

Phần II. Các Chiến Lược Chung Để Hỗ Trợ Tình Bạn Giữa Người Có Và Không Có Khuyết Tật

Dù cho người khuyết tật sống ở đâu, các mẹo sau có thể sẽ hữu ích

- Hiểu thật rõ người bạn hỗ trợ**
Hãy đào sâu để tìm hiểu xem người đó thích làm gì, muốn thử hay muốn học điều gì mới. (Xem “Bảng khảo sát về các hoạt động Cộng đồng – Community Interest Inventory” ở Phần IV.) Huy động sự hỗ trợ của một đội ngũ: nhân viên, nhóm ISP, nhóm kết nối gia đình, các nhà vận động, hoặc một “Vòng Tròn Hỗ Trợ”/nhóm Lập Kế Hoạch Lấy Người Làm Trung Tâm chính thức. Ý kiến tập thể luôn hữu ích.
- Hiểu rõ các địa điểm trong cộng đồng**
Những nơi nào trong cộng đồng cho phép người bạn hỗ trợ được khám phá sở thích của mình **cùng với** những người khác có chung sở thích hoặc đam mê? Có nhiều cách để gia đình/nhân viên/người khuyết tật có thể “vẽ bản đồ” cộng đồng của mình với mục tiêu tăng cơ hội kết nối tình bạn. Các bài tập “mapping” cộng đồng có thể mở ra những cơ hội mới cho tất cả mọi người.
- Xác định các nơi tụ họp chính thức và không chính thức**
Những nơi **chính thức**, có tổ chức có thể bao gồm các nhóm giải trí/thể thao, câu lạc bộ, nhóm hỗ trợ, cộng đồng tôn giáo, và các tổ chức xã hội/dân sự với địa điểm – giờ họp cố định và cách thức tham gia rõ ràng. Bên cạnh đó, còn có những tụ điểm **không chính thức** như nhóm người vẫn uống cà phê cùng giờ ở quán gần nhà, hay những tình nguyện viên chăm sóc khu vườn tại công viên tưởng niệm vào mỗi cuối tuần.
- Tìm những nơi người đó được chấp nhận đúng như họ**
Hãy suy nghĩ về môi trường và hoạt động phù hợp với người đó, và nơi những người khác sẽ trân trọng hoặc hỗ trợ họ. Ví dụ, một người hay phát ra tiếng “vocalize” có thể không thấy thoải mái ở không gian yên tĩnh như thư viện, nhưng lại có thể được “hoan nghênh” khi cổ vũ tại một trận thi đấu thể thao.
- Hiểu rõ những người trong cộng đồng**
Nếu ai đó muốn tham gia Câu lạc bộ Làm vườn địa phương, mọi chuyện sẽ dễ dàng hơn nhiều nếu đã có một thành viên sẵn sàng chào đón người mới và giới thiệu họ với các thành viên khác. Nếu bạn “khảo sát” nhân viên, gia đình mở rộng, thành viên Hội đồng quản trị, và những người bạn quen, rất có khả năng bạn sẽ tìm ra những “đồng minh” trong cộng đồng đã gắn bó với các hoạt động mà người bạn hỗ trợ quan tâm. Hãy sử dụng họ như **người kết nối!**
- Xác định những người mà cá nhân đã quen và nơi các mối quan hệ có thể được bồi đắp sâu hơn**
Người đó đã từng có những mối quan hệ nào và mong muốn nối lại với ai? Có đồng nghiệp cũ, nhân viên cũ, hàng xóm cũ nào có thể được mời quay trở lại cuộc sống của người đó không? Có thể người thu ngân ở cửa hàng tạp hóa – người luôn cố gắng chào hỏi bạn mỗi lần đi mua sắm – sẽ sẵn sàng nhận lời mời đi uống cà phê, hoặc đến thăm nhà để làm quen kỹ hơn. Hãy chú ý đến những người vốn đã thân thiện và khuyến khích họ bước thêm những bước để hiểu người bạn hỗ trợ. Tìm hiểu các mối quan hệ trong quá khứ và chủ động liên hệ lại – mạng xã hội là một nguồn lực tuyệt vời để tìm những người bạn từng có trong đời.
- Suy nghĩ xem ai có thể trân trọng việc được làm quen với người bạn hỗ trợ**
Người dẫn chương trình radio địa phương có thể rất thích gặp người mà bạn hỗ trợ, người thuộc lòng mọi tần số radio ở

vùng New England. Liệu có cơ hội để gặp gỡ thêm những người khác ở đây không? Một nghệ sĩ khác có thể thích gặp người phụ nữ yêu thích hội họa và mời cô ấy đến phòng tranh, hoặc bạn có thể tạo điều kiện để họ có cơ hội cùng nhau vẽ.

