



خطة الجلسة

الأهداف



- ★ في نهاية الجلسة، سيتمكن المشاركون من:
- ★ تعريف المثقف الصحي.
- ★ تحديد خصائص المثقف الصحي.
- ★ تعداد وتعريف أدوار المثقف الصحي في المجتمع المحلي.
- ★ تحديد دور المثقف الصحي قبل، وخلال وبعد جلسة تثقيف صحي/نشاط في التثقيف الصحي وتعريفها.
- ★ تحليل أهمية هذه الأدوار الثلاثة والترابط فيما بينها وأثرها على إجاح عملية التثقيف.
- ★ تحديد المواقف التي يجب أن يتخذها المثقف الصحي.
- ★ تحليل أهمية الالتزام بهذه المواقف.
- ★ تنفيذ التقييم الذاتي كمثقفين.
- ★ إدراك أهمية تحسين القدرات الذاتية.

التقنيات المستخدمة



- ★ جرائد الحائط
- ★ لعب الأدوار

الموارد اللازمة



- ★ أوراق لوحة قلابة مكتوب عليها أسئلة جرائد الحائط + أقلام + شريط لاصق
- ★ أربعة متطوعين للقيام بلعب الأدوار
- ★ تفاصيل لعب الأدوار الأربعة كل على بطاقة

المدة



ساعة وثلاثة أرباع الساعة

جعبة المعلومات



مستندات



مسار الجلسة



مسار الجلسة



٥ د.

نحدد أهداف الجلسة

الفقرة الأولى: المثقف الصحي: خصائصه وأدواره

١٠ د.

ننفذ نشاط جرائد الحائط:

- * نحضّر جرائد الحائط مسبقاً ونلصقها في أنحاء مختلفة من القاعة.
- * نشرح النشاط للمجموعة الكبيرة، كما يلي:
 - لقد تم تعليق عدة أوراق لوحة قلاب في أرجاء مختلفة من القاعة تتضمن أسئلة متنوعة (نشير إليها).
 - سوف تقومون بالإجابة على هذه الأسئلة بشكل فردي، وبدون مناقشة الإجابة مع الآخرين.
 - من الممكن أن تجيبوا على أكثر من سؤال في الجريدة الواحدة حتى ولو كان هنالك إجابات لمشاركين آخرين حول السؤال نفسه، ولكن ليس من الضرورة أن تجيبوا كافة الأسئلة في الجريدة الواحدة.
- * نحدد الوقت على أن لا يزيد على ١٥ دقيقة.
- * يتحرك الجميع في القاعة محاولين الإجابة عن الأسئلة.
- * عند انتهاء المهلة المحددة نطلب من الجميع العودة إلى أماكنهم.
- * نجمع الجرائد بالتسلسل: التعريف، الخصائص، الأدوار في المجتمع المحلي، الأدوار المتعلقة بجلسات التثقيف الصحي ونعلقها على اللوحة القلابية على مرأى من الجميع.
- * نقرأ الأسئلة متتالية إضافة إلى أجوبة المشاركين، نشرح، نناقش، نصوّب، ونضيف إذا لزم الأمر.

٣٠ د.

الفقرة الثانية: المثقف الصحي: مواقف أهميتها وأثرها

ننفذ لعب أدوار حول مواقف المثقف الصحي:

- * نطلب من أربعة أشخاص التطوع للقيام بلعب أدوار حول مواقف المثقف الصحي.
- * نشرح للفريق الأول المؤلف من متطوعين اثنين أن على أحدهما أن يلعب دور المثقف الصحي ذا الموقف السلبي الذي يصدر الأحكام المسبقة ويلعب المتطوع الثاني دور شخص من المجتمع المحلي: مثلاً شاب يود الاستفهام عن فحص عدوى السيدا/الإيدز. أما المجموعة الثانية فيلعب أحدهما دور المثقف ذا الموقف الإيجابي متفهماً ومرناً حين يصل وتخبره السيدة (المتطوع الثاني في المجموعة الثانية) أن النساء غير قادرات على الحضور إلى جلسة التثقيف الصحي. من الممكن تدوين هذه التفاصيل على بطاقة لكل لاعب دور.
- * ندع القليل من الوقت للمتطوعين لتحضير الدور.
- * خلال هذا الوقت نطلب من قسم من المجموعة مراقبة لعب الأدوار الأول والثاني وتدوين الملاحظات بما يتعلق بمواقف المثقف الصحي وردات فعل الشخص من المجتمع.
- * تلعب مجموعتنا المتطوعين الأدوار الواحد تلو الآخر لمدة ١٠ دقائق.
- * نشكر المتطوعين، نسألهم عن شعورهم ونخرجهم من أدوارهم.
- * نفتح باب النقاش مؤكداً أهمية التعليق على الأدوار وليس على المتطوعين في لعب الأدوار.
- * نسأل المجموعة إبداء رأيها بلعب الأدوار الأول والثاني وذلك بإعطاء تعليقاتها على مواقف المثقفين الصحيين وردات فعل المجتمع عليها.
- * نناقش أثر المواقف السلبية للمثقف الصحي.

