



المركز الوطني
لتعزيز الصحة النفسية



التفكير الصحي

الدليل الخاص بالعلاج النفسي الاجتماعي لاكتئاب ما حول الولادة

شارك في الترجمة

أ. حوراء بنت عباس إمغيزل
تمريض الصحة النفسية والأمراض العقلية

د. فهيمة بنت محمد الصومالي
تمريض عام و قبالة

د. نهى بنت يوسف بخاري
الطب البشري والجراحة

أ. عبير بنت محمد العنزي
علم النفس الإكلينيكي

أ. مروة بنت أحمد البهصي
علم نفس أطفال إكلينيكي

التفكير الصحي

الدليل الخاص بالعلاج النفسي الاجتماعي لاكتئاب ما حول الولادة

شارك في الترجمة

أ. حوراء بنت عباس إمغيزل
تمريض الصحة النفسية والأمراض العقلية

د. فهيمة بنت محمد الصومالي
تمريض عام و قبالة

د. نهى بنت يوسف بخاري
الطب البشري والجراحة

أ. عبير بنت محمد العنزي
علم النفس الإكلينيكي

أ. مروة بنت أحمد البحيصي
علم نفس أطفال إكلينيكي

مراجعة

د.عبدالحميد بن عبدالله الحبيب

د. أنور بن فايز الحمادي

نُشر بواسطة منظمة الصحة العالمية 2015

Thinking Healthy: A manual for psychosocial management of perinatal depression

© منظمة الصحة العالمية 2015

منحت منظمة الصحة العالمية الترجمة والنشر المحلي بإصدار نسخة باللغة العربية المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية، وهو المسؤول وحده عن الجودة والأمانة في النسخة العربية. وفي حالة حدوث أي تعارض مع النسخة الأصلية والنسخة العربية تكون نسخة الأصل الإنجليزية هي النسخة الملزمة ذات الحجية.

التفكير الصحي: الدليل الخاص بالعلاج النفسي الاجتماعي لاكتئاب ما حول الولادة

© اسم الناشر المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية

جدول المحتويات

10مقدمة وتمهيد للعاملين في مجال الصحة المجتمعية
21إجراء جلسات للتفكير الصحي
30الجلسة الافتتاحية: مشاركة الأسرة ومقدمة عن التفكير الصحي
	الوحدة (1): الاستعداد لظهور الطفل - الحمل
32الجلسة (1.1): صحة الأم الشخصية
41الجلسة (1.2): علاقة الأم بطفلها
47الجلسة (1.3): علاقة الأم بالأشخاص من حولها
	الوحدة (2): ظهور الطفل - الشهر الأول
54الجلسة (2.1): صحة الأم الشخصية
60الجلسة (2.2): علاقة الأم بطفلها
66الجلسة (2.3): علاقة الأم بالأشخاص من حولها
	الوحدة (3): مرحلة الطفولة المبكرة - من سن شهرين إلى أربعة أشهر
74الجلسة (3.1): صحة الأم الشخصية
81الجلسة (3.2): علاقة الأم بطفلها
88الجلسة (3.3): علاقة الأم بالأشخاص من حولها
	الوحدة (4): مرحلة الطفولة المتوسطة - من سن خمسة إلى سبعة أشهر
96الجلسة (4.1): صحة الأم الشخصية
102الجلسة (4.2): علاقة الأم بطفلها
108الجلسة (4.3): علاقة الأم بالأشخاص من حولها
	الوحدة (5): مرحلة الطفولة المتأخرة - من سن ثمانية إلى عشرة أشهر
116الجلسة (5.1): صحة الأم الشخصية
122الجلسة (5.2): علاقة الأم بطفلها
128الجلسة (5.3): علاقة الأم بالأشخاص من حولها

مقدمة

أطلقت منظمة الصحة العالمية عام 2008 هذا الدليل، ونُشرت النسخة الأولى من دليل التدخل لبرنامج راب الفجوة في الصحة العقلية الخاص بمنظمة الصحة العالمية عام 2010. يغطي هذا الدليل تقييم ومعالجة الأمراض العقلية والاضطرابات العصبية واستعمال المواد من قبل مقدّمي الرعاية الصحية غير المتخصصين، مثل الأطباء الممارسين للمهنة والمتخصصين السريريين والمرضات. كما تم تطوير سلسلة من أدلة التدريب لتسهيل القدرة على البناء من خلال الاعتماد على دليل التدخل الأصلي.

قامت منظمة الصحة العالمية الآن بتوسيع هذا العمل من خلال تطوير سلسلة من الأدلة التي تصف الأساليب المعتمدة على البراهين الخاصة "بالتدخلات النفسية منخفضة الكثافة" والتي تعمل على تعديل العلاج النفسي المستند على البراهين، وهذا الدليل يعد الأول من هذه سلسلة.

يشير مصطلح "انخفاض الكثافة" إلى مستوى الكثافة القليل المتعلق باستخدام الموارد البشرية المتخصصة. وهذا يعني أن التدخل تم تعديله لاستخدام موارد أقل بكثير بالمقارنة مع العلاجات النفسية التقليدية من قبل المتخصصين. ونتيجة لذلك، يتم تغيير الجوانب المتعلقة بالتدخل لجعلها ممكنة أكثر في المجتمعات التي ليس لديها الكثير من المتخصصين. يمكن أن تخلق مثل هذه التعديلات رعاية صحية نفسية يسهل الوصول إليها وتصل إلى عدد أكبر من الناس. تشمل الأمثلة المستخدمة على التدخلات النفسية منخفضة الكثافة على العلاجات الموجزة والأساسية والنفسية المقدمة من قبل المحترفين وكذلك كتب المساعدة الذاتية وبرامج الصحة العقلية للمساعدة الذاتية. هناك قاعدة أدلة متزايدة لمثل هذه البرامج.

تستحق النساء في جميع أنحاء العالم التمتع بالصحة بسواسية، بحيث عندما يصبحن أمهات، ينبغي تلبية احتياجاتهن الصحية من جميع الجوانب. قد أبرزت الأهداف الإنمائية للألفية الحالية أهمية صحة كل من الأم والطفل، كما أنه قد أكدت كل من خطة التنمية لما بعد عام 2015 ولجنة وضع المرأة التابعة للأمم المتحدة لعام 2014 على التنوع الاجتماعي وعلى ضرورة المساواة وتمكين المرأة، وهو اتجاه استراتيجي تدعمه بقوة منظمة الصحة العالمية. تعاني حوالي 20% من الأمهات في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل من اضطراب عقلي حول الولادة، وتمثل هذه النسبة تقريباً ضعف النسبة في البلدان عالية الدخل. خطة العمل العالمية للصحة العقلية الخاصة بمنظمة الصحة العالمية 2013-2020 التي أقرتها جمعية الصحة العالمية في عام 2013 توصي بالصحة العقلية والاجتماعية الشاملة والمتكاملة والمتجاوبة، كما تدعو إلى تنفيذ الاستراتيجيات من أجل تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض، ويشار إلى الصحة العقلية المتكاملة لكل من الأم والطفل كمثال على ذلك.

هذا الدليل يُستخدم لتدريب العاملين في مجال الصحة المجتمعية على كيفية دعم الأمهات المصابات بالاكتئاب من خلال الأدلة التقنية السلوكية المعرفية التي ينصح بها برنامج دليل التدخل لبرنامج راب الفجوة في الصحة العقلية الخاص بمنظمة الصحة العالمية. تم إعداد الدليل الابتكاري في باكستان، ثم طُبّق في وقت لاحق في العديد من البلدان الأخرى. إن منظمة الصحة العالمية بالتعاون مع الأستاذ الجامعي عاطف رحمن، ومع استشارة مجموعة دولية من الخبراء، أصدرت الآن نسخة عامة من الدليل للاستخدام العالمي. أتمنى أنك ستستخدم هذا الدليل، بعد التعديلات اللازمة المناسبة للسياق الخاص بك، ثم مشاركة ملاحظاتك معنا حتى نتمكن من مواصلة تعزيز التعديلات التي سيتم إجراؤها مستقبلاً.

الدكتور شيخار ساكسينا

المدير،

قسم الصحة العقلية وإساءة استعمال المواد

منظمة الصحة العالمية، جنيف

مقدمة المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية

إيماناً من المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية بأهمية الصحة النفسية للأم والطفل خلال السنة الأولى بعد الولادة ، وباعتبار أن اكتئاب ما بعد الولادة من الاضطرابات الشائعة وإمكانية تأثيره على الأم والطفل بطرق مختلفة .

تم التعاون مع الدكتور عاطف رحمن وفريقه ، مؤلف دليل التفكير الصحي النسخة الأصلية لتقديم برنامج التفكير الصحي في المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية وحيث تم تدريب مجموعة من المختصين العاملين في مجال رعاية الأمومة والطفولة .

والذي يهتم بتدريب المختصين في مجال الصحة المجتمعية ورعاية الأمومة والطفولة على التدخلات النفسية باستخدام الأدلة التقنية السلوكية المعرفية المناسبة للأمهات الجدد والتي يظهر عليهم علامات الاكتئاب ما بعد الولادة .

واستكمالاً للبرنامج تم ترجمة الدليل المعتمد من منظمة الصحة العالمية (التفكير الصحي) من اللغة الانجليزية إلى اللغة العربية من قبل مجموعة من المختصين في المجال الصحي .

شاكرين لكل من ساهم في انجاح النسخة العربية من برنامج التفكير الصحي .

المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية

شكر وتقدير

عاطف رحمن (مستشفى جامعة ليفربول ومستشفى ألدراهاي للأطفال، المملكة المتحدة؛ مؤسسة أبحاث التنمية البشرية، باكستان) هو مؤلف دليل التفكير الصحي الأصلي وقد قام بإعداد المسودة الأولى العامة لمنظمة الصحة العالمية الحالية وهي نسخة تجريبية ميدانية للاستخدام العالمي، والتي تم تبنيها من قبل أمانة منظمة الصحة العالمية، ثم عُرضت على المراجعين الدوليين لتُعمد مرة أخرى من قبل الأمانة الخاصة بمنظمة الصحة العالمية. قام السيد/ تاجي ياسامي (منظمة الصحة العالمية) بتنسيق المشروع في منظمة الصحة العالمية. قدم مارك فان أومرين (منظمة الصحة العالمية) المشورة بشأن هذا التعديل.

المراجعون الدوليون

تيريزا إس بيتانكورت (جامعة هارفارد، الولايات المتحدة الأمريكية)، نيرخا تشودري (السلوك الطبي الدولي، الهند)، جين فيشر (جامعة موناخ، أستراليا)، ثيدوس إياناشو (جامعة ييل، الولايات المتحدة الأمريكية)، ريفاشي كريشنا (سانجاث، الهند)، أنيشا لازاروس (سانجاث، الهند)، بهافا بوديال (اللجنة الدولية للصليب الأحمر، سريلانكا)، فهميدة توفيل (المركزي الدولي لأبحاث أمراض الإسهال، بنغلاديش) وويليام يول (معهد الطب النفسي، علم النفس وعلم الأعصاب، المملكة المتحدة).

الأمانة الخاصة بمنظمة الصحة العالمية

السيد/ تاجي ياسامي ونيزان أنور وأنا كروس (متدرب) وديفورا كاستيل ونيليانى لازريس (متدرب) وساباستينا نوكومو (متدرب) مارك فان أومرين، بوجا براديب (متدرب)، شبخار ساكسينا، كيارا سيرفيلي، يوتا سيوتا، سارة واتس (متدرب).

أ ماذا يعني "التفكير الصحي"؟

أ

دليل التفكير الصحي هو ملحق تابع لدليل التدخل لبرنامج راب الفجوة في الصحة العقلية الخاص بمنظمة الصحة العالمية. وقد تم تطوير دليل التدخل لبرنامج راب الفجوة في الصحة العقلية حتى يتم استخدامه في أماكن الرعاية الصحية غير المتخصصة. ويشتمل هذا الدليل على بعض التوجيهات بشأن بعض التدخلات المستندة على الأدلة والتي يتم استخدامها من أجل التعرف على عدد من حالات الصحة العقلية ذات الأولوية ومعالجتها، ويعتبر اكتئاب مرحلة ما حول الولادة واحداً من حالات الصحة العقلية ذات الأولوية. كما يصف دليل التدخل لبرنامج راب الفجوة في الصحة العقلية وصفاً تفصيلياً لما يجب علينا القيام به في مثل تلك الحالات، ولكنه لا يتطرق إلى وصف كيفية القيام بذلك، وقد تم العمل على تطوير المواد التدريبية الخاصة بكيفية استخدام دليل التدخل لبرنامج راب الفجوة في الصحة العقلية من أجل سهولة فهمها.

إن الغرض من دليل التفكير الصحي هو تقديم توجيهات مفصلة حول كيفية تنفيذ التوجيهات المستندة على البراهين، والواردة في دليل التدخل لبرنامج راب الفجوة في الصحة العقلية من أجل علاج اكتئاب مرحلة ما حول الولادة.

تشتمل التوجيهات الواردة في دليل التدخل لبرنامج راب الفجوة في الصحة العقلية والخاصة بعلاج اكتئاب مرحلة ما حول الولادة على ما يلي:

- يجب أن تكون التدخلات النفسية والاجتماعية أول الخطوات التي يتم اتخاذها بشأن علاج الاكتئاب أثناء فترتي الحمل والرضاعة الطبيعية، ويجب أن يتم تجنب استخدام الأدوية المضادة للاكتئاب قدر الإمكان مع مثل هذه الحالات، ويعد التفكير الصحي أحد التدخلات النفسية الاجتماعية الذي يستند على الأدلة، والمصمم خصيصاً لعلاج اكتئاب مرحلة ما حول الولادة.
- دمج المبادئ العامة للرعاية - حيث يوفر المنهج المتبع في التفكير الصحي بعض التوجيهات الواضحة والحساسة فيما يتعلق بالتعاطف والتواصل بين النساء وأسرنهن، وكذلك فيما يتعلق بتزويدهن بالدعم الاجتماعي.
- توفير التثقيف النفسي - يوفر المنهج المتبع في التفكير الصحي التثقيف النفسي بطريقة تتجنب الإفراط في استخدام المفاهيم الطبية، واستبدالها ببعض المصطلحات الشائعة مثل الإجهاد والضغط بدلاً من الاضطراب الاكتئابي أو المرضي.
- توفير العلاج السلوكي المعرفي إذا كان ذلك متاحاً - يستخدم المنهج المتبع في التفكير الصحي بعض الصور والأنشطة المنظمة لتقديم شكل مبسط من العلاج على أساس مبادئ العلاج السلوكي المعرفي.
- توفير بعض الطرق العلاجية المساعدة مثل النشاط البدني المنظم، والاسترخاء وحل المشكلات إن وجدت - حيث يعمل المنهج المتبع في التفكير الصحي على دمج هذه الأنشطة مع الروتين اليومي للأم.
- إعادة تفعيل الشبكات الاجتماعية - حيث يؤكد منهج التفكير الصحي على أهمية توفير الدعم الاجتماعي في جميع مراحل التدخل.
- الانتباه إلى المعافاة العامة. يهتم المنهج المتبع في التفكير الصحي بالصحة الجسدية كما يهتم بالصحة النفسية للأم، بالإضافة إلى التأكيد على أهمية العلاقة بين كل من الأم والرضيع في هذه الفترة.

ب إلى من يتم تقديم الدليل الخاص بالتفكير الصحي؟

ب

تم تصميم الدليل الخاص بالتفكير الصحي من أجل الدمج بين برنامجي الرعاية الصحية الخاصين بكل من الأم والطفل، فيما يتعلق بتقديم الرعاية خلال المرحلة الأولى من الحمل. وهو موجه إلى العاملين في مجال الصحة المجتمعية، ولا يتطلب هذا الدليل وجود أي معرفة أو خبرات سابقة في مجال الصحة العقلية. يحتوي هذا الدليل على بعض التعليمات حول كيف يمكن للعاملين في مجال الصحة المجتمعية، دمج الإرشادات الخاصة بدليل برنامج راب الفجوة في الصحة العقلية الخاص بمعالجة اكتئاب مرحلة ما حول الولادة خلال عملهم الروتيني.

مقدمة وتمهيد للعاملين في مجال الصحة المجتمعية

ج

ما هو اكتئاب مرحلة ما حول الولادة؟

أظهرت الأبحاث، أن الضغوطات التي تتعرض لها النساء في حياتهن اليومية، خاصة تلك التي تتعلق بالحمل والولادة، يمكن أن تؤثر على طريقة تفكير وسلوك العديد من النساء، بحيث يصبح التعامل مع العديد من المهام التي تتعلق برعاية الطفل أمراً شاقاً. في بعض الأحيان يتم تشخيص تلك المشكلات المتعلقة بالتفكير والسلوك والتعامل على أنها اكتئاب مرحلة ما حول الولادة وفي مثل هذه الظروف، تعاني الأم من مزاج مكتئب، وفقد الاهتمام والاستمتاع، وانخفاض في مستوى الطاقة لديها، مما يؤدي إلى تدن في أداءها للأنشطة المختلفة. وحتى يتم تشخيصها على أنها مصابة بذلك النوع من الاكتئاب، يجب أن تعاني الأم من هذه الأعراض معظم الوقت خلال فترة تستمر أسبوعين على الأقل. وكذلك تعاني العديد من الأمهات اللاتي يتم أصابتهن بذلك النوع من الاكتئاب، من أعراض القلق وبعض الأعراض الجسدية غير المفسرة طبيياً، وتكون لديهن صعوبة في القيام بأعمالهن المعتادة، وغيرها من الأنشطة المنزلية أو الاجتماعية الأخرى بسبب أصابتهن بأعراض ذلك النوع من الاكتئاب. في الدول ذات الدخل المرتفع، تصاب امرأة واحدة من بين 10 نساء باكتئاب مرحلة ما حول الولادة، في حين تعاني امرأة واحدة في الدول النامية من بين 5 نساء من اكتئاب مرحلة ما حول الولادة.

لِمَ علينا معالجة اكتئاب مرحلة ما حول الولادة؟

تتطلب مثل هذه الحالات خلال فترتي الحمل والرضاعة الطبيعية اهتماماً عاجلاً. لأنه وبالإضافة إلى المعاناة التي تمر بها المرأة، فيمكن أن تؤثر تلك الحالة أيضاً على صحة الجنين ومعدل نموه، فعلى سبيل المثال، قد أظهرت الأبحاث أن الرضع الذين تعاني أمهاتهم من الاكتئاب هم أكثر عرضة للإصابة بسوء التغذية، ويكون لديهم معدلات عالية للإصابة بالإسهال. يمكن أن تحدث التدخلات النفسية والاجتماعية فرقاً كبيراً فيما يتعلق بهذا الأمر حيث أظهرت الأبحاث، أنه من خلال تقديم المساعدة والدعم المناسب، يمكن لمعظم الأمهات التغلب على ذلك النوع من الاكتئاب، ويمكن للعاملين في مجال الصحة المجتمعية مساعدة الأمهات اللاتي يُصبن بهذا النوع من الاكتئاب على تغيير أنماط حياتهن غير الصحية، فيما يتعلق بطريقة تفكيرهن وسلوكهن، مما يؤدي إلى حدوث تحسن في حالتهم المزاجية وأدائهم لأنشطتهم المختلفة وكذلك يساعد على الوقاية من حدوث مشاكل لاحقة لأطفالهن.

اتباع منهج خاص بالتفكير الصحي من أجل معالجة اكتئاب مرحلة ما حول الولادة نفسياً واجتماعياً

يقدم هذا الدليل بعض التعليمات البسيطة حول كيفية دمج معالجة اكتئاب مرحلة ما حول الولادة مع عمل العاملين في مجال الصحة المجتمعية. إن المنهج الخاص بالتفكير الصحي يقوم على بعض المبادئ العامة التي يجب مراعاتها من أجل تحقيق الدمج وتقديم تدخلات ناجحة.

يجب التأكيد على هذه المبادئ من خلال عملية تدريب وإشراف خاصة:

- الابتعاد عن نموذج الرعاية الطبية البحتة: اعتاد العديد من العاملين في مجال الصحة المجتمعية على العمل مع الحالات الجسدية، واتباع نهج طبي معين من خلال بعض الإجراءات المعينة (على سبيل المثال، إعطاء اللقاحات أو تقديم بعض الوصفات الطبية). من خلال التفكير الصحي، يتم علاج اكتئاب مرحلة ما حول الولادة عن طريق بعض التدخلات النفسية والاجتماعية وهذا يتطلب اتباع منهج مختلف عن ذلك الذي اعتادوا على استخدامه - في معظم مراكز الرعاية الأولية - حيث يعتمد ذلك على إجراء نقاشات مع الأم بدلاً من إعطائها حبوباً أو حقناً. لذلك من الأهمية بمكان أن يبتعد كل من العاملين في مجال الصحة المجتمعية والأسرة عن النموذج الطبي البحت للرعاية.
- مشاركة المجتمع: من الأفضل "علاج" الأم ضمن المجتمع أو في المنزل بدلاً من المراكز الصحية، حيث أن مشاهدة العاملين في مجال صحة المجتمع بشكل روتيني للأمهات في المنزل أثناء الحمل وبعد الولادة، يؤدي غالباً إلى الحصول على ثقة واحترام الأم والعائلة. وهم بالتالي الأشخاص الأكثر ملاءمة لتقديم هذا النوع من التدخل.

مقدمة وتمهيد للعاملين في مجال الصحة المجتمعية

- التركيز على معافاة كل من الأم والرضيع بدلاً من التركيز على إصابة الأمهات بالاكتئاب: لا تعتبر العديد من النساء وأسرهم الاكتئاب على أنه مشكلة تتطلب تدخلاً من أجل علاجها، وقد يرى البعض منهم أنها وصمة عار؛ ومن ثم من المفيد أن يُتجنب استخدام بعض المصطلحات الطبية مثل "الاكتئاب" أو "المرض/ الاضطراب" عند التحدث مع الأمهات وباقي أفراد الأسرة. يمكن التواصل بشكل أفضل مع النساء وأسرهن عن طريق استخدام المصطلحات اليومية مثل الضغط والعبء، ومن المرجح كذلك أن يكون مصطلح "معافاة الأم" مفهوماً عالمياً.
- يمكن أن يوفر النمو الأمثل للرضيع المحور الذي يمكن أن تشارك فيه الأسرة: قد يختلف أفراد الأسرة حول العديد من الأشياء، لكن عادة ما تكون صحة الرضيع هي جدول الأعمال المشترك. فيمكن إدراج الجهود المبذولة لتحسين الصحة البدنية والنفسية لمقدم الرعاية الأساسي، الأم، ضمن هذا البرنامج، دون مقاومة أو وصمة عار. هذا هو السبب في أن هيكل الوحدات وجلسات التفكير الصحي تعتمد على المراحل التطورية للرضيع.
- تمكين الأمهات وتفعيل دورهن: يجب ألا تصبح الأمهات متلقيات سلبيات للنصيحة، ولكن يجب أن يشاركن بنشاط في ممارسة الأنشطة المعززة للصحة التي يقترحها البرنامج. من السهل اتباع نهج "التفكير الصحي المنظم" والتصويري من قبل الأمهات غير المتعلمات. الأنشطة العملية سوف تساعد الأمهات على تحقيق أهداف ملموسة لكل أفراد عائلاتهن، والتي يمكن رصدها بطريقة داعمة لتشجيع الأمهات والأسر لتحقيق هذه الأهداف.
- تشجيع مشاركة الأسرة: من المهم ألا نركز فقط على الأم، ولكن يجب أن نشمل أيضاً جميع أفراد الأسرة. تشمل أنشطة تعزيز الصحة الأسرة بأكملها ولا يمكن ممارستها بمعزل عن غيرها.
- العمل بطريقة متكاملة وشاملة: معظم العاملين في مجال الصحة المجتمعية يعانون من عبء العمل الثقيل. لذلك يجب أن يكون هذا التدخل عن طريق دمج في العمل الحالي بحيث أنه وبدلاً من أن يكون عبئاً إضافياً، نجعله يسهل أداء الأنشطة اليومية. تم تصميم برنامج التفكير الصحي بطريقة تمكن من دمج مع مواد التثقيف الصحي الواردة في معظم التدريب الروتيني للعاملين في مجال الصحة المجتمعية. وبالتالي سوف تكون قائمة على المعرفة الحالية، ولكن يتم إيرادها على هيئة النموذج الخاص بالتفكير الصحي. يوفر نهج التفكير الصحي للعاملين في مجال الصحة أداة مفيدة لتغيير سلوك التواصل، وقد يجدونه مفيداً في عملهم اليومي. حيث من الضروري أن يتم الرجوع إلى دليل التفكير الصحي عن طريق استخدام الرسائل الرئيسية الخاصة بصحة كل من الأم والطفل، بحيث يمكنهم القدرة على توفير كل من الرعاية الروتينية والتفكير الصحي في نفس الوقت.

ملاحظة: يتم تدريب معظم العاملين الصحيين في مجال صحة الأم والطفل على بعض المجالات مثل التغذية الأمومية والإرضاع الطبيعي والقطام المناسب واللقاحات... إلخ. إذا لم يتلق العامل في مجال الصحة المجتمعية الذي ينفذ برنامج التفكير الصحي مثل هذا التدريب، فسيتعين استكمال البرنامج التدريبي بتدريب مثل هذا.

التعاطف ومهارات التواصل الحسن كشرط أساسي مسبق لتحقيق التفكير الصحي



التعاطف يعني الاستماع بانتباه؛ واحترام وإظهار الفهم لمشاعر الشخص وتجاريه. وهي وسيلة تساعد على جعل الأم تشعر بالراحة في وجود العاملين في مجال الصحة المجتمعية حتى تتمكن من الثقة بهم. طالما أن الأم تدرك مدى اهتمام العاملين في مجال الصحة المجتمعية ومدى إنصاتهم إليها، سيكون لرسائل العاملين في مجال الصحة المجتمعية تأثير عليها. وقد تبين أن هذه الطريقة تساعد الأم المصابة بالاكتئاب على فهم المصاعب التي تواجهها حتى تتمكن من التعامل معها.

فقط إذا كانت الأم والأسرة يثقون في العاملين في مجال الصحة المجتمعية سينخرطون معهم ويخبرونهم بمشاكلهم ويعملون معهم لإيجاد حلول لها.

نصائح من أجل تحسين مهارات التواصل الحسن:

1. يجب أن يحدد العاملون في مجال الصحة المجتمعية الوقت المناسب من اليوم الذي يمكنهم فيه زيارة بعض الأسر، ويتم تحديد ذلك الوقت المناسب بالتشاور مع كل من الأم وباقي أفراد الأسرة.
2. يجب أن يبدأ العاملون في مجال الصحة المجتمعية زيارتهم عن طريق استخدام كلمات الترحيب المعتادة، ويجب عليهم الاستفسار عن الصحة العامة لكل من الأم وباقي أفراد الأسرة، ويجب عليهم كذلك أن يظهروا اهتماماً حقيقياً بتلك الأسر، حيث سينعكس أثر ذلك على الأم التي يهتم بها العاملون في مجال الصحة المجتمعية.
3. يجب على العاملين في مجال الصحة المجتمعية التأكيد على سرية جميع المحادثات التي تتم بين كل من الأم وباقي أفراد الأسرة، وكذلك التأكيد على حق الأم في الخصوصية.
4. في العديد من البيئات، وفي كثير من الأحيان يكون من المستحيل رؤية الأم بمفردها أو خلال جلسة منفردة، لذا يجب على العاملين في مجال الصحة المجتمعية، أن يشيروا إلى إمكانية حضور أي أشخاص آخرين لتلك الجلسة، وأن يتم دعوتهم للمشاركة في النقاش إذا كانوا يرغبون في ذلك.
5. يجب أن يكون العاملين في مجال الصحة المجتمعية على دراية بترتيبات الجلوس، ويجب أن يجلسوا دائماً في مستوى الأم، ويجب عليهم التحدث دوماً بلهجة ودودة.
6. ينبغي أن تؤكد مؤسسات الرعاية الصحية على أن الأم هي الخبير الأهم فيما يتعلق بصحة طفلها ونموه - فبعد كل شيء، هي التي أنجبت الطفل وهي التي تقضي معظم الوقت معه. يجب أن يثنى العاملون في مجال الصحة المجتمعية على جهودها المبذولة حتى في أصغر الأشياء التي تقوم بها للطفل.
7. يجب أن يبدأ العاملون في مجال الصحة المجتمعية في كل زيارة بالحديث عن الزيارة الأخيرة. يجب عليهم تذكير الأم بالمواضيع التي تم مناقشتها والإجراءات المقترحة خلال تلك الزيارة السابقة. يجب عليهم الاستفسار عما إذا كانت الأم تتذكر هذا النقاش وما إذا كانت قادرة على تنفيذ الأنشطة المقترحة في تلك الزيارة. إذا كانت الإجابة بنعم، فعليهم الثناء عليها، أما إذا لم يكن الأمر كذلك، فيجب أن يسألوا عن الأسباب دون أحكام وبطريقة غير نقدية وبشكل مفيد. ويجب عليهم الاستماع إليها بعناية. الاستماع إلى الأم هو الجزء الأكثر أهمية في المناقشة. فقط من خلال الاستماع الدقيق، يمكنهم الوصول إلى الأسباب الحقيقية للمشاكل، وتحقيق الأهداف المرجوة من الزيارة.
8. يجب على العاملين في مجال الصحة المجتمعية تشجيع الأم وعائلتها على التحدث بصراحة حول ما يفكرون ويشعرون به، من خلال سؤالهم بعض الأسئلة المفتوحة، على سبيل المثال: كيف تشعر؟ كيف كان شعورك منذ أن التقينا آخر مرة؟
9. بعد الاستماع إلى الأم، ينبغي أن يلخصوا ما فهموه بشأن مشاكلها. بهذه الطريقة، سوف تعرف الأم أن العاملين في مجال الصحة المجتمعية قد أنصتوا لها وحاولوا فهم مشاكلها. وسيكون لديها الفرصة أيضاً لتصحيح ما لم يستطع العاملين في مجال الصحة المجتمعية فهمه بشكل صحيح.
10. إذا كان من المقبول ثقافياً، فيجب على العاملين في مجال الرعاية الصحية المجتمعية المحافظة على التواصل البصري أثناء التحدث مع الأم وأفراد الأسرة. إن التواصل البصري أثناء الاستماع للآخرين يساعد على إظهار الصدق والإخلاص. علاوة على ذلك، فإن الإشارات غير اللفظية مثل الإيماء أو اللفظ "جيد" أو "حسن التنفيذ" تجعل التواصل فعالاً بشكل أكبر.
11. قد تجد بعض الأمهات والأسر صعوبة في الحديث عن بعض الأمور الحساسة، وفي بعض الأحيان قد يشعر بعض العاملين في مجال الصحة المجتمعية بالإحباط في حال لم تظهر بعض الأمهات والأسر أي تغيير، لذا يجب المحافظة على موقف إيجابي حتى لو لم تكن النتائج فورية. أن تكون إيجابياً سيساعد العاملين في مجال الصحة المجتمعية على الاستمرار في المحاولة رغم هذه المصاعب.
12. تذكر دائماً أنه عليك الاستماع أولاً قبل تقديم المشورة.
13. وأخيراً، يجب على العاملين في مجال الصحة المجتمعية سؤال كل من الأم وباقي أفراد الأسرة عما إذا كان لديهم أي أسئلة يودون طرحها.

مقدمة وتمهيد للعاملين في مجال الصحة المجتمعية

ماذا يُقصد بالعلاج السلوكي المعرفي (CBT)؟

في حين تشير المعرفة إلى أفكارنا، يشير السلوك إلى أفعالنا. يعد العلاج السلوكي المعرفي (CBT) من أشكال العلاج بالتحديث والذي يستند على البراهين (الناجمة عن الأبحاث العلمية) والمنظم (خطوة بخطوة)، وهو يهدف كذلك إلى تعديل دورة التفكير غير الصحي (معرفتنا).



الصورة رقم (١): تؤدي دورة الأفكار غير المفيدة إلى سلوكيات غير مرغوب فيها

أظهرت الأبحاث أن العلاج المعرفي السلوكي فعال للغاية في كسر هذه الحلقة المعيبة لدى الأشخاص الذين يعانون من عدد من المشكلات، مثل الاكتئاب وضعف الثقة والتردد وصعوبة حل المشكلات اليومية ونقص دعم الآخرين. يتم تقسيم تلك الجلسة إلى ثلاث طرق:

- تغيير طرق التفكير - أفكار الأم ومعتقداتها والآراء والمواقف والافتراضات والصور الذهنية والطرق لتوجيه انتباهها - للأفضل. هذا هو الجانب المعرفي من العلاج المعرفي السلوكي.
- مساعدة الأم على الربط بين الأفكار غير الصحية والعواطف القوية جداً والتي يمكن أن تؤدي إلى سلوكيات غير مفيدة.
- من خلال تحقيق ما سبق، يمكن مساعدة الأم على مواجهة التحديات التي تقابلها أثناء تربية طفلها بشكل أوضح، وأكثر هدوءاً - ومن ثم يعد اتخاذ مثل تلك الإجراءات أسلوباً فعالاً. هذا هو الجانب السلوكي من العلاج المعرفي السلوكي.

