

## دورة الأمومة والطفولة الدليل التطبيقي للزائر المنزلي



قام بالتحضير:

د. ريكاردو ف. مونيوز

د. شاندر ا جوش إيبين

د. هوني-نهولي

د. أليشيا ليبرمان

قام بالتعديل:

د. داريوز تانندن

هاناسنايدر

إيرن وورد

د. ديبورا بيرري

مانويلا ديز

لورين لا بليت

حقوق الطبع والتوزيع محفوظة لمونيوز ومجموعة المؤلفين 2000، 2001  
ممنوع النسخ بدون موافقة الكاتب

## جدول المحتويات

الصفحة	الموضوع
3	لمحة عامة عن الأمومة والطفولة - منهج 1 لـ 1
4-6	تعليمات عن الأمومة والطفولة 1 لـ 1 الدليل الميداني
	محتوى الدليل الميداني
	هدف دورة الأمومة والطفولة
7-8	الفصل الأول
9-10	الفصل الثاني
	الأنشطة الممتعة
11-13	الفصل الثالث
14-16	الفصل الرابع
17-18	الفصل الخامس
	الأفكار
19-21	الفصل السادس
22-24	الفصل السابع
25-27	الفصل الثامن
	التواصل مع الآخرين
28-32	الفصل التاسع
33-36	الفصل العاشر
37-43	الفصل الحادي عشر
	مراجعة الدورة والتخطيط للمستقبل
44-46	الفصل الثاني عشر

## لمحة عامة عن الأمومة والطفولة منهج 1-1

دورة الأمومة والطفولة هي تدخل تدريبي وقائي للحد من اكتئاب ما بعد الولادة. في بداية إعداد الدورة، تم تصميمها بحيث تقدّم خلال 12 جلسة تدريب جماعية. مؤخراً، تم تقديم محتوى الدورة خلال 8 جلسات و6 جلسات تدريب جماعية. إصدار دورة الأمومة والطفولة الذي تقدّم في 6 جلسات جماعية أسبوعية -مدة كل منها ساعتان - قد تمّ تقديمه في عدة برامج زيارة منزلية، وأظهر نتائج إيجابية للسيدات اللاتي أكملن الدورة. وبناءً على الانطباعات الواردة من برامج الزيارة المنزلية، والتي أبدت اهتماماً بتقديم محتوى دورة الأمومة والطفولة بشكل فردي للأسر المشاركة في هذه البرامج، عمل مُعدّو الإصدار الذي يتضمّن 6 جلسات جماعية على تحرير المحتوى ليناسب التدريب الفردي، وتقديمه كـ "منهج دورة الأمومة والطفولة 1-1".

يُبقى منهج دورة الأمومة والطفولة 1-1 على نفس المحتوى الأساسي الموجود في الإصدار الذي يقدم في 6 جلسات جماعية للدورة، لكنه يوصل المضمون عن طريق 12 جلسة مختصرة، تدوم كل منها ما بين 15 إلى 20 دقيقة. يزود هذا الدليل مدربي دورة الأمومة والطفولة بتفاصيل إضافية عن الأسس النظرية لمحتوى الدورة. باختصار، تعتمد دورة الأمومة والطفولة على مبادئ العلاج السلوكي الإدراكي وعلى نظرية الارتباط. العلاج السلوكي الإدراكي - بشكل مُبسّط - هو محاولة تغيير إدراك الشخص (الأفكار) وسلوكياته لتحسين مزاجه. وأما نظرية الارتباط، بشيء من التبسيط، فتقترح أن نوعية العلاقة بين الطفل ومقدم الرعاية الأساسي (الأم عادةً) خلال الطفولة المبكرة تؤثر بشكل مستمر على سلوك الطفل.

المكونات الرئيسية الثلاثة للعلاج السلوكي الإدراكي هي:

1. الأنشطة الممتعة
2. الأفكار
3. التواصل مع الآخرين

ولذلك تقسم دورة الأمومة والطفولة إلى ثلاثة أجزاء، واحد لكل مكوّن من مكونات العلاج السلوكي الإدراكي. في كل جزء من هذه الأجزاء تتعلّم المشاركات أن يدركن كيف تؤثر هذه العناصر على المزاج، وتعرف عملية التعليم هذه بالتثقيف النفسي وبالإضافة إلى التثقيف النفسي، تتلقى المشاركات مهارات ملموسة في كل جزء من الأجزاء (الأنشطة الممتعة، والأفكار، والتواصل مع الآخرين). وتزود هذه المهارات المشاركات بأدوات وطرق يستطعن استعمالها لتحسين مزاجهن.

وعملاً على جعل العلاج السلوكي الإدراكي ليناسب الأقليات المجتمعية ذات الدخل المنخفض التي عادة ما تواجه ظروفًا معيشية صعبة، يناقش الدكتور ريكاردو منيوز، مبتكر دورة الأمومة والطفولة، أهمية مفاهيم العلاج السلوكي الإدراكي كطريقة لتوضيح معنى الواقع الداخلي للشخص والواقع الخارجي وذلك للمساعدة في إدارة المزاج.

باختصار، واقعنا الداخلي يعود إلى الأفكار التي نحملها والتي هي غير ملحوظة. وواقعنا الخارجي يعود إلى التصرفات التي انشغلنا بها سواء بشكل منفرد (كما في حالة الأنشطة الممتعة) أو مع الآخرين (كما في حالة التواصل مع الآخرين). ومن المهم أن نساعد المشاركات على إدراك أن كلا الواقعيين، الداخلي والخارجي يستطيع التأثير على عواطفنا ومزاجنا. جزء من هذه الدورة يُعنى بمساعدة المشاركات على إدارة مزاجهن وذلك عن طريق تغيير الواقع الداخلي (عن طريق زيادة الأفكار المُساعدة وتقليل الأفكار المُضرة) و/أو الواقع الخارجي (عن طريق القيام بالمزيد من الأنشطة الممتعة وتحسين التواصل مع الآخرين).

تندمج أيضاً عناصر من نظرية الارتباط بدورة الأمومة والطفولة. فمن خلال مناهج الدراسة، هناك تركيز على إبراز كيف أنّ للوالدين ان يعملوا على تطوير وتقوية الإيجابيات وروابط الود والمحبة مع أطفالهم. يقوم هذا المنهج كذلك بالتركيز على الربط بين مكونات العلاج الإدراكي والسلوكي وبين الإيجابيات وروابط الود والمحبة بين الأمهات والرّضع. وعلى الرغم من أن دورة الأمومة والطفولة تُقدّم للأمهات الجدد والسيدات خلال الحمل، فإن المهارات التي تتعلّمها المشاركات في هذه الدورة مفيدة للأمهات عموماً، بغض النظر عن كون إحداهن حامل أو وضعت مؤخراً، أوفي مراحل مختلفة في حياتهنّ.

## تعليمات استخدام الدليل الميداني لدورة الأمومة والطفولة 1 لـ1

أنجز هذا الكتيب لمساعدتك أنت، (القائم بالزيارات المنزلية)، لتقوم بتقديم هذه الدورة للعائلات المشاركة في البرنامج. وقسم هذا الكتيب إلى 12 جلسة (12 جلسة لدورة الأمومة والطفولة 1 لـ1) وقد صممت كل جلسة لتدوم من 15 إلى 20 دقيقة.

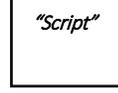
### ما هو نمط الجلسة؟

لتسهيل الاستخدام، كل جلسة تُعقد بنفس الترتيب: حيث كل جلسة تتكون من **مواضيع**، عادة موضوعين أو ثلاثة للجلسة الواحدة، لكل موضوع عنوان ووقت مقترح يخصص له محددًا بالدقائق.

لكل موضوع قائمة تسرد **النقاط المهمة**، والتي هي الرسائل الرئيسية المضمنة في كل موضوع. لن تحتاج لقراءة هذه النقاط للمشاركات، وإنما وُضعت لتذكيرك أنت بالرسائل الرئيسية لكل موضوع.



كل موضوع له **نص (وثيقة)** وهذا النص هو الدليل الذي يجب عليك استعماله عندما تقوم بشرح المادة لكل موضوع. ليس من الضروري استعمال هذا النص حرفياً، يمكنك أن تعتبره خريطة توضح لك الخطوط العريضة، ولك الحرية في اختيار طريقتك لإيصال الأفكار الرئيسية.



تضم معظم المواضيع أنشطة **للتعلم التفاعلي**، وذلك لمساعدة المشاركة في استيعاب المفاهيم وإشراكها في تحديد أمثلة في حياتها حيث يمكنها استخدام وممارسة هذه المهارات.



كل جلسة تنتهي بـ **مشروع شخصي**. ولا يشترط أن ينجز هذا المشروع خلال الجلسة، بل يتم تقديمه للعائلة ويُطلب من أفرادها العمل على إنجازه قبل موعد الجلسة القادمة.



### هل هناك مواد للعائلات؟

قام فريقنا بإعداد "دليل المشارك للعائلات" والذي يتوافق مع المواد الموجودة في هذا الدليل التطبيقي ويمكن اعتبار دليل المشاركة هذا سلسلة من أوراق عمل بإمكان العائلة استخدامها. أشرنا في هذا الدليل التطبيقي، في كل جلسة، إلى المواضيع المناسبة التي تحتاج العائلة أن ترجع فيها إلى ورقة العمل. ولك ورقة ترتيب على سبيل المثال، فإن ورقة العمل رقم 1.1 ستكون ورقة العمل الأولى للجلسة الأولى، بينما ورقة العمل 1.2 ستكون ورقة العمل الثانية للجلسة الأولى.

