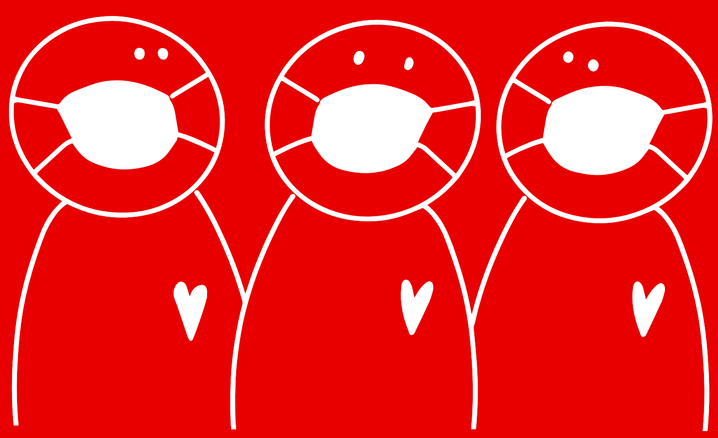


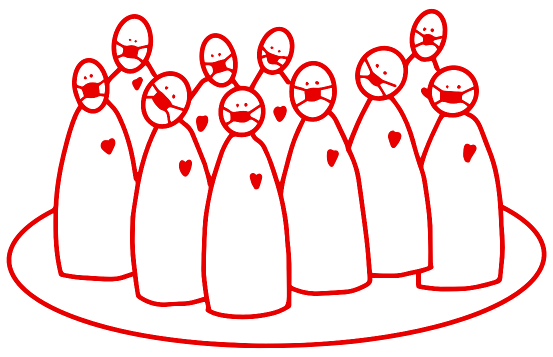
ஒன்றாக வைத்திருத்தல்

மன ஆரோக்கியம் மற்றும் நெருக்கடியில் இருந்து மீள்வது பற்றிய இந்த உதவிக்குறிப்புகள் **சக ஊழியர்கள் - குழுக்கள் - குழுத் தலைவர்களுக்காக** COVID -19 நெருக்கடியின் போது சுகாதாரத்துறையில் பணியாற்றுதல் . இந்த முன்மாதிரியான செயற்பாடு 'டச்சு" 'COVID-19 extra handen aan het bed' இடமிருந்து... (COVID-19 உங்கள் மேசையில் மேலதிக கை...)

1 உங்கள் நேரத்தின் போது ஒன்றாக வேலை செய்யுங்கள்.

உங்கள் கூட்டு அறிவும் சகிப்புத்தன்மையும் ஒரு தனிநபரை விட ஒரு குழுவாக உள்ளபோது அதிகம்.

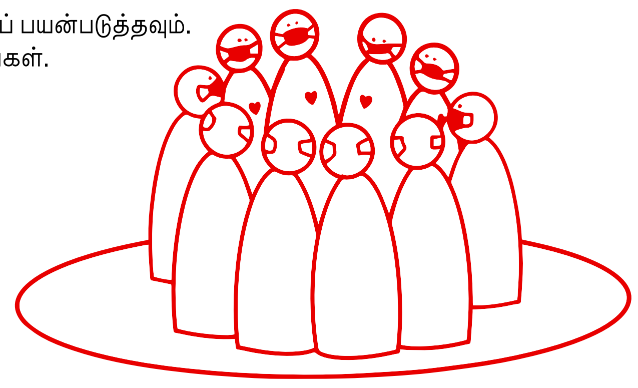
- இன்று நாம் மக்களைக் கவனிப்போம். நாங்கள் மக்களை இழப்போம். நாங்கள் மக்களை மீண்டும் நலப்படுத்துவோம்.
- நாங்கள் எங்களால் முடிந்ததைச் செய்கிறோம், அவ்வளவுதான் நாங்கள் செய்ய முடியும்.



2 உங்கள் நேரத்தின் தொடக்கத்தில் ஒருவருக்கொருவர் சரிபார்க்கவும்

முதலில் வந்து, பின்பு தொடங்கவும்.

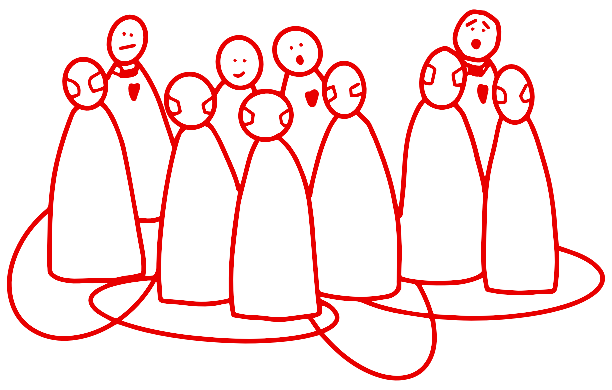
- ஓடுவதற்கு முன்பு நாங்கள் தரையில் சரியாக இறங்குகிறோம்.
- எல்லோரும் பேசுவதற்கு திரும்புங்கள். குறுகிய வாக்கியங்களைப் பயன்படுத்தவும்.
- திருப்பங்களுக்கு இடையில் சில விநாடிகள் அமைதியாக இருங்கள்.
- கண்களாள் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.
- ஒவ்வொரு நபரும்:
  - என் பெயர்...
  - நான் .... என்ற விடயத்திற்கு பொறுப்பு
  - உங்களுடன் சேர்ந்து, என்னால் முடிந்த அனைத்தையும், எனக்குத் தெரிந்த அனைத்தையும், என்னிடம் உள்ள அனைத்தையும் நான் பங்களிப்பேன்.
  - நானும் மேலும் சொல்ல விரும்புவது என்னவென்றால்.......