إن الصور هي تقنية العلاج السلوكي المعرفي التي تسهم بقوة في تغيير أنماط التفكير غير الصحية، حيث يتم تشجيع الأم على تذكر صورة من واقع الحياة والتي تحتوي على طريقة تفكير غير صحية وأسلوباً غير فعال، ثم يتم تشجيعها على تعديل الصورة من خلال التفكير بطريقة أكثر نفعاً. وبالتالي يمكن استخدام الصور فقوتها ليست لفظية، ويستخدم التفكير الصحي الرسوم التوضيحية بعناية لمساعدة كل من الأمهات والأطفال على تخيل هذه الصور الإيجابية. يوفر التفكير الصحي بنية واضحة، وتركيزاً على المواجهة بشكل عملي للمشكلات الصحية والنفسية الاجتماعية التي تواجه الأمهات عادة خلال فترة ما حول الولادة، ويتم تدريبهن على ممارسة بعض التمارين القيمة لتسريع تقدمهن. هذه المهام - التي يتم تطويرها قدر الإمكان من خلال مشاركة الأمهات مشاركة فعالة - يعمل على توسيع ومضاعفة نتائج العمل المنجز خلال الجلسة.

كيف يتم استخدام مبادئ العلاج المعرفي السلوكي في التفكير الصحي؟ الخطوات الثلاث للتفكير الصحي

يُقسَم التفكير الصحي مبادئ العلاج المعرفي السلوكي إلى 3 خطوات بسيطة. تستخدم كل جلسة الخطوات الثلاث والتي يتم تكرارها طوال فترة البرنامج.

الخطوة (١)

تعلم كيفية تحديد التفكير غير الصحي: من أجل تعزيز التفكير الإيجابي، من المهم أن تكون على دراية بأنواع أساليب التفكير غير الصحية التي تتطور تدريجياً نتيجة لمشاكل الحياة أو تجاربها. باستخدام الرسوم التوضيحية المدروسة بعناية والمناسبة ثقافياً، يتم تثقيف الأمهات حول أساليب التفكير غير الصحية وتعليمهن كيفية التعرف عليها. ملاحظة: بعض الأفكار غير الصحية الموضحة في الدليل تتعلق بالممارسات والمواقف التقليدية التي تعمل بمثابة حواجز أمام تحقيق عافية الأمهات والرضع، بدلاً من أساليب التفكير الشخصية. من خلال تجربتنا في استخدام تقنيات العلاج المعرفي السلوكي يمكن أن نساهم في تغيير مثل هذه المواقف أيضاً، بالإضافة إلى أنماط التفكير الشخصي.

الخطوة (٢)

تعلم استبدال التفكير غير الصحي بالتفكير المفيد: إن تحديد أنماط التفكير غير الصحية هذه، يمكن الأمهات من دراسة شعورهن وتعرفهن على الإجراءات التي يتخذنها عندما يفكرن بهذه الطريقة. ولذلك فإن الاستخدام المناسب ثقافياً لتلك الرسوم التوضيحية، سيساعد التدخل الأمهات على التشكيك في دقة هذه الأفكار واقتراح أفكار بديلة أكثر فائدة منها.

الخطوة (٣)

تطبيق التفكير والتصرف الصحي: يقترح التدخل أنشطة لمساعدة الأمهات على ممارسة تفكير مفيد وسلوك أكثر فائدة. تنفيذ هذه الأنشطة ضروري لنجاح البرنامج. تتلقى الأمهات التثقيف الصحي والمواد الأخرى المصممة خصيصاً لتلبية احتياجاتهن الفردية لمساعدتهن على التقدم بين الجلسات. يستخدم التقييم الصحي لمساعدة الأمهات في مراقبة هذه الأنشطة بين الجلسات.

المرونة في استخدام الخطوات الثلاث



تعلمي تحديد الأفكار غير الصحية والاستعاضة عنها بأفكار مفيدة - الخطوتين 1 و 2 في النموذج أعلاه، قد يكون من الصعب في بعض الأحيان ممارستها سواء بالنسبة للأفراد الذين يعملون في مجال الصحة المجتمعية أو كذلك للأمهات. في مثل هذه الحالات، ليس من الضروري دفع العاملين في مجال الصحة المجتمعية أو الأمهات بشدة. يمكن تبسيط الخطوتين 1 و 2 بالطريقة التالية:

يمكن للعاملين في مجال الصحة المجتمعية أن يلفتوا انتباه الأمهات والأسر إلى الشخصيات الموجودة في الصور، مشيرين إلى الاختلافات في طرق التفكير، والسلوكيات المترتبة عليها بين مجموعتي الصور، وترك الأمر عند ذلك. ومن خلال هذه الطريقة، فإن العاملين في مجال الصحة المجتمعية "يزرعون البذور" فقط، الخاصة بالطرق البديلة المستخدمة في التفكير والسلوك، وينتقلون بسرعة إلى الخطوة رقم (3)، وهي ممارسة السلوكيات المطلوبة أو الإجراءات.

تشجيع الأم على القيام بالأنشطة والتطبيق العملي (التمثيل الصحي) بطريقة منظمة كما هو موصوف في الخطوة رقم (3)؛ حشد الدعم من الأسرة لمساعدة الأم في هذه الأنشطة؛ سيعمل على مساعدتها للتغلب على المشاكل التي تواجهها؛ وتقديم التشجيع للخطوات الصغيرة التي تتخذها الأم، تعد من الطرق القوية لمعالجة الاكتئاب، حيث يمكن تسمية هذه الأساليب أحياناً بالتنشيط السلوكي.

مقدمة وتمهيد للعاملين في مجال الصحة المجتمعية

استخدام استراتيجيات التفكير الصحي لتلبية الاحتياجات الفردية للأمهات والأسر

يستخدم التفكير الصحي عدداً من الاستراتيجيات المستندة على البراهين (انظر القسم أ) والتي تساعد على معالجة الاكتئاب. عن طريق التجربة، سيتمكن العاملون في مجال الصحة المجتمعية من تخطيط الاستراتيجيات التي تحقق أكبر قدر من الفائدة للأم. على سبيل المثال، عند بعض الأمهات، قد تكون إعادة تفعيل الشبكات الاجتماعية أكثر قيمة، بينما في حالات أخرى، قد يكون الاهتمام بالصحة الشخصية هو المطلوب. بعض الأسر قد تتطلب حاجات إضافية مثل الاهتمام بالتربية النفسية - على سبيل المثال، قد يكون من الضروري قضاء بعض الوقت في كل جلسة لتوضيح أثر الضائقة النفسية الاجتماعية للأم على صحة الأم والرضيع. يجب على العاملين في مجال الصحة المجتمعية التفكير في الاحتياجات الصحية لكل من الأم وباقي أفراد الأسرة.

هناك عدد من الأنشطة (ممارسة عملية) مقترحة بين الجلسات. لا يجب تنفيذ كل الأنشطة بدقة من قبل كل أم. حتى إذا جرى القيام بنشاط أو نشاطين، فينبغي الإطراء كثيراً على الأم لجهودها ولتشجيعها على تجربة الأنشطة الأخرى. يجب على العاملين في مجال الرعاية الصحية أن يساعدوا الأم والعائلة على تقديم اقتراحات تساعد في التغلب على المشاكل والحوادث عند تنفيذ هذه الأنشطة، ولأفراد الأسرة وخاصة الزوج دور حاسم في دعم الأم. تشجيع ودعم الأسرة أمر حيوي للأم لتحقيق حالة ذهنية أفضل. يجب على العاملين في مجال الرعاية الصحية تشجيع الأسرة وخاصة الزوج، لتقديم المساعدة العملية للأم وتجنب انتقادها أو إلقاء اللوم عليها.

هيكل وحدات التفكير الصحي

الجوانب الثلاثة

يبدأ التفكير الصحي بجلسة تمهيدية، تليها خمس وحدات تغطي الفترة الثانية أو الثالثة للحمل وصولاً لتغطية السنة الأولى من حياة الرضيع. محتويات الجلسات والأنشطة الخاصة بالأم مصممة حسب عمر ومرحلة نمو الرضيع واحتياجات الأم في كل مرحلة. تحتوي كل وحدة على ثلاث جلسات، تغطي كل جلسة واحدة من المجالات الثلاثة ذات الصلة بصحة الأم والرضيع أثناء الحمل وبعد الولادة - المعافاة الشخصية للأم، والعلاقة بين الأم والرضيع، والعلاقة مع الأشخاص المهمين ودعمهم. تتضمن كل جلسة الخطوات الثلاث للتفكير الصحي لمساعدة تمارس الأم كل من هذه المجالات الثلاثة.

- معافاة الأم : إن الأمهات اللاتي يجهدن أنفسهن، غالباً ما يتجاهلن الاهتمام بصحتهن الشخصية كاهتمامهن بنظامهن الغذائي أو أخذهن قسطاً من الراحة؛ وفي كثير من الأحيان، لا يمتلكن المقدرة أو الحافز للسعي إلى توفير الرعاية الصحية المناسبة لهن أو لأطفالهن لأنهن يتورطن في حلقة من الخمول والكسل والتي تتسبب في مزيد من الإضرار بحالتهم الصحية مما يزيد من سوء حالتهم وتعمق اكتئابهم. كما يزيد من خطر انخفاض وزن المولود وغير ذلك من المشاكل الصحية. تحتوي كل وحدة على جلسة تُعنى بالصحة الشخصية للأم.
- علاقة الأم - الطفل: طبيعة العلاقة الجيدة بين كل من الأم والطفل الصغير مهمة للغاية من أجل الحصول على صحة مثالية لكل من الأم والرضيع؛ ولا تشمل جوانب هذه العلاقة على توفير التغذية المناسبة للرضيع فحسب، ولكن تتضمن أيضاً الاستجابة لاحتياجات الرضيع العاطفية والتفاعل الجسدي المتكرر، بين كل من الأم والرضيع وخلق بيئة مادية محفزة للطفل الصغير، حيث ستحقق هذه الأنشطة مساهمات هامة في نمو ومعافاة الطفل.

مقدمة وتمهيد للعاملين في مجال الصحة المجتمعية

• علاقة الأم والرضيع بالأشخاص من حولهم: تظهر الأبحاث أن الشبكة الاجتماعية أو نظام الدعم المتاح للأم، شيء هام في تحديد حالتها المزاجية والصحة العامة ونوعية الرعاية التي هي قادرة على تقديمها لرضيعها. يمكن تقسيم الدعم الاجتماعي إلى وثيق مقابل مجتمعي. الدعم الوثيق يأتي من أفراد الأسرة المباشرين (الزوج وأقاربه)، بين قد يأتي الدعم المجتمعي من الحي أو الجمعيات المجتمعية أو حتى العاملين في المجال الصحي. الهياكل الاجتماعية مثل الزواج والمؤسسات الدينية أو الثقافية والمراكز المجتمعية يمكن أن تعمل كنظم للدعم. غالباً ما تجد الأمهات المجهדות أو المكتئبات صعوبة في إشراك وصيانة الشبكات الاجتماعية. كل وحدة تحتوي على جلسة تهتم بتقديم الدعم الاجتماعي لكل من الأم والرضيع.

جدول زمني مقترح للتفكير الصحي أثناء الجلسات

يتم عرض مقترح لجلسات التفكير الصحية في الجدول رقم (1). يمكن تعديل الهيكل بحيث يمكن دمج الجلسات في الزيارات الروتينية للعاملين في مجال الصحة المجتمعية. يمكن القيام بالجلسة التمهيدية خلال زيارة منزلية واحدة أو اثنتين، ويمكن كذلك تغيير توقيت الجلسات ليتناسب مع جدول الزيارات الروتينية للعاملين في مجال الصحة المجتمعية. تستغرق كل جلسة ما بين 45 دقيقة إلى ساعة واحدة.

الوحدة	الجلسات	الموعد المناسب لتكرار الجلسات	الفترة التقريبية
الجلسة التمهيدية	الجلسة الافتتاحية	زيارة أو زيارتين	من الأسبوع 14 حتى الأسبوع 40 قبل الولادة
الوحدة (1): الاستعداد لظهور الطفل - الحمل	الجلسات 1.1-1.3	أسبوعياً	من الأسبوع 14 حتى الأسبوع 40 قبل الولادة
الوحدة (2): قدوم الطفل الشهر الأول	الجلسات 2-2.1-2.7	مرة كل اسبوعين	من الأسبوع 3 حتى الأسبوع 5 بعد الولادة
الوحدة (3): مرحلة الطفولة المبكرة - من سن شهرين إلى أربعة أشهر	الجلسات 3.1-3.3	شهرياً	من الشهر 2 حتى الشهر 4 بعد الولادة
الوحدة (4): مرحلة الطفولة المتوسطة - من سن خمسة إلى سبعة أشهر	الجلسات 4.1-4.3	شهرياً	من الشهر 5 حتى الشهر 7 بعد الولادة
الوحدة (5): مرحلة الطفولة المتأخرة - من سن ثمانية إلى عشرة أشهر	الجلسات 5.1-5.3	شهرياً	من الشهر 8 حتى الشهر 10 بعد الولادة

الجدول رقم (1): جدول زمني مقترح للتفكير الصحي أثناء الجلسات

مقدمة وتمهيد للعاملين في مجال الصحة المجتمعية

هيكل جلسة التفكير الصحي

بعد الجلسة التمهيدية، يتم تقسيم كل جلسة إلى 4 مهام، يُطلب من العاملين في مجال الصحة المجتمعية تنفيذها مع الأم وباقي الأسرة.



أدوات التفكير الصحي:

الدليل المرجعي

يقدم الدليل المرجعي، وهو الفصل التمهيدي، تعليمات واضحة خطوة بخطوة للعاملين في مجال الصحة المجتمعية، حول كيفية إجراء كل جلسة. وبالتالي، فإن الدليل المرجعي يخدم أيضاً أغراض كتيب التدريب. وهذا ما يفسر الأساس المنطقي النظري للبرنامج، حيث يعتبر بمثابة مرجع للعاملين في مجال الصحة المجتمعية ويشكل الأساس لتدريبهم وبرنامج الإشراف الخاص بهم.

التقويم الصحي

من الضروري أن تراقب الأم نفسها وتنفذ العمل التدريبي بين جلسات التقويم، والذي يتكون من رسائل مصورة ولفظية في كل جلسة، تعد بمثابة إشارة مرئية للأم ودعماً لأفراد الأسرة لمتابعة البرنامج بين الجلسات. بالإضافة إلى ذلك، يحتوي التقويم على أدوات مراقبة تساعد على مراقبة تقدم الأم الذي أحرزته وكذلك مراقبة تطور رضيعها خلال البرنامج. والأفضل ترك نسخة من التقويم الصحي مع الأم في الجلسة الافتتاحية.

يعد التقويم الصحي أيضاً بمثابة وسيلة مساعدة للعامل الصحي، مما يسمح له بإجراء الجلسة بطريقة منظمة. في حين يعد الدليل المرجعي دليلاً مفصلاً للتدريب والإشراف، يحتوي التقويم الصحي على الرسائل الرئيسية للجلسة المعينة وهي الأداة الوحيدة التي يطلبها العاملون في مجال الصحة المجتمعية للقيام بالجلسة. من المهم أن يتم إجراء الجلسات بنفس الطريقة لجميع الأمهات. ومن المهم أيضاً ضمان التزام كل من العاملين في مجال الصحة والأمهات بالتعليمات المقدمة قدر الإمكان. لن يساعد التقويم الصحي الأم فقط في مراقبة تقدمها، ولكن سيساعد أيضاً المهني الصحي للتأكد من أن البرنامج يتم تنفيذه بالفعل بشكل مناسب.

متطلبات التدريب والإشراف لممارسة التفكير الصحي

يمكن تصميم تدريب العاملين الصحيين وفقاً للبرنامج الفردي الذي سيتم دمج التفكير الصحي فيه. يجب مراعاة الإرشادات التالية عند تصميم برنامج التدريب والإشراف:

- يجب ألا تقل مدة التدريب عن 5 أيام. المدة المستهدفة هي 10 أيام.
- بشكل مثالي، يجب أن يتم التدريب في مجموعات صغيرة لا تتجاوز 15 مشاركاً.

مقدمة وتمهيد للعاملين في مجال الصحة المجتمعية

- بشكل مثالي، يجب أن يتم التدريب بواسطة مدربين اثنين.
- ينبغي أن يكون المدرب/ المشرف قد تلقى تدريباً مثالياً عن التفكير الصحي وقام بممارسة ذلك التدريب لمدة 12 شهراً في مجتمعه وتحت الإشراف.
- يجب أن يشتمل التدريب على:
 - محاضرات موجزة تقدم المفاهيم الأساسية الموضحة في هذا الفصل.
 - إجراء مناقشات جماعية حول المفاهيم الأساسية.
 - أداء بعض الأدوار - وهذا هو أهم عنصر في التدريب. وينبغي على العاملين في مجال صحة المجتمع العمل في فريق مكون من اثنين لممارسة المهام المرتبطة بكل جلسة.

تشتمل الإرشادات الخاصة بالإشراف على ما يلي:

- الإشراف وهو أكثر الجوانب أهمية من حيث التطبيق، ومن المستحسن أن يتم إجراء الإشراف مرة واحدة على الأقل في الشهر، ويجب أن تستمر كل جلسة إشراف لنصف يوم تقريباً.
- يجب أن يتم تيسير الإشراف من قبل المدربين/ المشرفين، ويجب كذلك على هؤلاء المدربين/ المشرفين أنفسهم أن يكونوا قد تلقوا تدريباً مثالياً عن التفكير الصحي، وقاموا بممارسة ذلك التدريب لمدة 12 شهراً في مجتمعه وتحت الإشراف.
- يجب على المشرفين تسهيل جلسات العصف الذهني من أجل تمكين العاملين في مجال الصحة المجتمعية والمشرفين الآخرين، على إنتاج حلول محلية للتغلب على المشكلات الصعبة وكذلك لتبادل الخبرات والملاحظات.
- التشجيع على استخدام الحكم التقليدي والأمثلة الأصيلة في التعبير حيثما كان ذلك مفيداً.
- السماح للعاملين في مجال الصحة المجتمعية بالمشاركة في إيجاد حلول للصعوبات والتعرف على الأعمال الناجحة.
- من المهم أن يتم تقديم منهج التفكير الصحي كما تم تصميمه، سيواصل العاملون في مجال الصحة المجتمعية مراجعة المبادئ والمهارات الأساسية أثناء قيامهم بالإشراف، ويجب أن يتم ذلك من خلال أداء بعض المسرحيات القصيرة، التي يطلب فيها المشرفون من العاملين في مجال الصحة المجتمعية تمثيل بعض السيناريوهات المختلفة، بشأن المواقف التي يتعرضون لها خلال ممارستهم اليومية لمنهج التفكير الصحي، ويتبع ذلك إجراء مناقشة تسمح للعاملين في مجال الصحة المجتمعية بالتمعن في معارفهم ومهاراتهم. ويمكن أيضاً للمشرف استخدام قائمة مرجعية بسيطة من أجل تقديم ردود فعل بناءة للعاملين في مجال الصحة المجتمعية.
- من المهم ملاحظة أنه يجب قضاء وقت أطول في إجراء المناقشات الجماعية وأداء السيناريوهات المسرحية، في حين يجب أن تستغرق المحاضرات وقتاً أقل مقارنةً بالمناقشات الجماعية وتمثيل السيناريوهات المسرحية.

تبني أسلوب التفكير الصحي داخل الإطار المحلي والأنظمة المختلفة



تم تصميم هذا الإصدار من الدليل للاستخدام بشكل نموذجي في الأماكن منخفضة الدخل في العديد من الدول النامية، وكافة المبادئ المستخدمة عالمية ويمكن تطبيقها على السياق المحلي، ويمكن القيام بذلك من خلال مشاركة هذا الدليل مع أصحاب المصلحة الرئيسيين، بما في ذلك العاملين في مجال الصحة المجتمعية والأمهات والخبراء المحليين والتماس آرائهم حول التعابير والأمثلة المحلية، والرسوم التوضيحية والأنشطة التي تتطلب التكيف وغيرها من الكلمات التي لا يمكن فهمها بسهولة، أو تلك التي تحمل دلالة سلبية في الثقافة المحلية حيث يمكن الاستعاضة عنها بكلمات بديلة تحمل نفس المعنى المراد توصيله. قد تكون تلك التحويلات مطلوبة أيضاً من أجل تحقيق الاندماج بين التفكير الصحي في "النظم" المحلية للرعاية. ولقد تم تطوير وتقييم مفهوم التفكير الصحي في سياق برنامج مجتمعي نموذجي يتكون من زيارات منزلية منتظمة، والتي يتم إجراؤها عن طريق بعض العاملين في مجال الصحة المجتمعية خلال فترة ما حول الولادة؛ وتم تصميم الجلسات بحيث تدمج مع بعض الزيارات المنزلية الروتينية الأخرى.

وقد استندت الأدلة أيضاً، والتي تؤكد على فعالية ذلك البرنامج على الهيكل الحالي الذي يوفره البرنامج من خلال 16 جلسة والتي يتم إجراؤها بالمنزل. لذلك نحن نعتبر أن هذه هي "الجرعة" المثلى للتدخل، كما ندرك أنه قد يتم

مقدمة وتمهيد للعاملين في مجال الصحة المجتمعية

استخدام التدخل في الأنظمة الأخرى التي تختلف عن تلك التي تم فيها اختبار التفكير الصحي. المطبقون لهذا الدليل في بلدانهم يمكنهم أيضاً تحديد الأشخاص الذين يمكنهم الاستفادة منه. على سبيل المثال، يمكن أن تشمل الفئات المستهدفة الأمهات اللاتي سبق أن خضعن للفحص بسبب الاكتئاب، أو مجموعات معينة من الأمهات المعرضات لخطر الإصابة بالاكتئاب أو جميع الأمهات.

قد يتطلب ذلك مزيداً من التعديلات على البرنامج فيما يخص التوقيت، وتكرار الجلسات، ومدة الجلسات، والعدد الإجمالي للجلسات المنعقدة. قد تحوي التعديلات أيضاً على بعض التحويلات في النموذج من حيث التقديم، أو التنفيذ عبر الجوال والصحة الإلكترونية، أو منصات المساعدة الذاتية. وهذا مسموح طالما يتم الالتزام بمصادقية المبادئ الأساسية، وطالما يتم الالتزام بجرعة التدخل بشكل معقول. سيكون من المرغوب فيه توثيق هذه التغييرات والإبلاغ عن النتائج بحيث يمكن أن تتضمن الإصدارات الأحدث مثل هذه التعديلات.

مقدمة وتمهيد للعاملين في مجال الصحة المجتمعية



تنظيم دورات خاصة بالتفكير الصحي
دليل إرشادي خطوة بخطوة خاص بالعاملين في مجال الصحة المجتمعية

مقدمة وتمهيد للعاملين في مجال الصحة المجتمعية



الجلسة الافتتاحية

مشاركة أفراد الأسرة ومقدمة عن التفكير الصحي

مقدمة وتمهيد للعاملين في مجال الصحة المجتمعية

الأهداف التعليمية من هذه الجلسة التدريبية

يتمثل الهدف من هذه الجلسة التدريبية في تقديم بعض المعلومات حول التربية النفسية، وكذلك محاولة إشراك كل من الأم وباقي أفراد الأسرة في هذا البرنامج التدريبي، وبالإضافة إلى ذلك سيتم شرح المنهج الذي علينا اتباعه من أجل تحقيق تفكير صحي سليم، ومكونات هذا المنهج وسيتم كذلك وضع بعض القواعد الأساسية التي تتعلق بالجلسات التدريبية التي سيتم تنفيذها في المستقبل، وسيتم تنفيذ الأنشطة المطلوبة للدورة وممارسة المهام المقدمة.

ونظراً لأن هذه الجلسة التدريبية تقدم البرنامج التدريبي لكل من الأم وباقي أفراد الأسرة، فمن المهم تخصيص حوالي ساعة لتقديمها بشكل صحيح.

يجب مشاركة باقي أفراد الأسرة (خصوصاً الزوج ووالدة الزوج ووالدة الزوجة) إن أمكن.

تذكري أهمية التواصل الحسن.

المهمة رقم (1)

المقدمة الأولى

يجب إيلاء الاهتمام بما يلي، قد نجد أنه من المفيد إشراك الأم والأسرة من خلال البدء بإخبارهم عن فوائد البرنامج بالنسبة إلى الطفل. ابدأي بقولك إن تقدم أي مجتمع يعتمد على الصحة الجيدة لأجياله المستقبلية حيث أنه إذا كان أطفالنا يتمتعون بالذكاء والصحة الجيدة، فسوف يمكنهم ذلك من مواجهة تحديات الحياة وسيصبحون مصدر قوة لكل من أسرته ومجتمعهم، وعندما يذهبون إلى المدرسة سيكونون قادرين على تحصيل العلوم بشكل أكثر فعالية، وإذا أصبحوا مزارعين فإنهم سيتمكنون من تحقيق إنتاجية أكثر؛ ومن أجل الحصول على مستقبل صحي، يحتاج الطفل إلى رعاية خاصة عندما يكون في رحم الأم وكذلك خلال السنوات الأولى من عمره. وذلك عندما يتم وضع أسس المستقبل. قَدِّمي أهمية العافية النفسية الاجتماعية للأمهات من خلال التأكيد على أن الأم هي مفتاح حياة الرضيع، وصحته ونموه خلال هذه الفترة، ستحدد صحتها الجسدية والعقلية كيفية تقدم الطفل. دعم الأسرة بأكملها مهم لضمان سلامة الأم والرضيع، لا تنتقصي من قدر المعلومات التي تقدمينها. قولي إن الأسرة ربما تعرف الكثير من الطرق الجيدة لتربية الأطفال، وأنتِ ترغبين في مشاركتهم بعض الأفكار الجديدة (لا أن تملّي عليهم ذلك).

المهمة رقم (2)

مقدمة عن المجالات الثلاثة الخاصة بالتفكير الصحي



الصورة (أ)

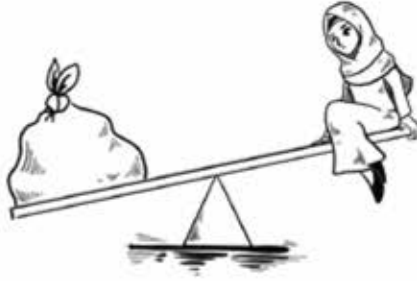
وضّحي لهم أنك ستقومين بمقابلة كل من الأم والطفل الصغير وباقي أفراد الأسرة 15 مرة على مدار العام القادم ثم قومي بعرض الصورة (أ) على الأم واطلبي منها أن تركز على الفقاعة التي توجد في منتصف الجهة العليا من الصورة، ثم وضّحي لها أن الأمهات اللاتي يجهدن أنفسهن غالباً ما يتجاهلن الاهتمام بصحتهن الشخصية، كاهتمامهن بنظامهن الغذائي أو أخذهن قسطاً من الراحة؛ وفي كثير من الأحيان، لا يمتلكن المقدرة أو الحافز للسعي من أجل توفير الرعاية الصحية المناسبة لهن أو لأطفالهن، لأنهن يدخلن في دائرة من الخمول والكسل، والتي تتسبب في مزيد من الإضرار بحالتهم الصحية، مما يزيد من تفاقم وضعهن. إن سوء الصحة الشخصية للأم يزيد من خطر انخفاض وزن المولود ويتسبب كذلك في إحداث الكثير من المشاكل الصحية الأخرى أثناء فترة الرضاعة، لذا سيتم التركيز في حوالي 5 مقابلات من أصل 15 مقابلة التي سيتم إجراؤها على الاهتمام بالصحة الجسدية والنفسية للأم.

والآن اطلبي منها التركيز على الفقاعة التي توجد في أعلى الجهة اليسرى من الصورة، ووضّحي لها أن طبيعة العلاقة الجيدة بين كل من الأم والطفل الصغير مهمة للغاية من أجل الحصول على صحة مثالية لكل من الأم والرضيع؛ ولا تشمل جوانب هذه العلاقة على توفير التغذية المناسبة للرضيع فحسب، ولكن تتضمن أيضاً الاستجابة لاحتياجات الرضيع العاطفية والتفاعل البدني المتكرر بين كل من الأم والرضيع، وخلق بيئة مادية محفزة للطفل، حيث ستحقق هذه الأنشطة مساهمات هامة في نمو وعافية الرضيع أو الطفل الصغير، لذا سنتناول في حوالي 5 مقابلات من أصل 15 مقابلة التي سيتم إجراؤها العلاقة بين كل من الأم والرضيع.

والآن اطلبي من الأم التركيز على الفقاعة التي توجد في أعلى الجهة اليمنى من الصورة، ووضّحي لها أن العلاقات الاجتماعية أو نظام الدعم المتاح للأم مهم في تحديد نوع الرعاية الصحية التي تستطيع الأم توفيرها لرضيعها؛ حيث غالباً ما تجد الأمهات اللاتي يتعرضن للإجهاد والضغط صعوبة في المشاركة والمحافظة على علاقاتهن الاجتماعية ومن خلال خسارة هذا الدعم، فإن كل من الأم والطفل الصغير على حد سواء معرضان لخطر الإصابة بالإجهاد وسوء الصحة، لذا سنحاول في حوالي 5 مقابلات من أصل 15 مقابلة التي سيتم إجراؤها مساعدة كل من الأم وباقي أفراد الأسرة على تحسين الدعم المتاح. وأثناء التركيز على الفقاعة التي توجد في منتصف الجهة السفلى من الصورة، قومي بإخبارها أنه قد أظهرت الأبحاث أن هذه المجالات الثلاثة مهمة للغاية من أجل الحفاظ على صحة كل من الأم والطفل الصغير.

قومي بسؤال كل من الأم وباقي أفراد الأسرة عن آرائهم حول هذا الأمر، وعمّا إذا كانوا يتفقون على أن هذه المجالات مهمة بالفعل، واستفسري عما إذا كانت العائلة ترغب حقاً في معرفة كيف يمكن لهذا البرنامج أن يساعد في تحقيق هذا، وقومي بآتاحة بعض الوقت للمناقشة؛ فهذه نقطة طبيعية تسهم في كسر الحواجز بينكم أثناء إجراء المناقشة إذا كنتِ ترغبين أنتِ أو أفراد الأسرة في ذلك.

مقدمة وتمهيد للعاملين في مجال الصحة المجتمعية



الصورة (أ)



الصورة (ب)

قَدَمِي الصورة (أ) للأم، قولي إن هذه الأم المجهدة تعاني من مشاكل في الحياة. أسألي الأم إذا كان هذا هو شعورها في بعض الأحيان. الآن أظهري الصورة (ب)، اطلبي منها أن تلاحظ أن المشاكل لم تختف. لكن المرأة في الصورة تقف على قدميها وتحاول موازنة مشاكل الحياة. اشرحي أن هذا البرنامج، كما هو موضح في المربع الموجود في الصورة، قد صُمم لمساعدة الأمهات لمحاولة تحقيق ذلك. اشرحي أن هذا البرنامج لا يمكن أن يجعل مشاكل الحياة تختفي. وأنه لا يقدم الدعم النقدي أو الأدوية. ومع ذلك، يمكن أن يساعد الأمهات والأسر على مساعدة أنفسهن لتحقيق صحة أفضل للأم والطفل. لن تختفي المشاكل في الحياة، ولكنها قد تبدو أكثر قابلية للإدارة بعد فترة من الزمن. امنحي الأم وقتاً للنظر في الصور. ينبغي ألا يكون التوجيه شديداً للغاية. امنحي أفراد الأسرة الفرصة للتعبير عن آرائهم. لا تتحدّي في هذه المرحلة. استمعي بتعاطف. الآن أسألي الأم والعائلة عما إذا كانوا يرغبون في معرفة المزيد حول كيف يمكن لبرنامج التفكير الصحي مساعدتهم على تحقيق حلول لتلك المشكلات.

المهمة رقم (4)

مقدمة عن المبادئ الأساسية للعلاج السلوكي المعرفي الذي سيستخدم كل جلسة.

وضّحي أن كل فعل يبدأ كفكر في أذهاننا. وأن التفكير عادة ما يحدد مشاعرنا وأفعالنا وسلوكنا، ويتبع السلوك النتائج المترتبة عليه. اشرحي أن ضغوط الحياة اليومية، خاصة المتعلقة بالحمل والولادة، يمكن أن تؤثر على أنماط التفكير لدى الكثير من الأمهات، بحيث قد يبدو من الصعب مواجهة مشاكل الحياة. تؤثر أساليب التفكير غير الصحية بشكل خاص على المجالات الثلاثة التي نوقشت، وهي الصحة الشخصية والتفاعل بين الأم والطفل والعلاقة مع الآخرين. عندما يصبح من الصعب تغيير أنماط التفكير هذه، وتبدأ المشاعر والسلوكيات الناتجة في إحداث تأثيرات غير مرغوب فيها في المجالات الثلاثة، قد تكون هناك حاجة للمساعدة.

يمكن أن يساعد هذا البرنامج الأمهات على محاولة تغيير أنماط التفكير غير الصحية واستبدالها بأنماط إيجابية أثناء التعامل مع المهام الحياتية، مما يؤدي إلى سهولة تلك المهام وخاصة تلك الخاصة بتنشئة الطفل.