### متى ينبغي أن أقوم بهذه الجلسة؟

تهدف دورة الأمومة والطفولة الفردية (1 لـ1) إلى أن تقام الجلسات **باللقاء الشخصي** من خلال زيارة منزلية للعائلة. ولقد صممنا كل جلسة لتكون قصيرة حتى تتمكن من إضافة مواضيع أخرى من دورة الأمومة والطفولة إلى الأمور التي ستغطيها خلال الزيارة المنزلية مع ذلك، نعلم أن تغطية كل هذه المواد قد لا تكون ممكنة على الدوام من خلال الزيارة المنزلية المنتظمة. إذا حصل هذا، بإمكانك أن تعطي هذه المادة عبر الهاتف.

### كم عدد الجلسات التي يفترض تقديمها؟

من المهم أن نتحدث عن مادة دورة الأمومة والطفولة بانتظام وذلك لتبقى الفكرة حية في ذهن العائلة، ولذلك من الأفضل أن تقدم جلسة واحدة في الأسبوع ومع ذلك، نحن نتفهم أنه أحياناً قد لا يكون الحديث مع العائلة كل أسبوع ممكناً، سواء كان ذلك شخصياً أو هاتفياً. لا تقلق إذا لم تستطع أن تكمل جلسة كاملة كل أسبوع، لكننا نؤكد بشدة على أهمية إتمام جلسة واحدة على الأقل كل أسبوعين.

نعلم أيضاً أنك أحياناً قد تتواصل مع عائلات تستمتع حقاً بهذه الدورة، وتريد أن تتكلم عنها أكثر من مرة واحدة في الأسبوع. أو قد تظن بأن عائلة ما قد تستفيد من التحدث عن الموضوع أكثر من مرة واحدة في الأسبوع. إذا كانت العائلة التي تعمل معها إحدى هاتين الحالتين، وفهمت هذا منهم، فلا بأس بجلستين في الأسبوع.

باختصار، حاول أن تكمل جلسة واحدة كل أسبوع مع العائلة المشاركة ولك الخيار بعد ذلك في أن تقوم بجلسة واحدة كل أسبوعين إن واجهت صعوبة في التواصل مع عائلة ما، أو أن تكمل دورتين في الأسبوع إذا تبين أن العائلة ستستفيد حقاً من هذه المادة في هذه النقطة بالذات.

### ماذا لو كانت العائلة التي تعمل معها لا تفهم المادة المقدمة أو جزءاً منها في أحد الجلسات؟

لقد تمت كتابة دورة الأمومة والطفولة 1 لـ 1 بلغة سهلة للفهم، كما نأمل، حتى للأشخاص الذين قد يواجهون صعوبات في تعلم مهارات جديدة. ومع ذلك، قد تجد أحياناً أن موضوعاً ما سيبقى صعباً على الفهم عند بعض العائلات ابذل أقصى جهدك في توضيحه. وفي حال واجهت العائلات التي تعمل معها صعوبات في فهم موضوع معين، نود أن نعرف ذلك منك، ولهذا الغرض، سوف نطلب منك أن تقيم ما يحصل في كل جلسة. سنقوم أيضاً بعمل جلسات نُقدّم فيها المادة تحت إشراف أشخاص أكثر خبرة عندما تبدأ في تقديم مواد الدورة، حتى تستطيع الحصول على نصائح من الآخرين عن كيفية توصيل المعلومات التي لا تفهمها العائلة بدايةً.

### ماذا لو لم يكن لديّ الوقت الكافي لإنهاء جلسة؟

لقد قمنا بإعداد كل جلسة لتستمر ما بين 15-20 دقيقة، ويغطي محتواها عدة أمور يجمعها موضوع عام. ومع ذلك، سنترك لك القرار إذا اردت إضافة المزيد من الوقت للتحدث عن الموضوع. وقد يؤدي هذا إلى قصور الوقت عن تغطية جميع مواضيع الجلسة. في حال حصول ذلك، نود التأكيد على أهمية تغطية جميع المواضيع. نقترح، بدلاً من إغفال موضوع ما أن تقوم، ببساطة، بتقديمه في جلسة قادمة. نود أن نذكر بأن هذا سيتطلب تخطيطاً جيداً لإدارة وقت الجلسات. من المهم الإشارة إلى أنه لن يكن هناك وقت طويل للمناقشة، والسبب أن كل جلسة من جلسات الدورة تدوم ما بين 15 إلى 20 دقيقة. نظراً أننا قد أخذنا في الحسبان أن يكون الوقت كافياً لإجراء محادثات قصيرة حول كل موضوع، لكنك ستحتاج إلى أن تكون منتبهاً حتى لا تدع الكثير من الوقت يمضي في مناقشة موضوع أو الخروج عنه. فإيجاد طرق لدمج الموضوع مع مادة أخرى تناقشها أثناء الزيارة المنزلية يعتبر استراتيجية للحفاظ على استمرار المحادثات حول نفس الموضوع المحدد. تمديد الجلسة أكثر من 15-20 دقيقة هي أيضاً طريقة أخرى للحفاظ على استمرار المحادثات، إذا كان لديك الوقت للقيام بذلك.

### ماذا لو أراد فرد آخر من أفراد العائلة الانضمام والمشاركة في إحدى جلسات الدورة؟

أحياناً قد يرغب أحد أفراد العائلة (كوالد الطفل أو جدته) في المشاركة في جلسة من جلسات دورة الأمومة والطفولة. ونعتقد أنه من الأفضل أن نترك لك أنت أن تقدر ما إذا كان ذلك مناسباً. في معظم الأحيان سيكون هذا أمراً محموداً، وفرصة جيدة لتعزيز العلاقات بين أفراد العائلة. مع ذلك، فقد توجد أسباب لعدم السماح بمشاركة آخرين في الجلسة مثل حساسية بعض المواضيع أو مراعاة لاعتبارات الخصوصية في مشاركة بعض الأمور..

### ماذا يجب أن أفعل إذا كان شخص ما يتحدث عن إيذاء النفس؟

قد تؤدي المناقشة حول العواطف والمشاعر أحياناً إلى أن يعبر بعض الأشخاص عن الرغبة في إلحاق الضرر بأنفسهم أو بالآخرين، وهذا ينبغي أن يؤخذ على محمل الجد. لدى كل برنامج للزيارة المنزلية منهجية خاصة به لمعالجة القضايا المتعلقة بإمكانية إيذاء النفس أو الإضرار بالآخرين. قبل أن تبدأ باستخدام مادة الأمومة والطفولة 1 لـ 1، نؤكد على أهمية أن تعرف طريقة التعامل مع الحالة، ومعلومات الاتصال بالأشخاص أو الجهات المعنية مباشرة الوضع فوراً لإخبارهم في حال ملاحظتك ما يستدعي الشعور بالقلق بشأن إيذاء النفس أو الآخرين. في حالات نادرة - كأن يتحدث أشخاص ما عن الرغبة في إيذاء أنفسهم أو إيذاء شخص آخر على الفور - من المهم لك أن تبقى مع العائلة حتى تتأكد من أن الوضع تحت السيطرة.

### من الذي سوف يستفيد من دورة الأمومة والطفولة؟

صممت مناهج الأمومة والطفولة بشكل مثالي بحيث يتم تقديمها خلال الثلث الثاني إلى الثلث الثالث من الحمل، والأشهر الأولى من حياة الطفل الجديد، وتقدم للنساء اللواتي يعانين من أعراض اكتئاب خفيفة إلى متوسطة أو أصبن بالاكتئاب في السابق. هذا التوقيت سيحمي الأم الجديدة من الاكتئاب، وسينمي تعلقها بطفلها الجديد كما سيساعدها على الاستفادة القصوى من شبكة الدعم الاجتماعي لها.

### تقديم دورة الأمومة والطفولة للمشاركات اللاتي تعمل معهن

عند البدء بهذا المنهج مع المشاركة، من المفيد إعدادها من خلال وصف الدورة والهدف منها، ثم بلورة اتفاق للعمل معاً من خلال الزيارات المنزلية. في حين أن هذه الدورة تقدم كتدخل احترافي للوقاية من الاكتئاب بعد الولادة، قد يكون مستساغاً أكثر للمشاركات أن تقدم دورة الأمومة والطفولة كطريقة لمساعدتهن على تطوير مهارات جديدة لإدارة التوتر والحصول على أدوات لمساعدتهن للوصول إلى الأهداف وتحسين جودة حياتهن.

### الإشراف على تنفيذ دورة الأمومة والطفولة لأول مرة

من المهم المشاركة في نوع من الإشراف الجماعي عند تنفيذ دورة الأمومة والطفولة مع عدد قليل من المشاركات في البداية. والأمور الرئيسية التي ينبغي معالجتها خلال جلسات الإشراف تشمل ما يلي: (1) مناقشة محتوى الجلسات، حيث يتم التأكد من عرض النقاط الرئيسية وفهمها بوضوح. (2) معالجة طريقة القيام بإعطاء دورة الأمومة والطفولة. على سبيل المثال، تحديد المكان المناسب للجلسة خلال الزيارة المنزلية، وتحديد ما إذا كانت المشاركة ستستفيد من المكالمات بين الجلسات، أو الرسائل النصية للتذكير بالمشاريع بين جلسة وأخرى، وكيف يتم الحد من مشتتات الانتباه أو الملهييات خلال تقديم جلسات الدورة. (3) التعامل مع الأمور الخاصة التي قد تفصح عنها المشاركات مثل مسببات التوتر، الضغوط، التجارب المسببة للصدمة، أو الصعوبات الموجودة مسبقاً كالمشاكل العقلية. إلخ. وذلك في سبيل دعم مقدم الزيارة المنزلية عاطفياً ليؤدي دوره على وجه أفضل.

### جلسات الدورة الغير مكتملة

إذا لم تقم أنت والمشاركة بإتمام الدورة كاملة، فبإمكانكم مراجعة ما تم تغطيته ووضع أهداف لاستخدام المهارات التي تغطيها أدوات الأمومة والطفولة. شجع المشاركة على الاحتفاظ بالكتاب العملي للدورة واستخدامه مستقبلاً.