8. **Xem trong cộng đồng ai đang tìm kiếm một mối quan hệ với người bạn hỗ trợ**

Có các nguồn lực trong cộng đồng cũng đang cố gắng kết nối mọi người vào các mối quan hệ. Điều này bao gồm các chương trình tập trung vào người khuyết tật như Citizen Advocacy, Best Buddies; và các chương trình cộng đồng như ban “chào đón/chăm sóc” trong nhà thờ, các chương trình Tình nguyện viên cao niên (RSVP) ghép cặp người đến thăm thân thiện, các chương trình “chăm sóc cộng đồng”, hay hội/nhóm hàng xóm thúc đẩy việc mọi người trong khu phố quen biết nhau.

9. **Xác định những người có thể trở thành “người kết nối cộng đồng”**

Một số chương trình cộng đồng hoặc đại học có cung cấp tình nguyện viên hoặc thực tập sinh có thể hỗ trợ xây dựng tình bạn. Vai trò được giao cho tình nguyện viên/thực tập sinh có thể là hỗ trợ xây dựng tình bạn bằng cách “vẽ bản đồ” cộng đồng, tìm kiếm những nơi phù hợp với sở thích của một người, hoặc đi cùng người đó đến một hoạt động với nhiệm vụ hỗ trợ họ kết nối với người khác. Những tình nguyện viên/thực tập sinh này thường chỉ tham gia trong thời gian ngắn, nên đừng mặc định rằng

chính họ sẽ trở thành “người bạn mới”.

10. **“Có mặt” (Be present)**

Người khuyết tật cần được hỗ trợ để tham gia **trực tiếp trong cộng đồng** vào các hoạt động mà họ yêu thích. Dù chỉ “có mặt” không đảm bảo tình bạn sẽ hình thành, nhưng đó là thành phần **tuyệt đối cần thiết**. Woody Allen nói: “80% của thành công là xuất hiện.” Bạn cần có mặt để người khác có thể biết bạn là ai.

11. **“Cộng đồng” ít nói về địa điểm hơn là về các mối quan hệ**

Một số người – có thể vì lo âu xã hội hoặc lý do sức khỏe – không thể hoặc trước mắt chưa muốn ra khỏi nhà hay bước ra khỏi vòng tròn xã hội hiện tại. Hãy cân nhắc việc đưa người khác đến với họ – gặp gỡ tại chính ngôi nhà của cá nhân, nơi họ cảm thấy thoải mái và quen thuộc.

12. **Hãy đều đặn và nhất quán**

Con người là “sinh vật của thói quen”. Đi cùng một nhà hàng/trung tâm thể dục/nhà thờ/v.v. vào **cùng ngày, cùng khung giờ** sẽ tăng khả năng mọi người nhận ra nhau và dần dần hình thành sự quen biết.

13. **Kiên trì**

Tình bạn phát triển theo thời gian. Hãy kiên nhẫn và gắn bó lâu dài. Có rất nhiều bước nhỏ trên hành trình xây dựng một tình bạn.

14. **“Bình thường” một cách điển hình (Be “typical”)**

Việc ăn mặc gọn gàng, phù hợp, sạch sẽ, sử dụng phương tiện đi lại “thông thường”, và dần “giảm” vai trò hỗ trợ trực

tiếp của nhân viên đều giúp người đó trở nên dễ tiếp cận hơn. Nếu bạn hỗ trợ người đó tham gia một nhóm, hãy tìm hiểu “nghĩ thức” của nhóm: mọi người ăn mặc thế nào, có cần mang gì (ví dụ: đồ ăn nhẹ) không, họ chuẩn bị ra sao. Tham gia ca đoàn nhà thờ sẽ đòi hỏi cách ăn mặc và chuẩn bị khác so với tham gia nhóm đi bộ sáng thứ Bảy.

15. **Làm việc trên các kỹ năng xã hội**

Những người có kỹ năng xã hội tốt thường dễ dàng hơn trong việc kết bạn và giữ bạn. Nhưng tuyệt đối **không** được “giữ tình bạn làm con tin” – tức là chờ đến khi người đó “thành thạo” kỹ năng xã hội rồi mới hỗ trợ họ kết bạn.

16. **Hãy là một người hàng xóm tốt**

Chào đón hàng xóm mới bằng bánh quy tự làm, giúp hàng xóm cào lá, xúc tuyết, mời hàng xóm đến dự tiệc nướng ở sân nhà... đều là những cách tốt để khuyến khích các mối quan hệ thân thiện.

17. **Thực hành “có qua có lại” (reciprocity)**

Hỗ trợ người đó biết chủ động vươn ra và “cho đi”. Gửi thiệp sinh nhật hoặc thiệp dịp lễ. Ghi nhận các sự kiện quan trọng. Gửi lời mời. Đề nghị giúp việc vặt sân vườn hoặc một dự án trong nhà. Gọi điện thân tình hoặc lên kế hoạch đi thăm bạn cùng nhau.