يتم القيام بذلك من خلال 3 خطوات:

مقدمة وتمهيد للعاملين في مجال الصحة المجتمعية

الخطوة 1

تعلّم التعرف على الأفكار غير الصحية، اطّلب من الأم التركيز على الصورة أ، وهي رمز هذه الخطوة. وضّحي أنه من أجل تعزيز التفكير الصحي، فمن المهم أن تكون الأم على دراية بأنواع غير صحية شائعة في أساليب التفكير. عن طريق إجراء البحوث على عدة آلاف من الناس العاديين مثلنا، حدد العلماء الأنواع التالية من أساليب التفكير غير الصحية. كوني على دراية بالرموز أدناه لتتعلمي كيفية تحديد الأفكار غير الصحية. تصفحي الأمثلة التالية في الإطار 1. أخبري الأم أننا سنتحدث أكثر عن هذه الأفكار وآثارها في وقت لاحق من الجلسة.



المربع رقم (1)

الأسلوب المستخدم	التفكير غير الصحي	الرمز
إذا مرض طفلي، فهذا خطأي دائماً، أنا لست أما جيدة	إلقاء اللوم على النفس إذا ساءت الأمور، هو دائماً خطأك	
حظي الوحيد أن أطفالي بصحة جيدة	عدم منحها الفضل إذا سارت الأمور على ما يرام، إنه حظها أو من فعل شخص آخر	
لا شيء يمكن أن يمنع أطفالي من الإصابة بالإنفلونزا هذا الصيف	نظرة قاتمة للمستقبل. الاعتقاد أو التنبؤ بأن الأمور السيئة ستحدث	
يعتقد الآخرون أنني أم سيئة	قراءة الأفكار تفكير بأسلوب غير صحي عن الآخرين	
حيث أنني غير متعلمة، لن أكون أبداً أما قادرة	إذا لم يكن من الممكن أن تكون الأمور مثالية، فلا جدوى من المحاولة	
لن أستطيع تحقيق هذه المهمة	عدم الثقة في قدراتها	
لست قادرة على فعل ذلك	الاستسلام قبل المحاولة	

مقدمة وتمهيد للعاملين في مجال الصحة المجتمعية

الخطوة رقم (2)

تعلم كيفية استبدال التفكير غير الصحي بالتفكير الإيجابي أو الصحي:

اطلبي من الأم أن تركز على الصورة (ب) ثم وضّحي أنه من خلال تحديد أساليب التفكير غير الصحية المذكورة أعلاه يمكننا دراسة كيف نشعر، وما هي الأفعال التي علينا اتخاذها عندما نفكر بهذا الطريقة. سيقوم البرنامج بمساعدة الأم على التشكيك في دقة هذه الأفكار، واقتراح أفكار بديلة أكثر فائدة ومن خلال الممارسة ستتمكن الأم من تعلم تحدي التفكير غير الصحي واستبداله بالتفكير الصحي. اجعلي الأم على دراية برمز تعلم استبدال التفكير غير المفيد أو غير الصحي بالتفكير المفيد أو الصحي.



الصورة (ب)

الخطوة رقم (3)

ممارسة التفكير والتصرف السليم:

اطلبي من الأم إلقاء نظرة على الصورة (ج) ثم وضّحي أن البرنامج يقترح بعض الأنشطة والممارسات العملية لمساعدة الأمهات على ممارسة التفكير والتصرف بطريقة صحية. تنفيذ هذه الأنشطة أمر ضروري لنجاح البرنامج. سوف تتلقى الأمهات التثقيف الصحي والمواد الأخرى المصممة خصيصاً لتلبية احتياجاتهن الفردية لمساعدتهن للتقدم بين الجلسات. ساعدي المشاركة لتصبح على دراية برمز ممارسة التفكير والتصرف السليم.



الصورة (ج)

الآن اعرضي على الأم الصورة (د) والتي تلخص الخطوات الثلاث واستفسري عما إذا كانت الأم تستوعب ذلك المفهوم، ثم وضّحي أنه سيتم استخدام نفس الخطوات الثلاث لكل مجال من مجالات البرنامج الثلاثة. اسألي الأم وباقي أفراد الأسرة الآخرين عما إذا كان لديهم أي أسئلة، ثم اسألهم عما إذا كانوا يوافقون على المشاركة في هذا البرنامج. إذا وافقوا، فانتقلي إلى المهام الأربع المتبقية لهذه الجلسة. إذا كانوا بحاجة إلى مزيد من الوقت للتفكير في مشاركتهم في البرنامج، قومي بإنهاء الجلسة هنا وحدد معهم وقتاً آخر لاستكمال بقية الجلسة.



الصورة (د)

مقدمة وتمهيد للعاملين في مجال الصحة المجتمعية

المهمة رقم (5)

وضع القواعد الخاصة بالمشاركة في البرنامج

راجعى بدقة جميع القواعد ثم تأكدي أن الأم تفهمها وتوافق عليها جميعاً.

القاعدة رقم (1)

المشاركة الفعالة

وضّحي أن البرنامج لا يقدم الدعم المالي أو الأدوية، لكنه يساعد الأمهات على مساعدة أنفسهن وأطفالهن الرضع، ولا يمكن لهذا البرنامج النجاح إلا من خلال مشاركة الأمهات بفاعلية وبدعم من باقي أفراد الأسرة.



القاعدة رقم (2)

في الوقت المحدد

وضّحي للأم أنه من أجل المشاركة بفاعلية، فإنه من المهم للغاية الالتزام بالجلسات وجعل نفسها متاحة في الوقت المتفق عليه.



القاعدة رقم (3)

القيام بممارسة المهام

قومي بتوضيح أن ممارسة ما تم تعلمه خلال الجلسات هو خطوة أساسية، لذا يجب أن تحاول الأم، قدر استطاعتها، استكمال المهام المحددة حيث سوف يساعدها ذلك في نهاية المطاف على تحسين صحتها وصحة رضيعها، اطلبي من باقي أفراد العائلة دعم الأم أثناء قيامها بممارسة المهام المحددة.



القاعدة رقم (4)

إخبار العاملين في مجال الصحة المجتمعية إذا كنت على غير ما يرام أو إذا ما كان هناك مشاكل في التدريب

قومي بتشجيع الأم على طرح أي مخاوف معك، قولي لها أن تعلمك إذا كانت على غير ما يرام أو تعاني من وجود مشاكل في البرنامج.



المهمة رقم (6)

تقديم التقويم الصحي وممارسة المهام

ر هذه المهمة ضرورية للغاية حيث أنها الرسالة التي تفيدها بأن البرنامج سوف يعمل بشكل أفضل إذا كانت الأم وعائلتها مشاركين نشطين. أظهرى للأم وأفراد الأسرة التقويم الصحي. اشرحي أن الصور في المقدمة ستكون بمثابة تذكير بما تمت مناقشته في جلسة البداية بينما سوف تساعد مخططات المراقبة الأم والأسرة على مراقبة التقدم المحرز في العمل بين الجلسات. اشرحي أنه من المهم عدم إتلاف أو فقدان التقويم، حيث أنه في نهاية العام، سيكون سجلاً مفيداً لصحة الأم والطفل.



مقدمة وتمهيد للعاملين في مجال الصحة المجتمعية

المهمة رقم (7)

تحديد أحد أفراد الأسرة أو أحد الأصدقاء ليقوم بمساعدة الأم



اطلبي من الأم تحديد فرد واحد أو أكثر من أفراد الأسرة والذي يمكنه مساعدتها في أداء بعض الأنشطة وممارسة الأعمال المختلفة وقومي بالتنبيه على أن الأنشطة التي يتم إجراؤها خلال الجلسات ضرورية من أجل نجاح البرنامج.

المهمة رقم (8)

وضحي التطبيق العملي قبل وبعد الجلسة رقم (1)

الهدف: تعليم الأم كيفية إنشاء روابط بين كل من أفكارها ومشاعرها، ومراقبة حالتها المزاجية بين الجلسات على المخطط الخاص بتقييم الحالة المزاجية.

التعليمات: المخطط الخاص بتقييم الحالة المزاجية هو أحد الطرق التي تشكل جزءاً من التقويم الصحي، وهو يتكون من مقياس بصري للحالة العاطفية ويتمثل في 5 تعبيرات مختلفة للوجه تتراوح من "جيد جداً" إلى "ضعيف جداً".

ارجعي إلى المربع رقم (1) في الصفحة رقم (27) وراجعي بدقة مع الأم أساليب التفكير غير الصحية الموجودة في هذه الصفحة، ثم استفسري منها عما إذا كان لديها أي من هذه الأساليب، وناقشي معها شعورها عندما يكون لديها مثل هذه الأفكار، وناقشي كيف تتصرف عادةً عندما يكون لديها مثل هذه الأفكار والمشاعر، واطلبي منها التفكير في موقف حدث مؤخراً والذي كانت تعاني فيه من مثل تلك الأفكار والمشاعر، واطلبي منها كذلك تصنيف ما شعرت به حينها حسب المقياس البصري للمخطط البياني الخاص بتقييم الحالة المزاجية. اطلبي من الأم القيام بهذا التمرين مرة واحدة يومياً واطلبي منها كذلك أن تصنف حالتها المزاجية ومشاعرها حسب المقياس البصري للمخطط البياني الخاص بتقييم الحالة المزاجية، عن طريق وضع علامة داخل الخانة الخاصة بذلك اليوم، واطلبي منها كذلك أن تدون أو تتذكر أنواع الأفكار التي تؤثر على كل من مشاعرها وأفعالها بصورة سلبية وقومي بإخبارها أنك ستناقشين معها ذلك أثناء الجلسة القادمة.

أسألي كل من الأم وباقي أفراد الأسرة عما إذا كان لديهم أي أسئلة حول القضايا التي نوقشت في هذه الجلسة، ثم أخبري كل من الأم وباقي أفراد الأسرة أنه خلال زيارتك المقبلة، سوف يتم البدء بالعمل على الوحدة رقم (1) "التحضير لقدوم المولود" ثم حددي مع الأم موعد الجلسة القادمة ودوني ذلك الموعد في المساحة المخصصة لذلك في التقويم الصحي.





وحدة 1

الاستعداد للمولود

الجلسة 1.1 - صحة الأم الشخصية

أهداف الجلسة الأولى

الغرض من هذه الجلسة هو مراجعة مبادئ التفكير الصحي وتطبيق النهج على صحة الأم الشخصية. هذه الجلسة مهمة لأنه ولأول مرة، ستساعدن الأم على التطبيق العملي للمفاهيم التي تعلمتها في الجلسة الأولى.

الوسائل المساعدة المطلوبة لتنفيذ المهمة: التقييم الصحي

المهمة الأولى:

راجعى الجلسة السابقة

لخصي بإيجاز الرسائل الرئيسية من الجلسة الأولى. قومي بذلك بالتتابع، باستخدام الصور الموجودة في التقييم الصحي كمحور للنقاش. عندما يتم ذلك بشكل متكرر، ستبدأ الأسرة في ربط الصور بالمفاهيم وستكون هذه بمثابة إشارات مرئية بين الجلسات، كما ستساعد الأم على تشكيل صورها العقلية الخاصة وبالتالي يمكن مناقشتها.

المهمة الثانية:

راجعى تقويم الحالة المزاجية

راجعى تقويم الحالة المزاجية مع الأم. اسألي إذا كانت قد لاحظت أي أفكار غير صحية معينة في الأسبوع الماضي. إذا كانت الإجابة بنعم، فقومي بالثناء عليها لإكمال الخطوة الأولى بنجاح. اسأليها كيف جعلتها هذه الأفكار تشعر وتتصرف. استمعي بانتباه وتعاطف. الآن اسألي إذا كانت قد حاولت استبدالها بأفكار بديلة. إذا لم يكن الأمر كذلك، ناقشيها وشجعيها هي وعائلتها للتوصل إلى اقتراحات وأفكار بديلة. مرة أخرى، اشرحي باختصار أهمية الصحة الجسدية والنفسية للأم بالنسبة للطفل. هذا الموضوع هو ما ترغب في تناوله أولاً.

المهمة الثالثة:

التفكير الصحي في صحة الأم الشخصية

الخطوة 1

تعلم التعرف على الأفكار غير الصحية عن صحة الأم الشخصية



الوحدة 1: الاستعداد للمولود الجلسة 1.1 - صحة الأم الشخصية



باستخدام القسم ذي الصلة من التقويم الصحي، اطلبي من الأم التركيز على الصورة أ ووصف التعليق الذي يقرأ أفكارها. ناقِشي ما قد تكون عليه هذه الظروف، مثل الفقر والأمية والمشاكل المنزلية.

الصورة أ:

بسبب ظروف في ليس هناك شيء يمكنني القيام به
لتحسين صحتي

اطلبي الآن من الأم التركيز على الصورة ب. ناقِشي كيف سببت هذه المشكلات حالة من اليأس والعجز عند المرأة.



الصورة ب:

ليس هناك فائدة في بذل جهد

رَكِزي على الصورة ت. ناقِشي عواقب الاستسلام.
لا تلُومي المرأة في الصورة. قولي أن ذلك استجابة إنسانية طبيعية جداً للضغوط والمشاكل. ومع ذلك، من المهم تحديد أساليب التفكير والمشاعر ذات الصلة في وقت مبكر، بحيث يمكن تغيير الأفعال والنتائج



الصورة ت:

احتمال أكبر لسوء صحة الأم والرضيع

الوحدة 1: الاستعداد للمولود الجلسة 1.1 - صحة الأم الشخصية

الآن أسألي الأم إذا كان لديها مثل هذه الأفكار. سيكون هذا هو الوقت المناسب لمناقشة الأم حول عملية الولادة والخدمات التي يمكن تقديمها. يمكن أيضاً لمقدم الرعاية استخدام قائمة التحقق من الولادة الآمنة التي نشرتها منظمة الصحة العالمية. للوصول إلى القائمة، يرجى اتباع هذا الرابط:

<http://www.who.int/patientsafety/implementation/checklists/childbirth/en/>

إذا لزم الأمر، فشارك مع الأم أمثلة عن الأفكار والأفعال والنتائج الغير الصحية الواردة أدناه، يمكنك الإضافة إلى هذه الأمثلة من تجربتك الخاصة بالعمل مع النساء في منطقتك

النتائج	الشعور والإجراءات	الأفكار
تزايد خطر إصابة الأم والطفل بالمرض	العجز، الحزن، لن أتلقى اللقاحات، لا يوجد أي جدوى	قدرتي هو المرض
تزايد خطر سوء الصحة لكل من الأم والعائلة	تدني الثقة واحترام الذات. عدم بذل أي جهد للتعرف على المسائل الصحية	ماذا يعرف شخص أمي مثلي عن المسائل الصحية
تزايد خطر سوء الصحة	اليأس. لا توجد أي محاولة استخدام لأي من الموارد المتاحة.	قوم فقراء مثلنا ولدوا ليكونوا غير مفيدين
تزايد خطر تطور المشاكل الصحية الهامة	لا تولي اهتماماً لأعراض أو علامات سوء الصحة	أنا لست مسيطرة على صحتي العامة أو حملي

الخطوة 2

تعلم استبدال التفكير غير الصحي بالتفكير الصحي



الوحدة 1: الاستعداد للمولود الجلسة 1.1 - صحة الأم الشخصية



مع التركيز على الصورة د، اقرأي التعليق التوضيحي. ناقِشي ما إذا كانت الصورة ت تعد بديلاً أفضل للصورة أ

الصورة د:

صحتي مهمة - حتى لو كانت خياراتي محدودة، يمكن أن أحاول تحسين نظامي الغذائي بما هو متاح.



مع التركيز على الصورة ث، أخبري الأم أنك متواجدة لمساعدتها

الصورة ث:

يمكن أن يساعدني مقدم الرعاية في ذلك



ناقِشي أنه من المهم عدم التفكير بطريقة "الكل شيء أو لا شيء". حتى مع التغييرات الصغيرة (مثل تلك التي سيتم مناقشتها في هذا البرنامج) يمكن أن تحدث اختلافات كبيرة في صحة الأسرة بأكملها.

الصورة ج:

التغييرات الصغيرة يمكن أن تؤدي إلى صحة أفضل لك ولطفلك

الوحدة 1: الاستعداد للمولود الجلسة 1.1 - صحة الأم الشخصية

ناقِشِي الآن الأفكار غير الصحية حول الصحة الشخصية التي قد تصفها الأم في الخطوة 1. اسألِي الأم للتفكير في البدائل. اطلبي من الأم التفكير ببدائل للأمثلة الموضحة في الخطوة 1. إذا كانت الأم غير قادرة على التفكير بأي منها، شاركها الأفكار والمشاعر / الأفعال والنتائج البديلة التالية

النتائج	المشاعر / الأفعال	الأفكار
الحماية ضد مرض قاتل محتمل	بذل الجهد لفعل أشياء إيجابية لصحة الفرد، مثلاً اللقاحات	الاعتناء بصحتي إلى حد كبير، يقع ضمن سيطرتي
صحة أفضل للأم والطفل	بذل جهد لمعرفة المزيد واتباع المبادئ الصحية، النظام الغذائي المتوازن مثلاً	ليس من الضروري أن أكون من المتعلمين لمعرفة المسائل الصحية
صحة أفضل للأم والطفل	بذل جهد لتحقيق أقصى استفادة من الموارد المتاحة	حتى الشخص الفقير يستطيع بذل جهد للحفاظ على صحة جيدة
انخفاض خطر حدوث مشاكل متعلقة بالحمل	الانتباه لعلامات المشكلة في وقت مبكر وطلب المساعدة	الانتباه للمشاكل في الحمل والحصول على المساعدة في وقت مبكر هو مسؤوليتي و سوف يساعد الطبيب ومقدم الرعاية في مساعدتي



الخطوة 3

تطبيق التفكير والتصرف الصحي

النشاط 1

كمقدمة للرعاية الصحية، يجب أن يكون لديك معلومات عن تغذية الأم الصحية. أخبري الأم أنك ترغبين في إعداد مخطط غذائي متوازن من المواد الغذائية المتاحة بسهولة للأسرة. أشركي جميع أفراد الأسرة في هذا التمرين. استخدم مخطط النظام الغذائي الوارد في التقويم الصحي، والمثال على مخطط النظام الغذائي أدناه. اشرحي أن النظام الغذائي المتوازن لا يعني اتباع نظام غذائي باهظ الثمن أو مفرط.



الرصد اليومي							اختيار المواد الغذائية	الوقت
7	6	5	4	3	2	1		
								الفتور
								قبل الغداء
								الغداء
								وقت الشاي
								العشاء
								وقت النوم

يتم تدريب معظم العاملين في مجال صحة الأم والطفل في مجالات مثل تغذية الأمهات، والرضاعة الطبيعية، والقطام المناسب، والتلقيح وما إلى ذلك. إذا كان المقدم الصحي الذي يقدم برنامج التفكير الصحي لم يتلق هذا التدريب، فسيطلب البرنامج التدريبي استكمال هذا التدريب.

النشاط 2

باستخدام "التقويم الصحي"، قومي بتثقيف الأم والأسرة حول أهمية الراحة والاسترخاء، والحد من العمل البدني وخاصة رفع الأجسام الثقيلة لصحة الطفل الذي لم يولد بعد. علمي الأم الاسترخاء التنفسي وغيرها من وسائل الاسترخاء (مثل المشي، أخذ غفوة) ناقِشي مع الأم وأفراد الأسرة كيفية تنظيم الأعمال اليومية بطريقة تسهل حصول الأم على وقت للراحة والاسترخاء.

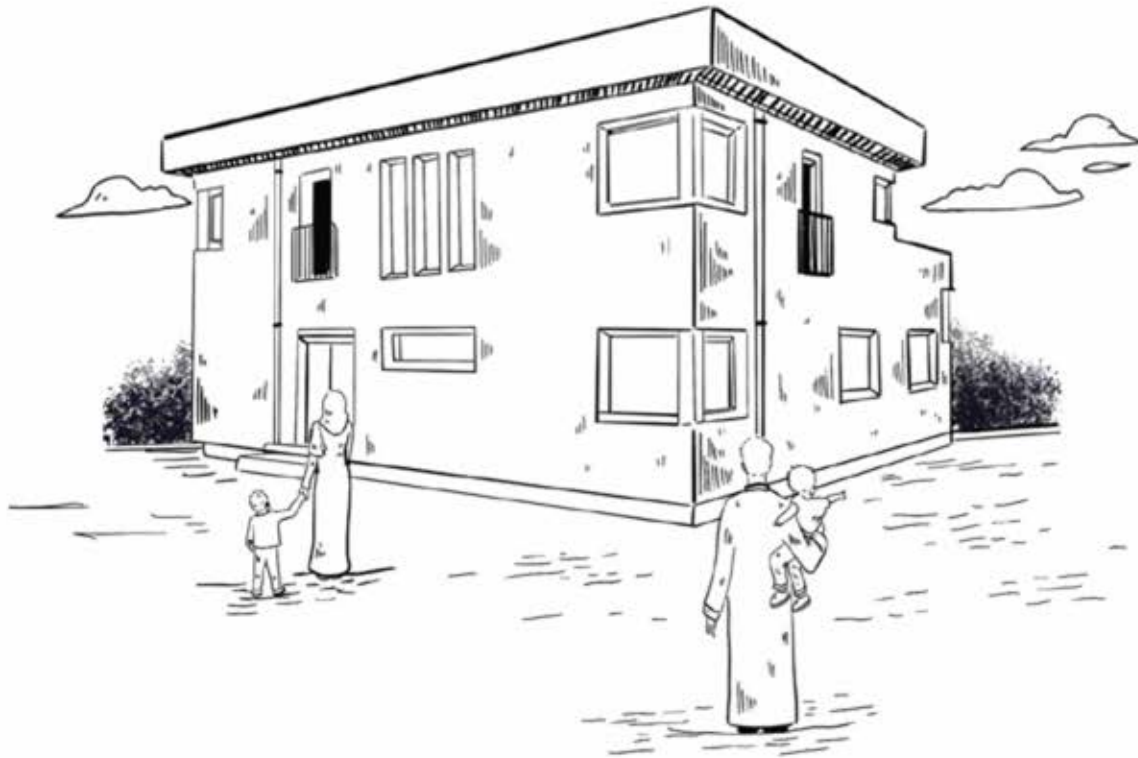
دوني هذه الفترات في التقويم الصحي. ذكري الأم والأسرة بأن مقداراً صغيراً من الوقت تقضيه في صحتها الشخصية كل يوم يعني صحة جيدة لها ولطفلها.

الرصد اليومي							التكرار	نوع النشاط
7	6	5	4	3	2	1		
							مرة إلى مرتين يومياً لمدة 10 إلى 15 دقيقة	الاسترخاء التنفسي 
							مرة يومياً لمدة 10 إلى 20 دقيقة	المشي 
							ليلة كاملة من النوم وقيلولة في الظهيرة	النوم 

الاسترخاء التنفسي
أي من الخطوات لجعل التنفس بطيئاً
استرخاء الجسم إذا كان متوتراً (هز الجسم والأطراف، تحريك الكتفين، وتحريك الرأس بلطف من جانب إلى آخر).
التنفس من المعدة (إخراج الهواء عند الشهيق وعند الزفير).
إبطاء معدل التنفس (ثلاث ثوان للشهيق وثلاث ثوان للزفير).

المهمة الثالثة:

إعطاء توجيهات للمتابعة في أقرب مركز صحي قبل الولادة وخدمة القبالة. ساعدي العائلة في التخطيط لكيفية الوصول إليها. يرجى الرجوع إلى تدريبك العام وثقيف الأمهات بالمشاكل التي قد تحدث في الثلث الأخير من الحمل. وجهيها إلى كيفية طلب المساعدة المناسبة لمثل هذه المشاكل.



المهمة الرابعة:

اشرحى التطبيق العملي بين الجلسات

قدمي النصح للأم لتبذل قصارى جهدها في تنفيذ الأنشطة التالية بين الجلسات. شجعي العائلة على دعم الأم في هذه الأنشطة واطلبي من أحد أفراد الأسرة المعنيين إقناع الأم ومساعدتها برفق للتنفيذ إذا كان لديها أي صعوبات.

التطبيق العملي 1

بالنسبة للجلسة الافتتاحية، اطلبي من الأم تقييم أفكارها ومشاعرها بشكل عام على النطاق المرئي لكل يوم في الأسبوع من خلال وضع علامة على المخطط المنصوص عليها في التقييم الصحي. اطلبي منها ملاحظة أو تذكر أنواع الأفكار التي تؤثر بشكل غير صحي على مشاعرها وأفعالها في معظم الأحيان. اشرحي أنك ستناقشيتها في الجلسة التالية.

التطبيق العملي 2

اطلبي من الأم أن تتبع مخطط النظام الغذائي المقترح الذي أعدته بمساعدتك. يجب عليها مراقبة نظامها الغذائي بوضع علامة في الخانة لكل يوم.

التطبيق العملي 3

اطلبي من الأم أن تتبع مخطط الراحة والاسترخاء المعد في هذه الجلسة لبقية الأسبوع. يجب عليها مراقبة ذلك بوضع علامة في الخانة لكل يوم.

أعطي الأم موعداً للجلسة التالية وحددي ذلك في التقييم الصحي.

الجلسة 1.2 - علاقة الأم بالمولود

أهداف الجلسة

الغرض من هذه الجلسة هو مراجعة التقدم المحرز في الجلسة الأولى وتطبيق منهج "التفكير الصحي" على علاقة الأم بجنينها الذي لم يولد بعد.

الوسائل المساعدة المطلوبة لتنفيذ المهمة: التقييم الصحي

تذكري أهمية التواصل الحسن

المهمة الأولى:

راجعي الجلسة السابقة

لخصي النقاط الرئيسية من الجلسة السابقة.

المهمة الثانية:

راجعي تقييم الحالة المزاجية

راجعي تقييم الحالة المزاجية مع الأم. اسألي إذا كانت قد لاحظت أي أفكار غير صحية معينة حول صحتها الشخصية في الأسبوع الماضي. إذا كانت الإجابة بنعم، فائني عليها لإكمال الخطوة الأولى بنجاح. اسأليها كيف جعلتها هذه الأفكار تشعر وتتصرف. استمعي بانتباه وتعاطف.

الآن اسألي إذا كانت قد حاولت استبدالها بأفكار صحية بديلة. إذا لم يكن الأمر كذلك، ناقشيها وشجعيها هي وعائلتها للتوصل إلى اقتراحات.

المهمة الثالثة:

التفكير الصحي حول علاقة الأم بطفلها

الخطوة 1

تعلم التعرف على الأفكار غير الصحية عن الأم وعلاقتها بطفلها



الوحدة 1: الاستعداد للمولود الجلسة 2.1 - صحة الأم الشخصية

باستخدام القسم ذي الصلة من التقويم الصحي، اطلبي من الأم التركيز على المرأة في الصورة أ، ووصف التعليق الذي يقرأ أفكارها. ناقِشي أنه من الطبيعي أن يكون لديها مثل هذه المشاعر في بعض الأحيان، لكن المشكلة إذا أصبحت شاغلاً.



الصورة أ:

ليس لدي أي مشاعر إيجابية تجاه الجنين الذي لم يولد بعد - قد أكون أما سيئة

اطلبي الآن من الأم التركيز على الصورة ب. ناقِشي كيف تسببت هذه المشاعر في الشعور بالذنب لدى المرأة.



الصورة ب:

أشعر بالسوء من نفسي

الآن اطلبي من الأم التركيز على الصورة ت. ناقِشي كيف أدى هذا التفكير إلى إلقاء اللوم على النفس. الإجهاد الناجم عن مثل هذه المشاعر ضار للأم والطفل.



الصورة ت:

قد يكون من الصعب الشعور إيجابياً تجاه المولود بعد ولادته.

الوحدة 1: الاستعداد للمولود الجلسة 2.1 - صحة الأم الشخصية

قولي لها أن مثل هذه المشاعر قد تتطور لدى العديد من الأمهات كرد فعل للضغوط والمشاكل. ومع ذلك من المهم تحديد أساليب التفكير والمشاعر ذات الصلة في وقت مبكر، بحيث يمكن تغيير السلوكيات الناتجة. الآن أسألي الأم إذا كان لديها مثل هذه الأفكار. لاحظي هذه الأفكار في المساحة المتوفرة في التقييم الصحي. إذا لزم الأمر، شاركي الأم أمثلة عن الأفكار والأفعال والنتائج غير الصحية الواردة أدناه.

النتائج	المشاعر / الأفعال	الأفكار
قد لا تنهياً للطفل البيئة الملائمة ما قبل الولادة	لا أهتم لنمو وتطور الجنين قبل الولادة	الطفل ينمو تلقائياً. لا أحتاج إلى العناية به إلا بعد ولادته
تضرر صحة الطفل	لا أبذل جهداً للحد من الإجهاد	قلقي وتوترتي لن يضر الطفل
خطر سوء الصحة على كل من الأم والطفل	عدم بذل أي جهد لرعاية النفس والطفل الذي لم يولد بعد	لا أستطيع أن أهتم بنفسني ناهيك عن التفكير في الطفل
تزايد صعوبة تطوير العلاقة عند ولادة الطفل	لا تحاول تطوير العلاقة مع الطفل الذي لم يولد بعد	لا أشعر بعلاقة مع طفلي. سوف يحدث هذا عندما يولد

الخطوة 2

تعلم استبدال التفكير غير الصحي بالتفكير الصحي



الصورة ث:

مع التركيز على الصورة ث، اقرأي التعليق التوضيحي. ناقشي ما إذا كانت الصورة أفضل بديل للصورة أ.

ليس من الضروري وجود شعور إيجابي من البداية، بل يمكنني إعطاء مثل هذه المشاعر فرصة للنمو.

الوحدة 1: الاستعداد للمولود الجلسة 2.1 - صحة الأم الشخصية

مثل هذه الأفكار البديلة يمكن أن تساعد في تقليل مشاعر الذنب. عن طريق الحد من الإجهاد تساعد الأم في نمو طفلها الذي لم يولد بعد. قولي أنه في وقت لاحق من الجلسة، سوف نناقش الخطوات الأخرى التي يمكن للأم أن تتخذها لبناء علاقتها مع الطفل الذي لم يولد بعد.



الصورة ج:

اتخاذ خطوات صغيرة سوف يساعد على تطوير مشاعر إيجابية تجاه الطفل.

ناقش أنه من المهم ألا تخجل وألا تخفي هذه المشاعر. ساعدي العائلة على فهم أن ردود أفعالهم تجاه الحمل ستؤثر على كيفية شعور المرأة تجاه الطفل الذي لم يولد بعد.



الصورة ح:

من السهل تطوير علاقة إيجابية مع الطفل بعد ولادته

ناقش الآن الأفكار غير الصحية التي قد تصفها الأم في الخطوة 1. اطلبي من الأم (والعائلة) التفكير ببدائل لهذه الأفكار. دؤني هذه الاقتراحات. اطلبي من الأم التفكير ببدائل للأمثلة الموضحة في الخطوة 1 إذا كانت الأم غير قادرة على التفكير بأي منها، فشاركها الأفكار والمشاعر / الأفعال والنتائج البديلة التالية:

النتائج	المشاعر / الأفعال	الأفكار
ولادة طفل صحي	اهتمام نشط ودائم ومتابعة احتياجات الطفل	طفلي الذي لم يولد بعد يحتاج إلى رعايتي
آثار إيجابية على صحة الأم والطفل	محاولة التعامل مع المصاعب وتخفيف التوتر باستخدام أنشطة الاسترخاء	على الرغم من المصاعب التي تواجهني، يجب أن أحاول تقليل التوتر والقلق من أجل طفلي
أم وطفل يتمتعان بالصحة	بذل مجهود للاهتمام بالصحة	إذا لم يكن من أجل نفسي، يجب أن أعتني بصحتي من أجل طفلي
علاقة قوية وصحية بين الأم والرضيع	بذل جهد نشط لتطوير العلاقة	إذا حاولت، يمكنني أن أقيم علاقة عميقة مع طفلي

المهمة الرابعة:

اشرح التطبيق العملي بين الجلسات

قدمي النصيحة للأم لتبذل قصارى جهدها في تنفيذ الأنشطة التالية بين الجلسات. اطلبي من الأسرة دعم الأم في هذه الأنشطة ووجهي التعليمات إلى فرد / أفراد الأسرة المعنيين لتشجيع الأم بلطف على الاستمرار إذا كانت تواجه صعوبات.

التطبيق العملي 1

بالنسبة للجلسة السابقة، اطلبي من الأم تقييم أفكارها ومشاعرها بشكل عام على النطاق المرئي لكل يوم من أيام الأسبوع من خلال وضع علامة على المخطط المنصوص عليها في تقويمها الصحي. اطلبي منها ملاحظة أو تذكر أنواع الأفكار التي تؤثر بشكل غير صحي على مشاعرها وأفعالها في معظم الأحيان. اشرحي أنك ستناقشها في الجلسة التالية.

التطبيق العملي 2

اتبعي مخطط النظام الغذائي الذي أعدته بمساعدتك. يجب عليها مراقبة نظامها الغذائي عن طريق وضع علامة في الخانة لكل يوم.

التطبيق العملي 3

اتبعي مخطط الراحة والاسترخاء المعد في هذه الجلسة لبقية الأسبوع. يجب أن تراقب هذا عن طريق وضع علامة في الخانة لكل يوم.

أعطي الأم موعداً للجلسة التالية ودونيه على التقويم الصحي.

الجلسة 1.3 - علاقة الأم مع الناس من حولها

أهداف الجلسة

الغرض من هذه الجلسة هو مراجعة التقدم الذي تم إحرازه في الجلسة الأخيرة وتطبيق برنامج التفكير الصحي على علاقة الأم مع الناس من حولها، أي أسرتها المباشرة والأقارب والأصدقاء والمجتمع.