تذكّر أن تُحضر فيديو "والديّ معلّميّ" للجلسة

## الجلسة -1-

الموضوع 1: التوترات التي يمكن أن تؤثر على علاقة الأم والطفل. (10 دقائق)

النقاط الرئيسية

- الإشارة إلى تأثير ضغوط الحياة على كيفية شعورنا عاطفيا وجسديا.
- مناقشة تأثير بعض الضغوط:
- صحة الأم العاطفية والجسدية.
- علاقة الأم بالطفل.
- الطفل.



- ملاحظة وتحديد ضغوط الحياة الشائعة في حياة المشاركات وتشمل الضغوط التي تلي ولادة اطفالهن.

"النص"

"قبل أن أخبركم أكثر عن دورة الأمومة والطفولة أريد أن أبدأ بالتحدث عن شيء لنا علاقة به جميعا وهو أن الإرهاق يحصل للجميع. أحيانا تجعل الأمور في حياتنا من الصعب التركيز على العلاقة بين الأم والطفل".

- ما هي الأشياء التي تسبب لك التوتر في حياتك؟ هل هناك أشياء أخرى قد تؤثر على العلاقة بين الأم والطفل لم تُذكر في ورقة العمل 1.1؟
- الآن، لننظر في ورقة العمل 1.2 ونفكر كيف يمكن لهذه التوترات المختلفة أن تؤثر على شعورنا.
- برأيك، كيف يؤثر الشعور (سواء بالتعب أو الغضب أو الحزن) على الطفل وعلى العلاقة بين الأم وطفلها؟



الموضوع 2: كيف يمكن لدورة الأمومة والطفولة مساعدتك؟ (5 دقائق)

النقاط الرئيسية:

- اغرس الأمل بأن هناك مهارات لإدارة الضغوط وأن دورة الأمومة والطفولة ستناقش طرقا مفيدة لذلك.
- ساعد المشاركات ليفهمن أنه بتعلم هذه المهارات والتعرف على المهارات سبق لهنّ اكتسابها فإنه يمكنهن تمرير هذه المهارات للأطفال.



"النص"

"لقد رأينا كيف أن التوتر يؤثر على صحتك العاطفية والجسدية، وعلى علاقتك مع الطفل، وأخيرا على صحة طفلك العاطفية والجسدية، ومع ذلك نستطيع أن نتعلم إدارة ضغط التوتر والتقليل من تأثيره علينا وعلى عائلاتنا، وهذا هو ما ستركز عليه دورة الأمومة والطفولة.

لقد تعلمنا عبر السنوات الكثير من الطرق لمساعدة الناس على إدارة مزاجهم، وطورنا عدد من المهارات تدعى مهارات تنظيم المزاج. وخلال جلساتنا للأمهات والأطفال سوف نعلمك هذه المهارات ونساعدك على استخدامها في حياتك اليومية. وسوف نتحدث أيضا عن كيفية تمرير هذه المهارات إلى أطفالك.



- مناقشة حقيقة أن الجميع قد يصاب بالإرهاق.
- مشاركة أحداث من حياتك الخاصة لدعم النقاش بأمثلة، وجعل التجربة طبيعية أكثر.

### الموضوع 3: الهدف ونظرة عامة لدورة الأمومة والطفولة (5 دقائق) النقاط الرئيسية

- تقديم دورة الأمومة والطفولة
- ناقش كيف أن إجراء تغييرات في الطريقة التي نتصرف بها، وكيفية تفكيرنا، والدعم الذي نتلقاه من الآخرين، كيف كل ذلك سيساعدنا في إدارة التوتر والشعور بشكل أفضل.



#### " النص "

تنقسم جلسات الأمومة والطفولة إلى ثلاثة أجزاء (ورقة عمل 1.3)، وفي كل جزء سوف نتحدث عن إدارة التوتر من خلال إجراء تغييرات في نواحي مختلفة.

الناحية الأولى هي **نشاطاتنا** أو ما نفعله. وستحدث عن كيفية القيام بأنشطة ممتعة تمنحنا القوة العاطفية للتعامل مع أحداث الحياة المتعبة. وسوف نبدأ بالتركيز على هذه الناحية في المرة القادمة.

الناحية الثانية هي **أفكارنا**. سننظر إلى مدى تأثير الطريقة التي نفكر بها علينا. وستحدث عن طرق تفكير مرنة ومتزنة وصحية. حيث أن التفكير بهذه الطرق يساعدنا على ان ننعيم بشعور أفضل ويحفزنا على الوصول إلى أهدافنا. سنتحدث أيضاً عن كيفية مساعدة أطفالنا على التفكير بطرق تساعدنا للوصول إلى أهدافهم في الحياة.

وأخيراً، سنتحدث عن **تواصلنا مع الآخرين** وعن دور الدعم الاجتماعي في معالجة التوتر. سنتحدث أيضاً عن طرق لزيادة الدعم الاجتماعي الذي نتلقاه وأخرى لتقليل النزاع مع الآخرين. وفي النهاية، سنتحدث عن طرق لبناء علاقات صحية مع أطفالنا، وأنواع أخرى من الدعم الذي يتعلّق بمساعدتك لتصبحي الأم التي تريدين.

في كل وقت نتحدث عن دورة الأمومة والطفولة، سأسألك كيف تسير الأمور، وسوف نتحدث عن إدارة المزاج وأحداث الحياة المتعبة خلال فترة الحمل وبعد الولادة. سوف نتحدث أيضاً عن طرق تستطيعين من خلالها مساعدة طفلك لينمو صحياً جسدياً وعاطفياً.

PP

### مشروع شخصي " والدتي، معلّمتي – والدتي يعلماني " فيديو

قبل جلستنا التالية من دورة الأمومة والطفولة، نودّ منك ان تُشاهدي هذا الفيديو القصير على مشغل أقرص الفيديو أو على كمبيوترك أو على هاتفك. عنوان هذا الفيديو والدتي معلّمتي.. وهو مجاني، وسيأخذ من وقتك 15 دقيقة للمشاهدة.

هذا الفيديو يتحدّث عن أهمية دورك كمعلّمة أولى لأطفالك. مُساعدتك لتحقيق الصّحة العاطفية، والتي ستمكّنك من تقديم الدّعم لطفلك هو ما تركّز عليه دورة الأمومة والطفولة. سوف نتحدّث عن الفيديو عندما نلتقي في المرّة القادمة. بعض النقاط الرئيسية لهذا الفيديو موجودة في دليلك العملي (ورقة العمل 1.4). أكتبي ملاحظاتك عن الفيديو بحرية على ورقة العمل هذه وسنناقشها معاً في المرة القادمة

<http://www.mothersandbabiesprogram.org/mothers-clients/>

## الجلسة 2

### الموضوع 1: مزاجك وواقعك الشخصي. (10 دقائق)

#### النقاط الرئيسية:



- توضيح مفاهيم الحقيقة الداخلية والخارجية.
- مساعدة المشاركات على فهم العلاقة بين الأفكار والسلوكيات والتواصل مع الآخرين والمزاج.

#### "النص"

" أمزجتنا قد تتغير كثيراً. يوماً نشعر حقاً بالسعادة، ويومٌ آخر نشعر بالحزن أو الغضب. ربّما نشعر بالتعب أو الاضطراب في الصباح ونصبح مليئين بالطاقة والسعادة في المساء. من المهمّ فهم أن أمزجتنا لا تتغيرُ بنفسها، فالعديد من الأشياء تؤثر على الطريقة التي نشعرُ بها. بعض هذه الأشياء هي جزء من واقعنا الخارجي، وبعضها جزء من واقعنا الداخليّ .

ماذا يعني الواقع الداخلي والواقع الخارجي؟

واقعنا الخارجي يضمّ جميع الأشياء التي تحدث لنا؛ صحّتنا الجسدية وجميع الأشياء التي نقوم بها، والطريقة التي نتواصل بها مع الآخرين. الواقع الخارجيّ يضمّ الحقائق الملحوظة.. على سبيل المثال، إذا كان بينك وبين شريك جدال، هذا الجدل جزءٌ من واقعك الخارجيّ. الشعور بالغثيان بسبب الحمل، واستيقاظ طفلك في منتصف الليل، والذهاب للمشي في المنتزه.. كلّ هذه الأشياء جزء من واقعك الخارجي .

واقعنا الداخليّ يتكوّن من أفكارنا ومن الأشياء التي لا نستطيع ملاحظتها. لا يعرف الآخرون بِمِ نَفْكر، وفي بعض الأحيان، نحتاج حتى لأن نتوقّف للحظات لنعرف ما الذي نفكر به نحن. أفكارنا تحكم نظرنا للعالم وعلى أنفسنا، وبالقدر نفسه، تؤثر على ما نقوم به فعلياً، وبالتالي على ما يحدث لنا. واقعنا الداخلي والخارجيّ معاً يؤثّران على شعورنا، ويخلقان واقعنا الشّخصيّ. هذه المفاهيم مهمة، لأننا عندما نرغب بإحداث تغيير في مزاجنا سنحتاج أن نقرر إذا ما كان إنجاز هذا التغيير يتطلّب تغييرات في الواقع الداخليّ أو الخارجيّ أو كلاهما.