١٠ د.

الفقرة الثالثة: تقييم ذاتي "مرآتي الذاتية"

نوزع على أفراد المجموعة المستند ٧ ونطلب منهم أن يملأوه بشكل فردي محددين أنه بالإمكان العودة من وقت إلى آخر إلى هذا المستند لملاحظة التطور الشخصي.



المستند رقم 1

تصريف المثقف الصحي

برأيك، من هو المثقف الصحي في المجتمع المحلي؟



المستند رقم 2

دور المثقف الصحي

ما هو دور المثقف الصحي في المجتمع؟





المستند رقم 3

خصائص المثقف الصحي

صل الجمل بعضها ببعض لتجد خصائص المثقف الصحي الناجح على مختلف الأصعدة:

- ★ مطلع
- ★ يتخذ القرارات
- ★ قيادي
- ★ متفهم
- ★ داعم
- ★ حازم
- ★ قادر على التواصل
- ★ يحترم الآخرين
- ★ مواقف إيجابية
- ★ صريح
- ★ حيادي / غير متحيز
- ★ بشوش ومرح
- ★ مخطط
- ★ قادر على التأقلم
- ★ تشاركي
- ★ مفاوض
- ★ لا يحكم
- ★ مرن
- ★ على صعيد المعارف
- ★ على صعيد المواقف
- ★ على صعيد المهارات الذاتية



المستند رقم 4

دور المثقف الصحي قبل الجلسة
ما هو دور المثقف الصحي قبل جلسة التثقيف الصحي؟





المستند رقم 5

دور المثقف الصحي خلال الجلسة
ما هو دور المثقف الصحي خلال جلسة التثقيف الصحي؟



المستند رقم 6

دور المثقف الصحي بعد الجلسة
ما هو دور المثقف الصحي بعد جلسة التثقيف الصحي؟

المستند رقم 7



مرآتي الذاتية

الرجاء الإجابة على الأسئلة أدناه بوضع دائرة حول الرقم المناسب لك. من المهم جداً أن نكون موضوعيين وجديين حين نقيّم ذاتنا.

أ. المواقف

★ الحساسية:

إلى أي مدى أنت حساسٌ تجاه مشاعر الآخرين؟

١	٢	٣	٤	٥	٦
غير حساس					حساس جداً

★ التفهم:

هل أنت متفهم للآخرين؟

١	٢	٣	٤	٥	٦
غير متفهم					متفهم جداً

★ المرونة:

هل تظهر المرونة المناسبة في مختلف الأوضاع؟

١	٢	٣	٤	٥	٦
غير مرّن					مرّن جداً

★ التكيف:

إلى أي مدى تتكيف مع الأوضاع المتغيرة؟

١	٢	٣	٤	٥	٦
أبداً					جداً

ب. المهارات الذاتية

★ التواصل

ما هي نوعية تواصلك مع الآخرين؟

١	٢	٣	٤	٥	٦
سيئة					جيدة جداً

★ المبادرة

هل أنت جيد في اتخاذ المبادرات؟

١	٢	٣	٤	٥	٦
سيئ جداً					جيد جداً

★ الإصغاء

كيف تقيّم مهارة الإصغاء لديك؟

١	٢	٣	٤	٥	٦
ضعيفة					جيدة جداً

★ الدعم

هل أنت داعم للآخرين؟

١	٢	٣	٤	٥	٦
غير داعم					داعم جداً

★ القيادة

هل ترى نفسك قادراً على القيادة؟

١	٢	٣	٤	٥	٦
غير قادر					قادر جداً

★ الحزم

هل أنت حازم؟

١	٢	٣	٤	٥	٦
غير حازم					حازم جداً

★ التعامل

كيف تتعامل مع الضغوطات؟

١	٢	٣	٤	٥	٦
بشكل سيئ					بشكل جيد جداً

★ التفاوض

كم أنت سهل المفاوضة لمصلحة الآخرين؟

١	٢	٣	٤	٥	٦
بصعوبة					بسهولة كبيرة



المستند رقم 7 (تابع)