الوسائل المساعدة المطلوبة لتنفيذ المهمة: التقويم الصحي

تذكري أهمية التواصل الحسن

المهمة الأولى:

راجعى الجلسة السابقة

لخصي النقاط الرئيسية من الجلسة السابقة.

المهمة الثانية:

راجعى تقويم الحالة المزاجية

راجعى تقويم الحالة المزاجية مع الأم. اسألي إذا كانت قد لاحظت أي أفكار غير صحية معينة حول علاقتها مع الطفل في الأسبوع الماضي. إذا كانت الإجابة بنعم، فائني عليها لإكمال الخطوة الأولى بنجاح ودونها. اسأليها كيف جعلتها هذه الأفكار تشعر وتتصرف. استمعي بانتباه وتعاطف.

الآن اسألي إذا كانت قد حاولت استبدالها بأفكار صحية بديلة. إذا لم يكن الأمر كذلك، ناقشيها وشجعيها هي وعائلتها للتوصل إلى اقتراحات.

الخطوة 1

تعلم التعرف على الأفكار غير الصحية حول علاقة الأم بالأشخاص من حولها



المهمة الثالثة:

التفكير الصحي حول علاقة الأم بالأشخاص من حولها

قولي أنك ستساعدين الأم في استخدام هذه الخطوات في الجزء المهم الثالث لصحة الأم والطفل، أي علاقة الأم مع الناس من حولها. اشرحي باختصار أهمية علاقة الأم مع الأشخاص المحيطين بها.

الوحدة 1: الاستعداد للمولود الجلسة 2.1 - صحة الأم الشخصية

باستخدام القسم ذي الصلة من التقويم الصحي، اطلبي من الأم التركيز على المرأة في الصورة أ وقراءة الوصف الذي يشرح أفكارها. ناقِشي أنه من الطبيعي أن يكون لدى الأم مثل هذه المشاعر في بعض الأحيان، ولكنها تصبح مشكلة إذا غدت مصدر قلق.



الصورة أ:

الناس لا يهتمون بي

اطلبي الآن من الأم التركيز على الصورة ب. ناقِشي كيف يمكن لهذه المشاعر أن تؤدي إلى انسحاب المرأة اجتماعياً.



الصورة ب:

لن أزعج نفسي بالاختلاط مع الناس

الآن ركزي على الصورة ت. ناقِشي كيف يمكن أن تتطور حلقة من المشاعر السيئة بين الأم والأشخاص المهمين من حولها. مما قد يؤدي إلى ابتعاد كلاهما عن بعضهما البعض. قولي أن هذه المشاعر قد تتطور لدى العديد من الأمهات كردة فعل للضغوط والمشاكل. من المهم للأم وكذلك أفراد الأسرة والأصدقاء أن يفهموا هذه المشاعر وأن يتعاطفوا مع الأم. من خلال تحديد أنماط التفكير هذه والمشاعر ذات الصلة في وقت مبكر يمكن تغيير النتائج الغير المفيدة.



الصورة ت:

عدم وجود الدعم الاجتماعي للأم والطفل

الآن اسألني الأم إذا كان لديها مثل هذه الأفكار حول الأشخاص من حولها.

احرصي بشدة على عدم الانخراط في الشؤون الأسرية. أكدي على أن الدعم الاجتماعي مهم لنمو الطفل ويجب على جميع أفراد الأسرة العمل من أجل ذلك.

الوحدة 1: الاستعداد للمولود الجلسة 2.1 - صحة الأم الشخصية

قد لا ترغب الأم في الكشف عن هذه المشاعر، خاصة أمام الأسرة. لا تجبريها. بدلاً من ذلك ناقشي أمثلة على الأفكار والأفعال والنتائج الغير الصحية الواردة أدناه

النتائج	المشاعر / الأفعال	الأفكار
الإجهاد عند الأم يمكن أن يكون ضاراً للطفل	التوتر. لا تبذل جهداً لتقليل التوترات العائلية	التوترات العائلية يمكن أن تؤثر علي ولكن لن تضر طفلي الذي لم يولد بعد
قد تفقد مصادر مهمة من الدعم الاجتماعي والرعاية الصحية	التوقف عن الخروج من المنزل	لا ينبغي للأم الحامل أن تخرج من المنزل
قد تفقد مصدراً هاماً للدعم الاجتماعي	تبدأ في تجنب الأشخاص الآخرين	لا أحد يحب التحدث معي
تصبح معزولة	تجنب الآخرين	أنا لا أقابل أشخاصاً آخرين لأنني أشعر بالنقص

الخطوة 2

تعلم استبدال التفكير الغير الصحي بالتفكير الصحي



مع التركيز على المرأة في الصورة ث، اقرأي التعليق التوضيحي. ناقِشي إذا كانت الصورة ث تعد بديلاً أفضل للصورة أ.



الصورة ث:

ليس كل الناس مثل بعضهم البعض

الوحدة 1: الاستعداد للمولود الجلسة 2.1 - صحة الأم الشخصية

يمكن لهذه الأفكار البديلة أن تساعد في تقليل المشاعر غير الصحية تجاه الآخرين. حتى لو كان التواصل الاجتماعي مقصوداً على شخص أو شخصين، فسيساعد ذلك الأم على مشاركة مشاعرها مع الآخرين والحفاظ على العلاقات الاجتماعية.



الصورة ج:

سأحاول التحدث مع قلة من الأشخاص الذين أحبهم

ناقشي كيف قد يحتاج أفراد الأسرة الآخرين أن يكونوا متفهمين أكثر في هذه الفترة الهامة لنمو الطفل. دعمهم أمر مهم للنمو البدني والنفسي للرضيع.



الصورة ح:

الدعم الاجتماعي للأم والطفل

- ناقشي الآن أفكارها الغير صحية حول علاقتها بالأشخاص من حولها، ربما تكون الأم قد وصفتها في الخطوة 1. اطلبي من الأم (والأسرة) التفكير ببدائل. دوني هذه الاقتراحات. اطلبي من الأم التفكير ببدائل للأمثلة الموضحة في الخطوة 1. إذا كانت الأم غير قادرة على التفكير بأي منها، فشاركها الأفكار والمشاعر / الأفعال والنتائج البديلة التالية:

النتائج	المشاعر / الأفعال	الأفكار
آثار صحية على الأم والطفل	بذل الجهود للحد من التوترات العائلية	من أجل الطفل، علي أنا وعائلتي بذل الجهد للتخفيف من التوتر
يبقى هيكل الدعم الاجتماعي سليماً	المشاركة بفعالية في الأنشطة الاجتماعية خارج المنزل	طالما أنا في أمان وبيئة صحية، يمكنني زيارة أشخاص آخرين أثناء الحمل
البقاء على اتصال مع الناس من حولك يمكن أن يكون عوناً في أوقات الحاجة	سأبذل جهداً للوصول إلى هؤلاء الأشخاص وبدء المحادثة	قد لا أشعر بهذا الآن، ولكن هناك أناس مثلي وتريد التحدث معي
البقاء على اتصال مع الناس من حولك يمكن أن يكون عوناً في أوقات الحاجة	الشعور بالثقة حيال لقاء الآخرين	كل البشر متساوين، لماذا يجب أن أشعر بالنقص

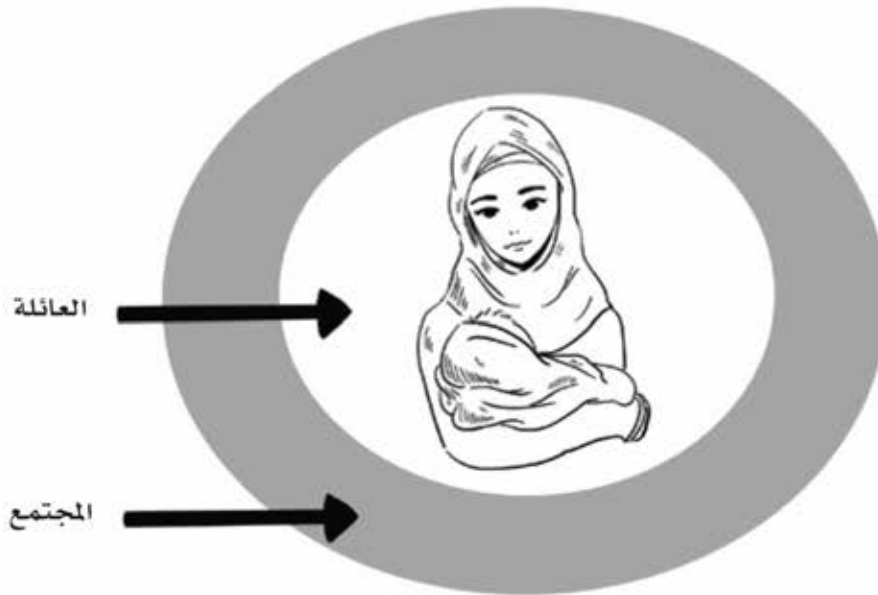


الخطوة 3

تطبيق التفكير والتصرف الصحي

النشاط 1

تقييم ومراقبة نظام الدعم الاجتماعي، باستخدام هذا المخطط. اكتب اسم الشخص / الأشخاص الرئيسيين الذين يدعمون الأم في كل مجال



النشاط 2

تحقق من مخطط النظام الغذائي. تأكدي من أنها كانت تتناول أقرص الحديد. ناقِشي المشكلات التي ربما كانت الأم تعاني منها بعد ذلك. غيري العناصر في المخطط إذا أرادت الأم. ائني على الأم والأسرة إذا التزمت به.

النشاط 3

اتحقي من جدول الراحة والاسترخاء. ناقِشي المشكلات التي قد تواجهها الأم في التنفيذ. عدلي إذا لزم الأمر.

المهمة الرابعة:

اشرحي التطبيق العملي بين الجلسات

تقديم النصيحة للأم لتبذل قصارى جهدها في تنفيذ الأنشطة التالية بين الجلسات. شجعي العائلة على ذلك. ادعمي الأم في هذه الأنشطة واطلبي من أحد أفراد الأسرة المعنيين إقناع الأم ومساعدتها برفق للاستمرار إذا كان لديها أي صعوبات.

التطبيق العملي 1

بالنسبة للجلسة السابقة، اطلبي من الأم تقييم أفكارها ومشاعرها بشكل عام على النطاق المرئي لكل يوم من أيام الأسبوع من خلال وضع علامة على المخطط المنصوص عليها في تقويمها الصحي. اطلبي منها ملاحظة أو تذكر أنواع الأفكار التي تؤثر بشكل غير صحي على مشاعرها وأفعالها في معظم الأحيان. أخبريها أنك ستناقشينها في الجلسة التالية.

التطبيق العملي 2

اتبعي مخطط النظام الغذائي الذي أعدته بمساعدتك. يجب عليها مراقبة نظامها الغذائي بوضع علامة في الخانة لكل يوم.

التطبيق العملي 3

اتبعي جدول الراحة والاسترخاء المعد في هذه الجلسة لبقية الأسبوع. يجب أن تراقب هذا عن طريق وضع علامة في الخانة لكل يوم.

التطبيق العملي 4

إذا كان ذلك ممكناً، فقومي بتكوين مجموعة من النساء الحوامل في الحي واللواتي لديهن أطفالاً صغاراً. أطلقني على هذه المجموعة اسم مجموعة صحة الأم والطفل. حاولن ترتيب لقاء مرة واحدة كل أسبوع.



أعطي الأم موعداً للجلسة التالية ودونيه في التقويم الصحي.



الوحدة الثانية

وصول الطفل

الجلسة 2.1 - صحة الأم الشخصية

الأهداف التعليمية من هذه الجلسة

الغرض من هذه الجلسة هو تقييم صحة الأم والطفل بعد الولادة، والاستماع إلى مشاكلها، ومساعدتها على تطبيق برنامج التفكير الصحي على صحتها الشخصية في الشهر الأول بعد الولادة.

الوسائل المساعدة المطلوبة لتنفيذ المهمة: التقويم الصحي

تذكيري أهمية التواصل الحسن

المهمة الأولى:

راجعى الجلسة السابقة

لخصي بإيجاز الرسائل الرئيسية من الوحدة 1.

قومي بذلك بالتتابع باستخدام الصور الموجودة في التقويم الصحي كمحور للنقاش.

المهمة الثانية:

مراجعة مخطط المزاج

تصفحى مخطط المزاج مع الأم. اسألي عما إذا كانت قد لاحظت أي أفكار أو مشاعر غير صحية معينة في أي من المجالات الثلاثة التي نوقشت في وحدة التدريب 1. إذا كانت الإجابة بنعم، فائني عليها لاستكمال الخطوة الأولى بنجاح، ودونيها. اسأليها كيف جعلتها هذه الأفكار تشعر وتصرف. استمعي بانتباه وتعاطف.

الآن اسألي عما إذا كانت قد حاولت استبدالها بأفكار بديلة. إذا لم يحصل ذلك، فناقشيها وشجعيها هي وأفراد الأسرة الآخرين على الخروج باقتراحات.

المهمة الثالثة:

التفكير الصحي حول صحة الأم الشخصية



الخطوة 1

تعلم التعرف على الأفكار غير الصحية حول صحة الأم الشخصية

اشرحى باختصار أهمية الصحة الجسدية والنفسية للأم، بالنسبة للطفل في السنة الأولى من العمر. اذكري أن وصول الطفل هو وقت التغيير الذي قد يكون مرهقاً وبالتالي تحتاج الأم إلى اهتمام خاص بصحتها.

الوحدة 2: وصول الطفل: 2.1 - صحة الأم الشخصية

باستخدام القسم ذي الصلة من التقويم الصحي، اطلبي من الأم التركيز على المرأة في الصورة أ ووصف الشرح الذي يعكس أفكارها. قولي أن هذه الأفكار طبيعية بعد وصول الطفل ولكنها قد تصبح مشكلة إذا شغلت تفكير الأم معظم الوقت. لا تلومي المرأة في الصورة لكونها كسولة أو غير منظمة. اسألي إذا كان هذا هو ما تشعر به الأم في بعض الأحيان.



الصورة أ

لدي الكثير للقيام به بالفعل
لا أستطيع أن أفكر بصحتي

الصورة ب: ناقِشي كيف تسببت هذه المشكلات في حالة من اليأس والعجز عند المرأة. من المهم تحديد أنماط التفكير والأمور ذات الصلة في وقت مبكر، بحيث يمكن تغيير الأفعال والنتائج أدناه.



الصورة ب

عدم الاهتمام بالصحة الشخصية،
على سبيل المثال، عدم الحصول على
الراحة أو تناول حمية غذائية متوازنة

الصورة ج: مناقشة عواقب مثل هذه الحالة الذهنية ناقِشي أنه على الرغم من أن الطفل له الأولوية، فعلى الأم أن تعتني بنفسها. إذا لم تتمتع الأم بالصحة فإن صحة الطفل ستتدهور، الآن اسألي الأم إذا كان لديها مثل هذه الأفكار.



الصورة ج

صعوبة في رعاية الطفل بسبب
التعب والضعف

إذا لزم الأمر، فاطلبي من الأم أمثلة عن الأفكار والأفعال والنتائج غير الصحية الواردة أدناه:

الوحدة 2: وصول الطفل: 2.1 - صحة الأم الشخصية

النتائج	المشاعر / الأفعال	الأفكار
تراكم الضغوط مما يؤدي إلى مشاكل إضافية	الاستسلام وعدم المحاولة	أنا متعبة للغاية، لأتمكن من التفكير بوضوح أو القيام بأي شيء مثمر
احتمال أكبر لسوء الصحة	الاعتماد على الآخرين بدلاً من بذل جهد شخصي	الأشخاص الآخرين أو الحكومة هم المسؤولون عن صحتي
تعاظم خطر تزايد المشاكل الصحية	عدم الاهتمام بأعراض الشخص أو علامات سوء الحالة الصحية	لا تقع صحتي تحت سيطرتي
قد تكون لديك حالة صحية سيئة يمكن أن يكون لها عواقب على الطفل	الشعور بالذنب، وتدني احترام الذات لا أستحق أن أكون بصحة جيدة	أنا لست أم جيدة

الخطوة 2

تعلم استبدال التفكير غير الصحي بالتفكير الصحي



مع التركيز على المرأة في الصورة د، اقرأ التعليق التوضيحي. ناقِشي ما إذا كانت الفكرة في الصورة د بديلاً صحياً للفكرة الموجودة في الصورة أ.



ناقِشي المصاعب المحتملة التي قد تواجهها الأم في الصورة (أ) عند التفكير مثل الأم في الصورة د.

الصورة د

إذا قضيت وقتاً بسيطاً للاهتمام بصحتي يومياً، فسأظل معافاة وقادرة على أداء عمالي اليومية

الوحدة 2: وصول الطفل: 2.1- صحة الأم الشخصية

بمساعدة الأم والأسرة، نناقش كيف يمكن التغلب على هذه المضاعبات. احسبي الوقت الفعلي الذي تستغرقه الأم يومياً لمتابعة أنشطة النظام الغذائي والراحة والاسترخاء التي نوقشت في الجلسات السابقة. نناقش ما إذا كان استثمار هذا الوقت في صحة الأم يستحق القيام به.



الصورة د

تنظيم حياتك بطريقة يمكن أن تدخر بعض الوقت للأنشطة الصحية أو الاسترخاء

نناقش أنه من المهم عدم التفكير بطريقة "الكل أو لا شيء". حتى التغييرات الصغيرة (مثل تلك التي سيتم مناقشتها في هذا البرنامج) يمكن أن تحدث اختلافات كبيرة في صحة الأسرة كاملة.



الصورة ح

صحة أفضل وتكيف أسهل للتعامل مع رعاية الطفل ومتطلبات الحياة الأخرى

نناقش الآن الأفكار غير الصحية حول الصحة الشخصية التي قد تذكرها الأم في الخطوة 1 أو في الأمثلة المقدمة. اطلبي من الأم طرح أفكار بديلة، إذا كانت غير قادرة على إعطاء أمثلة ساعديها بإيراد الأمثلة التالية عن الأفكار، المشاعر/ الأفعال، والنتائج.

النتائج	المشاعر / الأفعال	الأفكار
كسر دورة الخمول	محاولة القيام بمهمة صغيرة بنجاح والبناء على هذا الأمر	القيام بقدر صغير يومياً أفضل من مجرد الجلوس والقلق
صحة أفضل للأم والطفل	جهود نشطة لعل ما أستطيع لصحتي	إذا لم أهتم بصحتي، مالذي سيزعج الآخرين أو الحكومة؟
انخفاض خطر حدوث مشاكل صحية بعد الولادة	البحث عن علامات أي مشكلة مبكراً، والبحث بفعالية عن المساعدة	إن البحث عن علامات باكراً للحصول على المساعدة الصحية بشكل مبكر هو مسؤوليتي، وسوف يساعد الأطباء على مد يد العون لي
الأم المعافاة تعني أطفالاً أصحاء	جزء من كونك أما جيدة هو الاهتمام بصحتك الشخصية	في ظل هذه الظروف، أحاول أن أبذل قصارى جهدي للطفل



الخطوة 3 تطبيق التفكير والتصرف الصحي

النشاط 1

علمي الأم القيام بتمارين ما بعد الولادة. ومع ذلك، تأكدي من أن الأمهات اللاتي يقمن بأعمال جسدية منتظمة مثل الزراعة أو المشي لمسافات طويلة لا يُجهدن أنفسهن. قد لا يكون هذا النشاط ضرورياً لهؤلاء الأمهات. قومي بإعداد مخطط مراقبة أسبوعي واطلبي من الأم وضع علامة عند كل يوم يتم فيه إكمال هذه التمارين. أرفقي مخطط مراقبة التمرين بتقويم الصحة في المكان المحدد.

التقويم اليومي							التمارين
7	6	5	4	3	2	1	
							<p>تمرين 1</p> <p>استلقي على ظهرك واثني ركبتيك. تنفسي ببطء وبعمق مع مد الساقين بشكل مستقيم ثم ثنيهم، مع مد أصابع قدميك أديري أصابع القدمين على شكل دوائر في كلا الاتجاهين، واثني الركبتين مرة أخرى وشدي البطن بحيث ينضغط ظهرك إلى السرير، عدي إلى ستة ثم استرخي وقومي بالزفير قبل البدء بالدورة من جديد</p>
							<p>تمرين 2</p> <p>يمكن القيام بهذا التمرين وأنت جالسة أو مستلقية على الظهر، زفير: شدي العضلات التي ولد طفلك من خلالها. وذلك يشابه شد العضلات عند محاولة وقف تدفق البول. أكملني الشد وعدي إلى ستة، ثم الاسترخاء. ازفري قبل البدء، كرري خمس مرات.</p>
							<p>تمرين 3</p> <p>استلقي بحيث تكون الركبة اليمنى مثنية وقدمك اليمنى على السرير، والساق اليسرى مستقيمة. حركي كعب ساقك اليسرى إلى أسفل السرير، إلى أقصى حد ممكن، ثم ارفعي الساق بأكملها إلى السرير. يجب أن تعمل عضلات الخصر فقط، كرري ذلك مع الساق الأخرى، قومي بذلك أربع مرات لكل ساق.</p>

الوحدة 2: وصول الطفل: 2.1 - صحة الأم الشخصية

النشاط 2

تحققي من مخطط النظام الغذائي. ناقِشي المشكلات التي قد تواجهها الأم عند التنفيذ. يمكن تغيير العناصر في المخطط إذا أرادت الأم. اثني على الأم والأسرة باستمرار عند التزامها بها.

النشاط 3

تحققي من الراحة والاسترخاء في المخطط. ناقِشي المشكلات التي قد تواجهها الأم للقيام بذلك. عدلي إذا لزم الأمر.

النشاط 4

انصحي الأم بالرضاعة الطبيعية

المهمة 4

اشرحي التطبيق العملي بين الجلسات

انصحي الأم لتبذل قصارى جهدها في تنفيذ الأنشطة التالية بين الجلسات. شجعي الأسرة على دعم الأم للقيام بهذه الأنشطة ووجهي التعليمات إلى أحد أفراد الأسرة المعنيين لإقناع الأم بلطف ومساعدتها على الامتثال إذا كانت تواجه صعوبة للقيام بذلك.

التطبيق العملي 1

اتبعي مخطط التمرين المعد في هذه الجلسة لبقية الأسبوع. يجب عليها مراقبة ذلك بوضع علامة في الخانة لكل يوم.

التطبيق العملي 2

اتبعي مخطط النظام الغذائي الذي أعدته بمساعدتكم. يجب عليها مراقبة نظامها الغذائي عن طريق وضع علامة في الخانة لكل يوم.

التطبيق العملي 3

اتبعي مخطط الراحة والاسترخاء. شجعي أفراد الأسرة على مساعدة الأم للعثور على الوقت لهذا النشاط. يجب عليها مراقبة ذلك بوضع علامة في الخانة لكل يوم.

التطبيق العملي 4

بالنسبة للجلسة السابقة، اطلبي من الأم تقييم أفكارها ومشاعرها بشكل عام على المقياس المرئي لكل يوم من أيام الأسبوع، من خلال وضع علامة على المخطط الوارد في التقييم الصحي الخاص بها. اطلبي منها ملاحظة أو تذكر أنواع الأفكار التي تؤثر بشكل غير صحي على مشاعرها وأفعالها في أغلب الأحيان. اشرحي أنك ستناقشينها في الجلسة التالية.

التطبيق العملي 5

الاستمرار في حضور مجموعة صحة الأم والطفل إذا ما تم تشكيلها.

أعطي الأم موعداً للجلسة التالية ودوني ذلك على التقييم الصحي

الجلسة - 2.2 علاقة الأم بالطفل

أهداف التعلم من هذه الجلسة

الغرض من هذه الجلسة هو مراجعة التقدم المحرز في الجلسات السابقة، وتطبيق نهج التفكير الصحي على علاقة الأم بطفلها في الشهر الأول من العمر.

الوسائل المساعدة المطلوبة لتنفيذ المهمة : التقويم الصحي

تذكري أهمية التواصل الحسن

مهمة 1

راجعى الجلسة السابقة

لخصي الرسائل الرئيسية من الجلسة السابقة.

المهمة 2

مراجعة مخطط المزاج

راجعى مخطط المزاج مع الأم. اسألي عما إذا كانت قد لاحظت أي أفكار غير صحية معينة حول صحتها الشخصية خلال الأسبوع الماضي. إذا كانت الإجابة بنعم، فائني عليها لإكمال الخطوة الأولى بنجاح، ودونيها. اسأليها كيف جعلتها هذه الأفكار تشعر وتتنصرف. استمعي بانتباه وتعاطف.

الآن اسألي إذا كانت قد حاولت استبدالها بأفكار بديلة. إذا لم يحصل ذلك، ناقشها وشجعها هي وأفراد الأسرة الآخرين على الخروج باقتراحات.

المهمة 3

التفكير الصحي حول علاقتك مع طفلك

الخطوة 1

التعرف على الأفكار الغير صحية حول علاقتك بطفلك



قولي أنك ستساعدين الأم في استخدام منهج التفكير الصحي في بناء علاقتها مع طفلها اشرحي باختصار أهمية هذه العلاقة لصحة الأم والطفل.

الوحدة 2: وصول الطفل: 2.2 - صحة الأم الشخصية

باستخدام القسم ذي الصلة من أقسام تقويم الصحة 2.1، اطلبي من الأم التركيز على المرأة في الصورة أ ووصف ما تفكر فيه. ناقِشي رأي الأم والعائلة حول هذا الوصف.



الصورة أ

الطفل أصغر من أن يملك مشاعر نحوِي. كل ما يحتاجه الطفل هو التغذية والتنظيف

اطلبي الآن من الأم التركيز على الصورة ب. اطلبي من الأم الإشارة إلى المظاهر الموجودة في الصورة والتي تبين عدم وجود ارتباط مع الطفل.



الصورة ب

صعوبة التفاعل مع الطفل

ركّزي الآن على الصورة ت، ناقِشي تأثير مشاعر الأم نحو الرضيع، قولي أنه وفي بعض الأحيان قد لا تشعر الأم بأي شعور إيجابي تجاه طفلها. من المهم ألا تشعر بالذنب حيال ذلك. ومع ذلك، من المهم تحديد أنماط التفكير والمشاعر ذات الصلة في وقت مبكر، بحيث يكون من الممكن تغيير النتائج



الصورة ت

هذا يؤثر على صحتك وصحة طفلك

الآن اسألي الأم إذا كان لديها مثل هذه الأفكار حول طفلها، دؤني هذا في المساحة المتوفرة أسفل التقويم الصحي. إذا لزم الأمر، اطلبي من الأم أمثلة عن الأفكار والأفعال والنتائج غير الصحية الواردة أدناه

النتائج	المشاعر / الأفعال	الأفكار
قد تتأثر صحة الأم والطفل	الحزن. انخفاض الدافع لرعاية الطفل	عائلتي ليست سعيدة بسبب جنس الطفل
قد تنمو المشاعر السيئة وتجعلك تشعرين بالتوتر وهو أمر سيء لك ولطفلك	الشعور بالذنب. الشعور بالخجل من هذا الشعور وعدم مشاركته مع الآخرين	أشعر أحياناً أنني لا أريد هذا الطفل، وأشعر بالكراهية بدلاً من الحب تجاه هذا الطفل
خطر أكبر من مرض قاتل محتمل للطفل	العجز. لا جدوى من تلقيح الطفل، فلا يمكن محاربة المصير	سوف يمرض طفلي إذا كان ذلك قدره
عدم الاهتمام الكامل باحتياجات الطفل	بذل المزيد من الجهود في مواجهة العين والحسد بدلاً من رعاية الطفل	ستسوء صحة طفلي بسبب الإصابة بالعين من قبل الحساد

الخطوة 2

تعلم استبدال التفكير غير الصحي بالتفكير الصحي



مع التركيز على المرأة في الصورة د، اقرأي التعليق التوضيحي. ناقِشي ما إذا كانت الفكرة في الصورة د بديلاً صحياً للفكرة الموجودة في الصورة أ.

ناقِشي ما إذا كانت الأم قد جربت مثل هذه المشاعر عند التفاعل مع الطفل. اشرحي ذلك مع الطفل إذا لزم الأمر.



الصورة د

يستجيب طفلي لمشاعري عندما أتفاعل معه
إنه شيء ممتع بالنسبة لي

الوحدة 2: وصول الطفل: 2.2 - صحة الأم الشخصية

مثل هذه الأنشطة يمكن أن تساعد في تحسين الحالة المزاجية للأم وتساعد بشكل كبير على نمو الطفل النفسي. قولتي أنه في وقت لاحق من الجلسة، سوف تناقشي الخطوات الأخرى التي يمكن للأم أن تتخذها لبناء علاقتها مع طفلها.



الصورة ه

تنظيم حياتك بطريقة يمكن أن تدخر بعض الوقت للأنشطة الصحية أو الاسترخاء

ليس الأم فقط، ولكن يمكن للأب وأفراد الأسرة الآخرين المساعدة في نمو الطفل من خلال التفاعل الإيجابي مع الطفل.



صورة م

هذا يؤثر إيجاباً على صحتك وصحة طفلك

ناقشي الآن الأفكار غير الصحية التي قد تصفها الأم في الخطوة 1. اطلبي من الأم والعائلة اقتراح بدائل لهذه الأفكار. دؤني هذه الاقتراحات. اطلبي من الأم التفكير في بدائل للأمثلة الموضحة في الخطوة 1. إذا كانت الأم غير قادرة على التفكير بأي منها، فحزبها باستعمال الأفكار والمشاعر / الأفعال والنتائج البديلة التالية:

النتائج	المشاعر / الأفعال	الأفكار
الرضا والصحة العقلية الجيدة للأم وأفضل رعاية للطفلة	الدافع الجيد لرعاية الطفلة	هذا التفكير قديم. لقد أنعم الله علينا بطفلة سليمة ستسهم في الأسرة والمجتمع
فرصة أكبر لعلاقة إيجابية عند ولادة الطفل	اتخاذ خطوات صغيرة لتطوير مشاعر إيجابية تجاه الطفل	ليس من الضروري وجود شعور إيجابي من البداية، بل يمكنني العمل عليه
الحماية من الأمراض المميتة	سوف أقوم بتلقيحه أو تلقيحها	إنه لقدر جيد لطفلي، إمكانية حمايته من الأمراض باللقاحات
التركيز الكامل على احتياجات الطفل	سأولي انتباهي الكامل للطفل. هذه هي أفضل طريقة لمواجهة العين الشريرة	ستكون صحة طفلي جيدة إذا منحتة أفضل عناية ممكنة



الخطوة 3 تطبيق التفكير والتصرف الصحي

النشاط 1

علمي الأم القيام بالأنشطة الموضحة أدناه والتي ستقوي علاقتها بالطفل. قومي بإعداد مخطط مراقبة أسبوعي واطلبي من الأم وضع علامة على كل يوم يتم فيه إكمال هذه الأنشطة. يمكن الجمع بين هذه الأنشطة وأنشطة الراحة والاسترخاء. أرفقي مخطط مراقبة التفاعل مع الطفل والتقويم الصحي في المكان المخصص.

التقويم اليومي							التمارين
7	6	5	4	3	2	1	
							<p>تمرين 1</p> <p>التدليك بلطف مرة واحدة على الأقل يومياً وخلال ذلك يتم إصدار أصوات مهدئة أو قول كلمات محببة للطفل (أو اختيار نشاط آخر)</p> 
							<p>تمرين 2</p> <p>التحدث أو الغناء للطفل 3 أو 4 مرات كل يوم، على سبيل المثال، بعد الرضاعة (أو اختيار نشاط آخر) الاستماع إلى أصوات وايماءات طفلك وتقليدها</p> 
							<p>تمرين 3</p> <p>اللعب مع الطفل 3 أو 4 مرات كل يوم بعد الرضاعة (اختياري النشاط)، على سبيل المثال إظهار أغراض منزلك، أو أشياء ملونة أو تصدر صوتاً. قربيها بما فيه الكفاية حتى يتمكن طفلك من الوصول إليها والتقاطها</p> 

الوحدة 2: وصول الطفل: 2.2 - صحة الأم الشخصية

النشاط 2

تحققي من مخطط النظام الغذائي. ناقِشي المشكلات التي قد تواجهها الأم في التنفيذ. يمكن تغيير العناصر في المخطط إذا أرادت الأم. اثنِي على الأم والأسرة إذا التزمت بها.

النشاط 3

تحققي من مخطط الراحة والاسترخاء. ناقِشي المشكلات التي قد تواجهها الأم في التنفيذ. عدلي إذا لزم الأمر.

النشاط 4

قدِّمي المشورة للأم حول الرضاعة الطبيعية.

المهمة 4

أشرفي التطبيق العملي بين الجلسات

انصحي الأم أن تبذل قصارى جهدها في تنفيذ الأنشطة التالية بين الجلسات . شجعي الأسرة على دعم الأم في هذه الأنشطة ووجهي التعليمات إلى أفراد الأسرة المعنيين، لإقناع الأم بلطف ومساعدتها على الامتثال إذا كانت تواجه أي صعوبات.

التطبيق العملي 1

اتَّبِعي مخطط تفاعل الطفل الذي تم إعداده في هذه الجلسة مع أنشطتك المفضلة لبقية الأسبوع. يجب عليها مراقبة ذلك بوضع علامة في الخانة لكل يوم.

