

Self Help Plus (SH+) Competencies

1. अमौखिक सञ्चार तथा सक्रिय सुनाई

हरेक बिधामा देखिएको सबै सीप र व्यवहारलाई गोली लगाएर अंकित गर्नुहोस ।		
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभुत सहयोगि सिपहरू	
☐ अन्य कुनै क्रियाकलापमा संलग्न (जस्तै: मोबाइल चलाउनु, फोनमा कुरा गर्नु, कागजि काम गर्नु) ☐ सेवाग्राहीलाई खिसी गरेर हाँसेको ☐ अनुहारमा अनुपयुक्त हाउभाउ देखाएको ☐ अनुपयुक्त तरिकाले शरीरमा छोएको	☐ मौन बसेको ☐ सेवाग्राहीसँग आँखाको उपयुक्त सम्पर्क कायम राखेको ☐ सजिलो तरिकाले सेवाग्राहीतिर फर्केर बसेको ☐ सहयोगी हुने अमौखिक शारीरिक हाउभाउ (जस्तै टाउको हल्लाउने) तथा मौखिक उच्चारणहरू (जस्तै अ, अह, अम्) आवश्यकता अनुसार प्रयोग गरेको ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लागु नहुने	
हरेक भागमा प्रदर्शन गरिएका व्यवहारहरूको लेखाजोखा गर्नुहोस ।		
☐ स्तर १. कुनै पनि प्रकारको हानि पुर्याउन सक्ने	☐ स्तर २. आधारभुत सहयोगि सिपहरू प्रदर्शन नगरेको वा केही प्रदर्शन गरेक	☐ स्तर ३. सबै आधारभुत सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको
Notes:		

2. मौखिक सञ्चारका सीपहरू

हरेक बिधामा देखिएको सबै सीप र व्यवहारलाई गोली लगाएर अंकित गर्नुहोस ।		
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभुत सहयोगि सिपहरू	
☐ सेवाग्राहीलाई बिच बिचमा रोकेको ☐ सल्लाहमूलक वा बन्द प्रश्नहरू सोधेको (जस्तै: तपाईंलाई त्यो साँच्चिकै गर्न मन थिएन हगी?) ☐ सेवाग्राहीको कुरालाई सच्याएको (तपाईंले भन्न खोज्नु भएको यस्तो हो?) अथवा सेवाग्राहीलाई दोष लगाउने खालका भनाईहरूको प्रयोग गरेको (जस्तै: तपाईंले तपाईंको श्रीमानलाई यस्तो भन्नु हुँदैन थियो) ☐ सास्कृति र उमेर अनुसार अनुपयुक्त शब्द र भाषा प्रयोग गरेको	☐ खुल्ला प्रश्नहरू सोधेको ☐ सेवाग्राहीको भनाईलाई सारांश वा शब्दान्तरण गरेको ☐ आफ्ना प्रतिक्रिया दिनुअघि सेवाग्राहीलाई भनाई पुरा गर्न समय दिएको ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लागु नहुने	
हरेक भागमा प्रदर्शन गरिएका व्यवहारहरूको लेखाजोखा गर्नुहोस ।		
☐ स्तर १. कुनै पनि प्रकारको हानि पुर्याउन सक्ने	☐ स्तर २. आधारभुत सहयोगि सिपहरू प्रदर्शन नगरेको वा केही प्रदर्शन गरेक	☐ स्तर ३. सबै आधारभुत सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको
Notes:		