١	٢	٣	٤	٥	٦	حل المشاكل واتخاذ القرار هل سهل عليك حل المشاكل واتخاذ القرارات؟
١	٢	٣	٤	٥	٦	غير سهل سهل جداً
١	٢	٣	٤	٥	٦	التخطيط إلى أي مدى أنت مخطّط جيد؟
١	٢	٣	٤	٥	٦	سيئ جيد
١	٢	٣	٤	٥	٦	تحديد الأولويات إلى أي مدى أنت قادر على تحديد الأولويات؟
١	٢	٣	٤	٥	٦	غير قادر قادر جداً
١	٢	٣	٤	٥	٦	التنفيذ إلى أي مدى أنت قادر على تنفيذ الخطط والقرارات التي تتخذها؟
١	٢	٣	٤	٥	٦	غير قادر قادر جداً

د. هل أنت قادر على تنظيم حياتك بشكل متوازن بين العمل والأمور الشخصية والترفيهية؟

☐ نعم ☐ لا ☐ لا أعرف

ه. أنظر إلى إجاباتك، برأيك ما هي نقاط قوتك؟

و. أنظر إلى إجاباتك، برأيك ما هي النقاط التي من الواجب العمل على تحسينها؟



جبهة المعلومات

من هو المثقف الصحي؟

المثقف الصحي أخصائي مدرب كي يلعب عدة أدوار وتحدد استخدام الاستراتيجيات والتقنيات التثقيفية لتسهيل تطوير السياسات، الإجراءات، التدخلات والنظم التي توددي إلى صحة الأفراد والمجموعات والمجتمع. لكن في العديد من الأماكن يقوم العمال الصحيون والاجتماعيون والأطباء والمرضات ورجال الدين وغيرهم بالعمل مع المجتمعات بهدف تطوير معارفها ومواقفها ومهاراتها المتعلقة بالسلوك الصحي. لذلك فهم يقومون بالتثقيف الصحي. ومن هنا أهمية تدريبهم على القيام بهذه المهام بفعالية وبالطريقة الصحيحة من خلال تطوير معارفهم ومهاراتهم ومواقفهم.

مسؤوليات المثقف الصحي:

- * تحديد الحاجات الفردية والمجتمعية للتثقيف الصحي من خلال العمل مع المجتمع.
- * التخطيط لبرامج فعالة في التثقيف الصحي.
- * تنفيذ هذه البرامج.
- * تقييم مدى فعالية هذه البرامج.
- * التنسيق لتأمين خدمات التثقيف الصحي.
- * التواصل حول الحاجات والموارد في الصحة والتثقيف الصحي مع المسؤولين والمتخصصين في هذا المجال.

قد لا يطلب منا القيام بكل هذه المسؤوليات، إذ إن ذلك يتوقف على المؤسسة أو المركز الصحي أو البرنامج الذي نعمل عليه وموقعنا الوظيفي أو حسب خطة العمل والموارد المتاحة إلخ.

ما هي خصائص وأدوار المثقف الصحي الناجح؟

خصائصنا كمثقفين صحيين يمكن أن تلخص بما يلي: مطلع، يتخذ القرارات، قيادي، يحترم الآخرين، صريح، حيادي/غير متحيز، بشوش ومرح، مخطط، تشاركي، مفاوض، لا يحكم، من، متفهم للآخرين، قادر على التأقلم، داعم، حازم، يتواصل بفعالية، ومواقفة إيجابية. قد لا تتوافر هذه الخصائص مجتمعة فينا ولكن علينا العمل الدائم على تطوير مواقفنا ومهاراتنا الذاتية ومهاراتنا في التنظيم.

أما أدوارنا فهي:

على صعيد المعارف:

- * نتزود باستمرار بالمعلومات الجديدة حول المواضيع التي تهتم أو تعاني منها مجتمعاتنا.
- * نتزود باستمرار بالمعلومات الجديدة حول مهارات الاتصال والتواصل، القيادة، التخطيط والتنظيم، إلخ.
- * نتعرّف إلى حاجات مجتمعاتنا من خلال الملاحظة والمساءلة وقراءة البيانات والدراسات والأبحاث.
- * نتعرف إلى معلومات، معتقدات، مواقف، قيم ومهارات فئات مجتمعاتنا.

على صعيد المواقف:

- * نكون قدوة في المجتمع أمام الأفراد كافة.
- * نقيم علاقات طيبة مع الناس دون التحيز لمجموعة ما.
- * نتخذ مواقف إيجابية من الأمور والأشخاص والسلوكيات الصحية.
- * نمتنع عن الحكم المسبق.