الرّسم البياني على ورقة العمل 1.2 يبيّن كيف يمكن للواقعين الداخليّ والخارجيّ أن يؤثّرا على مزاجنا، أفكارنا، نشاطاتنا وعواطفنا مترابطة؛ وهذا يعني:

- أن ما نشعر به يؤثّر على طريقة تفكيرنا، وبالتالي على أفعالنا.
  - أنّ الطريقة التي نفكر بها، وما نقوم به من أفعال، يؤثّران على ما نشعر به.
  - أنّ ما نقوم به من أفعال يؤثّر أيضاً على تفكيرنا وشعورنا.
- وهذا يعني أنه إذا كان بإمكاننا تغيير الطريقة التي نفكرُ بها، والأشياء التي نقوم بها، فإنه بإمكاننا أيضاً تغيير حالتنا المزاجية. فنستطيع إذن إدارة واقعنا الخارجيّ باختيار ما نقوم به، ونستطيع إدارة واقعنا الداخليّ بإحداث تغييرات في الطريقة التي نفكرُ بها. وقد وجدنا أن إحداث تغييرات صغيرة يمكن أن يساعد في تحسين مزاجنا.

مثالاً يوضّح كيف أنه يمكن لنشاطٍ إيجابي (ما نقوم به) أو فكرةٍ إيجابية (الطريقة التي نفكرُ بها) أن تُحسن من مزاجنا. استخدم أحداثاً شخصياً لتوضيح المفهوم واطلب مثلاً من المشاركة.



ربما يكن مساعدا أن تزود عميلك بنسختين من مقياس المزاج السريع

## الموضوع 2: مقياس المزاج السريع (10 دقائق)

### النقاط الرئيسية



□ شرح مقياس المزاج السريع

□ التركيز على المعلومات التالية:

- للمشاركة أن تختار أي رقم على المقياس يمثل حالتها المزاجية ، وليس فقط 1، 5، أو 9.
- على المشاركة تعبئة مقياس المزاج السريع كل يوم وليس تعبئته مرة واحدة في نهاية الأسبوع.
- سيكون الشعور طبيعيا أكثر مع الممارسة (سيكون هناك أيام عندما يكون من الصعب أن تقرر معدل المزاجهن. يجب أن تفعل أفضل ما تستطيع).
- يختلف كل شخص في كيفية إكمال مقياس المزاج السريع.

### الجلسة 3

#### الموضوع 1: مراجعة مقياس المزاج السريع (5 دقائق)

##### النقاط الرئيسية:

مراجعة "مقياس المزاج السريع"، ومناقشة رأي المشاركة بشأن إكمال "مقياس المزاج السريع"، وما الذي تعلمته من تتبع مزاجها.



تعزيز الغرض من "مقياس المزاج السريع"، وهو: ملاحظة ما تشعر به المشاركة، وملاحظة تأثير ما يحدث على مزاجها، ليتسنى لها البدء في إجراء تغييرات صغيرة لتحسين مزاجها حال الشعور بالإجهاد/الإحباط.

□

- كيف كان استكمال مقياس المزاج السريع بالنسبة لك؟
- ماذا تعلمت من متابعتك لحالتك المزاجية؟
- ماذا حدث في الأيام التي كان مزاجك فيها متعكراً؟
- ماذا حدث في الأيام التي كان فيها مزاجك جيداً؟



في حال لم تكمل مقياس المزاج السريع، هل هناك أي صعوبات حالت دون ذلك؟  
لنتحدث عن بعض الأشياء التي بإمكانك أن تقومي بها للتغلب على هذه الصعوبات مستقبلاً.

إذا كانت المشاركة تواجه صعوبة في إتمام مقياس المزاج السريع، استغلّ جزءاً من وقت الجلسة لممارسة إتمامه معاً، ومراجعة اليومين أو الثلاثة أيام الماضية. إن لزم الأمر، اضرب بعض الأمثلة التوضيحية من عندك.

#### الموضوع 2: ماري وفيوليت (10 دقائق)

##### النقاط الرئيسية:

## "النص"

" نلقِ نظرةً على الرّسوم الكاريكاتورية في ورقة العمل (3.1). لنشاهد مثلاً على " أن ما نقوم به يؤثر على شعورنا". فيوليت وماريا في شهرهما الخامس من الحمل، وكلاهما تشعران بالإحباط مؤخراً. في البداية، كلا من فيوليت وماريا اختارتا الرقم 4 على مقياس المزيج السريع لتقييم حالتها المزاجية. لنلاحظ الآن كيف أن ما تقوم به كل واحدة منهما يؤثر على ما تشعر به.

□ ما تقومين به يؤثر على طريقة تفكيرك وعلى شعورك اتجاه نفسك، و الآخرين، و العالم.

□ يمكنك أن تختاري القيام بالأشياء التي تمنحك شعوراً أفضل.

□ القيام بأنشطة ممتعة يمنحنا طاقة.

□ الأنشطة الممتعة هي جزء من واقعنا الخارجي.

- لماذا تشعران بالإحباط؟ (ما هو واقعها الخارجي؟)
- بمَ تفكران؟ (ما هو واقعها الداخلي؟)
- ماذا تفعل كلٌ منهما؟ (كيف تغيران واقعها الخارجي والداخلي؟)
- كيف يؤثر ما تفعلانه على مزاجيهما؟

اكتشف أوجه التشابه والاختلاف بين تجربتي ماري وفيوليت. – ما علاقة هذا المثال بحياة المشاركة التي تعمل معها؟ استخدم أمثلتها الشخصية لتأطير الواقع الداخلي والخارجي، وكيف يمكن لتصرفاتها أن تؤثر على مزاجها.



## "النص"

"شاهدنا كيف أن ماري شعرت بتحسّن بعد استحمامها، واستجابتها للمكالمة الهاتفية، وخروجها في مشوار مع صديقتها. وعلى الرغم من أنها شعرت بتعب من الناحية النفسية في بداية اليوم كما شعرت فيوليت، إلا أن مزاجها تحسّن بسبب قيامها ببعض الأنشطة الممتعة".

### الموضوع 3: كيف يؤثر ما نفعه على ما نشعر به (5 دقائق)

#### النقاط الرئيسية:



- عندما يقوم الناس بأنشطة ممتعة، فإنهم غالباً ما يشعرون بالسعادة و تتولد في أذهانهم أفكار إيجابية و ويتواصلون مع الآخرين بشكل إيجابي.
- إن القيام بالأنشطة الممتعة يساعد على تحقيق التوازن في حياتنا، وخاصة بالإحباط.
- كثير من الأمهات يضعن احتياجات كل فرد في الأسرة أولاً، واحتياجاتهن في الآخر.

#### "النص"

" ماري مثال واحد على أن الأشياء التي نقوم بها تؤثر على ما نشعر به. بقيامها بالاستحمام و ذهابها للتسوق مع صديقتها كارمن ، استطاعت ماري أن تحسّن من مزاجها. أحيانا نشير إلى أشياء نتمتع بها مثل الاستحمام أو الذهاب للتسوق بعبارة "أنشطة ممتعة". وبالنسبة للأنشطة الممتعة، نودّ تذكيرك بالتالي:

الأنشطة الممتعة تميل الى توليد بعضها بشكل متسلسل. فما أن تقومين بنشاط ممتع حتى تنوّال الى لديك أنشطة ممتعة أخرى لتقومي بها. قد يكون من الصعب أن نجد في أنفسنا الطاقة لممارسة أنشطة ممتعة عند شعورنا بالملل أو التعب، لكن قيامنا بها، سيساعدنا لننعم بشعور أفضل و يقلل من الإحساس بالإرهاق. حتى عندما تكون الحياة مجهّدة، يمكننا اختيار القيام بأنشطة ممتعة و هذا يساهم في تغيير حالتنا المزاجية، وإحداث تغيير في جزء صغير من حياتنا على الأقل".

ماذا تعني عبارة **الأنشطة الممتعة** بالنسبة لك؟ هل يمكنك أن تعطي مثلاً لشيء قمت به في الأسبوع الماضي وأدى إلى تحسين مزاجك أو أدى إلى جعل أفكارك أكثر إيجابية؟



#### قائمة الأنشطة الإيجابية

#### مشروع شخصي

قبل أن نلتقي مجدّداً، أودّ أن تفكري في أشياء مختلفة تعتبرينها أنشطة ممتعة. سنتناول هذا أكثر بالحديث في المرة القادمة، ولعلّه من المفيد أن تبدئي بالتفكير في هذا قبل لقائنا القادم. يمكنك كتابة هذه الأنشطة في ورقة العمل (3.2).



## الفصل 4

الموضوع 1: ماذا تحبين أن تفعلي؟ و قائمة الأنشطة الممتعة (10 دقائق)



النقاط الرئيسية:

- مساعدة المشاركة في تحديد الأنشطة التي تسمع بها سواءً لوحدها أو مع طفلها.
- ركّز على الأمور التالية:
  - بعض الأنشطة الممتعة تتم في وقت قصير، وبتكلفة تكاد لا تذكر. بعضها قد يكون أو يصبح جزءاً من الروتين اليومي لنا وسنستمتع بها لو لاحظناها.
  - لا نحتاج للقيام بالكثير من الأنشطة الممتعة لننعم بشعورٍ جيّد.
- يمكن للأمّهات ممارسة أنشطة ممتعة تحسّن من مزاجهن ومزاج أطفالهن في آنٍ.
- الأنشطة الممتعة هي جزء من واقعنا الخارجي، والقيام بها سيحدث بعض التغيير في كلٍّ من واقعنا الداخلي (حالتنا المزاجية وما نشعر به) وواقعنا الخارجي (ما نقوم به)

لنتحدث عن الأنشطة الممتعة التي ذكرتها في ورقه العمل 3.2. قد تكون هناك اختلافات بين الأنشطة التي تمارسينها بنفسك والأنشطة التي تقومين بها مع الآخرين، لكن من الأهمية أن تضمّ قائمتك كلاً من الأنشطة الفرديّة والجماعيّة.