التطبيق العملي 2

اطلبي من الأم متابعة تنفيذ المخطط الغذائي الذي أعدته بمساعدتكم. يجب عليها مراقبة نظامها الغذائي عن طريق وضع علامة في الخانة لكل يوم.

التطبيق العملي 3

اتَّبِعي مخطط الراحة والاسترخاء. شجعي أفراد الأسرة على مساعدة الأم في العثور على الوقت لهذا النشاط. يجب عليها مراقبة ذلك بوضع علامة في الخانة لكل يوم.

التطبيق العملي 4

مثل الجلسة السابقة، اطلبي من الأم تقييم أفكارها ومشاعرها العامة على مقياس بصري لكل يوم من أيام الأسبوع من خلال وضع علامة على المخطط المنصوص عليه في تقويمها الصحي. اطلبي منها تذكر أنواع الأفكار غير الصحية التي تؤثر على مشاعرها وأفعالها في أغلب الأحيان. ووضحي أنك ستناقشينها في الجلسة القادمة.

التطبيق العملي 5

الاستمرار في حضور مجموعة صحة الأم والطفل إذا تم تشكيلها

أعطي الأم موعداً للجلسة التالية وحددي ذلك في التقويم الصحي

الوحدة 2: وصول الطفل: 2.3 - علاقة الأم مع الناس من حولها

الجلسة - 2.3 علاقة الأم بالأشخاص من حولها أهداف التعلم من هذه الجلسة

الغرض من هذه الجلسة هو مراجعة التقدم المحرز في الجلسة الأخيرة وتطبيق نهج التفكير الصحي على علاقة الأم مع الأشخاص المحيطين بها أي أسرتها المباشرة وأقاربها وأصدقائها ومجتمعها.

الوسائل المساعدة المطلوبة لتنفيذ المهمة : التقويم الصحي

تذكري أهمية التواصل الحسن

مهمة 1

راجعى الجلسة السابقة
لخصى الرسائل الرئيسية من الجلسة.

المهمة 2

مراجعة مخطط المزاج

راجعى مخطط المزاج مع الأم. اسألني عما إذا كانت قد لاحظت أي أفكار غير صحية معينة حول علاقتها بالطفل في الأسبوع الماضي.

إذا كانت الإجابة بنعم، فائني عليها لإكمال الخطوة الأولى بنجاح.

اسألني كيف جعلتها هذه الأفكار تشعر وتتصرف. استمعي بانتباه وتعاطف.

الآن اسألني فيما لو حاولت استبدالها بأفكار بديلة. إذا لم يحصل ذلك، فناقشها وشجعها هي وأفراد الأسرة الآخرين على الخروج باقتراحات.

المهمة 3

التفكير الصحي حول علاقة الأم بالناس من حولها

الخطوة 1

تعلم التعرف على الأفكار غير الصحية حول علاقة الأم بالأشخاص من حولها.



اشرحى باختصار أهمية علاقة الأم مع الأشخاص المحيطين بها، خصوصاً في سياق حاجتها إلى الدعم الاجتماعي وفوائد التفاعل الاجتماعي للطفل.

الوحدة 2: وصول الطفل: 2.3 - علاقة الأم مع الناس من حولها

باستخدام القسم ذي الصلة من التقويم الصحي، اطلبي من الأم التركيز على المرأة في الصورة أ ووصف طريقة تفكيرها. ناقِشي بأنه من الطبيعي أن يكون لديها مثل هذه المشاعر في بعض الأحيان، ولكن المشكلة تقع فيما لو أصبح ذلك شاغلاً.

اطلبي الآن من الأم التركيز على الصورة ب. ناقِشي كيف يمكن لهذه الأفكار



الصورة أ:

قد تتضرر طفلي حديثي الولادة إذا سُمح لكثير من الناس برؤيتها

أن تؤدي إلى انسحاب اجتماعي للمرأة. ناقِشي كيف تكون العزلة الاجتماعية سيئة لكل من الأم والطفل.



الصورة ب:

الأم والطفل معزولان اجتماعياً

قولي أن مثل هذه المشاعر من عدم الرغبة في مقابلة أشخاص آخرين قد تتطور عند كثير من الأمهات كاستجابة للضغط والمشاكل. من المهم للأم، وكذلك لأفراد الأسرة فهم مثل هذه المشاعر وتحديد وتغيير أنماط التفكير والمشاعر ذات الصلة في وقت مبكر، بحيث يمكن منع العواقب الوخيمة.



الصورة ت:

تفقد الأم الدعم الاجتماعي ويفقد الطفل التفاعل الاجتماعي

الوحدة 2: وصول الطفل: 2.3 - علاقة الأم مع الناس من حولها

الآن أسألي الأم إذا كان لديها مثل هذه الأفكار حول الأشخاص من حولها. يجب الحرص على عدم الانخراط في السياسة الأسرية. يجب التأكيد على أن الدعم الاجتماعي مهم لنمو الطفل ويجب على جميع أفراد الأسرة العمل من أجله.

النتائج	المشاعر / الأفعال	الأفكار
زيادة الضغط، وهو أمر سيء لك ولطفلك	عدم مشاركة المشكلات مع الآخرين	أشعر بالقلق والخجل من مناقشة مشاكلي مع الآخرين
يفقد الطفل انخراط الأب والذي يساعد بشكل كبير في نموه	إحباط الأب حتى لو أراد	أنا فقط من يجب عليه الاعتناء بالطفل - إنها ليست مهمة الآباء
زيادة الضغط، وهو أمر سيء لك ولطفلك	عدم مشاركة المشكلات مع الآخرين	يأتي الشخص إلى هذا العالم وحيداً، وعليه أن يواجه المشاكل بمفرده
الابتعاد التدريجي عن الناس وفقدان دعمهم	عدم بذل جهد للقاء أو التحدث إلى الناس	لا أشعر أنني أرغب بمقابلة أشخاص آخرين، لأنه لا يوجد أحد يفهمني

الخطوة 2

تعلم استبدال التفكير غير الصحي بالتفكير الصحي



قد لا ترغب الأم في الكشف عن هذه المشاعر، خاصة أمام الأسرة. لا تجبريها. بدلاً من ذلك، ناقِشي أمثلة عن الأفكار غير المفيدة والأفعال والنتائج، الواردة أدناه مع التركيز على المرأة في الصورة د اقرأي التعليق التوضيحي.



الصورة د

يكون البشر أكثر سعادة إذا وجد حولهم أشخاص يدعمونهم

الوحدة 2: وصول الطفل: 2.3 - علاقة الأم مع الناس من حولها

مثل هذه الأفكار المفيدة يمكن أن تشجع الأم على طلب الدعم الاجتماعي من الأشخاص المحيطين بها. حتى لو كان هذا مقصوداً على شخص أو شخصين، فسوف يساعد ذلك الأم على تجنب العزلة.



الصورة د

يمكن أن يساعد دعم الآخرين في رعاية الطفل في تخفيف أعبائي

ناقِشِي كيف قد يحتاج أفراد الأسرة الآخرين، وخاصة الأب، إلى أن يكونوا مصدر دعم إضافي في هذه الفترة المهمة من نمو الطفل. دعمهم أمر حاسم لنمو الطفل البدني والنفسي



الصورة ف

صحة أفضل وتكيف أسهل للتعامل مع رعاية الطفل ومتطلبات الحياة الأخرى

اقِشِي الآن أي أفكار غير صحية قد تكون لدى الأم حول علاقتها بالأشخاص من حولها اطلبي من الأم والأسرة التفكير ببدائل.

النتائج	المشاعر / الأفعال	الأفكار
الإجهد الناتج عن مشاكل الحياة يقل بالمشاركة	بدل جهد لمشاركة المشاكل مع الناس	يمكنني مشاركة مشاعري مع بعض الأشخاص الذين أثق بهم
مشاركة الآباء تساعد في نمو الطفل	شجعي الأب على الاهتمام بالطفل، لأنه من الجيد للطفل ان يجرب الرعاية من قبل الوالد مثل الاستحمام أو وضعه الطفل للنوم	مشاركة الأب جيدة للتطور النفسي للطفل
تعامل أفضل مع المشاكل	بدل الجهد لجعل الناس من حولك يساعدونك في حل المشاكل	في بعض الأحيان، يسهل التكيف مع مساعدة الآخرين
ليست منعزلة	المحاولة الفاعلة لمقابلة شخص أو شخصين تنسجمين معهم	قد أشعر أنني بحالة جيدة إذا تحدثت مع واحد أو اثنين من أفراد العائلة الموثوق بهم

الوحدة 2: وصول الطفل: 2.3 - علاقة الأم مع الناس من حولها

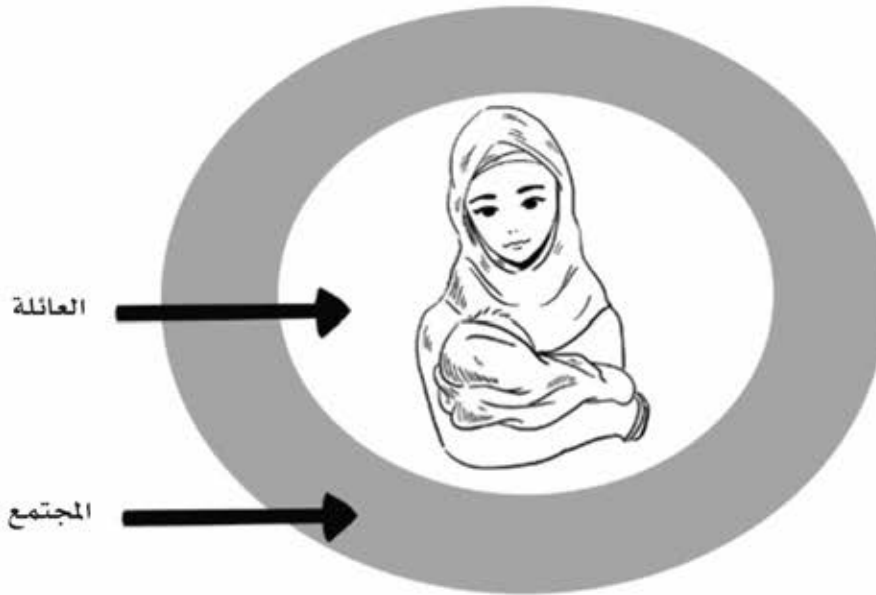


اطلبي من الأم التفكير في بدائل
إذا كانت الأم غير قادرة على التفكير بأي منها، فاذكري لها الأمثلة التالية

الخطوة 3

تطبيق التفكير والتصرف الصحي

النشاط 1



إعادة تقييم ومراقبة نظام الدعم الاجتماعي، باستخدام هذا المخطط.
أثني على أفراد الأسرة والمجتمع الذين كانوا أكثر دعماً.

النشاط 2

تحققي من مخطط النظام الغذائي. ناقِشي المشكلات التي قد تواجهها الأم في التنفيذ. يمكن تغيير العناصر في المخطط
إذا لزم الأمر. قَدِّمي تعليقات إيجابية للأم والعائلة إذا بذلوا جهوداً لرعاية تغذية الأم

النشاط 3

تحققي من مخطط الراحة والاسترخاء.
ناقِشي المشكلات التي قد تواجهها الأم في التنفيذ. عدّلي إذا لزم الأمر



الوحدة الثالثة

الطفولة المبكرة

3.1 الصحة الشخصية للأم

أهداف التعلم

الغرض من هذه الجلسة هو تقييم صحة الأم والرضيع أثناء الطفولة المبكرة (من الشهر الثاني إلى الشهر الرابع من عمر الطفل)، استمعي لمشكلاتها، وساعديها في تطبيق برنامج التفكير الصحي على صحتها الشخصية في الشهور الأولى بعد الولادة.

الوسائل المساعدة المطلوبة لتنفيذ المهمة: التقويم الصحي

تذكري أهمية التواصل الحسن

المهمة الأولى:

راجعى الجلسة السابقة

لخصي بإيجاز المفاهيم التي نوقشت في الوحدة التدريبية 2. قومي بذلك بالتتابع، باستخدام الصور الموجودة في التقويم الصحي كمحور للنقاش.

المهمة الثانية:

مراجعة مخطط المزاج.

خلال مراجعة مخطط المزاج مع الأم، قومي بسؤالها عما إذا كانت قد لاحظت أي أفكار غير صحية معينة في أي من المجالات الثلاثة التي نوقشت في وحدة التدريب 2.

اسألها كيف جعلتها هذه الأفكار تشعر وتصرف. استمعي لها بانتباه وتعاطف.

الآن أسألي عما إذا كانت قادرة على استبدال هذه الأفكار بأفكار صحية بديلة. إذا لم يكن الأمر كذلك، ناقشها وشجعها وأفراد الأسرة الآخرين على التوصل إلى اقتراحات.

المهمة الثالثة

التفكير الصحي المتعلق بالصحة الشخصية

الخطوة 1

تعلم التعرف على الأفكار غير الصحية عن الصحة الشخصية للأم

اشرحي باختصار أهمية الصحة الشخصية الجسدية والنفسية للأم بالنسبة للمولود خلال الطفولة المبكرة،



حيث أنها فترة مهمة في نمو الطفل، ولكنها فترة مرهقة للأم لأنها تتكيف مع العديد من مطالب الطفل، لذلك من المهم عدم إهمال الصحة الشخصية للأم في هذه الفترة الحرجة.

الوحدة 3: الطفولة المبكرة : 3.1 - الصحة الشخصية للأم

باستخدام القسم ذي الصلة من التقويم الصحي، اطلبي من الأم التركيز على المرأة في الصورة أ ووصف ما تراه في الصورة مع التعليق عليها. قولتي للأم أن مثل هذه الأفكار والمشاعر طبيعية عند الاعتناء بالرضيع، ولكن يمكن أن تصبح مشكلة إذا شعرت الأم بالضغط الخارجية معظم الوقت، لذا عليها ألا تلوم المرأة في الصورة لكونها كسولة أو غير منظمة.



الصورة أ:

ليس لدي وقت لأهتم بصحتي

اطلبي الآن من الأم التركيز على الصورة ب. ناقِشي كيف تشعر هذه الأم بالذنب بسبب الاعتناء بنفسها. ومع ذلك، فهي تعاني نتيجة عدم الاهتمام بصحتها. من المهم تحديد أنماط التفكير والمشاعر ذات الصلة في وقت مبكر، بحيث يمكن تغيير الأفعال والنتائج أدناه.



الصورة ب:

سيقول الناس إنني أهتم بنفسي أكثر من اهتمامي بطفلي، إذا قضيت وقتاً في الاهتمام بنفسي

ركّزي على الصورة ج وناقِشي عواقب مثل هذه الحالة الذهنية. لقد مرضت الأم نتيجة إهمال صحتها. ناقِشي مع الأم أنه على الرغم من أن الطفل هو الأولوية، فإن على الأم الاهتمام بنفسها. إذا مرضت الأم فقد تسوء صحة الطفل.



الصورة ج:

أصبحت مريضة فعلاً نتيجة لعدم اهتمامك بصحتك

الوحدة 3: الطفولة المبكرة : 3.1- الصحة الشخصية للأم

الآن أسألي الأم إذا كان لديها مثل هذه الأفكار حول صحتها. سجلي ملاحظتك هذه في الأسفل، في المساحة المتوفرة في التقويم الصحي.

إذا لزم الأمر، فاطلبي من الأم أمثلة عن الأفكار الغير صحية والأفعال والنتائج غير الصحية الواردة أدناه.

النتائج	المشاعر / الأفعال	الأفكار
تراكم الضغوط مما يؤدي إلى المزيد من المشاكل	التعب. الاستسلام وعدم المحاولة	أنا متعبة للغاية ولا أستطيع التفكير بوضوح أو فعل أي شيء مثمر/ مفيد
القلق المفرط يمكن أن يؤدي لمشاكل صحية لك ولطفلك	القلق. غير قادرة على الاسترخاء أو النوم	أنا قلقة للغاية بشأن الأشياء ولا أستطيع الاسترخاء وقت النوم
الإجهاد المفرط والتوتر يمكن أن تسبب أوجاعاً وآلاماً في الجسم	القلق المفرط والتقلب في الفراش مع وجود أفكار مقلقة	أنا متوترة للغاية ولن أكون قادرة على النوم جيداً.
حلقة معيبة من الإجهاد والتعاس مما يؤدي إلى مشاكل صحية حقيقية.	أنا مريضة ولا أظن ان هناك ما أستطيع فعله	لدي أوجاع وآلام في جسمي.

الخطوة 2

تعلم استبدال التفكير غير الصحي بالتفكير الصحي



مع التركيز على المرأة في الصورة د، اقرأي التعليق التوضيحي أسفل الصورة. ناقشي مع الأم إذا كان التفكير في الصورة د بديلاً أكثر صحة عن ذلك الموجود في الصورة أ. ناقشي المصاعب المحتملة التي قد تواجهها الأم في الصورة أ عند التفكير مثل الأم في الصورة د.



الصورة د

إذا قضيتُ بعضاً من الوقت في تحسين صحتي كل يوم، سأظل قوية وأستطيع الاهتمام بطفلي

الوحدة 3: الطفولة المبكرة : 3.1- الصحة الشخصية للأم

الصورة ب: بمساعدة الأهل والأسرة، ناقِشي كيف يمكن التغلب على المصاعب، احسبي الوقت الفعلي الذي تستغرقه الأم في اليوم لاتباع النظام الغذائي وأنشطة الراحة / الاسترخاء التي نوقشت في الجلسات السابقة.



الصورة هـ

تنظيم المهام بطريقة تمكن من ادخار الوقت لممارسة أنشطة صحية أو للاسترخاء

الصورة ج: ناقِشي أنه من المهم ألا تفكر بطريقة " الكل أو لا شيء". حتى التغييرات الصغيرة (مثل تلك التي سيتم مناقشتها في هذا البرنامج) يمكن أن تصنع فرقاً في صحتك، وتنعكس إيجاباً على أسرتك.



الصورة فـ

صحة الأم أفضل، لذا من السهل رعاية الطفل والقيام بمتطلبات الحياة الأخرى

ناقِشي الأم الآن حول الأفكار غير الصحية حول الصحة الشخصية التي قد تصفها الأم في الخطوة 1 أو في الأمثلة المقدمة. اطلبي من الأم التفكير ببدائل.

إذا كانت الأم غير قادرة على التفكير بأي منها، فحفزيها بالأفكار والمشاعر / الأفعال والنتائج البديلة التالية:

النتائج	المشاعر / الأفعال	الأفكار
كسر دورة الخمول السائدة لتحسين الصحة العامة.	أمل. تحسُّن في الجهود المبذولة لتحسين الصحة، على سبيل المثال، التغذية	إذا اعتنيت بصحتي، سأشعر بتعبٍ أقل.
الاسترخاء والراحة يؤدي إلى تحسن الصحة.	انخفاض القلق. فرصة للاسترخاء	يمكن لقلقي الانتظار حتى الغد. لا أستطيع فعل أي شيء الآن.
كسر دورة القلق والأرق.	انخفاض القلق. القيام بأنشطة الاسترخاء لوحدهك أو مع الطفل	حتى لو كنت لا أنام، يمكنني الاسترخاء.
صحة أفضل للأم والطفل.	أنا لست مريضة. بعضٌ من هذا قد يكون نتيجة الضغط العصبي. سوف يساعد الاسترخاء على التقليل من الأوجاع والألام.	الأوجاع والألام نتيجة للتوتر وعدم الراحة.



الخطوة 3

تطبيق التفكير والتصرف الصحي

النشاط 1

كيفية تحسين النوم



غالباً ما يكون من الصعب الحصول على قسط كاف من النوم عندما يكون الطفل صغيراً. ومع ذلك، يجب على الأم بذل الجهد لتحسين نوعية النوم. فيما يلي بعض الاقتراحات التي قد تكون مفيدة للنوم جيداً. ضعي علامة عند الخانة المناسبة والتي ساعدتك على النوم.

الضحي علامة	الفكرة
	لن أذهب للفراش حتى أشعر بالنعاس.
	سأستيقظ في نفس الوقت تقريباً كل صباح (إذا سمح الطفل بذلك)
	لن أخذ قيلولة طويلة خلال اليوم.
	لن أشرب الشاي أو القهوة أو المشروبات الغازية قبل النوم بـ 6 ساعات
	سأجعل بيئة النوم مريحة، مثل المراتب والوسائد ودرجة الحرارة والضوء والضوضاء.
	سأقضي بعض الوقت في ممارسة الرياضة والاسترخاء كل يوم.

الآن علمي الأم أن تملأ مخطط مراقبة النوم هذا كل صباح.

التقويم اليومي						
7	6	5	4	3	2	1

النشاط 2

تحققي من مخطط النظام الغذائي. ناقِشي المشكلات التي قد تواجهها الأم في التنفيذ. غَيري العناصر في المخطط إذا رغبت الأم بذلك. الثناء على الأم والأسرة مهم إذا التزمت به.

النشاط 3

تحققي من الراحة والاسترخاء في رصد المخطط. ناقِشي المشكلات التي قد تواجهها الأم في التنفيذ. يمكن التعديل إذا لزم الأمر .

النشاط 4

تحققي من مخطط تفاعل الطفل. المناقشة تكون حسب الضرورة.

المهمة الرابعة

اشرحني التطبيق العملي بين الجلسات.

قَدِّمي المشورة للأم لتبذل قصارى جهدها في تنفيذ الأنشطة التالية بين الجلسات. شجعي العائلة على دعم الأم في هذه الأنشطة واطلبي من أحد أفراد الأسرة المعنيين أن يشجع ويساعد الأم برفق إذا كان لديها أي صعوبات.

التطبيق العملي 1

اتَّبِعي مخطط مراقبة النوم المعد في هذه الجلسة.

التطبيق العملي 2

اتَّبِعي مخطط النظام الغذائي الذي أعدته بمساعدتكم. يجب عليها مراقبة نظامها الغذائي بوضع علامة في الخانة كل يوم.

التطبيق العملي 3

اتَّبِعي مخطط الراحة والاسترخاء. شجعي أفراد الأسرة على مساعدة الأم في العثور على الوقت لهذا النشاط. ينبغي أن تراقب ذلك بوضع علامة في الخانة لكل يوم.

التطبيق العملي 4

اتَّبِعِي مخطط تفاعل الطفل الذي تم إعداده في هذه الجلسة لبقية الأسبوع. يجب أن تراقبي هذا من خلال وضع علامة لكل يوم.

التطبيق العملي 5

بالنسبة إلى الجلسة السابقة، اطلبي من الأم تقييم أفكارها ومشاعرها بشكل عام على المقياس المرئي لكل يوم من أيام الأسبوع عن طريق وضع علامة على المخطط المنصوص عليها في تقويمها الصحي. اطلبي منها أن تلاحظ أو تتذكر أنواع الأفكار غير الصحية التي تؤثر على مشاعرها وأفعالها في أغلب الأحيان. اشرحي أنك سوف تناقشينها في الجلسة التالية.

التطبيق العملي 6

استمري في حضور "مجموعة صحة الأم والطفل" إذا تم تشكيلها.

أعطي الأم موعداً للجلسة التالية وحددي ذلك في التقويم الصحي.

الجلسة 3.2 - علاقة الأم بالطفل

أهداف التعلم من هذه الجلسة

الغرض من هذه الجلسة هو مراجعة التقدم المحرز من الجلسات السابقة، وتطبيق مقارنة التفكير الصحي حول علاقة الأم بطفلها في الأشهر القليلة الأولى من الحياة.

الوسائل المساعدة المطلوبة لتنفيذ المهمة: التقويم الصحي

تذكري أهمية التواصل الحسن

المهمة الأولى:

راجعى الجلسة السابقة

لخصي النقاط الرئيسية التي تعلمتها في الجلسة السابقة.

المهمة الثانية:

مراجعة مخطط المزاج

راجعى مخطط المزاج مع الأم، اسألي الأم إذا كانت قد لاحظت أي أفكار غير صحية معينة عن شخصيتها وصحتها في الأسبوع الماضي. إذا كانت الإجابة بنعم، فائني عليها لإكمال الخطوة الأولى بنجاح. اكتبي الملاحظات. اسأليها كيف جعلتها هذه الأفكار تشعر وتصرف. استمعي بانتباه وتعاطف.

الآن اسألي إذا كانت قد حاولت استبدالها بأفكار بديلة صحية. إذا لم يكن الأمر كذلك، فشجعيها هي وعائلتها على التفكير بالبدائل الصحية.

المهمة الثالثة:

التفكير الصحي حول علاقتك مع طفلك.

الخطوة 1

تعلم كيفية التعرف على الأفكار غير الصحية حول علاقتك مع طفلك



قولني أنك ستساعدني الأم في استخدام طريقة التفكير الصحي لبناء علاقتها مع طفلها.
اشرحي باختصار أهمية هذه العلاقة لصحة الأم والطفل.

الوحدة 3: الطفولة المبكرة : 3.1 - الصحة الشخصية للأم

باستخدام القسم ذي الصلة من التقويم الصحي، اطلبي من الأم التركيز على المرأة في الصورة أ ووصف التعليق الذي يشرح أفكارها. اذكري لها أنه من الطبيعي أن يكون لديها هذه المشاعر في بعض الأحيان، ولكن يمكن أن تسبب مشكلة إذا أصبحت شاغلاً لذهنها.



الصورة أ:

الطفل هو كل ما علي الاهتمام به، وهذا ليس بالعمل الممتع

اطلبي الآن من الأم التركيز على الصورة ب. لاحظي وجود مشاعر الغضب والاستياء.



الصورة ب:

ليس لدي أي وقت للقيام بأشياء ممتعة

رَكِّزي الآن على الصورة ج. ناقِشي تأثير مشاعر الأم على العلاقة بين الأم والرضيع.

قولي للأم أنه في بعض الأحيان قد تفتقر الأم لأي مشاعر نحو طفلها. ولكن من المهم عدم الشعور بالذنب حيال ذلك، من المهم تحديد الأفكار والمشاعر ذات الصلة في وقت مبكر، بحيث يمكن تغيير النتائج.



الصورة ج

قد تضطرب العلاقة بين الأم والرضيع

الوحدة 3: الطفولة المبكرة : 3.1 - الصحة الشخصية للأم

الآن اسألني الأم إذا كان لديها مثل هذه الأفكار حول طفلها .
إذا لزم الأمر، اطلبني من الأم ذكر أمثلة عن الأفكار والأفعال والنتائج غير الصحية الواردة أدناه.

النتائج	المشاعر / الأفعال	الأفكار
إمكانية تأثر العلاقة بين الأم والرضيع	زيادة القلق. يمكن للطفل الشعور بهذا فيصبح سريع الانفعال مع زيادة قلق الأم .	إذا مرض الطفل فذلك خطأي..
افتقاد كل من الأم والطفل لأنشطة ممتعة وصحية.	تواصل لفظي أقل مع الطفل.	لأن الطفل لا يفهم أي لغة للتواصل، لا ينبغي أن أتحدث إلى الطفل حتى يصبح قادراً على الفهم.
يفقد الأم والطفل متعة اللعب الصحي	لا يستطيع الطفل اللعب ولا أستطيع عمل أي شي حيال ذلك	لا يمكننا توفير ألعاب ذات قيمة للطفل
تقل فرصة الطفل لتجربة مختلف الأحاسيس.	القلق المفرط. ربما يوضع الطفل تحت حماية شديدة حتى لا يتعرض للضرر	قد يتأذى الطفل فيما لو تعرض للألعاب

الخطوة 2

تعلم استبدال التفكير غير الصحي بالتفكير الصحي



مع التركيز على المرأة في الصورة د، اقرأي التعليق التوضيحي. ناقشي فيما إذا كان التفكير في الصورة د بديلاً أفضل لذلك الموجود في الصورة أ. ناقشي ما إذا كانت الأم قد جربت مثل هذه المشاعر الممتعة عند التفاعل مع الطفل.



الصورة د

يمكنني محاولة الاستمتاع مع طفلي

الوحدة 3: الطفولة المبكرة : 3.1 - الصحة الشخصية للأم

مثل هذه الأنشطة يمكن أن تساعد في رفع مزاج الأم وتساعد الطفل في النمو النفسي إلى حد كبير، قولي أنه في وقت لاحق من الجلسة، سوف تناقشي مع الأم الخطوات الأخرى التي يمكن أن تتبعها لبناء علاقتها مع طفلها.



الصورة ه

يمكن أن يكون ممتعاً ومفيداً للطفل أيضاً!

ليس الأم فقط، ولكن الأب وأفراد الأسرة الآخرين أيضاً يمكنهم المساعدة في نمو الطفل من خلال التفاعل الإيجابي معه.



الصورة ف

أم أكثر سعادة، طفل أكثر صحة

1. ناقِشي الآن الأفكار غير الصحية التي قد تصفها الأم في الخطوة 1. اطلبي من الأم (والعائلة) التفكير ببدائل لهذه الأفكار. اکتبي هذه الاقتراحات. اطلبي من الأم التفكير ببدائل للأمثلة الموضحة في الخطوة 1. إذا كانت الأم غير قادرة على التفكير بأي منها، فحضريها بالأفكار والمشاعر / الأفعال والنتائج البديلة التالية.

الوحدة 3: الطفولة المبكرة : 3.1 - الصحة الشخصية للأم

- ناقشي الآن أفكارها الغير صحية حول علاقتها بالأشخاص من حولها، ربما تكون الأم قد وصفتها في الخطوة 1.
اطلبي من الأم (والأسرة) التفكير ببدائل. دؤني هذه الاقتراحات.
اطلبي من الأم التفكير ببدائل للأمثلة الموضحة في الخطوة 1.
إذا كانت الأم غير قادرة على التفكير بأي منها، فشاركها الأفكار والمشاعر / الأفعال والنتائج البديلة التالية:

النتائج	المشاعر / الأفعال	الأفكار
طفل سليم وأم أقل إجهاداً	تعلم كيفية الوقاية والتعامل مع أمراض الطفل في أبكر وقت ممكن	يمكنني أن أبذل قصارى جهدي لحماية طفلي من المرض
يستمتع الطفل بمحاولة تقليد أصوات الأم وابتسامتها. هذا يساعد الطفل على تعلم المزيد من الكلمات عندما يبدأ الكلام.	التحدث مع الطفل حول الأشياء التي تدور حوله	يحب الطفل عندما أتحدث حول ما يحدث. عندما استمع إلى صوت طفلي أقلده حتى يسمع ذلك
يمكن لكل من الأم والطفل استخدام هذه الأشياء مما يؤدي لنمو دماغ الطفل جيداً.	أعطي الطفل أشياء مثيرة للاهتمام عند لمسها واللعب بها.	لا يحتاج الطفل إلى ألعاب خيالية، فهو يهتم بأشياء مثل الزجاجات البلاستيكية أو الأغراض الملونة.
تجارب لأحاسيس مختلفة فيصبح أكثر ذكاء.	بعد جعل البيئة آمنة ومريحة، يُسمح للطفل باستكشاف نفسه والمساحة من حوله.	يحتاج الطفل إلى مد ذراعيه / ساقيه واكتشاف ما يمكن أن يفعله بجسده.

الخطوة 3

تطبيق التفكير والتصرف الصحي






النشاط 1

كما في الجلسة 2.1، علمي الأم القيام بأنشطة للرضيع والتي من شأنها أن تقوي علاقتها مع طفلها. قومي بإعداد مخطط مراقبة أسبوعي واطلبي من الأم وضع علامة في كل يوم على هذه الأنشطة بعد الانتهاء. يمكن الجمع بين هذه الأنشطة وأنشطة الراحة والاسترخاء. أرفقي ورقة نشاط الطفل التفاعلي و مخطط التقويم الصحي للأم.

النشاط 2

تحققي من مخطط النظام الغذائي. ناقشي المشكلات التي قد تواجهها الأم في التنفيذ. يمكن تغيير العناصر في المخطط إذا طلبت الأم ذلك. ائني على الأم والأسرة إذا التزمت به.

المتابعة اليومية							التكرار المقترح	نوع النشاط
7	6	5	4	3	2	1		
								<p>تمرين ١</p> 
								<p>تمرين ٢</p> 
								<p>تمرين ٣</p> 

النشاط 3

تحققي من مخططات الراحة والاسترخاء والنوم. ناقِشي المشكلات التي قد تواجهها الأم في التنفيذ. عدلي إذا لزم الأمر .

النشاط 4

تحققي من مخطط الطفل التفاعلي. ناقِشي حسب الضرورة.

النشاط 6

الرضاعة الطبيعية: قَدِّمي المشورة للأم حول الرضاعة الطبيعية.

المهمة 4

اشرحي التطبيق العملي بين الجلسات

قَدِّمي المشورة للأم لتبذل قصارى جهدها في تنفيذ الأنشطة التالية بين الجلسات. شجعي الأسرة على دعم الأم في هذه الأنشطة وقَدِّمي التعليمات لأحد أفراد الأسرة المعنيين لتشجيع الأم ومساعدتها برفق للامتثال إذا كان لديها أي صعوبات.

التطبيق العملي 1

تتبع الأم مخطط تفاعل الطفل الذي تم إعداده في هذه الجلسة لبقية الأسبوع. يجب أن تراقب هذا عن طريق وضع علامة في الخانة لكل يوم.

التطبيق العملي 2

اطلبي من الأم محاولة اتباع مخطط التغذية السليمة الذي أعدته بمساعدتك. يجب عليها مراقبة نظامها الغذائي عن طريق وضع علامة في الخانة لكل يوم.