3 ஒன்றாக வழிநடத்துங்கள்

தெளிவான வகிபாகம் பாதுகாப்பையும் நம்பிக்கையையும் தருகின்றன.

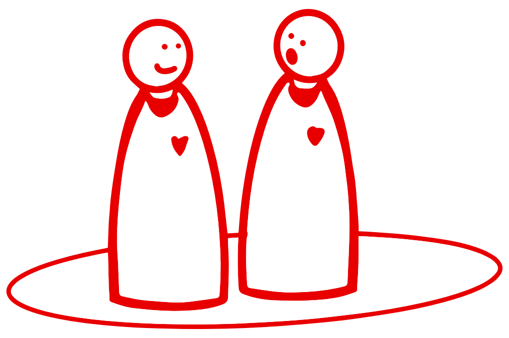
- ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வகிபாகம் பற்றி தெளிவாக உள்ளனர்.
- அனைவருக்கும் தலைவர் உட்பட ஒரு நண்பர் இருக்கிறார்.
- உங்கள் வகிபங்கைப் பொருட்படுத்தாமல்:
  - உங்களுக்குத் தேவையானதைக் தெளிவாக குறிப்பிடுங்கள்
  - உங்களுக்குத் தெரியாத அல்லது செய்யத் துணியாத எதையும் தெளிவாக குறிப்பிடுங்கள்.
  - உங்கள் வரம்பை எட்டும்போது தெளிவாக குறிப்பிடுங்கள்.



4 ஒருவருக்கொருவர் ஒன்றாக கவனித்துக்கொள்வது

பெரிய விடயத்தின் அக்கறையில், நமது சொந்த (மன) ஆரோக்கியம் முன்னுரிமை பெறுகிறது.

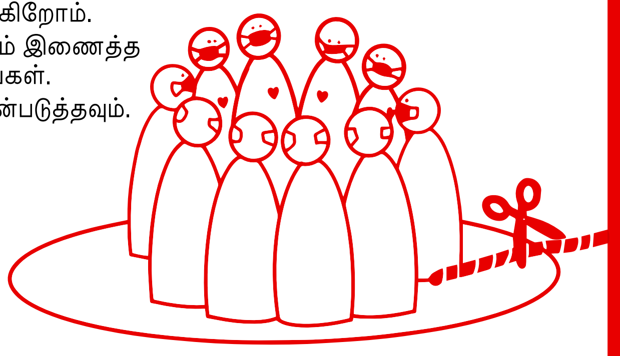
- நான் சரியான நேரத்தில் கழிப்பறைக்கு செல்கின்றேன். நான் சரியான நேரத்தில் சாப்பிட்டு ஓய்வெடுக்கிறேன். இதைச் செய்ய எனது நண்பருக்கும் உதவுகிறேன்.
- நாம் ஒருவருக்கு ஒருவர் அணுக்ககூடியதாக இருக்கிறோம், நமக்குத் தெரிந்தவை மற்றும் நாம் செய்யக்கூடிய அனைத்துடன் நாம் இருக்க முடியும்.
- உலக சுகாதார அமைப்பின் "COVID-19 திடீர் பயங்கத்தின் போது மனநலம் மற்றும் உளவியல் ரீதியான பரிசீலனைகள்" பற்றிய விடயங்களை நான் நன்கு அறிவேன்