"النص"

"لقد جئت بقائمة هائلة من الأنشطة. ورقة عمل 4.1 تظهر قائمة من الأنشطة التي استمتعت بها مشاركات أخريات أتممن هذه الدورة. العديد من الأنشطة التي جئت بها مُدرجة في هذه القائمة، لكن هناك أنشطة أخرى مثل... [أشير إلى بعض الأنشطة المدرجة في القائمة التي لم تذكرها المشاركة لم نتناولها بالحديث بعد.

- معرفة ما تريدين القيام به يمكن أن يساعد على توليد أفكار جديدة لتحسين مزاجك حين تشعرين أنك في مأزق، أو تظنين أنه لا وقت لديك للقيام بشيء من أجل نفسك.

- عندما يكون لديك طفل رضيع سيجب عليك التخلي عن أشياء ترغبين في القيام بها، لكن سيكون بمقدورك أيضاً أن تقومي بالكثير من الأشياء التي لم يكن بإمكانك ممارستها من قبل.

- يمكن للأمهات أن يُقمن مع أطفالهنّ بأنشطة تُساهم في تغيير مزاجهنّ ومزاج الأطفال على السواء (كالاستحمام، والغناء قبل وقت النوم، والخروج للنزهة في يوم مشمس، ومشاهدة أطفال من أعمار أكبر وهم يلعبون).

- بعض الأنشطة الممتعة تستغرق وقتاً قصيراً ولا تتطلب مالا، ويمكن دمجها مع الروتين اليومي لو منحنا أنفسنا وقتاً لملاحظتها والاستمتاع بها.

- هناك ظروفٌ مختلفة قد تجعل النشاط أكثر أو أقل متعة. على سبيل المثال، اعتماداً على مقدار الطاقة لديك، قد تختارين القيام بنشاط كبير أو صغير. من المهم أن تفكري في هذا لأنك لو اخترت نشاطاً يتطلب الكثير من الجهد وانتِ تشعرين بالإرهاق فقد لا يكون في نهاية المطاف ممتعاً. كوني منبهة لما يتناسب مع وقتك وطاقتكِ حال ممارستك لنشاط ما".

موضوع 2: مقاومة العوائق للقيام بالأنشطة الممتعة (10 دقائق)

النقاط الرئيسية:

- مساعدة المشاركات على تحديد العوائق التي قد تصعب القيام بالأنشطة الممتعة.
- مناقشة بعض الطرق التي تساعد في التغلب على هذه العوائق. ناقش ذهنية حلّ المشكلات كأحدى طُرُق التغلّب على العوائق وتجاوزها.





ندرك أهمية القيام بالأنشطة الممتعة، وتأثيرها المريح علينا، لكننا نعي أننا أحياناً نواجه بعض الأمور التي قد تعيقنا عن القيام بهذه الأنشطة.

هل يمكنك ذكر بعض العقبات التي تحول بينك وبين القيام بأنشطة ممتعة؟ [ إذا كانت المشاركة لا يمكنها التفكير في أي منها، أذكر بعضها مثل الوقت، والطاقة، ورعاية الطفل، والمال، والنقل.]

والآن لنفكر معاً بنشاط ترغبين بالقيام به، وما قد يعوقك عن ذلك.

أما الآن، دعونا نفكر في بعض الطرق التي تمكنك من التغلب على تلك العقبات.

### "النص"

" أنت تعرفين مسبقاً الكثير من الطرق للتغلب على العقبات، لتحدث أكثر عن حل المشاكل، في كثير من الأحيان، يعلّم المستشارون الأزواج والأسر هذه الاستراتيجيات حتى يتمكنوا من حل الخلافات معاً، ولكن بإمكاننا استخدامها أيضاً لإيجاد حلول للمشاكل الصعبة (ورقة العمل 4.2).

**الخطوة الأولى** هي أن تتعرفي على المشكلة أو العائق.

**الخطوة الثانية** هي التفكير في جميع الحلول الممكنة (العصف الذهني). عند محاولة إيجاد كل الحلول الممكنة، من المهم كتابة جميع الأفكار التي تخطر في أذهاننا دون التفكير كثيراً حول ما إذا كانت حلاً جيداً، فقط اكتبها كلها على الورقة.

**الخطوة الثالثة** هي اختيار أفضل حل أو مجموعة حلول. اختاري الحل الأفضل بالنسبة لك. نحن جميعاً مختلفون، والحل الذي يناسبك، قد لا يكون الأفضل بالنسبة للجميع.

**الخطوة الرابعة** هي محاولة تطبيق ذلك الحل، ومعرفة مدى نجاحه بالنسبة لك. وإذا لم يفلح الأمر، فقد حان الوقت لتجربة شيء آخر.

### قومي بنشاط ممتع

### مشروع شخصي

قبل أن نلتقي في المرة القادمة، أود منك أن تقومي بنشاط ممتع جديد.

كما تحدثنا عنه من قبل، في بعض الأحيان هناك عوائق تمنعنا من القيام بأنشطة ممتعة.

إحدى الطرق لمحاولة التغلب على هذه العوائق هي وضع هدف لنفسك والتمسك به.

املئي استمارة الالتزام الشخصي والتقويم في أوراق العمل (4.3) و (4.4) لمساعدتك في إيجاد وتخطيط الوقت للقيام بنشاط ممتع في الأسبوع القادم.

في المرة القادمة أيضاً، سوف نتحدث عن ما شعرت به عند الانتهاء من القيام بنشاط ممتع، وعن تحقيق أهدافك، وما إذا كانت استمارة الالتزام الشخصي والتقويم مفيدة.

pp

## الفصل 5

الموضوع الأول: مراجعة قائمة النشاطات الممتعة (5 دقائق)

### النقاط المهمة

- ناقش إذا ما أتمت المشاركة الأنشطة الممتعة التي خططت للقيام بها.
- أحياناً، صعب إكمال الأنشطة الممتعة حتى وإن كان قد تمّ تخطيطها وتحديد وقت لها، لكن المهم هو مواصلة المحاولة للقيام بهذه الأنشطة الممتعة.
- ناقش الطرق الممكنة للتغلب على أيّ صعوبات.



تحدثنا في اللقاء الماضي عن القيام بنشاط ممتع معين (ورقتي العمل 4.3 و 4.4). ماذا كان نوع هذا النشاط الممتع وكيف تم؟ هل واجهت أي صعوبات أثناء إتمام هذا النشاط؟ هل لاحظت أيّ تغيير في مزاجك حال إتمام هذا النشاط؟ أغلب الناس يظنون أنهم يشعرون بالارتياح بعد ممارسة نشاط كهذا. هل هذا صحيح بالنسبة لك؟



الموضوع الثاني: ما الأشياء التي يستمتع بها الأطفال الرضع؟ (5 دقائق)

### النقاط المهمة

- ساعد المشاركة في تحديد أنشطة يستمتع بها الأطفال (على انفراد، مع الأم، و/أو الأب، أو مع أشخاص آخرين)



ركز على الآتي:

- الرضع والأطفال الصغار يتعلمون من خلال اللعب.
- هناك ممارسات يستمتع بها الأطفال منذ الولادة ولهذا يفضل تخطيط أنشطة ممتعة مع طفلك منذ وقت مبكر.
- القيام بنشاطات مع طفلك سيساعد على تنميته جسدياً ونفسياً، وسيقوي علاقتك معه.
- مستوى نموّ طفلك يؤثر على مدى استمتاعه بنشاط معين. مع تقدّم نموّ الطفل، أشياء مختلفة تُضاف للأنشطة الممتعة.
- مزاج طفلك كذلك يؤثر على مدى استمتاعه بنشاط معين.
- الأطفال يختلفون، ولهذا يجب أن تتعلمي أن تقرئي إشارات طفلك حتى تحددتي ما هي النشاطات التي يستمتع بها. وهذا سيبيح لك معرفة طريقة التعلم المفضّلة بالنسبة لطفلك.

ما الذي يستمتع به الأطفال الرضع؟ (استعيني بورقة العمل 5.2)

هل تذكرين ما كان أطفالك يحبون أن يقوموا به في مراحلهم المبكرة؟ إذا كان هذا طفلك الأول، فكري في أطفال أقاربك، ماذا كانوا يحبون في الصغر؟



"النص"

عندما نفكر في أمر التطور، عادة ما نفكر فيه هو التطور البدني للطفل، بمعنى مدى سرعة تنميته، متى سيزحف ويمشي، ونفكر في نموه العقلي، مثلاً متى سيتكلم، متى سيبدأ القراءة، ومتى سيستطيع استعمال الحاسوب.

لنتحدث عن التطور النفسي للأطفال. (ورقة العمل 5.1)

يتعلم الأطفال ماذا يمكنهم القيام به وما لا يمكنهم فعله، كيف يهدؤون أنفسهم عند القلق، ومن هم في عالمهم المحيط:

- بمشاهدتنا وتقليدنا.

-خلال التعامل معنا (كيف نعاملهم).

-بالقيام بما نلقنهم.

-بدعمهم عند محاولة جديدة.

-بتشجيعهم. بالابتسامة لهم عند إنجاز شيء ما. حتى انتباهنا لهم هو تشجيع لهم.

من الواضح أن الأطفال يتعلمون منا. هذا يعني أننا إذا أردنا تلقينهم شيئاً، يجب أن نكون مدركين لذلك. ولذلك يجب أن نجنبهم ما لا نريد أن يتعلموه. مثلاً، إذا رفعنا أصواتنا أو قمنا بضربهم، فإنهم يتعلمون من خلال هذا السلوك.

