

ما هي مجموعات دعم النظراء؟



مجموعة دعم النظراء هي الأشخاص الذين يجتمعون لدعم بعضهم البعض.

أعضاء المجموعة لديهم تجارب مماثلة في حياتهم.

مجموعات دعم النظراء هي حول:

- الثقة
- العلاقات و التواصل الاجتماعي
- المجتمع من حولك

كنظير فانت خبير في حياتك الخاصة.

في مجموعة دعم النظراء ، يجب أن تتذكر أن كل شخص خبير.

دعم النظراء يتعامل بطريقتين.

يمكنك الحصول على الدعم وتقديم الدعم.

الطرق التي يمكن مجموعات النظراء أن تقدمه لك:



يمكن لمجموعات النظراء مساعدتك في:

- الحصول على معلومات جديدة
- تعلم مهارات جديدة
- تُصبح قائدا
- تجرب أشياء جديدة
- تستمتع بالكثير من المرح

مجموعات دعم النظراء تمنحك الدعم الاجتماعي



الدعم الاجتماعي يعني أن لديك اتصال مع الآخرين

- المجموعة تهتم بك وتشعر بأنك متضمن
- يمكن أن يساعدك دعم النظراء في تكوين صداقات جديدة

دعم النظراء يختلف عن أنواع الدعم الأخرى



تتعلم من تجاربك الشخصية كشخص ذو إعاقة.
تجربتك الشخصية تُعطيك كفاءة خبير عن أشخاص ليس لديهم هذه الخبرة.
يمكنك مشاركة تجاربك مع زملائك.

النظراء يتعلمون من بعضهم البعض.



يمكن أن يكون النظراء قدوة

تُظهر نماذج الأدوار طرقًا جديدة لفعل الأشياء.

يمكنك أنت وزملاؤك التعلم من بعضكم البعض كنماذج يحتذى بها

مشاركة تجاربك السابقة يمكن أن تساعد الآخرين

يمكن للأقران مساعدة بعضهم البعض في:

- الشعور بثقة أكبر
- التفكير بطرق جديدة
- القيام بإجراء تغييرات في حياتك