3. समानुभूति, न्यानोपन तथा यथार्थता

हरेक बिधामा देखिएको सबै सीप र व्यवहारलाई गोलो लगाएर अंकित गर्नुहोस ।		
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभुत सहयोगि सिपहरू	
☐ सेवाग्राहीको चासो वा चिन्ताहरूलाई आलोचना गरेको ☐ सेवाग्राहीको चासोहरूलाई वास्ता नगरेको ☐ सहयोगकर्ताले देखावटी वा बनावटी भावनात्मक प्रतिक्रिया देखाएको	☐ सत्रभरी सेवाग्राही प्रति न्यायो, सहयोगी तथा इमान्दार व्यवहार गरेको ☐ सेवाग्राहीप्रति निरन्तर वा सक्रिय रूपमा चासो वा ध्यान दिएको (जस्तै: तपाईंको कुरा सुन्दा, तपाईं दुखि हुनुहुन्छ, यसको बारेमा विस्तृत रूपमा भन्नु हुन्छ ?) ☐ सेवाग्राहीको दृष्टिकोणबाट समस्या बुझ्न प्रश्नहरू सोधेको (उदाहरणको लागि, तपाईं अलि दुखि हुनु भएजस्तो देखिनु भएको छ, मलाई अलिकति यसको बारेमा भनिदिनुहोस् न है।) ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लागु नहुने	
हरेक भागमा प्रदर्शन गरिएका व्यवहारहरूको लेखाजोखा गर्नुहोस ।		
☐ स्तर १. कुनै पनि प्रकारको हानि पुर्याउन सक्ने	☐ स्तर २. आधारभुत सहयोगि सिपहरू प्रदर्शन नगरेको वा केही प्रदर्शन गरेक	☐ स्तर ३. सबै आधारभुत सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको
Notes:		

4. सामना गर्ने विधिहरू र विगतका समाधानका उपायहरूको उपयोग

हरेक बिधामा देखिएको सबै सीप र व्यवहारलाई गोलो लगाएर अंकित गर्नुहोस ।		
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभुत सहयोगि सिपहरू	
☐ सेवाग्राहीको सामना गर्ने विधिहरू बारे नकारात्मक टिप्पणी गरेको (जस्तै: यसले कहिले पनि काम गर्दैन ...) ☐ नकारात्मक सामना गर्ने शैलीहरूलाई प्रोत्साहन गरेको	☐ पहिले वा अहिलेको सामना गर्ने शैलीहरूको बारेमा सेवाग्राहीलाई सोधेको (जस्तै: समस्या शुरू भए पछि कसरी सामना गर्दै अघि बढ्दै जानुभयो ?) ☐ सेवाग्राहीका सकारात्मक वा सुरक्षित खालको अहिलेको वा पहिलाको सामना गर्ने शैलीहरूको प्रशंसा गरेको ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लागु नहुने	
हरेक भागमा प्रदर्शन गरिएका व्यवहारहरूको लेखाजोखा गर्नुहोस ।		
☐ स्तर १. कुनै पनि प्रकारको हानि पुर्याउन सक्ने	☐ स्तर २. आधारभुत सहयोगि सिपहरू प्रदर्शन नगरेको वा केही प्रदर्शन गरेक	☐ स्तर ३. सबै आधारभुत सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको
Notes:		

5. गोपनीयताको व्याख्या र प्रोत्साहन

हरेक बिधामा देखिएको सबै सीप र व्यवहारलाई गोलो लगाएर अंकित गर्नुहोस ।		
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभुत सहयोगि सिपहरु	
☐ सहयोगकर्ता वा अरु व्यक्तिसँग सेवाग्राहीलाई आफ्ना कुरा व्यक्त गर्न दबाब दिएको ☐ गोपनीयताको बारेमा गलत व्याख्या गरेको (जस्तै: म तपाईंको परिवारलाई मात्रै भन्नेछु।) वा गोपनीयताको बारेमा उल्लेख नै नगरेको ☐ सबै कुराहरु कुनै अपवाद बिना गोप्य राखिन्छ भनेर बाचा गरेको ☐ सेवाग्राहीका गोपनियता सम्बन्धी कुराहरुलाई बेवास्ता गरेको (जस्तै: अरुले हाम्रो कुराहरु सुन्दैमा के भो त ?)	☐ गोपनीयताको बारेमा बुझाएको ☐ आत्महानी र अरुलाई हानी पुर्याउने व्यवहारहरु बाहेक अरु कुराहरु गोप्य राखिन्छ भनी जानकारी दिएको ☐ गोपनीयता भग्न गर्न किन जरुरी पर्दछ भनेर बुझाएको ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लागु नहुने	
हरेक भागमा प्रदर्शन गरिएका व्यवहारहरुको लेखाजोखा गर्नुहोस ।		
☐ स्तर १. कुनै पनि प्रकारको हानि पुर्याउन सक्ने	☐ स्तर २. आधारभुत सहयोगि सिपहरु प्रदर्शन नगरेको वा केही प्रदर्शन गरेक	☐ स्तर ३. सबै आधारभुत सहयोगि सिपहरु प्रयोग गरिएको
Notes:		