- * نكون صريحين.
- * نهتم بتحسين المشاكل الصحية وتلبية الاحتياجات لأفراد المجتمع.
- * نكون بشوشين وجاهزين دائماً لتقديم الدعم والمساعدة.
- * نكون مرنين وليس متساهلين وحازمين عند اللزوم.
- * نتكيف مع الأوضاع المتغيرة ونجد الحلول المبدعة.
- * نظهر بلباس لائق يحترم خصائص البيئة التي نعمل ضمنها.
- * نحترم الآخرين ونقدر آراءهم حتى لو اختلفنا معهم بالرأي.

* على صعيد المهارات الذاتية:

- * نأخذ المبادرة.
- * نقدم الدعم.
- * نيسر المجموعات.
- * نتواصل بوضوح مستخدمين اللفظي وغير اللفظي.
- * نعبر بإيجابية عن اختلاف وجهات نظرنا.
- * نتخذ القرارات.
- * نخطط، ننظم ونقيم.
- * نفاوض مع قادة المجتمع ومتخذي القرار فيه.

ما هو دور المثقف الصحي كميسر بما يتعلق بنشاط في التثقيف الصحي؟

فلنأخذ مثلاً عن جلسة تثقيف صحي ونحلل ما هي الأدوار المطلوبة منّا بهدف القيام بـجلسة فعّالة. يمكن تقسيم الأدوار على ثلاث مراحل، وهي:

1. قبل الجلسة:

- * نحضر المضمون وذلك بأن:
 - نطلع موسعاً على المواضيع التي تخدم أهداف الجلسة.
 - نفصل النقاط كافة التي سيتم تداولها مع تحديد تلك التي سيتم التركيز عليها أكثر من غيرها والأسئلة العامة والتفصيلية التي سيتم طرحها.
- * نحدد الأسلوب والتقنيات التي سيتم اتباعها:
 - نختار التقنيات التي تناسب المشاركين ومدة ومكان انعقاد الجلسة.
 - نحضر الوسائل والمواد الضرورية لتنفيذ التقنيات المختارة. مثلاً: لوحة فلابة وأوراقها، آلة عرض الشفافيات، نسخ عن التمرين الفردي، إلخ.
- * نتأكد من حضور المشاركين ونذكر بموعد اللقاء.

* نحضر المكان على أن:

- يكون مريحاً لنا ولجميع المشاركين.
- نختار طريقة الجلوس الأنسب للمجموعة والتقنيات.
- نجهز الوسائل التي سيتم استخدامها.
- نرتب الأوراق ومستلزمات العمل في مكان يسهل الوصول إليه.

2. خلال الجلسة:

- ★ نتّبع خطة الجلسة التي أعدناها.
- ★ نخلق جو من الألفة والطمأنينة ونشجع الشعور بالحرية والعفوية.
- ★ نهتم بكل مشارك في الجلسة.
- ★ نقدر ونحترم جميع الآراء المطروحة.
- ★ نتعامل بإيجابية مع الأطباع المختلفة داخل المجموعة.
- ★ نستخدم مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي.
- ★ نلفت نظر المشاركين إلى سير النقاش على أساس المنطق والعقل لا على أساس الانفعال والعاطفة.
- ★ نشجع على المشاركة.
- ★ نكون منهجين في عرضنا:
 - نعرض الأفكار الواحدة تلو الأخرى ونعطيها حقها في الشرح والمناقشة.
 - نركز على أفكار معينة بهدف بلورتها.
 - نستخدم الكلمات الواضحة والمفهومة من قبل المشاركين.
 - ندوّن المعلومات الضرورية.
- ★ نراقب تفاعل المجموعة ونتابع أفرادها ونستجيب لاحتياجاتهم.
- ★ نلخص الجلسة ونتأكد من موافقة المشاركين عليها.

3. بعد الجلسة:

- ★ نقيّم المضمون:
 - هل توصّلت مع المجموعة إلى أهداف الجلسة؟
 - هل نوقشت كلّ الأفكار المطروحة للبحث؟
- ★ نقيّم الأسلوب والتقنيات:
 - هل كان الأسلوب المعتمد هو الأنسب للمشاركين في الجلسة؟
 - هل كانت التقنيات المستخدمة هي الأنسب للمكان وللأهداف والمشاركين؟
 - هل كان الأسلوب المعتمد هو الأفضل في تفعيل المجموعة؟
- ★ نقيّم الأمور اللوجيستية للجلسة:
 - مكان انعقاد الجلسة.
 - طريقة الجلوس.
 - الوسائل المستخدمة.
 - عدد الحضور.
- ★ نحدد ما هي التغييرات والإجراءات الواجب اتخاذها لتحسين الحلقات المستقبلية.