखभाल करने वाले पर गहरा प्रभाव पड़ सकता है। इससे निपटने के लिए पर्यवेक्षण का एक अन्य कार्य है।

पर्यवेक्षण देने वाले व्यक्ति को टीम का सबसे वरिष्ठ व्यक्ति होने की आवश्यकता नहीं है। एक टीम के भीतर लोग जोड़े और / या छोटे समूह बना सकते हैं और एक दूसरे की देखरेख कर सकते हैं। पर्यवेक्षण देने के लिए टीम के बाहर किसी को ढूंढना और भी बेहतर है। यह अधिक निष्पक्षता देता है और व्यक्ति को स्वतंत्र महसूस करने और कम खतरे की निगरानी करने की अनुमति देता है।

पर्यवेक्षण की भाषा के बारे में अलग-अलग राय हैं। कई लोगों का मानना ​​है कि यह पर्यवेक्षण प्राप्त करने वाले व्यक्ति की भाषा में होना चाहिए। अन्य लोगों को लगता है कि इसे दूसरी भाषा में करने से दूरी मिलती है। हमारी प्रतिक्रिया यह है कि यह व्यक्ति की देखरेख का निर्णय है।

पर्यवेक्षण के लिए लिया गया समय जल्दी नहीं जाना चाहिए। यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि यह आराम से घटित हो और जितना संभव हो उतने मुद्दों का गहराई से पता लगाया जाए।

पर्यवेक्षण की आवृत्ति परिस्थितियों पर निर्भर है। ऐसे कई कारक हैं जो यहां एक भूमिका निभाते हैं। एक ग्राहक की संख्या है जिसे देखरेख करने वाले व्यक्ति को देख रहा है। एक और व्यक्ति की निगरानी के लिए ग्राहकों की कठिनाई और आघात के स्तर को देखा जा रहा है। अभी भी एक और व्यक्ति की देखरेख का अनुभव है। एक और कारक वह गहराई है जिसमें देखे जाने वाले प्रकार के मुद्दों को प्रभावित किया जा रहा है। सामान्य तौर पर, हम प्रति सप्ताह एक घंटा एक पूर्ण न्यूनतम पाते हैं।

हम बिना किसी अपवाद के सभी देखभाल करने वालों के लिए पर्यवेक्षण को महत्वपूर्ण पाते हैं। इसमें न केवल मनोवैज्ञानिक सहायता देने वाले देखभालकर्ता शामिल हैं, बल्कि अग्निशामक, पुलिस, वकील और दर्दनाक लोगों के साथ काम करने वाले लोग भी शामिल हैं।

हम यह भी पाते हैं कि स्वयंसेवक के रूप में कम समय के लिए काम करने वाले लोगों को भी स्वेच्छा से उनकी अवधि के दौरान और बाद में पर्यवेक्षण करना पड़ता है। उन्हें इस बात के लिए भी तैयार रहना चाहिए कि वे क्या सामना करेंगे।

हम पाते हैं कि पर्यवेक्षण अव्यवसायिक नहीं है। हम भविष्य के पाठ्यक्रमों में इस पर वापस आएंगे।

यदि आपको अपने क्षेत्र में एक पर्यवेक्षक नहीं मिल रहा है, तो कृपया हमसे संपर्क करें।

क्रियाएँ

पर्यवेक्षण आपके लिए कैसे काम कर रहा है?

फिर, हम इस बात पर जोर देते हैं, यदि आपके पास पहले से पर्यवेक्षण नहीं है, तो आपको इसे प्राप्त करना होगा।

3.7। स्वयं की देखभाल से फैक्टर्स और एक्टिविटीज़ का प्रचार और पता लगाना

परिचय

हम आत्म-देखभाल की आवश्यकता पर जोर नहीं दे सकते। पहला कदम जरूरत को महसूस कर रहा है और इसके लिए एक योजना बना रहा है।

इस खंड में, हम कुछ चीजों को संक्षेप में बताएंगे जो हमने अब तक कही हैं और कुछ गतिविधियों का सुझाव दिया है जो आपकी सहायता कर सकते हैं।

कुछ कारक और गतिविधियाँ जो स्व-देखभाल को बढ़ावा देती हैं

जैसा कि हमने प्रस्तावना में कहा था, आत्म-देखभाल में पहला कदम इसकी आवश्यकता के बारे में पता है।