5 நேரத்தின் முடிவில் ஒன்றாக பரிசோதித்து பாருங்கள்

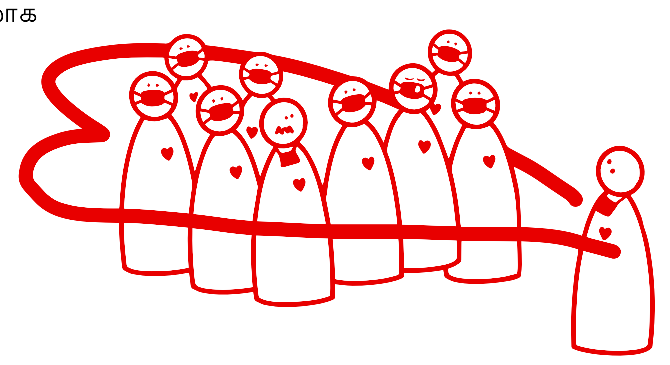
முதலில் நில்லுங்கள் பின்னர் செல்லுங்கள்

- இன்று நாங்கள் மக்களை கவனித்துக்கொண்டோம். நாங்கள் மக்களை இழந்தோம். நாங்கள் மக்களை மீண்டும் நன்றாக ஆக்கியுள்ளோம்.
- நாங்கள் புறப்படுவதற்கு முன்பு நின்று சிந்திக்க நேரம் எடுத்துக்கொள்கிறோம்.
- எடுத்துக்காட்டாக, இந்த நேரத்தின் போது உங்களை அனைவருடனும் இணைத்த கண்ணுக்கு தெரியாத கயிற்றை வெட்டுவதை கற்பனை செய்து பாருங்கள்.
- எல்லோரும் பேசுவதற்கு திரும்புங்கள். குறுகிய வாக்கியங்களைப் பயன்படுத்தவும்.
- திருப்பங்களுக்கு இடையில் சில விநாடிகள் அமைதியாக இருங்கள்.
- கண்களாள் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.
- ஒவ்வொரு நபரும்:
  - என் பெயர் ...
  - இந்த நேரத்தின் முடிவு பற்றி நான் என்ன சொல்ல விரும்புகிறேன் ...
  - நான் கண்ணுக்கு தெரியாத கயிற்றை வெட்டினேன்
  - என்னைக் கவனித்துக் கொள்ள நான் இப்போது என்ன செய்வேன் ...



6 ஒரு தலைவராக இருங்கள்

- உணர்ச்சிகள் அதிகரிப்பதை நீங்கள் கவனிக்கிறீர்களா அல்லது உணர்கிறீர்களா? எல்லாவற்றிற்கும் இடம் கொடுங்கள்.
- எப்படித் தோற்றமளித்தாலும் அல்லது எப்படி வெளிப்படுத்தினாலும் பராவயில்லை அவரவர் வழியில் பதிலளிக்க அனுமதிக்கவும்.
- நீங்கள் பார்க்கும் மற்றும் கேட்கும் விஷயங்களை சுருக்கமாக சரிபார்க்கவும்.
- கண்களாள் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். குறுகிய வாக்கியங்களில் பேசுங்கள். மௌனத்திற்கு இடம் கொடுங்கள் .
- குரல் அழைப்பிலோ , வாட்ஸ்அப்பை அழைப்பதன் மூலமோ, தொடர்பில் இருங்கள்
- தெளிவாக இருங்கள், உங்களுக்குத் தெரியாததைக் குறிப்பிடவும், தைரியமாக நீங்களே உதவி கேட்கவும்.



7 ஒரு தலைவராக தவிர்க்க வேண்டிய விஷயங்கள்

- மற்றவர்கள் என்ன உணர வேண்டும் அல்லது சிந்திக்க வேண்டும் என்று சொல்வதைத் தவிர்க்கவும்.
- கேட்கப்படாத தீர்வுகள் அல்லது பரிந்துரைகளை வழங்குவதைத் தவிர்க்கவும்.
- உணர்ச்சிகளைப் பற்றி பேச ஒருவரை - நுட்பமாக கூட - கட்டாயப்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்.
- உங்களுக்கு பின்னூட்டம் கிடைக்காவிட்டால் எல்லாம் நன்றாக இருக்கிறது என்று கருதுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- நீங்கள் எல்லாவற்றையும் அறிந்திருக்க வேண்டும், எப்போதும் வலுவாக இருக்க வேண்டும் என்று கருதுவதைத் தவிர்க்கவும்.

8 யதார்த்தமாக கணிக்க முடியாத தன்மை

நெருக்கடி காலங்களில், நிலைமகளுக்கு இசைந்து கொள்வது மற்றும் வளர்ச்சி அவசியம்.

- நேற்று எங்களுக்குத் தெரிந்தவற்றின் அடிப்படையில் எங்களால் முடிந்ததைச் செய்தோம்.
- இன்று நாம் நன்கு அறிந்தவற்றின் அடிப்படையில் சிறந்த அணுகுமுறையை எடுத்துக்கொள்கிறோம்.
- நாளைக்கு எது சிறந்தது என்பதை நாளை அறிவோம். ஒவ்வொரு நெருக்கடியிலும், நம்மைப் பற்றியும் மற்ற ஒவ்வொருவர்களைப் பற்றியும் புதிய விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்கிறோம்.
- இன்று நீங்கள் என்ன கற்றுக்கொண்டீர்கள்?
- அதற்கு நாளைக்கு என்ன அர்த்தம்?
- நீங்கள் எதற்கு நன்றி உள்ளவர்களாக இருக்கின்றீர்கள்?

© Copyright: Petra Derks, Barbara Hoogenboom, Aletha Steijns, Jakob van Wielink, Gerard Kruithof.