التطبيق العملي 3

ستقوم الأم بتنفيذ مخطط الراحة والاسترخاء. شجعي أفراد الأسرة على مساعدة الأم في العثور على الوقت لهذا النشاط. ينبغي أن تراقب ذلك بوضع علامة في الخانة لكل يوم.

التطبيق العملي 4

بالنسبة للجلسة السابقة، اطلبي من الأم تقييم أفكارها ومشاعرها بشكل عام على المقياس المرئي لكل يوم في الأسبوع من خلال وضع علامة على المخطط المنصوص عليها في تقويمها الصحي. اطلبي منها ملاحظة أو تذكر أنواع الأفكار التي تؤثر بشكل غير صحي على مشاعرها وأفعالها في معظم الأحيان. اشرحي أنك ستناقشينها في اليوم التالي للجلسة.

التطبيق العملي 5

تستمر الأم في حضور "مجموعة صحة الأم والطفل" إذا تم تشكيلها. إذا لم يتم تشكيلها، شجعي الأم على مقابلة الأمهات الحوامل أو اللاتي لديهن أطفال بشكل منتظم.

أعطي الأم موعداً للجلسة التالية وحددي ذلك في المكان المخصص على التقويم الصحي .

3.3 - علاقة الأم مع الأشخاص من حولها

أهداف التعلم من هذه الجلسة

الغرض من هذه الجلسة هو مراجعة التقدم المحرز في الجلسة الأخيرة وتطبيق نهج التفكير الصحي بالنسبة لعلاقة الأم مع الأشخاص من حولها، أي أسرتها المباشرة وأقاربها وأصدقائها.
الوسائل المساعدة المطلوبة لتنفيذ المهمة : التقييم الصحي
لا تنسَي أهمية التواصل الحسن.

مهمة 1

راجعى الجلسة السابقة

لخصي النقاط الرئيسية التي تعلمتها في الجلسة السابقة.

المهمة 2

مراجعة مخطط المزاج

راجعى المخطط مع الأم.

اسألني إذا كانت قد لاحظت أي أفكار غير صحية معينة حول علاقتها مع الطفل في الأسبوع الماضي. إذا كانت الإجابة بنعم، فأنتني عليها لإكمال الخطوة الأولى بنجاح. اسألها كيف جعلتها هذه الأفكار تشعر وتتصرف. استمعي بانتباه وتعاطف.

الآن اسألني إذا كانت قد حاولت استبدالها بأفكار بديلة. إذا لم يكن الأمر كذلك، ناقشها وشجعها هي وأعضاء العائلة للتوصل إلى اقتراحات.

المهمة 3

التفكير الصحي حول علاقة الأم بالأشخاص من حولها

الخطوة 1

تعلم كيفية التعرف على الأفكار غير الصحية حول علاقتك مع الناس من حولك



اشرحى باختصار أهمية علاقة الأم مع الأشخاص المحيطين بها، خصوصاً في سياق الحاجة إلى الدعم الاجتماعي، وفوائد التفاعل الاجتماعي للطفل، وقدرتها على الحصول على الرعاية المناسبة من المهنيين الصحيين.

الوحدة 3: الطفولة المبكرة : 3.1 - الصحة الشخصية للأم

باستخدام القسم ذي الصلة من التقويم الصحي، اطلبي من الأم التركيز على المرأة في الصورة أ ووصف التعليق الذي يقرأ أفكارها. ناقِشي أنه من الطبيعي ألا يثير بعض الناس الجلبة حول مشاكلهم الصحية. والبعض الآخر قد يكره الذهاب إلى المستشفيات، ولكن يمكن أن يصبح هذا مشكلة إذا منعهم من طلب الرعاية المناسبة.



الصورة أ:

ليس لدي الثقة للحديث عن مشاكلي الصحية مع عائلتي أو مع الطبيب

اطلبي الآن من الأم التركيز على الصورة ب. ناقِشي كيف يمكن لهذه المشاعر أن تؤدي إلى تجنب مناقشة المشاكل الصحية للفرد.



الصورة ب:

أنا أفضل حالاً عندما لا أناقش مشاكلي الصحية مع أي شخص

ركّزي الآن على الصورة ج. ناقِشي كيف يمكن أن يؤدي إهمال صحة الشخص إلى مشاكل خطيرة. اشرحي أن هذا لا يعني أن على المرء أن يذهب إلى المستشفى لكل وعكة بسيطة. ولكن، لا ينبغي للمرء أن يشعر بالخجل أو الخوف من مشاركة المخاوف بشأن الصحة مع أحد أفراد الأسرة من ذوي الخبرة أو مع مهني صحي. قولي للأم أن هذا لا ينطبق فقط على المشكلات الصحية فقط، ولكن ينطبق على مشاكل "الحياة" الأخرى أيضاً. قولي للأم أنه في وقت لاحق من الجلسة، سوف تقوم بنشاط من شأنه أن يساعد الأمهات في البحث عن رعاية مناسبة لنفسها وطفلها.



الصورة ج:

مرض بسيط قد يصبح معقداً جداً

الوحدة 3: الطفولة المبكرة : 3.1 - الصحة الشخصية للأم

اسألني الآن الأم إذا كان لديها مثل هذه الأفكار حول مناقشة مشاكلها أو مشاكل طفلها الصحية. الجدول أدناه متوفر في التقويم الصحي.
احرصي بشدة على عدم تشجيع "السلوك المرضي" مثل أن تصبح قلقة أو منشغلة بصحتها في حالة عدم وجود أي مرض خطير.
ناقشي أمثلة الأفكار غير الصحية والأفعال والنتائج الواردة أدناه.

النتائج	المشاعر / الأفعال	الأفكار
عدم مشاركة مشاكلك	لا فائدة من مناقشة المشاكل معهم	لا يفهم الناس مشاكلي
زيادة التوتر والإجهاد، وذلك سيء لك ولطفلك.	سأحتفظ بمشاعري لنفسي	لا أريد خلق صراعات بالتحدث عن مشاكلي
زيادة التوتر والإجهاد، وذلك سيء لك ولطفلك.	تحميل نفسك مزيداً من العبء	يجب أن أكون مسؤولة عن كل شيء.

الخطوة 2

تعلم استبدال التفكير غير الصحي بالتفكير الصحي



مع التركيز على المرأة في الصورة د، اقرأي التعليق التوضيحي.
ناقشي إذا كان التفكير في الصورة د يعد بديلاً أفضل لذلك الموجودة في الصورة أ



الصورة د:

إذا كنت قلقة على صحتي، فلا بد لي من التحدث مع شخص ما، وإلا فقد يصبح الأمر خطيراً ويصبح مشكلة للجميع

الوحدة 3: الطفولة المبكرة : 3.1 - الصحة الشخصية للأم

الصورة ه كأفكار بديلة يمكن أن تشجع الأم على البحث عن المساعدة المناسبة من الناس من حولها.



الصورة ه

يجب أن نناقش مشكلتي الصحية مع الآخرين، فقد أحصل على نصيحة جيدة

الصورة و: ناقِشي كيف قد يحتاج أفراد الأسرة الآخرون إلى أن يكونوا متفهمين وداعمين في هذه الفترة المهمة للأم والطفل.



صورة ف

يُعالج المرض في الوقت الملائم، ولا تزال الأم (أو الطفل) بصحة جيدة

ناقِشي الآن أفكارها غير الصحية حول علاقتها بالأشخاص من حولها والتي وصفتها في الخطوة 1. اطلبي من الأم (والأسرة) التفكير ببدائل. اطلبي من الأم التفكير ببدائل مثل تلك الموضحة في الخطوة 1. إذا كانت الأم غير قادرة على التفكير بأي منها، فحضريها بالأفكار والمشاعر / الأفعال والنتائج البديلة التالية:

النتائج	المشاعر / الأفعال	الأفكار
بينما لن يفهمني الجميع، ولكن حتماً سيفهمني أحدهم ويدعمني.	يجب أن أحاول أكثر لشرح الأشياء التي تزعجني.	ربما لا أبذل ما فيه الكفاية لأجعل من نفسي مفهومة
حتى لو لم يكن للمشاكل حل، فالحديث سيقلل من الضغط والتوتر.	الحديث عن المشاكل مع شخص موثوق.	سأناقش مشاكلي مع شخص أثق به، وسأسعى للحصول على نصيحته، مثلاً يمكن التواصل مع العاملة المهنية الصحية المجتمعية التي أراها بشكل منتظم.
تقليل الضغط والتوتر	الحديث عن المشاكل مع شخص موثوق به.	لن ينهار العالم إذا تحدثت عن مشاكلي بدلاً من محاولة حل مشاكل الآخرين.



الخطوة 3

تطبيق التفكير والتصرف الصحي

النشاط 1

قومي بتثقيف الأم حول أهمية شرح الأعراض بدقة للطبيب. قومي بتمرين لعب للأدوار تقوم فيه الأم بدور شخص ليس على ما يرام، والذي يزور الطبيب الذي يلعب دوره المهني الصحي. يعلّم المهني الصحي الأم شرح أعراضها ثم طرح أسئلة حول العلاج. كرري حتى تشعر الأم بالألفة والتحسن.

اطلبي من الأم أن تكرر تمرين لعب الأدوار مع أحد أفراد أسرتها مرة واحدة على الأقل بين الجلسات.

النشاط 2

تحققي من مخطط النظام الغذائي. ناقشي المشكلات التي قد تواجهها الأم في التنفيذ. يمكن تغيير العناصر في المخطط إذا رغبت بذلك.

أنني على الأم والأسرة إذا التزمت به.

النشاط 3

تحققي من مخطط الراحة والاسترخاء ومراقبة مخطط النوم.

ناقشي المشكلات التي قد تواجهها الأم في التنفيذ.

عدلي إذا لزم الأمر.

النشاط 4

تحققي من مخطط الطفل التفاعلي. أشركي الأب في هذه الأنشطة مرة واحدة على الأقل يومياً.

النشاط 5

الرضاعة الطبيعية: ارجعي إلى صفحة دليل التدريب. قدي المشورة للأم حول الرضاعة الطبيعية.

المهمة 4

اشرح التطبيق العملي بين الجلسات

قدي المشورة للأم لتبذل قصارى جهدها في تنفيذ الأنشطة التالية بين الجلسات. شجعي العائلة على دعم الأم في هذه الأنشطة واطلبي من أحد أفراد الأسرة المعنيين إقناع الأم ومساعدتها برفق على الامتثال إذا كان لديها أي صعوبات.

التطبيق العملي 1

بالنسبة للجلسة السابقة، اطلبي من الأم تقييم أفكارها ومشاعرها العامة على النطاق المرئي لكل يوم من أيام الأسبوع، عن طريق وضع علامة على المخطط المنصوص عليها في تقويمها الصحي. اطلبي منها ملاحظة أو تذكر أنواع الأفكار التي تؤثر بشكل غير صحي على مشاعرها وأفعالها في معظم الأحيان. اشرح أنك ستناقشيتها في الجلسة التالية.

الوحدة 3: الطفولة المبكرة : 3.1 - الصحة الشخصية للأم

التطبيق العملي 2

اتبعي مخطط النظام الغذائي المعد بمساعدتك. يجب عليها مراقبة نظامها الغذائي بوضع علامة في الخانة لكل يوم.

التطبيق العملي 3

اتبعي جدول الراحة والاسترخاء المعد في هذه الجلسة لبقية الأسبوع. يجب أن تراقب هذا عن طريق وضع علامة في الخانة لكل يوم.

التطبيق العملي 4

اتبعي مخطط تفاعل الطفل الذي تم إعداده في هذه الجلسة لبقية الأسبوع. يجب مراقبة هذا عن طريق وضع علامة في الخانة لكل يوم.

التطبيق العملي 5

استمري في حضور "مجموعة صحة الأم والطفل" إذا تم تشكيلها.

أعطي الأم موعداً للجلسة التالية وحددي ذلك في التقويم الصحي.



الوحدة الرابعة

الطفولة المتوسطة

الجلسة 1-4 - الصحة الشخصية للأم

الأهداف التعليمية من هذه الوحدة

الفرض من هذه الجلسة هو تقييم صحة الأم والطفل أثناء فترة الطفولة المتوسطة (من الشهر الخامس إلى الشهر السابع)، والاستماع إلى مشاكلها، ومساعدتها على تطبيق برنامج التفكير الصحي على صحتها الشخصية أثناء مرحلة حبو الرضيع.

الوسائل المساعدة المطلوبة لتنفيذ المهمة: التقييم الصحي

تذكري أهمية التواصل الحسن

المهمة الأولى:

راجعى الجلسة السابقة

لخصي بإيجاز المفاهيم التي نوقشت في وحدة التدريب 3. قومي بذلك بالتتابع، باستخدام الصور الموجودة في التقييم الصحي كمحور للمناقشة.

المهمة الثانية:

راجعى جدول الحالة المزاجية

انتقلي إلى جدول الحالة المزاجية مع الأم. اسألي عما إذا كانت قد لاحظت أي أفكار أو أنماط سلبية معينة في أي من المجالات الثلاثة التي نوقشت في وحدة التدريب 2. اسأليها عن الطريقة التي جعلها هذه الأفكار تشعر وتتصرف بها. استفسري عما إذا كانت قادرة على استبدال هذه الأفكار بأفكار صحية بديلة. اثني على نجاحها في تنفيذ هذه الخطوات. استمعي بانتباه وتعاطف.

ادوني أفكارها للمناقشة في وقت لاحق.

المهمة الثالثة:

التفكير الصحي حول صحة الأم الشخصية

الخطوة 1

تعلم كيفية التعرف على الأفكار الغير صحية حول صحة الأم الشخصية



اشرحي باختصار أهمية صحة الأم الجسدية والنفسية بالنسبة للطفل في السنة الأولى من العمر. اذكري أن فترة الطفولة المتوسطة هي فترة مهمة في نمو الرضيع، ولكنها فترة مرهقة للأم لأنها تحتاج ان تتكيف مع متطلبات الطفل الكثيرة. لذلك من المهم عدم إهمال صحة الفرد الشخصية في هذه الفترة الحرجة.

الوحدة 4: الطفولة المتوسطة: 1.4 - صحة الأم الشخصية

باستخدام القسم ذي الصلة من التقويم الصحي، اطلبي من الأم التركيز على المرأة في الصورة أ وذكر التعليق التوضيحي الذي يصف أفكارها.

- قولي أن مثل هذه الأفكار والمشاعر شائعة في العديد من الثقافات ولكن يمكن أن تصبح مشكلة إذا كانت الأم مشغولة معظم الوقت بهذه الأفكار.
- لا تتحدّي المعتقدات الثقافية القوية.
- أسألي إذا كان هذا هو ما تشعر به الأم في بعض الأحيان



الصورة أ:

(أنا أو طفلي) لسنا على ما يرام بسبب "عين" من شخص ما

ناقشي كيف يمكن أن تسبب هذه المشاعر القلق عند جميع أفراد الأسرة. بدلاً من تركيز الانتباه على القضايا الصحية، يمكن أن يكونوا منشغلين بأفكار خرافية.



الصورة ب:

اطلبي الآن من الأم التركيز على الصورة ب. (سوف أشعر بتحسن فقط إذا أزيل هذا السحر).

مع التركيز على الصورة ج ناقشي عواقب هذه الحالة الذهنية. هناك خطر من أن بعض الممارسين عديمي الضمير قد يقومون باستغلال الأم والعائلة. وبالتالي يمكن إساءة استخدام الموارد التي يمكن إنفاقها على الرعاية الصحية.



الصورة ت:

التركيز على الصورة ج
(جهد إضافي وتوتر وإهدار للموارد)

الوحدة 4: الطفولة المتوسطة: 1.4 - صحة الأم الشخصية

الآن اسألني الأم إذا كان لديها مثل هذه الأفكار حول صحتها. دوني هذه الملاحظات أسفل المساحة المتوفرة في تقويم النشاط.
إذا لزم الأمر، زودي الأم بأمثلة عن الأفكار السلبية والأفعال والنتائج الواردة في الجدول أدناه.

النتائج	المشاعر / الأفعال	الأفكار
خطورة عالية في أن يصبح المرض مشكلة	لن أذهب للطبيب، فذلك مضيعة للوقت	إن قدرتي أن أكون مريضة
تزايد خطر سوء الصحة	عدم بذل أي جهد لمعرفة الأمور الصحية	ماذا يعرف شخص أمي مثلي عن الأمور الصحية
تزايد خطر سوء الصحة	عدم بذل أي جهد لتحقيق أقصى استفادة من الموارد المتاحة	يولد الناس الفقراء مثلنا ليكونوا غير أصحاء
الإصابة بالمرض، والنتيجة أن الأسرة يجب أن تعتني بك.	تركيز الاهتمام الكامل على صحة الأسرة	صحتي غير مهمة إنما صحة عائلتي مهمة

الخطوة 2

تعلم استبدال التفكير الغير صحي بالتفكير الصحي



الصورة هـ:

يمكنني القيام بعدد من الأشياء لتحسين حالتي الصحية.

مع التركيز على المرأة في الصورة د، اقرأ التعليق التوضيحي. ناقشي ما إذا كان التفكير في الصورة (د) هو البديل الصحي للفكرة الموجودة في الصورة (أ). ناقشي المصاعب المحتملة التي قد تواجهها الأم في الصورة (أ) عند التفكير مثل الأم في الصورة (د).

الوحدة 4: الطفولة المتوسطة: 1.4 - صحة الأم الشخصية

الصورة ه: تثقيف الأسرة حول أسباب الأمراض الشائعة التي تصيب الأم والطفل.
لا تتحدّثي المعتقدات الثقافية القوية الشائعة. في حالات نادرة قد توجد ممارسات ثقافية ضارة بشكل واضح، ناقِشي هذا الأمر مع السلطات الصحية لإيجاد طريقة مناسبة للتعامل معها.



الصورة ه:

ابحثي عن رعاية حديثة - لا تعتمد على المساعدة التقليدية فقط

ناقِشي أنه من المهم عدم التفكير بطريقة "الكل أو لا شيء". يمكن أن توجد الرعاية الحديثة والتقليدية جنباً إلى جنب.



الصورة ف:

الرعاية الحديثة لها فوائد مثبتة

ناقِشي الآن الأفكار السلبية حول الصحة الشخصية التي قد تصفها الأم في الخطوة 1 أو في الأمثلة المعطاة. اطلبي من الأم التفكير ببدائل.

إذا كانت الأم غير قادرة على التفكير بأي منها، فحضريها بالأفكار والمشاعر / الأفعال والنتائج البديلة التالية:

النتائج	المشاعر / الأفعال	الأفكار
الحماية ضد الأمراض المميتة	بذل جهد لفعل أشياء إيجابية لصحة الفرد، مثل النظام الغذائي والتمارين الرياضية والرعاية الصحية المناسبة	العناية بصحتي، إلى حد كبير، أمر تحت سيطرتي
صحة أفضل للأم والطفل	الاجتهاد للتعرف على المبادئ الصحية واتباعها، على سبيل المثال النظافة	ليس من الضروري أن تكوني متعلمة لمعرفة الأمور الصحية
صحة أفضل للأم والطفل	بذل جهد لتحقيق الاستخدام الأمثل للموارد المتاحة	حتى الشخص الفقير يمكنه بذل جهد للحفاظ على صحته
البقاء بصحة جيدة والقدرة على توفير رعاية أفضل للعائلة	قضاء ولو وقت قليل للاهتمام بصحتي	إذا كانت صحتي جيدة، فسأكون أكثر قدرة على رعاية أسرتي



الخطوة 3

تطبيق التفكير والتصرف الصحي

النشاط 1

ناقِشِي المعتقدات الثقافية الشائعة حول صحة الطفل مع الأم والعائلة. أعطِي تفسيرات طبية للأمراض الشائعة، وخاصة للإسهال عند الأطفال، دَرِّبِي الأم حول استخدام علاج الجفاف عن طريق الفم.

النشاط 2

تحقِّقِي من جدول النظام الغذائي. ناقِشِي المشكلات التي قد تواجهها الأم في التنفيذ. يمكنكِ تغيير العناصر في المخطط إذا أرادت الأم ذلك. أكثري من الثناء على الأم والأسرة إذا التزمت به.

النشاط 3

راجعِي جدول مراقبة الراحة والاسترخاء. ناقِشِي المشكلات التي قد تواجهها الأم في التنفيذ. يمكنكِ اضافة التعديلات إذا لزم الأمر.

النشاط 4

تحقِّقِي من جدول التفاعل مع الطفل. ناقِشِيه إن لزم الأمر.

النشاط 5

قَدِّمِي المشورة للأم حول الرضاعة الطبيعية ومرحلة الفطام.

المهمة 4

أشْرَحِي التطبيقات العملية بين الجلسات.

قَدِّمِي المشورة للأم لتبذل قصارى جهدها في تنفيذ الأنشطة التالية بين الجلسات، شجعي الأسرة على دعم الأم في هذه الأنشطة ووجهي تعليماتك إلى احد أفراد الأسرة المعنيين لتشجيع الأم بلطف ومساعدتها على الالتزام إذا كانت تواجه أي صعوبة.

التطبيق العملي 1

اتَّبِعِي جدول مراقبة النوم المجهز لهذه الجلسة.

التطبيق العملي 2

اتَّبِعِي جدول النظام الغذائي الذي ساعدت الأم على إعداده، يجب عليها مراقبة نظامها الغذائي عن طريق وضع علامة قبل الخانة المناسبة لكل يوم.

التطبيق العملي 3

اتبعي جدول الراحة والاسترخاء. شجعي أفراد الأسرة على مساعدة الأم في العثور على الوقت لهذا النشاط. يجب عليها مراقبة ذلك بوضع علامة امام الخانة المناسبة لكل يوم.

التطبيق العملي 4

اتبعي جدول التفاعل مع الطفل الذي تم إعداده في هذه الجلسة لبقية الأسبوع، يجب عليها مراقبة ذلك بوضع علامة قبل الخانة المناسبة لكل يوم.

التطبيق العملي 5

بالنسبة للجلسة السابقة: اطلبي من الأم تقييم أفكارها ومشاعرها بشكل عام على النطاق المرئي لكل يوم من أيام الأسبوع من خلال وضع علامة على الجدول الوارد في التقويم الصحي الخاص بها. اطلبي منها ملاحظة أو تذكر أنواع الأفكار التي تؤثر سلباً على مشاعرها وأفعالها في أغلب الأحيان. اشرحي أنك في الجلسة التالية ستناقشين الجدول المعني.

التطبيق العملي 6

استمري في حضور " مجموعة صحة الأم والطفل " إذا تم تشكيلها.

أعطي الأم موعداً للجلسة التالية وحددي ذلك في التقويم الصحي.

الجلسة 4.2 - علاقة الأم بطفلها

الأهداف التعليمية من هذه الجلسة:

الغرض من هذه الجلسة هو مراجعة التقدم المحرز من الجلسات السابقة وتطبيق التفكير الصحي، بما يساعد الأم على تحسين علاقتها مع طفلها في مرحلة الطفولة المتوسطة.

الوسائل المساعدة المطلوبة لتنفيذ المهمة: التقييم الصحي

تذكري أهمية التواصل الحسن

المهمة الأولى:

راجعى الجلسة السابقة

لخصي النقاط الرئيسية التي تعلمتها في الجلسة السابقة.

المهمة الثانية:

مراجعة جدول الحالة المزاجية.

راجعى جدول الحالة المزاجية مع الأم. اسألي فيما إذا كانت قد لاحظت أي أفكار سلبية خاصة عن صحتها الشخصية في الأسبوع الماضي.

إذا كانت الإجابة بنعم، فيجب الشناء عليها لإكمالها الخطوة الأولى بنجاح، اسأليها عن الطريقة التي تجعلها هذه الأفكار تشعر وتتصرف بها. استمعي بانتباه وتعاطف.

الآن اسألي الأم إذا كانت قد حاولت استبدال الأفكار الغير صحية بأفكار بديلة. إذا لم يكن الأمر كذلك، ناقشيها وشجعيها وأفراد عائلتها للتوصل الى أي اقتراحات.

الخطوة 1

تعلم التعرف على الأفكار غير الصحية عن علاقة الأم مع طفلها.



المهمة الثالثة:

التفكير الصحي حول علاقتك مع طفلك

في هذه الخطوة قولي أنك ستساعدين الأم على استخدام طريقة التفكير الصحي لبناء علاقة صحية مع طفلها. اشرحي باختصار أهمية هذه العلاقة لصحة الأم والطفل.

الوحدة 4: الطفولة المتوسطة: 4.2 - علاقة الأم بطفلها

باستخدام القسم ذي الصلة من التقويم الصحي، اطلبي من الأم التركيز على المرأة في الصورة (أ) وقراءة التعليق الذي يصف أفكارها. اذكرى بأنه من الطبيعي للأمهات أن يكون لديهن هذه المشاعر في بعض الأحيان، ولكن يمكن أن تتحول إلى مشكلة إذا أصبحت هذه الأفكار شاغلاً للأم. أسألي الأم إذا كان لديها مثل هذه الأفكار.



الصورة أ:

طفلي مريض دائماً
أنا لست أما جيدة

الصورة ب. ناقِشي كيف يمكن لهذه الأفكار أن تؤدي إلى مشاعر انخفاض احترام الذات وعدم الأهمية. قد تشعر الأم بالغضب والاستياء تجاه الطفل كونه مريضاً. نتيجة لهذه المشاعر، قد تتوقف الأم عن محاولة اتخاذ إجراءات إيجابية من أجل صحة طفلها.



الصورة ب:

أي شيء أقوم به سيفشل لأنني عديمة الفائدة

الصورة ج. ناقِشي عواقب مثل هذه الأفكار المشاعر. الإحساس بقلّة الثقة بالنفس وعدم الأهمية قد يؤدي إلى العجز وعدم المقدرة مما يؤدي إلى مزيد من المرض، وبالتالي استدامة دورة العجز. لا تشيرى الى أنه خطأ الأم. مثل هذه الأفكار يمكن أن تكون رد فعل للإجهاد اليومي ومصاعب الحياة. ومع ذلك، من المهم تحديد أساليب التفكير والمشاعر ذات الصلة في وقت مبكر، بحيث يمكن تغيير الأفعال والنتائج.



الصورة ج:

وقوع الأم والطفل في دورة العجز المرضي

الوحدة 4: الطفولة المتوسطة: 4.2 - علاقة الأم بطفلها

الآن اسألني الأم إذا كان لديها مثل هذه الأفكار حول طفلها.
إذا لزم الأمر، فاطلبي من الأم أمثلة عن الأفكار السلبية والأفعال والنتائج الواردة في الجدول أدناه:

النتائج	المشاعر / الأفعال	الأفكار
الفتيات أقل صحة من الأولاد	اهتماماً أقل بالفتيات مقارنةً مع الأولاد	تحتاج الفتيات الصغيرات إلى اهتمام ورعاية أقل من الأولاد
احتمال أكبر لإصابة الطفل بأمراض مميتة.	ليس هناك فرصة لحصول طفلي على المناعة اللازمة، لا أستطيع تغيير القدر.	طفلي سوف يمرض. وهذا هو قدرنا
لن ينمو دماغ الطفل بشكل جيد، مما يشكل صعوبة في التعلم وتكوين علاقات مع الآخرين حين يكبر	عدم اللعب مع الطفل	حمل الطفل واللعب معه سوف يفسده
تأثر صحة الطفل	عدم بذل أي جهد للتقليل من التوتر	قلقي وتوتري لن يضر طفلي

الخطوة 2

تعلم استبدال التفكير غير الصحي بالتفكير الصحي



مع التركيز على المرأة في الصورة (د)، اقرأي الأفكار التوضيحية. ناقشي ما إذا كان التفكير في الصورة د يعد بديلاً أفضل للأفكار الموجودة في الصورة أ



الصورة د:

الأطفال يمرضون لكن يمكنني اتخاذ خطوات لحماية طفلي

الوحدة 4: الطفولة المتوسطة: 4.2 - علاقة الأم بطفلها

من خلال اتخاذ إجراء إيجابي، ستبذل الأم قصارى جهدها من أجل رعاية الطفل.



الصورة هـ

اتخاذ خطوات وقائية سيقبل من فرص
مرض طفلي

هذا النشاط سوف يساعد على كسر دورة العجز في المرض.



الصورة ف:

كسر دورة العجز في المرض

ناقشي الآن الأفكار السلبية التي ربما تكون الأم قد وصفتها في الخطوة 1.

اطلبي من الأم (والعائلة) التفكير ببدائل لهذه الأفكار.

اطلبي من الأم التفكير ببدائل للأمثلة الموضحة في الخطوة 1.

إذا كانت الأم غير قادرة على التفكير بأي منها، فحضريها بالأفكار والمشاعر / الأفعال البديلة مستعينة بالجدول التالي:

النتائج	المشاعر / الأفعال	الأفكار
كلُّ من الفتيان والفتيات بصحة جيدة	المساواة في الاهتمام بين الفتيان والفتيات	الفتيات بحاجة إلى الاهتمام كالأولاد ليصبحن نساء مميزات في المستقبل
الحماية من الأمراض المميتة	سوف أحرص على تلقيح طفلي ضد الأمراض	إنه قدر طفلي الجيد أن يكون محمياً من الأمراض
تحسن النمو النفسي	الأم وأفراد الأسرة يحملون الطفل ويلعبون معه	التفاعل مع الطفل يجعله أكثر ذكاء
آثار إيجابية على صحة الأم والطفل	محاولة التعامل مع المصاعب وتقليل التوتر بتطبيق أنشطة الاسترخاء	على الرغم من المصاعب التي تواجهني، يجب أن أحاول الحد من التوتر والقلق من أجل طفلي



الخطوة 3

تطبيق التفكير والتصرف الصحي

النشاط 1

تحقق من جدول أنشطة التفاعل مع الطفل، عدلي الأنشطة وفقاً لمستوى نمو الطفل.

النشاط 2

تحقق من جدول الراحة والاسترخاء، ناقشي المشكلات التي قد تواجهها الأم في التنفيذ. يمكنك التعديل إذا لزم الأمر.

النشاط 3

تحقق من جدول النظام الغذائي، ناقشي المشكلات التي قد تواجهها الأم في التنفيذ. يمكنك تغيير العناصر الغذائية في الجدول إذا أرادت الأم ذلك.
احرصي على الثناء على الأم والأسرة إذا التزمت بالجدول الغذائي.

النشاط 4

قدّمي المشورة للأم حول الرضاعة الطبيعية والفضام.

النشاط 5

قدّمي المشورة للأم حول الرضاعة الطبيعية ومرحلة الفطام.

المهمة 4

أشري التطبيقات العملية بين الجلسات.

قدّمي المشورة للأم لتبذل قصارى جهدها في تنفيذ الأنشطة التالية بين الجلسات. شجعي الأسرة على دعم الأم لتطبيق الأنشطة ومساعدة الأم وإقناعها بلطف على إكمال الأنشطة إذا كان لديها أي صعوبات.

التطبيق العملي 1

اتبعي جدول أنشطة التفاعل مع الطفل الذي تم إعداده في هذه الجلسة لبقية الأسبوع. يجب أن تراقب التفاعل مع الطفل من خلال وضع علامة في الخانة المناسبة لكل يوم.

التطبيق العملي 2

اتبعي جدول التمرين المعد في هذه الجلسة لبقية الأسبوع. يجب أن تراقب الجدول عن طريق وضع علامة في الخانة المناسبة لكل يوم.

التطبيق العملي 3

اطلبي من الأم محاولة متابعة جدول النظام الغذائي الذي أعدته بمساعدتكم. يجب عليها مراقبة نظامها الغذائي عن طريق وضع علامة في الخانة المناسبة لكل يوم.

الوحدة 4: الطفولة المتوسطة: 4.2 - علاقة الأم بطفلها

التطبيق العملي 4

اتبع جدول الراحة والاسترخاء. شجعي أفراد الأسرة على مساعدة الأم في العثور على الوقت لهذا النشاط. يجب أن ترصد هذا عن طريق وضع علامة في الخانة المناسبة لكل يوم.

التطبيق العملي 5

بالنسبة للجلسة السابقة، اطلبي من الأم تقييم أفكارها ومشاعرها العامة على النطاق المرئي لكل يوم من أيام الأسبوع عن طريق وضع علامة على الرمز المناسب في التقييم الصحي للأم. اطلبي منها ملاحظة أو تذكر أنواع الأفكار التي تؤثر سلباً على مشاعرها وأفعالها في معظم الأحيان. اشرحي أنك ستناقشينها في الجلسة التالية.

التطبيق العملي 6

استمري في حضور "مجموعة صحة الأم والطفل".

اشرحي التطبيقات العملية بين الجلسات.

الجلسة 4.3 - علاقة الأم بالأشخاص من حولها الأهداف التعليمية من هذه الجلسة

الغرض من هذه الجلسة هو مراجعة التقدم المحرز في الجلسة الأخيرة وتطبيق برنامج التفكير الصحي بالنسبة لعلاقة الأم بالأشخاص من حولها، أي أسرتها المباشرة وأقاربها وأصدقائها. الوسائل المساعدة المطلوبة لتنفيذ المهمة: التقويم الصحي تذكيري أهمية التواصل الحسن

المهمة الأولى:

راجعى الجلسة السابقة

لخصي النقاط الرئيسية التي تعلمتها في الجلسة السابقة.

المهمة الثانية:

مراجعة جدول الحالة المزاجية.