## "النص"

كما أن أمهات مثلك يقمن بأنشطة ممتعة كذلك الأطفال. يتعرض الأطفال باستمرار لاكتشاف أشياء جديدة وتجارب جديدة تسمح لهم بتعلم أمور جديدة. تحدثنا من قبل على أساس أنك المعلم الأول بالنسبة لطفلك (فيديو) وكيف يمكنك أن تؤثر على حقيقته الداخلية. كذلك يمكنك التأثير على حقيقته الخارجية. كيف؟ الأطفال يتعلمون من خلال المشاهدة ولهذا فالأم دائما عندها إمكانية تحفيز طفلها. (ورقة العمل 5.1)

انتبهي الى احتياجات طفلك (على سبيل المثال، أرضعي الطفل عند البكاء). اعطيه لعب أو أشياء يتعلمون من خلالها أنه باستطاعتهم أن يحدثوا أمرا (مثلا، لعبة إذا أمسكها أطلعت نورا أو صوتا). في السنة الأولى تحدث تغيرات كثيرة بالنسبة لطفلك، جسديا، معرفيا، وحتى اجتماعيا. ولأن هذه التغيرات تحدث بسرعة، كذلك الأشياء التي يتجاوب معها ويتمتع بها ستتغير. في ورقة العمل 5.2 هناك قائمة لأعمال ونشاطات يتمتع بها الأطفال في أعمار مختلفة.

قدرة الأطفال على التحرك في الصغر تكون قليلة، لكنهم يستمتعون بالاستماع لصوتك ويقلدونك. مع تقدمهم في السن يصبحون أكثر حركة، يتقلبون ويقومون بالحبو ويتعلمون الوقوف، الأمر الذي يجعلهم أكثر نشاطا واهتماما بالأشياء من حولهم. ومع التقدم في السن الأشياء التي يتجاوب معها ويتمتع بها ستتغير.

## "النص"

هيا نفكر كيف أن القيام بأنشطة ممتعة يؤثر على علاقة الام مع ابنها. الأطفال يتعلمون من خلال اللعب كما أن الأنشطة الممتعة تطور الحالة النفسية للطفل. و كما أن الأعمال الممتعة تؤثر على مزاجك بطريقة إيجابية، فإنها تؤثر بالمثل على طفلك أو أطفال آخرين. هناك حقيقة أخرى و هي أن مزاج الطفل يؤثر على الأم. عندما يكون مزاج الطفل مزاجا حسنا، هنا يتجاوب الطفل مع أمه في أسلوب إيجابي، الشيء الذي يؤدي الى تحسين الحالة النفسية للام و الطفل معا. عندما تقوم الأم مع طفلها بأعمال ممتعة، فهما يقيمان علاقة تواصلية إيجابية حيث أن كل عمل يقومان به سيقوي هذه العلاقة. و من هنا يدرك الطفل بأن الأم هي تلك العنصر الحنون و المرح الذي يطلعه و يكشف له عن أشياء مهمة في الحياة.

### مشروع شخصي

### تقييم سلمى للمزاج السريع مع النشاطات الممتعة

بدءا من هذه الليلة، وكل ليلة هذا الأسبوع، نوّد منك أن تكلمي مقياس المزاج وذلك بإحاطة الرّقم الذي يمثل حالتك المزاجية لهذا اليوم بدائرة.

هذه المرة، وأنت تقيمين مزاجك اليومي نريد منك أن تحددي عدد المرات التي قمت فيها بأعمال ممتعة في ذلك اليوم. تذكرني بأن النشاطات الممتعة هي جزء من واقعنا الخارجي.

يمكنك استخدام ورقة عمل 5.3 لإكمال مقياس المزاج السريع.

pp

## الفصل 6

### الموضوع الأول: يوم مع ماري و فيوليت (5 دقائق) النقاط المهمة

- -هناك عدة أفكار مختلفة يمكن أن تكون حاضرة معا في نفس اللحظة
- هذه الأفكار يمكنها ان تؤثر على كيفية تفكيرنا
- -لنا بعض التحكم على تفكيرنا و لنا القدرة في مراقبة حقيقتنا الداخلية



#### "النص"

ماري و فيوليت أنجبتا مؤخرا. لكن الآن وبعد الولادة أصبحنا لا تنامان جيداً (ورقة عمل 6.1). كلا الطفلين يبكيان بسبب وجع وألم في البطن لمدة ساعتين قبل النوم ليلاً. وهذه مشكلة حقيقية بالنسبة لهما. فهذا الآن هو واقعهما الخارجي. في البداية كان مزاجهما على مقياس المزاج السريع ممثلاً بالرقم 3 لأنهما كانتا في حالة تعب. لكن كلا من ماريو و فيوليت كان لديها رد فعل مختلف بالنسبة لهذه المشكلة.

### الموضوع الثاني: ما هي أفكارك؟ (5 دقائق) النقاط المهمة

- هناك علاقة بين أفكارنا ومزاجنا النفسي. افكارنا هي واقعا الداخلي وواقعا الداخلي مرتبط بمزاجنا.
- الأفكار بمثابة التحدث مع النفس، كأننا نتحدث مع أنفسنا.



-لماذا تغير مزاج ماري و فيوليت؟

-كيف تقيمين مزاج كلا من ماري و فيوليت؟

-كيف أثر تفكير كل منهما على حالتها النفسية؟

-كيف يؤثر تفكيرهما على علاقتهما مع أطفالهما؟

-كيف يمثل تفكير كلٍ منهما واقعها الداخلي؟

ناقشي كيف أن ماري و فيوليت تواجهان نفس الصعوبة (الواقع الخارجي) ولكن تفكيرهما المختلف يؤثر سلبا أو إيجابا على كل واحدة منهما.



-افكارنا تؤثر على إحساسنا، و على أجسامنا كما أنها تؤثر على ما نقوم به من عمل و نشاط.

**النص:** الأفكار هي مجموع الأفكار مع التخطيط و الصور و الآراء التي تتكون في أذهاننا. (ورقة عمل 6.2). الأفكار هي أشياء نحدث بها أنفسنا. يمكن أن تكون عندنا عدة أفكار في نفس اللحظة، و قد تتعارض مع بعضها البعض. ربما ننتبه لبعضها و نغفل عن البعض الآخر. أفكارنا قد تساعدنا أو تسيء لنا. أفكارنا تؤثر دائما على حالتنا الصحية. من الممكن أن نغير طريقة تفكيرنا. المرحلة الأولى هي أن نعي أفكارنا. فعندما نعي و نستحضر أفكارنا، يمكننا أن نوظفها للتوصل إلى مزاج صحي.

ناقش كيف أن كل خيار قامت به ماري و فيوليت قد أثر على مزاجهما. كيف أن كل مرحلة أثرت عليهما سلبا أو إيجابا



### النص

واقعك الشخصي يتشكل في كل لحظة. يمكننا أن نختار ماذا نفعل و كيف نفكر. حتى الإختيارات الصغيرة تؤثر على المزاج بطريقة مباشرة أو غير مباشرة, الشيء الذي يجعل فكرة أو حدثا آخر يحدث أو لا يحدث. هيا نرجع لماري و فيوليت. قد رأينا معهما كيف أن أفكارهما أثرت على مزاجهما. في ورقة عمل 6.3 نحن نعرض لك طريقة أخرى في التفكير حول نتائج أفكار ماري و فيوليت. كنا تكلمنا من قبل على تسلسل الأحداث, و كيف أن نشاط ممتع قد يؤدي إلى نشاط ممتع آخر. نفس الشيء يحدث مع الأفكار. إذا كانت لديك فكرة سلبية واحدة, فأغلب الإحتمال أنها ستؤدي إلى فكرة سلبية ثانية. و من جهة أخرى فإن الفكرة الإيجابية تتبعها دائما فكرة إيجابية أخرى.

الموضوع 3 : أفكار مفيدة و أفكار مضرّة (15 دقيقة) (نقصد بالضرر هنا الأفكار السلبية و ليس الإعتداء على الغير)

### النقاط المهمة

- الأفكار المساعدة تساعد في تحسين المزاج
- الأفكار المضرّة تسيء للمزاج
- الأفكار المضرّة و المساعدة, كلاهما يؤثران علينا نفسيا و بدنيا و على حقيقتنا الداخلية
- مهم جدا أن نفهم كيف أن مختلف الأفكار تؤثر على حالتنا النفسية
- تحديد الأفكار المضرّة و المساعدة بالنسبة للحمل و كيف أنها تؤثر على المزاج خطوة هامة



في تحسين مزاجك النفسي

### النص:

قبل أن نبدأ في الحديث عن بعض الأفكار التي تخطر ببالك, أريد أن أشارك معك بعض الأفكار التي تحدث مع كثير من النساء الحوامل و الأمهات الجدد:

"إن جسدي يؤلمني, الحمل متعب"

"أنا لا أكاد أصدق أن هناك طفل حي في داخلي"

"لا أدري هل بإمكاننا تحمل طفلا آخر"

"أنا أتطلع إلى رؤية طفلي"

"سأكون والدا ممتازا"

من العادي أن تكون لك أفكار متنوعة خلال الحمل و بعد الوضع - البعض مفرحة, و البعض محزنة - بسبب مختلف التغيرات البدنية و العاطفية في حياتك اليومية.



تخيلي أنك انت المرأة على ورقة عمل 6.4 و أن لك أفكار تتعلق بالحمل و الأمومة. في العمود "أفكار مساعدة" أكتبي الأفكار التي تجعلك تشعرين بالسعادة و الراحة و الأمل. و في العمود "أفكار مضرّة" أكتبي الأفكار التي تجعلك تشعرين بالتعب و الأحباط و القلق و الحزن و الخوف و الغضب.