अगला कदम एक योजना बनाना है। उस योजना में उन गतिविधियों के लिए नियमित समय शामिल होना चाहिए जो हम सुझाते हैं और साथ ही अन्य गतिविधियाँ जो आपके लिए अलग-अलग हैं। योजना में उन विशिष्ट दिनों और समय को शामिल किया जाना चाहिए जिन्हें आप गतिविधियों को अंजाम देंगे। यह जरूरी है कि आप योजना से चिपके रहें। बहाने नहीं ढूंढना बहुत आसान है।

योजना में प्रत्येक दिन कुछ ऐसा करना शामिल करना चाहिए जिसे आप करना पसंद करते हैं। यह दिन के साथ अलग-अलग हो सकता है। यह चॉकलेट के एक टुकड़े को चलाने या खाने या संगीत सुनने के समान सरल हो सकता है। मुद्दा यह है, कि यह आपका समय है। यह न्यूनतम 15-30 मिनट और अधिमानतः अधिक होना चाहिए। यह समय पवित्र होना चाहिए, अर्थात, आप बाकी सब को बंद कर देते हैं, हालाँकि अत्यावश्यक। यह बेहद महत्वपूर्ण है कि यह आपको एक ओर इशारा करता है और यह आपको राहत देता है।

योजना का एक और हिस्सा कुछ रचनात्मक करना चाहिए जो आपकी भावनाओं को बाहर निकाल देगा। यह एक पत्रिका लिखना, संगीत बजाना, ड्राइंग करना, या कुछ और हो सकता है जो आपको खुद को व्यक्त करने और चीजों को बाहर निकालने की संभावना देता है।

आत्म-प्रतिबिंब के लिए समय निकालना बहुत महत्वपूर्ण है, जैसा कि हमने कहा है। यह भी आपकी नियमित योजना का एक हिस्सा होना चाहिए।

इस अर्थ में, अपनी सीमाओं को स्वीकार करना बहुत महत्वपूर्ण है। इन्हें देखने के लिए आपको समय निकालने की जरूरत है।

फिर भी योजना का एक अन्य हिस्सा कुछ प्रकार की शारीरिक गतिविधि है। व्यायाम से मदद मिलती है, क्योंकि हम में से कुछ एथलीट नहीं हैं। “बस चलने से काफी मदद मिलती है। चलना और दौड़ना बहुत अच्छे व्यायाम हैं। वे आत्म-प्रतिबिंब के लिए भी एक समय हो सकते हैं।

यह भी महत्वपूर्ण है कि आप पर्याप्त मात्रा में नींद लें। यह जीवन के प्रत्येक चरण में प्रत्येक व्यक्ति के लिए अलग है। मुद्दा यह है कि शारीरिक थकान और नींद की कमी भावनात्मक थकावट और जलने में काफी योगदान देती है। नींद भी दुनिया से एक पलायन है और सपने देखने के माध्यम से अपनी भावनाओं के प्रसंस्करण की अनुमति देता है।

इसके अलावा, यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने व्यक्तिगत जीवन और अपने पेशेवर जीवन के बीच संतुलन बनाकर चलें और आप दोनों के कारकों को प्राथमिकता दें।

अंतिम लेकिन निश्चित रूप से कम से कम, नियमित रूप से निर्धारित पर्यवेक्षण आवश्यक नहीं है, क्योंकि हमने कई बार कहा है।

कुछ कारक और गतिविधियाँ जो स्व-देखभाल से पता चलती हैं

अपने पेशेवर जीवन और निजी जीवन में, अस्पष्ट रूप से कार्य करना, आपके ग्राहकों, और आपके निजी जीवन के लोगों के लिए आपके लिए हानिकारक है। इस प्रकार, इससे बचना और दोनों में अपनी गतिविधियों को प्राथमिकता देना बेहद जरूरी है।

साथ ही, अपने लिए बहुत कम समय निकालना भी नुकसानदेह है।

अपने पेशेवर और व्यक्तिगत मुद्दों के बारे में अपनी भावनाओं और भावनाओं को रखने से अंततः विस्फोट या विस्फोट हो जाएगा। इस प्रकार, आपको उन्हें किसी तरह से बाहर निकालना होगा।

व्यक्तिगत मुद्दों की अनदेखी और / या इनकार करने के बारे में भी यही सच है।

अपनी शारीरिक स्थिति पर ध्यान न देने से आपको भावनात्मक के साथ-साथ शारीरिक रूप से भी नुकसान होगा।

क्रियाएँ

आत्म-देखभाल के लिए एक व्यक्ति के रूप में आपके लिए सबसे महत्वपूर्ण कारक क्या हैं?