راجعى جدول الحالة المزاجية مع الأم. اسألها إذا كان لديها أي أفكار سلبية، خاصة حول علاقتها مع الطفل في الأسبوع الماضي. إذا كانت الإجابة بنعم، اثنى عليها لإكمال الخطوة الأولى بنجاح. دوني هذه الملاحظات. اسألها كيف جعلتها هذه الأفكار تشعر وتتصرف. استمعي للأم بانتباه وتعاطف.

الآن اسأل الأم إذا كانت قد حاولت استبدال الأفكار الغير صحية بأفكار بديلة. إذا لم يكن الأمر كذلك، ناقشها وشجعها هي وأعضاء عائلتها للتوصل إلى اقتراحات إضافية.

المهمة الثالثة:

التفكير الصحي حول علاقة الأم بالأشخاص من حولها

الخطوة 1

تعلم التعرف على الأفكار غير الصحية حول علاقة الأم بالأشخاص من حولها.



التعليمات: اشرحى باختصار أهمية علاقة الأم بالأشخاص المحيطين بها، خصوصاً ضمن سياق حاجتها إلى الدعم الاجتماعي، وفوائد التفاعل الاجتماعي للطفل، وقدرتها على طلب الرعاية المناسبة من المهنيين الصحيين.

الوحدة 4: الطفولة المتوسطة: 4.2 - علاقة الأم بطفلها

باستخدام القسم ذي الصلة من التقويم الصحي، اطلبي من الأم التركيز على المرأة في الصورة (أ) ووصف التعليق الذي يقرأ أفكارها. ناقِشي أنه إذا تعرضت المرأة لضغوط شديدة، فقد تفقد الثقة للخروج من منزلها.



الصورة أ:

إذا خرجت من المنزل سيتحدث الآخرون عني

الصورة ب. قد تقود مثل هذه الأفكار المرأة إلى أن تصبح مقيدة في المنزل. ناقِشي ما إذا كانت هناك حالات قد تحتاج فيها المرأة إلى مغادرة المنزل من تلقاء نفسها. على سبيل المثال، إذا كان طفلها مريضاً بشكل خطير ولم يكن أحد غيرها متاحاً للخروج مع الطفل



الصورة ب:

لن أغير المنزل لأي سبب كان

الصورة ج) ناقِشي التبعات المحتملة للاعتماد الكامل على الآخرين في هذه الوظائف الأساسية



الصورة ج:

الاعتماد على الآخرين له عواقب وخيمة

الوحدة 4: الطفولة المتوسطة: 4.2 - علاقة الأم بطفلها

الآن اسألِي الأم إذا كان لديها مثل هذه الأفكار حول الخروج من المنزل للقيام ببعض الوظائف الأساسية. ناقِشِي أمثلة عن الأفكار السلبية والأفعال والنتائج الواردة أدناه.

النتائج	المشاعر / الأفعال	الأفكار
تجنب مقابلة الآخرين حتى مُقَدِّمي الرعاية الصحية، مثال على ذلك: مسؤول التلقيح	لن أتواصل مع أي شخص خارج المنزل	لا يمكنك الوثوق بأي شخص
الابتعاد التدريجي عن الناس وفقدان دعمهم	لا تبذل جهداً للقاء أو التحدث الى الناس	لا أرغب بالاجتماع مع الآخرين
فقدان الدعم	تجنب الآخرين	دائماً ما يحبطك الآخرين

الخطوة 2

تعلم استبدال التفكير غير الصحي بالتفكير الصحي



مع التركيز على المرأة في الصورة (د)، اقرأي التعليق التوضيحي. ناقِشِي إذا كان التفكير في الصورة د هو البديل الأفضل لذلك الموجود في الصورة أ.



الصورة ج:

لا بأس من الخروج حتى لو كنت قلقة

الوحدة 4: الطفولة المتوسطة: 4.2 - علاقة الأم بطفلها

مثل هذه الأفكار البديلة يمكن أن تشجع الأم على طلب المساعدة المناسبة من مصادر خارجية للمساعدة مثل المركز الصحي المجاور



الصورة هـ

سألقت الطفل في المركز الصحي.

صورة (ف). الأم الواعية والواثقة ستولد الثقة في أطفالها. لكن لا يمكن للأُم أن تكون واثقة إلا إذا كان لديها دعم من جميع أفراد الأسرة



الصورة فـ

عدم الاضطرار إلى الاعتماد على الآخرين دوماً

ناقشي الآن أفكار الأم السلبية حول علاقتها بالأشخاص من حولها.

قد تكون لديها أي من الأفكار الموصوفة في الخطوة 1.

اطلبي من الأم (والأسرة) التفكير ببدائل.

اطلبي من الأم التفكير ببدائل للأمثلة الموضحة في الخطوة 1.

إذا كانت الأم غير قادرة على التفكير بأي منها، فحضريها بالأفكار والمشاعر / الأفعال والنتائج البديلة التالية:

النتائج	المشاعر / الأفعال	الأفكار
التحدث الى مسؤول اللقاحات وبعد ذلك يمكنني أن أتخذ القرار المناسب	سألتقي بالناس، ولكن سأكون حذرة في منح الثقة العمياء لهم.	لا ينبغي ان اختلق قصصاً عن الناس حتى لو أتاحت لي الفرصة للحكم عليهم
لن أكون منعزلة	تحاول بجدية مقابلة واحد أو اثنين من الأشخاص الذين تتعامل معهم	قد أشعر أنني بحالة جيدة إذا تحدثت إلى شخص أو شخصين من الأشخاص الثقات من أفراد الأسرة أو الأصدقاء
الحفاظ على الدعم الاجتماعي	يجب أن أتحدث إلى أشخاص أحبهم دون وجود الكثير من التوقعات.	هناك بعض الخير في الجميع تقريباً.



الخطوة 3

تطبيق التفكير والتصرف الصحي

النشاط 1

تثقيف الأمهات حول المشاكل الصحية الشائعة عند الأطفال في هذا العمر وطرق التعامل معها. أعطي الأم قائمة بالمراكز الصحية الحكومية والمستشفيات القريبة منها.

النشاط 2

تحققي من جدول النظام الغذائي. ناقِشي المشكلات التي قد تواجهها الأم في التنفيذ. يمكنك تغيير العناصر في الجدول إذا أرادت الأم ذلك. اثنى على الأم وشجعيها هي والأسرة إذا التزمت بجدول النظام الغذائي.

النشاط 3

تحققي من جدول الراحة والاسترخاء. ناقِشي المشكلات التي قد تواجهها الأم في التنفيذ. أضيفي التعديلات إذا لزم الأمر.

النشاط 4

تحققي من جدول التفاعل مع الطفل. قومي بتضمين الأب في هذه الأنشطة مرة واحدة على الأقل يومياً.

النشاط 5

قدّمي المشورة للأم حول الرضاعة الطبيعية

المهمة 4

التطبيق العملي بين الجلسات.

قدّمي المشورة للأم لتبذل قصارى جهدها في تنفيذ الأنشطة التالية بين الجلسات. شجعي العائلة على دعم الأم في هذه الأنشطة واطلبي من أحد أفراد الأسرة المعنيين إقناع الأم ومساعدتها برفق للاستمرار إذا كان لديها أي صعوبات.

التطبيق العملي 1

بالنسبة للجلسة السابقة، اطلبي من الأم تقييم أفكارها ومشاعرها بشكل عام على النطاق المرئي لكل يوم لهذا الأسبوع من خلال وضع علامة في الخانة المنصوص عليها في التقويم الصحي. اطلبي من الأم ملاحظة أو تذكر أنواع الأفكار التي تؤثر سلباً على مشاعرها وأفعالها في معظم الأحيان. اشرحي أنك ستناقشينها في الجلسة التالية.

التطبيق العملي 2

اتَّبِعِي جدول النظام الغذائي الذي أعدته الأم بمساعدتك. يجب عليها مراقبة نظامها الغذائي بوضع علامة في الخانة المناسبة لكل يوم.

التطبيق العملي 3

اتَّبِعِي جدول الراحة والاسترخاء المعد في هذه الجلسة لبقية الأسبوع. يجب أن تراقب الأم هذا الجدول عن طريق وضع علامة في الخانة المناسبة لكل يوم.

التطبيق العملي 4

اتَّبِعِي جدول التفاعل مع الطفل الذي تم إعداده في هذه الجلسة لبقية الأسبوع. يجب أن تراقب الأم هذا النشاط عن طريق وضع علامة في الخانة المناسبة لكل يوم.

التطبيق العملي 5

استمري في حضور "مجموعة صحة الأم والطفل"

أعطي الأم موعداً للجلسة التالية وحددي ذلك في التقويم الصحي



الوحدة الخامسة

مرحلة الطفولة المتقدمة

الجلسة رقم (5.1) - صحة الأم الشخصية

الأهداف التعليمية لهذه الجلسة

الغرض من هذه الجلسة تقييم صحة الأم والطفل خلال الفترة المتقدمة من الطفولة والتي تتراوح بين الشهرين الثامن والعاشر، والاستماع إلى مشاكلها، ومساعدتها على تطبيق برنامج التفكير الصحي لتحسين صحتها الشخصية.

الوسائل المساعدة المطلوبة لتنفيذ المهمة: التقييم الصحي

تذكري أهمية التواصل الحسن

المهمة الأولى:

راجعي الجلسة السابقة

لخصي بإيجاز المفاهيم التي نوقشت في الوحدة الرابعة.

تستطيعين فعل ذلك بصورة متتالية باستخدام الصور الموجودة في التقييم الصحي كمحور للنقاش.

المهمة الثانية:

راجعي مخطط الحالة المزاجية

ناقشي المخطط مع الأم .

اسألها عما إذا كانت قد لاحظت أي أفكار أو أنماط سلبية معينة في أي من النواحي الثلاث التي نوقشت في الوحدة الرابعة. اسألها عن كيفية تأثير هذه الأفكار على مشاعرها وتصرفاتها. استعلمي عما إذا كانت قادرة على استبدال هذه الأفكار بأفكار جيدة بديلة. اثنِي على نجاحها في تنفيذ هذه الخطوات. استمعي إليها بانتباه وتعاطف. دؤني أفكارها من أجل مناقشتها في وقت لاحق.

المهمة الثالثة:

التفكير الصحي حول صحة الأم الشخصية

الخطوة 1

تعلم كيفية تحديد الأفكار السلبية حول علاقة الأم بالأشخاص المحيطين بها



اشرحي باختصار أهمية الصحة البدنية والنفسية للأم في السنة الأولى من عمر الطفل. وضحِي أن مرحلة الطفولة المتقدمة هي مرحلة مهمة في نمو الرضيع ولكنها مرحلة مرهقة بالنسبة للأم لأنه سيتوجب عليها تلبية المتطلبات العديدة لطفلها الرضيع. لذلك من المهم عدم إهمال الصحة الشخصية في هذه الفترة الحرجة.

الوحدة 5: الطفولة المتقدمة: 5.1 - صحة الأم الشخصية

باستخدام القسم المتعلق بهذا الموضوع من التقويم الصحي، اطلبي من الأم التركيز على المرأة الموجودة في الصورة (أ) ووصف الشرح الذي يقرأ أفكارها. بيني لها أن ضغوط الحياة اليومية قد تجعل بعض الأشخاص يعتقدون أنهم مسؤولون عن مصائبهم وقد تشغل بالهم هذه الأفكار لدرجة أنهم يبدوون في الشعور بالمرض. اسألي الأم ما إذا كانت تشعر بذلك في بعض الأحيان.



الصورة أ

لا بد أن مَرَضِي هو عقاب لي على أفعالي

من خلال الصورة (ب) ناقِشي كيف يمكن لهذه الأفكار أن تجعل الشخص يستسلم لوضعه بدلاً من محاولة التخلص منه.



الصورة ب

أنا لا أستحق الشفاء

اشرحي كيف يمكن لهذه الأفكار والمشاعر أن تستمر لفترة طويلة وكلما طال أمد ذلك أصبح من الصعب الخروج من هذه الدوامة.



الصورة ج

البقاء محاصرة في دوامة من اليأس والقنوط

الآن أسألي الأم إذا كان لديها مثل هذه الأفكار حول صحتها. وإذا لزم الأمر حفزيها ببعض الأمثلة حول الأفكار السلبية والأفعال والنتائج الواردة أدناه.

النتائج	المشاعر / الأفعال	الأفكار
زيادة التوتر والقلق	لا أحد يستطيع فعل أي شيء حيال ذلك؛ لذا لا جدوى من المحاولة	هناك أشياء كثيرة خاطئة في حياتي
الخمول وزيادة إهمال الصحة	لا أستطيع تحمل تكلفة العلاج المادية مثل القطرات والحقن؛ لذا ليس هناك أمل	أنا متعبة دائماً، هذا يعني حتماً أنني مصابة بمرض خطير.
احتمال أكبر لتدهور الوضع الصحي	عدم بذل أي جهد للاستفادة القصوى من الموارد المتاحة	لو كان لدينا المزيد من المال فلن يواجه أي منا مشاكل صحية
إهمال الصحة	سوف أولي بعض الاهتمام بصحتي بمجرد أن يتوفر لدي بعض الوقت	أواجه الكثير من المشاكل، واهتمامي بصحتي يشغل موقعاً متدنياً في سلم أولوياتي

الخطوة 2

تعلم استبدال التفكير السلبي بالتفكير الإيجابي



أثناء التركيز على المرأة الموجودة في الصورة (د) اقرأ الشرح التوضيحي. ناقِشي ما إذا كانت الفكرة المعروضة في الصورة (د) بديل جيد للفكرة الموجودة في الصورة (أ).
ناقِشي المصاعب المحتملة التي قد تواجهها الأم في الصورة (أ) عند التفكير مثل الأم في الصورة (د).



الصورة د

أستطيع القيام بعدد من الخطوات لتحسين
حالي الصحية

الوحدة 5: الطفولة المتقدمة: 5.1 - صحة الأم الشخصية



الصورة (هـ): إذا قالت الأم إن جميع ما يتعلق بالأمراض والأمور الصحية مقدرٌ سلفاً للشخص؛ ناقِشي ذلك بلطف بمساعدة هذه الصورة.

الصورة هـ:

يمكنني أن اطلب من طبيبي تقديم المشورة لي.



الصورة (و): يمكن للأم المطلعة اتخاذ قرارات مهمة بشأن صحتها وصحة طفلها.

الصورة و:

كلما كنت أكثر اطلاعاً كلما أصبحت
قادرة على اتخاذ القرارات الأفضل
بشأن حالتني الصحية

ناقِشي الآن الأفكار السلبية حول الصحة التي قد تذكرها الأم في الخطوة الأولى أو في الأمثلة المذكورة مسبقاً. اطلبي من الأم التفكير ببدائل.
إذا كانت الأم غير قادرة على التفكير بأي شيء فحفزيها بالأفكار البديلة التالية وما يتحتم عليها من مشاعر وأفعال ونتائج.

النتائج	المشاعر / الأفعال	الأفكار
انخفاض مستويات الاكتئاب والتوتر	يُمكّني محاولة إجراء تغييراتٍ إيجابية في حياتي	يمكنني التركيز على الأمور الجيدة في حياتي وعلى ما أستطيع القيام به
الانتباه إلى النظام الغذائي والراحة وممارسة الرياضة	يمكن للأنشطة البسيطة أن تساعدني كي أشعر بالنشاط.	أكثر ما يسبب التعب هو كثرة الإجهاد وسوء التغذية وعدم ممارسة الرياضة
تحقيق صحة أفضل للأم والطفل	يمكنني بذل الجهد لتحقيق الاستفادة القصوى من المصادر المتاحة	حتى الشخص الفقير يستطيع بذل جهد للحفاظ على صحته
يتمتع الشخص السليم بقدرة أكبر على حل المشاكل	لا يستغرق الأمر سوى القليل من الوقت يومياً للعناية بصحتي	إذا كان الشخص غير صحي فسوف تبدو المشاكل الصغيرة كبيرة



الخطوة 3

تطبيق التفكير والتصرف الصحي

النشاط الأول:

قومي بتثقيف أفراد الأسرة حول أسباب الأمراض الشائعة التي تصيب الأم والطفل وكيفية تدبيرها. عودي إلى دليل التدريب الخاص بك. علمي الأم حول الممارسات الخاطئة التي قد يقوم بها الممارسين عديمي الضمير، على سبيل المثال: الحقن الوريدية للضعف، وخطر التهاب الكبد من الحقن المعاد استخدامها. عودي إلى دليل التدريب الخاص بك.

النشاط الثاني:

تحققي من مخطط النظام الغذائي الخاص بالأم. ناقشي المشكلات التي قد تواجهها الأم في حال اتباعه. غيри بعض العناصر في المخطط إذا أرادت الأم ذلك. اثني عليها وعلى أفراد أسرتها كثيراً إذا التزمت به.

النشاط الثالث:

تحققي من المخطط الذي يرصد راحة الأم. ناقشي المشكلات التي قد تواجهها الأم في حال التنفيذ. عدلي الأخطاء إذا لزم الأمر.

النشاط الرابع:

تحققي من المخطط الذي يوضح مدى تفاعل الأم مع الطفل. ناقشه حسب ما يقتضي.

النشاط الخامس:

قدمي المشورة والنصح للأم حول الرضاعة الطبيعية والفظام.

المهمة الرابعة

أشرفي التطبيق العملي المتبع بين الجلسات

انصحي الأم ببذل قصارى جهدها في تنفيذ الأنشطة التالية بين الجلسات. شجعي أفراد الأسرة على دعم الأم للقيام بهذه الأنشطة، وجهي التعليمات إلى أفراد الأسرة المعنيين من أجل تشجيع الأم ومساعدتها على الالتزام بهذه الممارسات إذا كانت تواجه بعض المصاعب.

التطبيق العملي 1

اتبعي المخطط الذي يرصد النوم والمعد في هذه الجلسة.

التطبيق العملي 2

اتبعي مخطط النظام الغذائي الذي أعدته الأم بمساعدتك. يجب عليها مراقبة نظامها الغذائي عن طريق وضع علامة في الخانة يومياً.

الوحدة 5: الطفولة المتقدمة: 5.1 - صحة الأم الشخصية

التطبيق العملي 3

راجعني مخطط الراحة والاسترخاء. شجعي أفراد الأسرة على مساعدة الأم في العثور على الوقت اللازم لإتمام هذا النشاط. يجب عليها مراقبة ذلك بوضع علامة في الخانة كل يوم.

التطبيق العملي 4

تابعني مخطط تفاعل الطفل الذي أُعد مسبقاً في هذه الجلسة لبقية الأسبوع. يجب على الأم مراقبة ذلك بوضع علامة في الخانة كل يوم.

التطبيق العملي 5

اطلبي من الأم تقييم أفكارها ومشاعرها عموماً مقارنةً بالجلسة السابقة لكل يوم من أيام الأسبوع من خلال وضع علامة على المخطط الوارد في التقويم الصحي الخاص بها. اطلبي منها ملاحظة أنواع الأفكار التي تؤثر سلباً على مشاعرها وعلى أفعالها في أغلب الأحيان. وضحي لها أنك ستناقشينها في الجلسة التالية.

التطبيق العملي 6

استمري في حضور "مجموعة صحة الأم والطفل" إذا تم تشكيلها.

أعطي الأم موعداً للجلسة التالية وحددي ذلك في التقويم الصحي.

الجلسة رقم (5.2) - علاقة الأم مع طفلها

الأهداف التعليمية لهذه الجلسة

الغرض من هذه الجلسة هو مراجعة التقدم المحرز في الجلسات السابقة وتطبيق منهج التفكير الصحي على علاقة الأم بطفلها في مرحلة الطفولة المتقدمة.

الوسائل المساعدة المطلوبة لتنفيذ المهمة: التقويم الصحي

تذكيري أهمية التواصل الحسن

المهمة الأولى:

راجعى الجلسة السابقة

لخصي النقاط الرئيسية التي تعلمتها في الجلسة السابقة.

المهمة الثانية:

راجعى مخطط الحالة المزاجية

راجعى مخطط الحالة المزاجية مع الأم. اسألها عما إذا كانت قد لاحظت أي أفكار سلبية خاصة بصحتها في الأسبوع الماضي. إذا أجابت بنعم فأثني عليها لإكمالها الخطوة الأولى بنجاح. اسألها كيف جعلتها هذه الأفكار تشعر وتتصرف. استمعي إليها بانتباه وتعاطف.

الآن اسألها إذا كانت قد حاولت استبدالها بأفكار بديلة. إذا لم تكن قد فعلت ذلك فناقشها وشجعها هي وأفراد أسرتها على الوصول لبعض الاقتراحات.

المهمة الثالثة:

التفكير الصحي حول علاقة الأم بطفلها

الخطوة 1

تعلم كيفية التعرف على الأفكار السلبية حول علاقة الأم بطفلها



قولي للأم أنك ستساعدنها في استخدام طريقة التفكير الصحي لبناء علاقة جيدة مع طفلها. اشرحي باختصار أهمية هذه العلاقة لصحة الأم والطفل.

الوحدة 5: الطفولة المتقدمة: 5.1 - صحة الأم الشخصية

باستخدام القسم المناسب من التقويم الصحي، اطلبي من الأم التركيز على المرأة الموجودة في الصورة (أ) وقراءة الشرح التوضيحي. اطلبي من الأم وأفراد الأسرة الآخرين التعليق على هذه الأفكار.



الصورة أ:

لا أستطيع السيطرة على أي شيء.
... أنا عاجزة

الصورة (ب) ناقشي مع الأم احتمالية مواجهة المصاعب في تلبية جميع مطالب كثير من الأطفال الصغار.



الصورة ب:

لا يمكنني الاعتناء بجميع أطفالتي - إنه أمرٌ مجهّد للغاية

اطلبي من الأم والعائلة التعليق حول هذا الأمر. اسألهم عن سبب وجود هذه الاحتمالية.

الصورة (ج) ناقشي النتائج الصحية المحتملة لما سبق على الأم والطفل. اطلبي من الأم أن تفكر في النمو البدني والنفسي.



الصورة ج:

تدهور صحة الأم وهناك إهمال
لاحتياجات الأطفال

الوحدة 5: الطفولة المتقدمة: 5.1 - صحة الأم الشخصية

الآن اسألِي الأم إذا كان لديها مثل هذه المخاوف.
قومي بتحفيظها إذا لزم الأمر بأمثلة عن الأفكار السلبية والأفعال والنتائج الواردة أدناه:

النتائج	المشاعر / الأفعال	الأفكار
تتأثر صحة الأطفال الجسدية والنفسية	احتمالية تراجع مستوى الرعاية بالطفل إذا كانت صحة الأم سيئة	صحتي الجسدية غير مهمة على عكس صحة أطفالي
قد يخسر الطفل في هذا العمر التنافسي الفرص لتحقيق قدراته الكاملة	لا أستطيع فعل أي شيء لتحسين الأشياء	قدرة أطفالي وذكائهم هبة من الله وليست تحت سيطرتي
يصبح الاعتناء بالأطفال غير مُجدي	ألوم نفسي على كل مشكلة	لم أكن خلال حياتي أمًا جيدة لأي من أطفالي
تتأثر صحة الطفل	لا أبذل جهداً لتخفيف حدة التوتر	توتري وقلقي لن يؤذيا طفلي

الخطوة الثانية

تعلم استبدال التفكير الغير صحي بالتفكير الصحي



بالتركيز على المرأة الموجودة في الصورة (د) اقرأي الشرح التوضيحي. ناقِشي ما إذا كانت الفكرة في الصورة (د) هي البديل الأفضل للفكرة في الصورة (أ)



الصورة د:

بصفتنا أبوين فنحن مسؤولان عن كل طفل ننجبه

الوحدة 5: الطفولة المتقدمة: 5.1 - صحة الأم الشخصية



الصورة (ه): تضمن المراجعة بين الولادات تمكّن الأم من إيلاء الاهتمام الكامل لكل طفل خلال السنوات الأولى أثناء نموه بسرعة كبيرة.

الصورة ه:

ناقشي المزايا التي قد يتمتع بها الطفل إذا كان لدى الأم فائض من الوقت والطاقة لكل طفل.



الصورة (و): سوف يكون للأطفال الأذكيا والأصحاء مستقبل أفضل على الأرجح.

الصورة و:

اطلبي من أفراد العائلة إبداء ملاحظاتهم. لا تواجهي أو ترضي أرائك. استمعي إليهم بتعاطف.

ناقشي الآن الأفكار غير الصحية التي قد تصفها الأم في الخطوة الأولى.

اطلبي من الأم (والأسرة) التفكير في بدائل إيجابية لهذه الأفكار.

اطلبي من الأم التفكير ببدائل للأمثلة الموضحة في الخطوة الأولى.

إذا كانت الأم غير قادرة على التفكير بأي منها، فحفزيها بالأفكار والمشاعر أو الأفعال والنتائج البديلة التالية:

النتائج	المشاعر / الأفعال	الأفكار
سيكون الطفل أكثر ذكاءً وصحة	سيكون لدى الأم مزيد من الوقت والطاقة للتواصل والتحفيز والرعاية	إذا تمّعت بصحة جيدة سأتمكن من إيلاء الاهتمام الكامل لأطفالي
سيكون لدى هؤلاء الأطفال فرصا أكبر لتحقيق إمكاناتهم الكاملة	يجب أن نجد طرقاً ومصادر لتحسين بيئة الطفل	تحدد حوالي نصف قدرة أي طفل وذكائه من خلال بيئته
إيجاد حلول أفضل والحصول على رعاية أطفال أكثر فعالية	التفكير الواقعية إذا كان هناك مشكلة	أنا أشعر بذلك معظم الأوقات لتي أعتني أثنائها بأطفالي
تحقيق آثار إيجابية على صحة الأم والطفل	التعامل مع المصاعب وتخفيف التوتر من خلال أنشطة الاسترخاء	على الرغم من المصاعب التي تواجهني يجب أن أحاول تقليل التوتر والقلق لدى طفلي



الخطوة 3

تطبيق التفكير والتصرف الصحي

النشاط الأول:

تحققي من مخطط التفاعل بين الأم والطفل. عدّلي الأنشطة وفقاً لمستوى نمو الطفل.

النشاط الثاني:

تحققي من مخطط الراحة والاسترخاء. ناقِشي المشكلات التي قد تواجهها الأم في اتباعه. عدّلي المخطط إذا لزم الأمر.

النشاط الثالث:

تحققي من مخطط النظام الغذائي. ناقِشي المشكلات التي قد تواجهها الأم في حال اتباعه. غيري العناصر في المخطط إذا أرادت الأم ذلك. اثني على الأم وأفراد أسرتها كثيراً إذا التزمت به.

النشاط الرابع:

قدّمي المشورة للأم حول الرضاعة والفضام.

النشاط الخامس:

قدّمي المشورة والنصح للأم حول الرضاعة الطبيعية والفضام.

المهمة الرابعة

اشرحني التطبيق العملي المتبع بين الجلسات

انصحي الأم ببذل قصارى جهدها في تنفيذ الأنشطة التالية بين الجلسات. شجعي أفراد الأسرة على دعم الأم في هذه الأنشطة وقدمي لهم بعض التعليمات لإقناع الأم ومساعدتها بلطف على الامتثال إذا كانت تواجه صعوبة في التنفيذ.

التطبيق العملي 1

اتبعي مخطط التفاعل بين الأم والطفل المُعد في هذه الجلسة لبقية الأسبوع. يجب على الأم مراقبة ذلك بوضع علامة في الخانة كل يوم.

التطبيق العملي 2

اتبعي مخطط التمارين المُعد في هذه الجلسة لبقية الأسبوع. يجب على الأم مراقبة ذلك بوضع علامة في الخانة كل يوم.

التطبيق العملي 3:

اطلبي من الأم محاولة اتباع مخطط النظام الغذائي الذي أعدته بمساعدتك. يجب عليها مراقبة نظامها الغذائي عن طريق وضع علامة في الخانة كل يوم.

الوحدة 5: الطفولة المتقدمة: 5.1 - صحة الأم الشخصية

التطبيق العملي 4:

اتَّبِعي مخطط الراحة والاسترخاء. شجعي أفراد الأسرة على مساعدة الأم في إيجاد وقت لهذا النشاط. يجب عليها مراقبة ذلك بوضع علامة أمام الخانة لكل يوم.

التطبيق العملي 5

كما هو الحال في الجلسة السابقة اطلبي من الأم تقييم أفكارها ومشاعرها العامة كل يوم من أيام الأسبوع من خلال وضع علامة على مخطط التقويم الصحي الخاص بها. اطلبي منها ملاحظة أو تذكر أنواع الأفكار التي تؤثر سلباً على مشاعرها وأفعالها في معظم الأحيان. وضّحي لها أنك ستناقشينها في الجلسة التالية.

التطبيق العملي 6

استمري بحضور جلسات "مجموعة صحة الأم والطفل" إذا تم تشكيلها. أعطي الأم موعداً للجلسة التالية وحددي ذلك في التقويم الصحي.

التطبيق العملي 6

استمري في حضور "مجموعة صحة الأم والطفل" إذا تم تشكيلها.

أعطي الأم موعداً للجلسة التالية وحددي ذلك في التقويم الصحي.

الجلسة رقم (5.3) علاقة الأم مع الأشخاص من حولها

الأهداف التعليمية لهذه الجلسة

الغرض من هذه الجلسة هو مراجعة التقدم المحرز في الجلسة الأخيرة وتطبيق نهج التفكير الصحي على علاقة الأم مع الأشخاص المحيطين بها؛ أي أفراد أسرتها وأقاربها وأصدقائها.

الوسائل المساعدة المطلوبة لتنفيذ المهمة: التقويم الصحي

تذكري أهمية التواصل الحسن

المهمة الأولى:

راجعي الجلسة السابقة

لخصي النقاط الرئيسية التي تعلمتها في الجلسة السابقة.

المهمة الثانية:

مراجعة مخطط الحالة المزاجية

راجعي مخطط الحالة المزاجية مع الأم، اسألها عما إذا كانت قد لاحظت أي أفكار سلبية حول علاقتها بالطفل في الأسبوع الماضي. إذا كانت الإجابة نعم؛ اثنِي عليها لإكمال الخطوة الأولى بنجاح. اسألها كيف جعلتها هذه الأفكار تشعر وتتصرف. استمعي بانتباه وتعاطف.

الآن اسألها عما إذا كانت قد حاولت استبدالها بأفكار بديلة. إن لم تكن قد فعلت ذلك ناقشها وشجعها هي وأفراد الأسرة الآخرين على استنباط بعض الاقتراحات.

المهمة الثالثة:

التفكير الإيجابي حول علاقة الأم بالأشخاص من حولها

الخطوة 1

تعلم كيفية تحديد الأفكار السلبية حول علاقة الأم بالأشخاص من حولها



اشرحي باختصار أهمية علاقة الأم بالأشخاص المحيطين بها خصوصاً في إطار حاجتها إلى الدعم الاجتماعي وفوائد التواصل الاجتماعي للطفل وقدرتها على البحث عن رعاية مناسبة من المهنيين الصحيين.

الوحدة 5: الطفولة المتقدمة: 5.1 - صحة الأم الشخصية

باستخدام القسم المناسب من التقويم الصحي، اطلبي من الأم التركيز على المرأة في الصورة (أ) ووضّفي الشرح التوضيحي الذي يقرأ أفكارها. ناقِشي السبب وراء تفكير هذه المرأة.



الصورة أ:

عائلتي/زوجي لا يتفهمونني

الصورة (ب): إذا حاولت التحدث إلى أفراد أسرتي فسوف تزيد الخلافات.



الصورة ب:

تواصلني مع أفراد أسرتي قد يتراجع مما قد يُفاقم من الوضع

الصورة (ج): الأم وأسرتها أو زوجها لا يعملان كفريق واحد وذلك أمر سيئ لنمو الطفل.



الصورة ج:

ناقِشي الآثار المحتملة لمثل هذا الموقف على الطفل

الآن اسألني الأم إذا كان لديها أي مخاوف من هذا القبيل.
لا تُصبحي جزءاً من الخلاف. حافظي على تركيز النقاش حول تأثير الخلافات الأسرية على نمو الطفل.

النتائج	المشاعر / الأفعال	الأفكار
يفقد الطفل فرص التواصل الاجتماعي	سأحاول منع الآخرين من اللعب مع طفلي	أفراد الأسرة يفسدون الطفل.
عدم مشاركة مشاكلك	لا فائدة من مناقشة مشاكلي معهم	لا يفهم الآخرون مشاكلي
يزيد الإجهاد مما يؤثر على صحة الأم وطفلها	سأكتفي بنفسني	الحديث لن يحل مشاكلي
العزلة ونقص الدعم	أنا وحيدة تماماً	ليس لدي أي أصدقاء

الخطوة الثانية

تعلم استبدال التفكير الغير صحي بالتفكير الصحي



الصورة د:

مع التركيز على المرأة في الصورة (د) اقرأي الشرح التوضيحي. ناقِشي ما إذا كانت الفكرة في الصورة (د) هي البديل الأفضل للفكرة في الصورة (أ)

على الرغم من وجود الخلافات يجب أن نتحدث عن رعاية أطفالنا الأمر الذي يُعد بالغ الأهمية لنا جميعاً.