## "النص"

الآن هيا نلقي نظرة على ورقة عمل 6.5 التي فيها بعض الأفكار المساعدة و أخرى المضرّة و التي قد تكون موجودة عند المرأة الحامل.  
لننظر إلى البند الأول: "ملابسك غير صالحة". هنا يمكنني التجاوب مع هذا الامر (الملابس غير صالحة) بطرق مختلفة. ممكن أن أقول: "ليس باستطاعتي أن أشتري ملابس جديدة و ليس لدي أي شيء أرنديه!" كيف سيؤثر هذا التفكير على مزاجي؟  
لكن فكري للحظة. ممكن أن أفكر بأسلوب مختلف و أحمل فكرة مساعدة فيما يخص نفس النقطة بالذات (الملابس) و أقول: "أنا فخورة جدا أن حملي بدأ يظهر, هكذا سيعلم الجميع بأنني حامل". كيف سيؤثر هذا التفكير على مزاجي النفسي؟  
لماذا تحدثنا اليوم عن الأفكار المساعدة و الأفكار المضرّة؟ و باختصار يجب أن تعرفي الأفكار المساعدة و الأفكار المضرّة بالنسبة للحمل لأنها بإمكانها أن تؤثر على مزاجك. عندما تعرفين ما هي الأشياء التي تحدث لك إحباط, فهناك أمور يمكنك القيام بها لمنع هذه الأفكار المضرّة من الإنتشار. سنتكلم على هذه الأستراتيجيات في الحلقة الآتيتين عندما سنتحدث عن علاقة الأم مع الطفل.

## المحافظة و مراقبة تتابع الأفكار

## مشروع شخصي

بدءا من اليوم و لمدة أسبوع, أريد منك أن تحافظي على مسار الأفكار المساعدة و المضرّة التي في ذهنك و المتعلقة بالحمل أو بالولادة و كونك ستصبحين أما. في ورقة عمل 6.6 عندنا عمودين, واحد للأفكار المساعدة و آخر للأفكار المضرّة. يمكنك إستعمال هذه الورقة للحفاظ على مسار هذه الأفكار خلال الأسبوع.

## الفصل 7

### الموضوع الأول: أنواع الأفكار المضرة و الرد عليها (10 دقائق)

#### النقاط المهمة

تدريب المشاركات لمنافسة الأفكار المضرة باستخدام أفكار مضادة.

#### النص:

في لقائنا الأخير تحدثنا عن الأفكار المساعدة و الأفكار المضرة التي يمكن أن نحملها و مدى استيعابنا و وعينا لهذا الامر. بالنسبة لك, كيف كانت محاولة سرد و حفاظ وقوع هذه الأفكار المساعدة أو المضرة في ذهنك؟ من الطرق المستعملة لمحاربة الأفكار المضرة و منعها من التأثير على المزاج هو

#### إستعمال إستراتيجية المضادات.

في حالة عدوى أو تعفن يمكننا إستعمال مضاد حيوي لمنع المرض من الإنتشار. و كذلك عندما تكون عندنا أفكار مضرة, يمكننا أن نستخدم أفكار مضادة لمنعها من الإنتشار و إفساد مزاجنا النفسي.

هيا بنا نراجع بعض هذه الأفكار المضادة لأفكارنا المضرة. هناك أربعة أفكار نمطية مضرة سنقدم لها أفكار مضادة. سنتحدث عن هذه المضادات باختصار و هي موجودة على ورقة عمل 7.1.

الغرض من الحديث عن هذه الأفكار المضرة هو أن نجعلك واعية و منتبهة لوقوعها حتى يمكنك توقيفها و منعها من التأثير سلبيًا على مزاجك. و هكذا يمكنك مراقبة مزاجك بخلق حقيقة داخلية في تمام الصحة.



أوصف كل فكرة مضرة في الأسفل مع المثال المقترح. شجع المشاركة للتفكير في أمثلة من تجربتها الخاصة

نمط فكري مضر	الأمثلة
فكرة كل شيء أو لا شيء. و هذا تفكير متطرف يعني إما كل شيء حسن أو كل شيء سيء	"أنا فاشلة" فكري في شيء وسط. لعلك لن تنجحي في كل الأمور و لكنك حققت بعض الإنجازات
التعميم. هذا يدل على أخذ حادثة سلبية واحدة و تعميمها على مدى الحياة	"لقد خدعت من قبل فأنا لا أتق بأحد" تذكرى أنه ليس كل الحالات تتشابه و ليس كل الناس نسخة واحدة. لا تفترضى دائما الأسوأ
لوم النفس. هذا يدل على التفكير بأن الأمور السلبية عندما تقع, تكون دائما نحن السبب	"إنها غلطتى, الطفل سقط عندما حاول الوقوف" تذكرى فقط أن مثل هذه الحوادث تحصل لكل الأمهات. فبدلا من لوم نفسك, فكري بأن هذا يحدث كذلك مع غيرك.
الإستكشاف السلبي للمستقبل. هذا يعني أنك يمكنك التوقع بأن مستقبلك سيكون سيئا.	"إن الأمور لن تسير في صالحى. أبدا" من المهم أن تعلمى بأن الأمور قد لا تسير في صالحك. لكن هذا ليس أمرا حتميا.

## الموضوع 2: طرق في تغيير الأفكار المضرّة بي و بطفلي (10 دقائق) النقاط المهمة

– هناك إستراتيجيات كثيرة من أجل تغيير الأفكار المضرّة  
– كل إستراتيجية يمكن إستخدامها لتخفيض أفكارنا المضرّة و تدريب أطفالنا كيف يكتسبون مزاجا صحيا.

### "النص"

"سنركز الآن على أربعة إستراتيجيات خاصة بكيفية تخفيض الأفكار الضارة. هذه التقنيات مهمة جدا لأنها أساليب يمكن استعمالها عندما تطغى علينا الأفكار الضارة. فإنها تساعدك على التمسك و مراقبة الأفكار و تحسين المزاج. (راجع ورقة عمل 7.2)



أوصف كل إستراتيجية مع المثال المقترح. اِشْتَغَلْ مع المشاركة على مثال من تجربتها في كل واحدة من الإستراتيجيات.

هناك الكثير من المعلومات للتواصل. للمساعدة في الفهم، شجع المشاركة في التحدث عن مختلف الأنماط الفكرية (هل فعلت هذا، هل تشعرين بأن هذا عمل مفيد ...)

الإستراتيجية	الوصف	المثال
توقيف الفكرة	قولي لذهنك بأن يتوقف عن التفكير المضر. هذا بمثابة أنك تحملين إشارة قف في ذهنك. و الحكمة أنك تنتبهين و تشعرين بأنك بدأت في التفكير المضر.	"أنا أم سيئة" عندما تشعرين بهذا، بدلا من مواصلة التفكير عن الأسباب، إنتبهي و قولي "ها هي نفس الفكرة تلاحقني. هذه الفكرة كانت معي من قبل، وأنا أعرف أنها فكرة مضرّة. فأنا سأوقفها الآن و سأتوقف عن هذا التفكير. في بعض الأحيان يكون الحل بإحضار فكرة مساعدة، مثل "أنا لست أما سيئة، أنا فقط متعبة الآن و أستحق بعض من الراحة حتى استرجع قواي و أعنتني بطفلي"
وقت للقلق	أعطي لنفسك وقتا محددا في اليوم للتفكير في الأرهاقات حتى لا يغلب عليك القلق طوال اليوم. طريقة أخرى لاستعمال هذا الوقت هي أن تقضي وقتا في الحديث مع صديق أو قريب من العائلة.	إذا وجدت نفسك قد طغت عليك بعض الأفكار المتعبة فتحدد وقت خاص للقلق سيساعدك، لكن بدون ما تأخذ هذه الحصة كل وقتك. هذه الوسيلة مريحة حتى لطفلك، لأنه لا يراك قلقة و مضطربة و غير منتبهة عندما تكونين معه. فالطفل يلاحظ بأنك مستريحة و أنك قادرة على حل متاعب الحياة
إستشراف للمستقبل	عندما نتحدث عن إستشراف المستقبل نعني به أن تكون لنا رؤية مستقبلية حيث تكون الأمور في وضع أحسن	أحيانا عندما تكون الأمور في وضع سيء نشعر و كأن الأمر سيبقى على حاله إلى الأبد. فهذه الخطة تسمح لك أن يكون عندك أمل في المستقبل عندما تكونين في حالة تعب و إرهاق. أحيانا تخيل أمور نريدها في المستقبل يبعث فينا روح الأمل و يحفزنا.
التعليم الذاتي	التعليم الذاتي يشجعك على التحدث مع نفسك و يعطيك تعليمات و توجيهات مفيدة	حدثي نفسك بأنك ستربين طفلك بالحب و أنك ستكونين أما مثالية. هكذا ستعززين أهم الأمور. بالتحدث مع أنفسنا نربي أنفسنا كذلك.

## مشروع شخصي سلم المزاج السريع ومراقبة تتابع الأفكار

بداية من هذه الليلة و في كل ليلة هذا الأسبوع نريد منك أن تكمل سلم المزاج السريع وهذا بوضع دائرة حول المزاج المناسب لليوم.

و بالإضافة إلى تقييم مزاجك اليومي على السلم، نريد منك أن تراقبي عدد الأفكار المساعدة و عدد الأفكار المضرة لكل يوم. (ذكر المشاركة بالأفكار المساعدة من الحصة السابقة).

يمكنك استخدام ورقة عمل 7.3 لتكملة سلم المزاج السريع.

أريد كذلك منك أن تستعملي إثنان من المهارات التي تحدثنا عنها اليوم (توقيف الفكرة، وقت للقلق، إستشراف المستقبل، أو التعليم الذاتي) في العمل للتخفيض من التفكير المضر.

على ورقة عمل 7.4 يمكنك كتابة أفكارك المضرة، ما هي الإستراتيجيات المستعملة و مدى فعاليتها في إيقاف تلك الأفكار الضارة

## 8 الفصل

موضوع 1: أفكار عن كونك أم ( 5 دقائق)

النقاط الرئيسية



- المواليد يتعلمون نماذج التفكير من أهلهم
- الطريقة التي تفكر بها الأمهات بالنسبة لأنفسهن و أولادهن تؤثر على سلوكهن مع الاطفال، وهذا بدوره يؤثر على نظرة المواليد لأنفسهم، و لأمهاتهم، وعلى علاقاتهم.