6. आफू तथा अरुलाई हानी पुर्याउने र अरुबाट आफूलाई हानी हुने व्यवहारको लेखाजोखा तथा सहकार्यमा योजनाको विकास

हरेक बिधामा देखिएको सबै सीप र व्यवहारलाई गोलो लगाएर अंकित गर्नुहोस ।		
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभुत सहयोगि सिपहरू	
☐ आत्महानीको बारेमा नसोधेको ☐ आफूलाई हानी पुर्याउनु भनेको धर्म र कानूनको विपरित हो भनेर शिक्षा दिएको (जस्तै: यो पाप हो) ☐ अविश्वास व्यक्त गरेको (जस्तै: अरुको ध्यान आफूतिर केन्द्रित गराउन आत्महानीको बारेमा कुरा गरेको भनी दोष लगाएको, अरु कसैले पनि आफू र बच्चाहरुलाई हानी पुऱ्याउँदैन भनेको) ☐ आफू तथा अरुलाई हानी पुर्याउने कुरा कसैलाई नभन्न प्रोत्सान गरेको	☐ आफू तथा अरुलाई हानी पुर्याउने बारे सोधेको वा सेवाग्राहीले हानी पुर्याउने कुरा गरेमा यस बारे सोधखोज गरेको ☐ हालको आत्महानीको आशय, प्रतिबद्धता, वा विगतको आत्महत्या प्रयासहरुको बारेमा सोधेको ☐ जोखिम तथा सुरक्षात्मक तत्वहरु बारे सोधेको ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लागु नहुने	
हरेक भागमा प्रदर्शन गरिएका व्यवहारहरुको लेखाजोखा गर्नुहोस ।		
☐ स्तर १. कुनै पनि प्रकारको हानि पुर्याउन सक्ने	☐ स्तर २. आधारभुत सहयोगि सिपहरु प्रदर्शन नगरेको वा केही प्रदर्शन गरेक	☐ स्तर ३. सबै आधारभुत सहयोगि सिपहरु प्रयोग गरिएको
Notes:		

7. प्रमुख सहजकर्ताको सीपहरू

हरेक बिधामा देखिएको सबै सीप र व्यवहारलाई गोलो लगाएर अंकित गर्नुहोस ।		
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभुत सहयोगि सिपहरू	
☐ सत्रका निर्देशनमा उल्लेख गरिएका सबै क्रियाकलापहरू पूरा गर्दैन (जस्तै: तस्बिर नदेखाउने, छलफलको समयमा समय निगरानी नगर्ने) ☐ स्क्रिप्टका महत्वपूर्ण भाग छुटाउँछ वा गलत व्याख्या गर्छ ☐ पढ्ने शैली आकर्षक हुँदैन (जस्तै, सपाट स्वर, हेरेर कुरा नगर्ने)	☐ सत्रका सबै निर्देशनहरू सही रूपमा पालना गर्छ ☐ स्क्रिप्टका सबै महत्वपूर्ण जानकारी संचार गर्छ ☐ लेखिएका स्क्रिप्टहरूलाई आकर्षक शैलीमा पढ्छ (जस्तै: आवाजमा अभिव्यक्तिपूर्ण लय प्रयोग गर्ने, माथि हेर्ने र आँखाको उचित सम्पर्क कायम गर्ने) ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लागु नहुने	
हरेक भागमा प्रदर्शन गरिएका व्यवहारहरूको लेखाजोखा गर्नुहोस ।		
☐ स्तर १. कुनै पनि प्रकारको हानि पुर्याउन सक्ने	☐ स्तर २. आधारभुत सहयोगि सिपहरू प्रदर्शन नगरेको वा केही प्रदर्शन गरेक	☐ स्तर ३. सबै आधारभुत सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको
Notes:		

