نیورو ڈائیورجنٹ نوجوانوں کے ساتھ شمولیتی تحقیق: ایک خلاصہ

جب نیورو ڈائیورجنٹ (اعصابی تنوع) نوجوانوں کے ساتھ تحقیق کی جائے تو ایسے طریقے اپنانا ضروری ہے جو لچکدار، شامل کرنے والے اور خود نوجوانوں کی طرف سے تشکیل دیے گئے ہوں۔ تحقیق کو زیادہ قابل رسائی اور معنی خیز بنانے کے لیے درج ذیل طریقے مفید ہو سکتے ہیں:

1. شروع سے ہی مل کر کام کریں۔

نیورو ڈائیورجنٹ نوجوانوں کو شریک محقق یا مشیر کے طور پر شامل کریں۔ انہیں تحقیق کے سوالات اور طریقہ کار طے کرنے میں مدد دیں۔ پورے منصوبے کے دوران رائے دینے کے لیے نیورو ڈائیورجنٹ نوجوانوں کے مشاورتی گروپ تشکیل دیں۔

2. عمل کو ذاتی بنائیں۔

تحقیق کو ہر نوجوان کی انفرادی ضروریات، دلچسپیاں اور ترجیحات کے مطابق ڈھالیں۔ جب تحقیق کے موضوعات ذاتی اور متعلقہ محسوس ہوں تو نوجوان زیادہ متحرک اور مشغول ہوتے ہیں۔

3. شرکاء کو شامل ہونے میں مدد کریں۔

تیاری کی نشستیں پیش کریں، اور ایجنڈے اور مواد کو پیشگی طور پر شیئر کریں تاکہ شرکاء کو معلوم ہو سکے کہ کیا توقع رکھی جائے۔ مدد فراہم کریں، جیسے کہ سرگرمیوں کے دوران اگر ضرورت ہو تو کسی کو دستیاب رکھنا۔ باقاعدگی سے حال احوال لیں تاکہ کسی بھی قسم کی تشویشات کو دور کیا جا سکے، اور ان کے وقت اور شراکت کے لیے منصفانہ معاوضہ پیش کریں ۔

4. ٹیکنالوجی اور ملٹی میڈیا استعمال کریں۔

ایپس، گیمز، ویڈیوز یا ورچوئل رئیلٹی جیسے ٹولز کے استعمال سے تحقیق کو زیادہ دلچسپ اور قابل رسائی بنایا جا سکتا ہے۔ یہ ذرائع نوجوانوں کو ان کے موافق طریقوں سے شرکت کرنے کا موقع فراہم کرتے ہیں۔

5. سیکھنے اور اپنانے کے لیے تیار رہیں۔

نیورو ڈائیورسٹی (عصبی تنوع) کے بارے میں مسلسل سیکھتے رہیں اور شرکاء کی رائے کو توجہ سے سنیں۔ نوجوانوں کے لیے موزوں ترین طریقہ کار اپنانے کے لیے اپنے طریقوں میں تبدیلی کے لیے ہمیشہ تیار رہیں ۔

The University of Manchester

Ashgan Mahyoub, Sadie Rodell, and Sarah Parry

V1.0, July 2025. Funded by Healthier Futures, University of Manchester

Young People's Mental Health Research Centre

NHS Pennine Care NHS Foundation Trust

. تخلیقی نقطہ نظر۔

شرکاء کے خیالات اور جذبات کا اظہار کرنے کے لیے تخلیقی ذرائع جیسے آرٹ، ڈرائنگ، فوٹوگرافی یا ویڈیو کا استعمال کریں۔ یہ غیر لغوی طریقے شرکت کو آسان اور زیادہ آرام دہ بنا دیتے ہیں ۔

67. کہانی سنانے اور بیان کرنے کے طریقے۔

نوجوانوں کو کہانیاں سنانے، تحریر کرنے یا اسٹوری بورڈز کے ذریعے اپنے تجربات شیئر کرنے کی ترغیب دیں۔ یہ انہیں اپنے خیالات کا اظہار کرنے کا واضح اور منظم طریقہ فراہم کرتا ہے ۔

8. آرام دہ، حسیات دوست جگہیں بنائیں۔

روشنی، شور کی سطح اور بیٹھنے کے انتظامات پر غور کریں تاکہ حسیاتی بوجھ کم ہو اور تحقیق کا ماحول خوش آمدید اور پرسکون ہو۔ فجٹ ٹولز یا حسیاتی مددگار اشیاء تک رسائی فراہم کرنے پر غور کریں ۔

9. واضح بات چیت اور ساخت کا استعمال کریں۔

معلومات کو مختلف شکلوں — تحریری، زبانی یا غیر زبانی — میں پیش کریں تاکہ شرکاء اپنے لیے موزوں شکل کا انتخاب کر سکیں۔ واضح، سادہ زبان اور مرحلہ وار ہدایات پر مشتمل ساختہ سرگرمیاں استعمال کریں تاکہ بے چینی کم ہو اور اعتماد بڑھے ۔

10. لچکدار، موافقت پذیر طریقے۔

ضرورت پڑنے پر اپنے طریقہ کار کو تبدیل کرنے کے لیے تیار رہیں۔ وقفے دیں اور شرکاء کی رائے کی بنیاد پر اپنے طریقوں کو ڈھالیں تاکہ وہ آرام دہ اور معاون محسوس کریں ۔

11. رازداری اور رضامندی کا احترام کریں۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ شرکاء کو تحقیق کے بارے میں مکمل تفہیم حاصل ہے اور وہ کسی بھی وقت شرکت چھوڑ سکتے ہیں۔ ان کی رازداری کا خیال رکھیں اور تحقیق کے نتائج کے نیورو ڈائیورجنٹ کمیونٹی پر ممکنہ اثرات کا احتیاط سے جائزہ لیں ۔

MANCHESTER 1824
The University of Manchester

Ashgan Mahyoub, Sadie Rodell, and Sarah Parry
V1.0, July 2025. Funded by Healthier Futures, University of Manchester

Young People's Mental Health Research Centre
NHS Pennine Care NHS Foundation Trust