الوحدة 5: الطفولة المتقدمة: 5.1 - صحة الأم الشخصية



الصورة هـ:

يمكننا محاولة حلّ خلافاتنا من أجل أطفالنا

مثل هذه الأفكار البديلة قد تشجّع أفراد الأسرة على نسيان خلافاتهم من أجل أطفالهم



الصورة و:

تعمل الأسرة كفريق واحد وهو أمر جيد
لنمو الطفل

الصورة (و): تستفيد الأم والطفل من هذا الدعم. من المهم أن نذكر أن بعض أفراد الأسرة في بعض الأحيان لا يحفظون كرامة المرأة أو يلبون احتياجاتها (على سبيل المثال الأزواج والأصهار).
يجب على المهني الصحي المجتمعي الاستفادة من هذه الفرصة عند الحاجة للتأكيد على دور الآباء عند رعاية الطفل وكيف سيستفيد الطفل من ذلك.

ناقشي مخاوف الأم التي قد تكونين وصفتها في الخطوة الأولى.

اطلبي من الأم (والأسرة) التفكير في الحلول.

اطلبي من الأم التفكير ببدائل للحصول على أمثلة واضحة للخطوة الأولى.

إذا كانت الأم غير قادرة على التفكير بأي شيء فحضريها بالأفكار والمشاعر والأفعال والنتائج البديلة التالية:

النتائج	المشاعر / الأفعال	الأفكار
يستفيد كل من الأم والطفل من التواصل مع الأسرة	عندما يلعب الطفل مع أفراد الأسرة الآخرين يمكنني الحصول على بعض الوقت لنفسي	بعد الاهتمام والمحبة أمران جيدان للطفل
في حين أن هناك بعض الأشخاص لا يتفهمون الأم سوف تجد الدعم من البعض الآخر	يجب أن أحاول بذل جهد أكبر لشرح الأشياء التي تزعجني	ربما لا أبذل مجهوداً كافياً كي يفهمني الآخرون
انخفاض التوتر والإجهاد	سأتحدث مع أحد المقربين الذين أثق بهم عن مشاكلي	يمكنني مشاركة مشاكلي مع الآخرين
يمكنني تكوين صداقات جديدة مع الأمهات	أنا لست وحيدة مع مشاكلي	يمكن أن يساعد دعم الآخرين في حل العديد من المشاكل



الخطوة الثالثة تطبيق التفكير والتصرف الصحي

النشاط الأول:

تثقيف الأمهات حول المشكلات الصحية الشائعة عند الأطفال في هذه السن وتدريبها. أعطها قائمة بالمراكز الصحية الحكومية والمستشفيات القريبة.

النشاط الثاني:

تحققي من مخطط النظام الغذائي. ناقِشي المشكلات التي قد تواجهها الأم في اتباعه. غَيِّري العناصر في المخطط إذا أرادت الأم ذلك. ائني على الأم والأسرة كثيراً إذا التزمت به.

النشاط الثالث:

تحققي من مخطط الراحة والاسترخاء. ناقِشي المشكلات التي قد تواجهها الأم في اتباعه. عدليه إذا لزم الأمر.

النشاط الرابع:

تحققي من مخطط تفاعل الأم والطفل. أشركي الأب في هذه الأنشطة على الأقل مرة واحدة يومياً.

النشاط الخامس:

انصحي الأم بالرضاعة الطبيعية.

المهمة الرابعة

اشرحني التطبيق العملي لهذه الجلسة

انصحي الأم ببذل قصارى جهدها في تنفيذ الأنشطة التالية بين الجلسات. شجعي الأسرة على دعم الأم في هذه الأنشطة ووجهي التعليمات إلى أفراد الأسرة لإقناع الأم ومساعدتها على الالتزام بها إذا كانت تواجه بعض المصاعب.

التطبيق العملي 1

اكما هو الحال في الجلسة السابقة اطلبي من الأم تقييم أفكارها ومشاعرها العامة لكل يوم من أيام الأسبوع من خلال وضع علامة على المخطط في التقويم الصحي الخاص بها. اطلبي منها ملاحظة أو تذكر أنواع الأفكار التي تؤثر سلباً على مشاعرها وأفعالها في معظم الأحيان. بيئي لها أنك ستناقشينها في الجلسة التالية.

التطبيق العملي 2

تابعي مخطط النظام الغذائي الذي أعدته الأم بمساعدتك. يجب عليها مراقبة نظامها الغذائي عن طريق وضع علامة في الخانة كل يوم.

الوحدة 5: الطفولة المتقدمة: 5.1 - صحة الأم الشخصية

التطبيق العملي 3:

تابعي مخطط الراحة والاسترخاء المعد في هذه الجلسة لبقية الأسبوع. يجب عليها مراقبة ذلك بوضع علامة في الخانة كل يوم.

التطبيق العملي 4:

تابعي مخطط التواصل بين الأم والطفل الذي أُعدَّ في هذه الجلسة لبقية الأسبوع. يجب عليها مراقبة ذلك بوضع علامة في الخانة كل يوم.

التطبيق العملي 5:

تابعي حضور "مجموعة صحة الأم والطفل" إذا تم تشكيلها. اشرحي لها أن هذه هي الجلسة الأخيرة للبرنامج ومع ذلك ستستمرين في رؤية الأسرة بشكل روتيني كجزء من واجباتك كموظفة رعاية صحة المجتمع وسوف تستمرين في مساعدة الأم على التفكير والتصرف الصحي.

يجب أن تحتفظ العائلة بالتقويم الصحي وأن تراجعته من آن لآخر.






المفكرة الصحية

لبرنامج التفكير الصحي



ثلاث خطوات من التفكير الصحي

جدول المزاج :
قومي بوضع علامة في الجدول الخاص بالمزاج

الصورة	المزاج	اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	اليوم الرابع	اليوم الخامس
	جيد جداً					
	جيد					
	لا جيد ولا سيء					
	سيء					
	سيء جداً					

المفكرة الصحية

لبرنامج التفكير الصحي

الجلسة 1.1: الاستعداد للمولود
صحة الأم الشخصية



الصورة ت:

احتمال أكبر لسوء صحة الأم والرضيع



الصورة ب:

ليس هناك فائدة في بذل جهد



الصورة أ:

بسبب ظروفي ليس هناك شيء يمكنني القيام به
لتحسين صحتي



الصورة ج:

التغييرات الصغيرة يمكن أن تؤدي إلى صحة
أفضل لك ولطفلك



الصورة ث:

يمكن أن يساعدني مقدم الرعاية في ذلك








الصورة د:







صحتي مهمة - حتى لو كانت خياراتي محدودة، يمكن
أن أحاول تحسين نظامي الغذائي بما هو متاح.

جدول المزاج :

قومي بوضع علامة في الجدول الخاص بالمزاج

الصورة	المزاج	اليوم الاول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	اليوم الرابع	اليوم الخامس
	جيد جداً					
	جيد					
	لا جيد ولا سيء					
	سيء					
	سيء جداً					

الجدول الغذائي: قومي بوضع علامة في المربع المخصص لكل يوم

الرصد اليومي							الوقت	اختيار المواد الغذائية
7	6	5	4	3	2	1		
							الفطور 	
							قبل الغداء 	
							الغداء 	
							وقت الشاي 	
							العشاء 	
							وقت النوم 	

المفكرة الصحية

لبرنامج التفكير الصحي

الجلسة 2.1: الاستعداد للمولود
التفكير الصحي حول علاقة الأم بطفلها



الصورة ت:

قد يكون من الصعب الشعور إيجابياً تجاه المولود بعد ولادته.



الصورة ب:

أشعر بالسوء من نفسي



الصورة أ:

ليس لدي أي مشاعر إيجابية تجاه الجنين الذي لم يولد بعد - قد أكون أما سيئة



الصورة ح:

من السهل تطوير علاقة إيجابية مع الطفل بعد ولادته



الصورة ج:




اتخاذ خطوات صغيرة سوف يساعد على تطوير مشاعر إيجابية تجاه الطفل.









الصورة ث:

ليس من الضروري وجود شعور إيجابي من البداية، بل يمكنني إعطاء مثل هذه المشاعر فرصة للنمو.

اجدول الراحة والاسترخاء:
قومي بوضع علامة في المربع المخصص لكل يوم

الرصد اليومي							التكرار	نوع النشاط
7	6	5	4	3	2	1		
							مرة إلى مرتين يومياً لمدة 10 إلى 15 دقيقة	الاسترخاء التنفسي 
							مرة يومياً لمدة 10 إلى 20 دقيقة	المشي 
							ليلة كاملة من النوم وقيلولة في الظهيرة	النوم 






الجدول الغذائي: قومي بوضع علامة في المربع المخصص لكل يوم

الرصد اليومي							اختيار المواد الغذائية	الوقت
7	6	5	4	3	2	1		
								الافطور 
								قبل الغداء 
								الغداء 
								وقت الشاي 
								العشاء 
								وقت النوم 

المفكرة الصحية

لبرنامج التفكير الصحي

جدول المزاج :
قومي بوضع علامة في الجدول الخاص بالمزاج

الصورة	المزاج	اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	اليوم الرابع	اليوم الخامس
	جيد جداً					
	جيد					
	لا جيد ولا سيء					
	سيء					
	سيء جداً					

الجلسة 3.1: الاستعداد للمولود
التفكير الصحي حول علاقة الأم بالأشخاص من حولها



الصورة ت:

عدم وجود الدعم الاجتماعي للأم والطفل



الصورة ب:

لن أزعج نفسي بالاختلاط مع الناس



الصورة أ:

الناس لا يهتمون بي



الصورة ح:

الدعم الاجتماعي للأم والطفل



الصورة ج:

سأحاول التحدث مع قلة من الأشخاص
الذين أحبهم





الصورة ث:

ليس كل الناس مثل بعضهم البعض







المفكرة الصحية

لبرنامج التفكير الصحي






اجدول الراحة والاسترخاء:
قومي بوضع علامة في المربع المخصص لكل يوم

الرصد اليومي							التكرار	نوع النشاط
7	6	5	4	3	2	1		
							مرة إلى مرتين يومياً لمدة 10 إلى 15 دقيقة	الاسترخاء التنفسي 
							مرة يومياً لمدة 10 إلى 20 دقيقة	المشي 
							ليلة كاملة من النوم وقيلولة في الظهيرة	النوم 

الجدول الغذائي: قومي بوضع علامة في المربع المخصص لكل يوم

الرصد اليومي							اختيار المواد الغذائية	الوقت
7	6	5	4	3	2	1		
								الفتور 
								قبل الغداء 
								الغداء 
								وقت الشاي 
								العشاء 
								وقت النوم 

جدول المزاج :
قومي بوضع علامة في الجدول الخاص بالمزاج

الصورة	المزاج	اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	اليوم الرابع	اليوم الخامس
	جيد جداً					
	جيد					
	لا جيد ولا سيء					
	سيء					
	سيء جداً					

المفكرة الصحية

لبرنامج التفكير الصحي

الجلسة 2.1: وصول الطفل التفكير الصحي



الصورة ج

صعوبة في رعاية الطفل بسبب
التعب والضعف



الصورة ب

عدم الاهتمام بالصحة الشخصية،
على سبيل المثال، عدم الحصول على
الراحة أو تناول حمية غذائية متوازنة



الصورة أ

لدي الكثير للقيام به بالفعل
لا أستطيع أن أفكر بصحتي



الصورة ح

صحة أفضل وتكيف أسهل للتعامل مع
رعاية الطفل ومتطلبات الحياة الأخرى



الصورة هـ

تنظيم حياتك بطريقة يمكن أن تدخر
بعض الوقت للأنشطة الصحية أو
الاسترخاء








الصورة د







إذا قضيت وقتاً بسيطاً للاهتمام بصحتي
يوميًا، فسأظل معافاة وقادرة على أداء
اعمالي اليومية

جدول المزاج :

قومي بوضع علامة في الجدول الخاص بالمزاج






الصورة	المزاج	اليوم الاول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	اليوم الرابع	اليوم الخامس
	جيد جداً					
	جيد					
	لا جيد ولا سيء					
	سيء					
	سيء جداً					

الجدول الغذائي: قومي بوضع علامة في المربع المخصص لكل يوم

الرصد اليومي							الوقت	اختيار المواد الغذائية
7	6	5	4	3	2	1		
							الفطور 	
							قبل الغداء 	
							الغداء 	
							وقت الشاي 	
							العشاء 	
							وقت النوم 	

المفكرة الصحية

لبرنامج التفكير الصحي

التقويم اليومي							التمارين
7	6	5	4	3	2	1	
							<p>تمرين ١</p>  
							<p>تمرين ٢</p> 
							<p>تمرين ٣</p>  

الجلسة - 2.2 علاقة الأم بالطفل
التفكير الصحي وعلاقة الأم بطفلها



الصورة ت

هذا يؤثر على صحتك وصحة طفلك



الصورة ب

صعوبة التفاعل مع الطفل



الصورة أ

الطفل أصغر من أن يملك مشاعر نحو.
كل ما يحتاجه الطفل هو التغذية والتنظيف



صورة م

هذا يؤثر إيجاباً على صحتك وصحة طفلك



الصورة هـ

تنظيم حياتك بطريقة يمكن أن تدخر
بعض الوقت للأنشطة الصحية أو
الاسترخاء



الصورة د



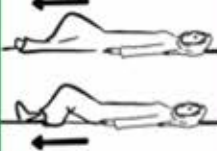
يستجيب طفلي لمشاعري عندما أتفاعل معه
إنه شيء ممتع بالنسبة لي

المفكرة الصحية

لبرنامج التفكير الصحي




جدول الرياضة :

ضعي علامة على الجدول المخصص لكل يوم

التقويم اليومي							التمارين
7	6	5	4	3	2	1	
							<p>تمرين ١</p> 
							<p>تمرين ٢</p> 
							<p>تمرين ٣</p> 






جدول العلاقة مع الطفل:

قومي بوضع علامة في المكان المخصص للأيام :







التقويم اليومي							عدد المرات المقترحة	التمارين
7	6	5	4	3	2	1		
							<p>تمرين ١</p> 	
							<p>تمرين ٢</p> 	
							<p>تمرين ٣</p> 	

جدول المزاج :

قومي بوضع علامة في الجدول الخاص بالمزاج

الصورة	المزاج	اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	اليوم الرابع	اليوم الخامس
	جيد جداً					
	جيد					
	لا جيد ولا سيء					
	سيء					
	سيء جداً					

الجدول الغذائي: قومي بوضع علامة في المربع المخصص لكل يوم

الوقت							اختيار المواد الغذائية							الرصد اليومي							
														7	6	5	4	3	2	1	
الطور																					
قبل الغداء																					
الغداء																					
وقت الشاي																					
العشاء																					
وقت النوم																					

المفكرة الصحية

لبرنامج التفكير الصحي

الجلسة - 2.3 وصول الطفل
علاقة الأم مع الناس من حولها



الصورة ت:

تفقد الأم الدعم الاجتماعي ويفقد الطفل التفاعل الاجتماعي



الصورة ب:

الأم والطفل معزولان اجتماعياً



الصورة أ:

قد تتضرر طفلي حديثي الولادة إذا سُمح لكثير من الناس برؤيتها



الصورة ف:

صحة أفضل وتكيف أسهل للتعامل مع رعاية الطفل ومتطلبات الحياة الأخرى



الصورة هـ:



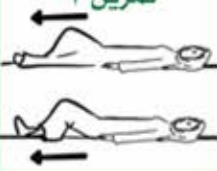
يمكن أن يساعد دعم الآخرين في رعاية الطفل في تخفيف أعبائي






الصورة د:

يكون البشر أكثر سعادة إذا وُجد حولهم أشخاص يدعمونهم

جدول الرياضة :
ضعي علامة على الجدول المخصص لكل يوم

التقويم اليومي							التمارين
7	6	5	4	3	2	1	
							<p>تمرين ١</p> 
							<p>تمرين ٢</p> 
							<p>تمرين ٣</p> 







جدول العلاقة مع الطفل:
قومي بوضع علامة في المكان المخصص للأيام :

التقويم اليومي							عدد المرات المقترحة	التمارين
7	6	5	4	3	2	1		
							<p>تمرين ١</p> 	
							<p>تمرين ٢</p> 	
							<p>تمرين ٣</p> 	

المفكرة الصحية






لبرنامج التفكير الصحي

الجدول الغذائي: قومي بوضع علامة في المربع المخصص لكل يوم

الرصد اليومي							اختيار المواد الغذائية	الوقت
7	6	5	4	3	2	1		
								الفطور 
								قبل الغداء 
								الغداء 
								وقت الشاي 
								العشاء 
								وقت النوم 

جدول المزاج :

قومي بوضع علامة في الجدول الخاص بالمزاج

اليوم الخميس	اليوم الاربع	اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الاول	المزاج	الصورة
					جيد جداً	
					جيد	
					لا جيد ولا سيء	
					سيء	
					سيء جداً	

الجلسة 3.1 الطفولة المبكرة التفكير الصحي المتعلق بالصحة الشخصية



الصورة ج

أصبحت مريضة فعلاً نتيجة لعدم
اهتمامك بصحتك



الصورة ب:

سيقول الناس إنني أهتم بنفسي أكثر من اهتمامي
بطفلي، إذا قضيت وقتاً في الاهتمام بنفسي



الصورة أ:

ليس لدي وقت لأهتم بصحتي



الصورة ف

صحة الأم أفضل، لذا من السهل رعاية
الطفل والقيام بمتطلبات الحياة الأخرى



الصورة هـ

تنظيم المهام بطريقة تمكن من ادخار الوقت
لممارسة أنشطة صحية أو للاسترخاء





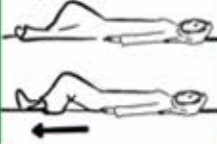
الصورة د

إذا قضيتُ بعضاً من الوقت في تحسين صحتي
كل يوم، سأظل قوية وأستطيع الاهتمام بطفلي




المفكرة الصحية

لبرنامج التفكير الصحي






جدول الرياضة :
ضعي علامة على الجدول المخصص لكل يوم

التقويم اليومي							التمارين
7	6	5	4	3	2	1	
							<p>تمرين ١</p> 
							<p>تمرين ٢</p> 
							<p>تمرين ٣</p> 

جدول العلاقة مع الطفل:
قومي بوضع علامة في المكان المخصص للأيام :

التقويم اليومي							عدد المرات المقترحة	التمارين
7	6	5	4	3	2	1		
							<p>تمرين ١</p> 	
							<p>تمرين ٢</p> 	
							<p>تمرين ٣</p> 	

جدول المزاج :
قومي بوضع علامة في الجدول الخاص بالمزاج

الصورة	المزاج	اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	اليوم الرابع	اليوم الخامس
	جيد جداً					
	جيد					
	لا جيد ولا سيء					
	سيء					
	سيء جداً					

مخطط مراقبة النوم :
ضعي إشارة في الفراغ المخصص لكل يوم

الحالة الذهنية	المراقبة اليومية						
	1	2	3	4	5	6	7
أفكاري أقلقت نومي الليلة الماضية							
حاولت استبدال الأفكار غير الصحية بأفكار صحية							
حاولت اتباع بعض النصائح للنوم جيداً							

المفكرة الصحية

لبرنامج التفكير الصحي

الجلسة 3.2 - الطفولة المبكرة
التفكير الصحي حول علاقة الأم بالطفل



الصورة ج

قد تضطرب العلاقة بين الأم والرضيع



الصورة ب:

ليس لدي أي وقت للقيام بأشياء ممتعة



الصورة أ:

الطفل هو كل ما علي الاهتمام به،
وهذا ليس بالعمل الممتع



الصورة ف

أم أكثر سعادة، طفل أكثر صحة



الصورة هـ



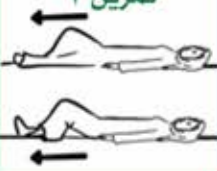
يمكن أن يكون ممتعاً ومفيداً للطفل أيضاً!






الصورة د

يمكنني محاولة الاستمتاع مع طفلي

جدول الرياضة :
ضعي علامة على الجدول المخصص لكل يوم

التقويم اليومي							التمارين
7	6	5	4	3	2	1	
							<p>تمرين ١</p> 
							<p>تمرين ٢</p> 
							<p>تمرين ٣</p> 

جدول العلاقة مع الطفل:
قومي بوضع علامة في المكان المخصص للأيام :






التقويم اليومي							عدد المرات المقترحة	التمارين
7	6	5	4	3	2	1		
							<p>تمرين ١</p> 	
							<p>تمرين ٢</p> 	
							<p>تمرين ٣</p> 	

المفكرة الصحية

لبرنامج التفكير الصحي

جدول المزاج :

قومي بوضع علامة في الجدول الخاص بالمزاج

الصورة	المزاج	اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	اليوم الرابع	اليوم الخامس
	جيد جداً					
	جيد					
	لا جيد ولا سيء					
	سيء					
	سيء جداً					

مخطط مراقبة النوم :

ضعي إشارة في الفراغ المخصص لكل يوم

الحالة الذهنية	المراقبة اليومية						
	1	2	3	4	5	6	7
أفكاري أقلقت نومي الليلة الماضية							
حاولت استبدال الأفكار غير الصحية بأفكار صحية							
حاولت اتباع بعض النصائح للنوم جيداً							

الجلسة 3.3 الطفولة المبكرة

التفكير الصحي المتعلق بعلاقة الأم مع الأشخاص من حوله



الصورة ج:

مرض بسيط قد يصبح معقداً جداً



الصورة ب:

أنا أفضل حالاً عندما لا أناقش مشاكلي الصحية مع أي شخص



الصورة أ:

ليس لدي الثقة للحديث عن مشاكلي الصحية مع عائلتي أو مع الطبيب



صورة ف

يُعالج المرض في الوقت الملائم، ولا تزال الأم (أو الطفل) بصحة جيدة



الصورة هـ

يجب أن أناقش مشكلتي الصحية مع الآخرين، فقد أحصل على نصيحة جيدة









الصورة د:

إذا كنت قلقةً على صحتي، فلا بد لي من التحدث مع شخص ما، وإلا فقد يصبح الأمر خطيراً ويصبح مشكلة للجميع




المفكرة الصحية

لبرنامج التفكير الصحي






الجدول الغذائي: قومي بوضع علامة في المربع المخصص لكل يوم

الرصد اليومي							اختيار المواد الغذائية	الوقت
7	6	5	4	3	2	1		
								الفطور 
								قبل الغداء 
								الغداء 
								وقت الشاي 
								العشاء 
								وقت النوم 

جدول العلاقة مع الطفل:
قومي بوضع علامة في المكان المخصص لأيام:

التقويم اليومي							عدد المرات المقترحة	التمارين
7	6	5	4	3	2	1		
								تمرين ١ 
								تمرين ٢ 
								تمرين ٣ 

جدول المزاج :
قومي بوضع علامة في الجدول الخاص بالمزاج

الصورة	المزاج	اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	اليوم الرابع	اليوم الخامس
	جيد جداً					
	جيد					
	لا جيد ولا سيء					
	سيء					
	سيء جداً					

مخطط مراقبة النوم :
ضعي إشارة في الفراغ المخصص لكل يوم

الحالة الذهنية	المراقبة اليومية						
	1	2	3	4	5	6	7
أفكاري أقلقت نومي الليلة الماضية							
حاولت استبدال الأفكار غير الصحية بأفكار صحية							
حاولت اتباع بعض النصائح للنوم جيداً							

المفكرة الصحية

لبرنامج التفكير الصحي

الجلسة 4.1 الطفولة المتوسطة
التفكير الصحي حول صحة الأم الشخصية



الصورة ت:

التركيز على الصورة ج
(جهد إضافي وتوتر وإهدار للموارد)



الصورة ب:

اطلبي الآن من الأم التركيز على الصورة ب.
(سوف أشعر بتحسن فقط إذا أزيل هذا السحر).



الصورة أ:

أنا أو (طفلي) لسنا على ما يرام بسبب "عين"
(من شخص ما)



الصورة هـ:

يمكنني القيام بعدد من الأشياء
لتحسين حالتي الصحية.



الصورة ف:







الرعاية الحديثة لها فوائد مثبتة






الصورة هـ:

ابحثي عن عناية حديثة - لا تعتمد على
المساعدة التقليدية فقط

الجدول الغذائي: قومي بوضع علامة في المربع المخصص لكل يوم






الوقت							اختيار المواد الغذائية							الرصد اليومي						
														7	6	5	4	3	2	1
الافطار																				
قبل الغداء																				
الغداء																				
وقت الشاي																				
العشاء																				
وقت النوم																				

جدول العلاقة مع الطفل:
قومي بوضع علامة في المكان المخصص للأيام:

التقويم اليومي							عدد المرات المقترحة							التمارين							
7	6	5	4	3	2	1	7	6	5	4	3	2	1	7	6	5	4	3	2	1	
														تمرين ١							
														تمرين ٢							
														تمرين ٣							

المفكرة الصحية

لبرنامج التفكير الصحي

الصورة	المزاج	اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	اليوم الرابع	اليوم الخامس
	جيد جداً					
	جيد					
	لا جيد ولا سيء					
	سيء					
	سيء جداً					

الجلسة 4.2 - الطفولة المتوسطة
التفكير الصحي المتعلق بعلاقة الأم بطفلها



الصورة ج:

وقوع الأم والطفل في دورة العجز المرضي



الصورة ب:

أي شيء أقوم به سيفشل لأنني عديمة الفائدة



الصورة أ:

طفلي مريض دائماً
أنا لست أما جيدة



الصورة ف:

كسر دورة العجز في المرض



الصورة هـ:

اتخاذ خطوات وقائية سيقبل من فرص
مرض طفلي









الصورة د:

الأطفال يمرضون لكن يمكنني
اتخاذ خطوات لحماية طفلي




المفكرة الصحية






لبرنامج التفكير الصحي

الجدول الغذائي: قومي بوضع علامة في المربع المخصص لكل يوم

الوقت							اختيار المواد الغذائية							الرصد اليومي						
														7	6	5	4	3	2	1
الفطور																				
قبل الغداء																				
الغداء																				
وقت الشاي																				
العشاء																				
وقت النوم																				

جدول العلاقة مع الطفل:
قومي بوضع علامة في المكان المخصص للأيام:

التقويم اليومي							عدد المرات المقترحة							التمارين						
7	6	5	4	3	2	1														
														تمرين ١						
																				
														تمرين ٢						
																				
														تمرين ٣						
																				

الصورة	المزاج	اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	اليوم الرابع	اليوم الخامس
	جيد جداً					
	جيد					
	لا جيد ولا سيء					
	سيء					
	سيء جداً					

المفكرة الصحية

لبرنامج التفكير الصحي

الجلسة 4.3 - الطفولة المتوسطة

التفكير الصحي المتعلق بعلاقة الأم بالأشخاص من حولها



الصورة ج:

الاعتماد على الآخرين له عواقب وخيمة



الصورة ب:

لن أغانر المنزل لأي سبب كان



الصورة أ:

إذا خرجت من المنزل سيتحدث الآخرون عني



الصورة ف:

عدم الاضطرار إلى الاعتماد
على الآخرين دوماً



الصورة هـ:







سألقح الطفل في المركز الصحي.






الصورة ج:

لا بأس من الخروج حتى لو كنت قلقة

الجدول الغذائي: قومي بوضع علامة في المربع المخصص لكل يوم






الرصد اليومي							الوقت	اختيار المواد الغذائية
7	6	5	4	3	2	1		
							الطور	
							قبل الغداء	
							الغداء	
							وقت الشاي	
							العشاء	
							وقت النوم	

جدول العلاقة مع الطفل:
قومي بوضع علامة في المكان المخصص للأيام:

التقييم اليومي							عدد المرات المقترحة	التمارين
7	6	5	4	3	2	1		
								تمرين ١ 
								تمرين ٢ 
								تمرين ٣ 

المفكرة الصحية

لبرنامج التفكير الصحي

الصورة	المزاج	اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	اليوم الرابع	اليوم الخامس
	جيد جداً					
	جيد					
	لا جيد ولا سيء					
	سيء					
	سيء جداً					

الجلسة 5.1 الطفلة المتقدمة
التفكير الصحي المتعلق بصحة الأم الشخصية



الصورة ج

البقاء محاصرة في دوامة من اليأس
والقنوط



الصورة ب

أنا لا أستحق الشفاء



الصورة أ

لا بد أن مَرَضِي هو عقاب لي على أفعالي



الصورة و:

كلما كنتُ أكثر اطلاعاً كلما أصبحت
قادرة على اتخاذ القرارات الأفضل
بشأن حالتي الصحية



الصورة هـ:

يمكنني أن اطلب من طبيبي تقديم المشورة لي.









الصورة د

أستطيع القيام بعدد من الخطوات لتحسين
حالتي الصحية




المفكرة الصحية






لبرنامج التفكير الصحي

الجدول الغذائي: قومي بوضع علامة في المربع المخصص لكل يوم

الوقت							اختيار المواد الغذائية							الرصد اليومي						
														7	6	5	4	3	2	1
الفطور																				
قبل الغداء																				
الغداء																				
وقت الشاي																				
العشاء																				
وقت النوم																				

جدول العلاقة مع الطفل:
قومي بوضع علامة في المكان المخصص للأيام:

التقويم اليومي							عدد المرات المقترحة							التمارين						
7	6	5	4	3	2	1														
														تمرين ١						
																				
														تمرين ٢						
																				
														تمرين ٣						
																				

الصورة	المزاج	اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	اليوم الرابع	اليوم الخامس
	جيد جداً					
	جيد					
	لا جيد ولا سيء					
	سيء					
	سيء جداً					

المفكرة الصحية

لبرنامج التفكير الصحي

الجلسة 5.2 الطفولة المتقدمة
التفكير الصحي المتعلق بعلاقة الأم مع طفلها



الصورة ج:

تدهور صحة الأم وهناك إهمال
لاحتياجات الأطفال



الصورة ب:

لا يمكنني الاعتناء بجميع أطفالي - إنه
أمرٌ مجهدٌ للغاية



الصورة أ:

لا أستطيع السيطرة على أي شيء.
... أنا عاجزة



الصورة و:

اطلبي من أفراد العائلة إبداء
ملاحظاتهم. لا تواجهي أو تفرضي
أرائك. استمعي إليهم بتعاطف.



الصورة هـ:







ناقشي المزايا التي قد يتمتع بها الطفل إذا كان
لدى الأم فائض من الوقت والطاقة لكل طفل.






الصورة د:

بصفتنا أبوين فنحن مسؤولان عن
كل طفل نتجبه

الجدول الغذائي: قومي بوضع علامة في المربع المخصص لكل يوم






الوقت							اختيار المواد الغذائية							الرصد اليومي						
														7	6	5	4	3	2	1
الفضول																				
قبل الغداء																				
الغداء																				
وقت الشاي																				
العشاء																				
وقت النوم																				

جدول العلاقة مع الطفل:
قومي بوضع علامة في المكان المخصص للأيام:

التقويم اليومي							عدد المرات المقترحة							التمارين							
7	6	5	4	3	2	1	7	6	5	4	3	2	1	7	6	5	4	3	2	1	
														تمرين ١							
														تمرين ٢							
														تمرين ٣							

المفكرة الصحية

لبرنامج التفكير الصحي

الصورة	المزاج	اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	اليوم الرابع	اليوم الخامس
	جيد جداً					
	جيد					
	لا جيد ولا سيء					
	سيء					
	سيء جداً					

الجلسة 5.3 الطفولة المتقدمة
التفكير الصحي المتعلق بعلاقة الأم مع طفلها



الصورة ج:

ناقِشِي الآثار المحتملة لمثل هذا الموقف
على الطفل



الصورة ب:

تواصلِي مع أفراد أسرتي قد يتراجع مما
قد يُفاقم من الوضع



الصورة أ:

عائلتي/زوجي لا يتفهمونني



الصورة د:

على الرغم من وجود الخلافات يجب
أن نتحدث عن رعاية أطفالنا الأمر
الذي يُعدّ بالغ الأهمية لنا جميعاً.



الصورة و:

تعمل الأسرة كفريق واحد وهو أمر جيد
لنمو الطفل









الصورة هـ:

يمكننا محاولة حلّ خلافاتنا من أجل أطفالنا

المفكرة الصحية






لبرنامج التفكير الصحي

الجدول الغذائي: قومي بوضع علامة في المربع المخصص لكل يوم

الرصد اليومي							اختيار المواد الغذائية	الوقت
7	6	5	4	3	2	1		
								الفتور 
								قبل الغداء 
								الغداء 
								وقت الشاي 
								العشاء 
								وقت النوم 




جدول المزاج :

قومي بوضع علامة في الجدول الخاص بالمزاج

اليوم الاول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	اليوم الرابع	اليوم الخامس	المزاج	الصورة
					جيد جداً	
					جيد	
					لا جيد ولا سيء	
					سيء	
					سيء جداً	


جدول العلاقة مع الطفل:


قومي بوضع علامة في المكان المخصص للأيام :

التقويم اليومي							عدد المرات المقترحة	التمارين
7	6	5	4	3	2	1		
								تمرين ١ 
								تمرين ٢ 
								تمرين ٣ 

هاتف: 8 8 0 0 8 6 5 (0 1 1) 

مركز الاتصال: 9 2 0 0 3 3 3 6 0 

البريد الإلكتروني: info@ncmh.org.sa 

الموقع الإلكتروني: www.ncmh.org.sa 

فاكس: 8 8 0 0 8 6 4 (0 1 1) 

صندوق البريد: 9 5 4 5 9 الرياض 1 1 5 2 5 

رقم البيداع: 00 000 000

ردمك: 00 000 000