अब आप क्या कर रहे हैं और क्या नहीं कर रहे हैं?

अंतिम टिप्पणी

फिर, हम आत्म-देखभाल और खुद को ध्यान से देखने और अपने दृष्टिकोण और गतिविधियों को बदलने के लिए आपको, आपके पर्यावरण और अपने ग्राहकों को लाभ के लिए संभव बनाने के लिए पर्याप्त आवश्यकता पर जोर नहीं दे सकते।

3.8। इस धारा के लिए अंतिम टिप्पणी

पाठ्यक्रम के इस भाग में, हमने यह स्पष्ट करने की कोशिश की है कि यदि आप अपने ग्राहकों, अपने परिवार और दोस्तों, और अपने आप की सेवा कर रहे हैं तो स्व-देखभाल अत्यंत आवश्यक है। यह ऐसा कुछ है जो आप बिना नहीं कर सकते।

आत्म-देखभाल से बढ़ावा देने और अलग करने वाले कारकों पर पिछले खंड में, हमने कई चीजें दी हैं जो आप खुद की सहायता के लिए कर सकते हैं और कई चीजें जो आपको नहीं करनी चाहिए।

उन सभी चीजों में से जो आपको करना चाहिए, सबसे महत्वपूर्ण हैं पर्यवेक्षण और / या हस्तक्षेप और अपनी भावनाओं को व्यक्त करना। उन लोगों के बिना, आप या तो विस्फोट करेंगे या फंसेंगे।

इस प्रकार हम आप के साथ काम करने के साथ बड़ी सफलता की कामना करते हैं और आशा करते हैं कि हमने आपके ऐसा करने में योगदान दिया है और अपना संतुलन बनाए रखने में आपकी सहायता की है।

क्रियाएँ

यदि आप पहले से ही नहीं हैं, तो इस अनुभाग में चर्चा किए गए तत्वों सहित आत्म-देखभाल के लिए एक योजना बनाएं।

कृपया हमें बताएं कि आप इस अनुभाग के बारे में क्या सोचते हैं। क्या हमने कुछ छोड़ा है? क्या हमें अनुभाग के कुछ हिस्सों को बदलने की आवश्यकता है? हम आपकी टिप्पणियों का स्वागत करते हैं।

धारा 4: इस पाठ्यक्रम के लिए कुछ अंतिम टिप्पणियां और गतिविधियाँ

इस कोर्स में, हमने आपको देखभाल करने वाले-ग्राहक संबंध की मूल बातें और खुद की देखभाल करने का तरीका देने की कोशिश की है। ये दोनों आवश्यक हैं, आपकी भूमिका, मनोवैज्ञानिक और / या चिकित्सा सहायता देने वाली हो, मानवीय सहायता दे रही हो, कानूनी सहायता दे रही हो, दीर्घकालिक या अल्पकालिक स्वयंसेवक हो, या जो भी अन्य भूमिका आप निभा सकते हैं। जबकि आपकी स्थिति की बारीकियों में अंतर हो सकता है, यहां हमने जो वर्णित किया है, वह इस तरह की मूल बातें हैं जो ग्राहकों के साथ काम करती हैं, जिस तरह से आप स्थापित करते हैं और विश्वास बनाए रखते हैं, नैतिकता जिसे आपको बनाए रखना चाहिए।

इसके अलावा, जबकि आपकी विशिष्ट स्थिति आपकी स्व-देखभाल के संदर्भ में भिन्न हो सकती है, पर्यवेक्षण और / या हस्तक्षेप होने की मूल बातें, आपकी भावनाओं को बाहर निकालना, और खुद के लिए समय निकालना सभी परिस्थितियों में समान हैं।

अगले पाठ्यक्रम में, हम संचार पर काम करेंगे, जो एक और बुनियादी योग्यता है। वहां, हम ग्राहकों के साथ संवाद करने की कुछ पृष्ठभूमि और कुछ व्यावहारिक तरीके देंगे।

क्रियाएँ

इस पाठ्यक्रम के परिणामस्वरूप आपके विचारों और ग्राहकों के साथ काम करने के तरीके कैसे बदल गए?

इस पाठ्यक्रम के परिणामस्वरूप आपके लिए देखभाल करने के आपके विचार कैसे बदल गए?

क्या ऐसे तरीके हैं जिनसे हम आपकी आवश्यकताओं के अनुरूप इस पाठ्यक्रम को बेहतर बना सकते हैं? हमें बताएं कि हम सही क्या कर रहे हैं और गलत कर रहे हैं?