8. सह-सहजकर्ताको सीपहरू

हरेक बिधामा देखिएको सबै सीप र व्यवहारलाई गोलो लगाएर अंकित गर्नुहोस ।		
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभुत सहयोगि सिपहरू	
☐ अडियो चल्दा सहयोग माग्ने वा कठिनाइमा परेका व्यक्तिलाई ध्यान दिँदैन ☐ डियो बज्दा व्यवधानहरूमा प्रतिक्रिया दिँदैन वा सम्बोधन गर्दैन ☐ आवश्यक नभएको बेला हस्तक्षेप गर्छ (जस्तै, सहभागीलाई जबरजस्ती गतिविधिमा सामेल गराउने)	☐ अडियो बजिरहेको बेला व्यक्तिगत सहयोग आवश्यक पर्ने वा माग गर्ने सदस्यप्रति सतर्क रहन्छ (जस्तै: कहिलेकाहीँ कोठा वरिपरि हेर्ने, अभ्यासका क्रममा आँखा खुला राख्ने) ☐ कुनै पनि व्यवधान, सहयोगको माग वा प्रश्नमा तुरुन्त प्रतिक्रिया दिन्छ ☐ आवश्यक नपरेसम्म हस्तक्षेप नगर्ने (जस्तै: सहभागीले गतिविधिमा नजोडिने निर्णय लिएको वा ध्यान विचलित देखिए पनि अवरोध नगरेको अवस्थामा) ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लागु नहुने	
हरेक भागमा प्रदर्शन गरिएका व्यवहारहरूको लेखाजोखा गर्नुहोस ।		
☐ स्तर १. कुनै पनि प्रकारको हानि पुर्याउन सक्ने	☐ स्तर २. आधारभुत सहयोगि सिपहरू प्रदर्शन नगरेको वा केही प्रदर्शन गरेक	☐ स्तर ३. सबै आधारभुत सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको
Notes:		

9. संयुक्त सीपहरू (प्रमुख र सह-सहजकर्ता दुवैका लागि)

हरेक बिधामा देखिएको सबै सीप र व्यवहारलाई गोली लगाएर अंकित गर्नुहोस ।		
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभूत सहयोगि सिपहरू	
☐ अडियो बज्दा सतर्क देखिँदैन (जस्तै: तल हेर्ने, कोठाको वरिपरि सहयोग आवश्यक पर्ने सदस्यहरूलाई नहेर्ने) ☐ प्रश्नहरूको उत्तर दिँदा गलत जानकारी दिन्छ ☐ समर्थन र प्रोत्साहनको सट्टा विस्तृत व्याख्या दिन्छ	☐ अडियो चल्दा सतर्क र संलग्न देखिन्छ ☐ प्रश्नहरूको सहि जवाफ दिन्छ ☐ विस्तृत व्याख्या गर्नु भन्दा प्रोत्साहन प्रदान गर्छ ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लागु नहुने	
हरेक भागमा प्रदर्शन गरिएका व्यवहारहरूको लेखाजोखा गर्नुहोस ।		
☐ स्तर १. कुनै पनि प्रकारको हानि पुर्याउन सक्ने	☐ स्तर २. आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रदर्शन नगरेको वा केही प्रदर्शन गरेक	☐ स्तर ३. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको
Notes:		