"النص"

ماذا تريدون من اطفالك أن يتعلموا فيما يخص عن كيفية التفكير في أنفسهم و علاقتك معهم، والعالم؟

[إرجع إلى ورقة عمل 8.1]

تعلمنا من خلال تجربتنا مع الآخرين، مثل معاملة آبائنا أو غيرهم من أفراد الأسرة. وتعلمنا بسماعنا لكلمات قالها لنا أناس آخرون. غالباً ما تشكل تجاربنا المبكرة الطريقة التي ننظر بها لأنفسنا وللآخرين، وللعالم. إذا كنا نريد إجراء تغييرات في حياة اطفالنا، وأنماط تفكيرهم، قد نحتاج إلى إجراء تغييرات في طرقنا الخاصة في التفكير أولاً.

موضوع 2: الأهداف لمستقبلية لي و لطفلي (15 دقيقة)

□ راجعي النقاط الرئيسية في نموذج الأفكار



- الأمهات يلعبن دوراً مهماً في تشكيل أفكار مواليدهن وواقعهم الداخلي، والتي بدورها قد يكون لها أثر على مزاجي الأم والمولود معاً.

"النص"

كنا نتحدث عن أنواع الأفكار التي لدينا وكيف بعض الأفكار صحية وأكثر إيجابية لمزاجنا، بينما الأفكار الأخرى سلبية وأكثر ضرراً لمزاجنا. كما تحدثنا عن طرق في محاولة التخلص من هذه الأفكار الضارة.

هل تعتقدون أن الأفكار التي لديك يمكن أن تؤثر أيضاً على مستقبلك؟ كيف؟  
أحد أهداف هذه الدورة هو مساعدتك على أن تكوني قادرة على التفكير والتخطيط لمستقبلك. دعونا نقوم بتمرين استرخاء لمساعدتنا على القيام بذلك.

تغير فترة الزمن لسنة واحدة أو 6 شهور إذا كانت الأم التي تتعامل معها تجد صعوبة في أن تتصور نفسها في المستقبل البعيد.



أولاً، أغمضي عيني، خذي وضعاً مريحاً وخذي تنفساً عميقاً عدة مرات. الآن، اريد منك أن تتظري إلى المستقبل. اليوم هو (اليوم والسنة). أحبك أن تتصوري حياتك لمدة 5 سنوات من الآن، لسنة.....

اسأل كل سؤال بالأسفل. إعطِ دقيقتين للمشاركات ليتصورن إجاباتهن:

- ماذا تتصوري نفسكِ تعملين بعد 5 سنوات من الآن؟
- ما نوع الحياة التي تبغينها لنفسك؟
- ما هي الأشياء التي لا تريدينها لنفسك؟

بعد سؤالك الأسئلة، اجعل المشاركة تنتهي من تمرين الإسترخاء واطلب منها أن تكتب "الأشياء التي تريدها لنفسها" و "الأشياء التي لا تريدها لنفسها" في ورقة عمل

18.2

### "النص"

بعد القيام بهذا النشاط، من الواضح أننا جميعاً لدينا حياة معينة لأنفسنا في عقلنا. أنت تعرفين ما تريدين في الحياة وما لا تريدين. لذلك السؤال يمكن صياغته بالشكل التالي:

كيف يمكنك تحقيق ذلك؟

على مدى الأسابيع القليلة الماضية، تعلمت أنه يمكنك تشكيل حياتك بإدراكك، على سبيل المثال، أن القيام بأنشطة ممتعة يمكنها أن تساعدك ومولودك على الشعور بالراحة.

بنفس الطريقة، يمكنك أن تبدئي القيام بهذه الأمور للوصول لذلك. لديك 5 سنوات لتحقيق ذلك. ما هي بعض الأشياء التي تحتاجين القيام بها الآن؟ ما هي بعض الأشياء التي عليك تجنبها؟

الشيء الأساسي الذي عليك ان تعرفينه هو أنك اذا شعرت بالرضى عن نفسك وعن حياتك، انك تعتقدين أنه لا بد أن مولودك وأثناء نموه يشعر هو الآخر بالراحة والأمان في حياته. ولكن هل هذا صحيح؟

هناك أشياء تعتقدين وأشياء تعملينها تساهم في وصولك أو تقلل من وصولك لأهدافك. ما هي؟

هل هناك شيء آخر يمنع وصولك للحياة التي تخيلت؟ ما هي العقبات المحتملة في الطريق؟

هل يمكنك التفكير في طريقة للتغلب على بعض هذه العوائق؟

تحدثنا عن الطرق المختلفة التي بإمكانها تشكيل مستقبلك و هذا بقيام أشياء يجب فعلها الآن وتجنب الأشياء التي قد لا تكون مفيدة لتحقيق أهدافك . كأم، يمكنك تشكيل ليس فقط واقعك الخاص بك، ولكن أيضا تساعدي مولودك على تشكيل واقعه.



- الآن، أغمضي عينيك، خذي وضعا مريحاً وخذي تنفساً عميقاً عدة مرات.  
[اسأل الأسئلة التالية. اعطِ دقيقة تقريبا للمشاركة حتى تتصور إجابتها]
- كم سيكون سن مولودك في ذلك الوقت؟
  - كيف ترينه بعد 5 سنوات من الآن؟
  - هل هو في المدرسة؟ هل هو قادر على القراءة، والكتابة؟
  - هل هو مستمتع بالمدرسة؟
  - ما نوع الحياة التي تريدها له؟
  - من هم الناس الذين في حياته؟
  - ما هي بعض الأشياء التي تريدها لمولودك؟
  - ما هي بعض الأشياء التي لا تريدها لمولودك؟

“النص”

من هذا النشاط، من الواضح أنك كأم، تريدين الأفضل لمولودك. وكما تحدثنا عن الطرق التي يمكنك أن تخططي لمستقبلك، كذلك يمكنك التخطيط لمستقبل نموذجي لمولودك. تذكري، لديك 5 سنوات لجعل هذا يحدث.

لجعل هذا ممكنا، ما هي الأشياء التي تحتاجين القيام بها الآن؟ ما هي الأشياء التي تحتاجين تلقيها لمولودك؟ ما هي الأشياء التي عليك تجنبها؟

### التفكير في المستقبل

### مشروع شخصي

للبناء على آخر ما تحدثنا عنه اليوم، أود أن تقضين هذا الأسبوع بعض الوقت في التفكير بالأشياء التي تريدين والأشياء التي لا تريدين لمولودك وأيضا الأشياء التي يجب القيام بها لتحقيق ذلك.

يمكنك كتابة هذه على ورقة العمل 8.3

pp

## فصل 9

موضوع 1: يوم مع ماري وفيوليت ( 5 دقائق )

النقاط الرئيسية

- لاحظ أهمية التبادل الطبيعي بين المشاكل الشخصية والاكنتاب.
- لماري وفيوليت طرقاً مختلفة لإدارة واقعهما الخارجي، الذي يؤثر على المزاج.



"النص"

" هذا الصباح، كل من ماري وفيوليت استقبلت مكالمة هاتفية من صديقة تطلب منهما الذهاب إلى الحديقة. فيوليت لا تجيب على الهاتف. إنها لا تشعر بالميل للنهوض من الفراش وتفضل البقاء في البيت. ماري قررت أن تخرج وتذهب للقاء صاحبته، وأمضيا ذلك المساء مع بعض في الحديقة مسترخيتين وتحديثان عن المولود القادم."

لاحظ ورقة العمل 9.1 ماري وفيوليت بدأتا في المستوى 4 بالنسبة لمزاجيهما.

- كيف تقيم مزاج ماري في نهاية القصة؟
- كيف ترى أن ما فعلته ماري أثر على شعورها؟
- كيف تقيم مزاج فيوليت في نهاية القصة؟
- كيف ترى أن ما فعلته فيوليت أثر على شعورها؟
- لماذا تقدير فيوليت كان أقل من ماري؟

الإجابة: بسبب العلاقة بين المزاج وقلة الاحتكاك الايجابي بالآخرين (العزلة).



موضوع 2: العلاقة بين المزاج والإحتكاك بالآخرين (10 دقائق)

النقاط الرئيسية

- ألق الضوء على الطبيعة المتبادلة للمشاكل الشخصية والإكتئاب.



- حدد نظام الدعم الحالي للمشاركة
- الإحتكاك بالآخرين جزء من واقعنا الخارجي.

"النص"  
"الإحتكاك بالآخرين هو المقطع الأخير للأهميات والمواليد الذي سوف نتحدث عنه في الدورة. سوف نتحدث عن كيف أن علاقاتنا مع الآخرين تؤثر على مزاجنا وقد تؤثر أيضاً على مزاج المولود. دعونا نبدأ الكلام عن الصلة بين المزاج والإحتكاك بالآخرين. القى نظرة على [ورقة العمل 9.2]"

ما نوع تفاعلك مع الآخرين عندما تكون محبطاً؟  
كيف يؤثر شعورك بالإحباط على إحتكاكك بالآخرين؟



النقاط الرئيسية للتعامل مع هذين الأمرين تشتمل على أنه في الوقت الذي يشعر به الناس بالإحباط غالباً يكون:

- احتكاكهم بالآخرين قليلاً.
- مستوى تسامحهم ضعيف ومزاجهم متعكراً؟
- لديهم شعور بقلّة الراحة بين الناس.
- تصرفهم أكثر هدوءاً وكلامهم قليلاً.
- لديهم حساسية أكبر عند اهمالهم، أو انتقادهم أو رفضهم.
- مستوى ثقتهم بالآخرين أقل.



عندما تعزل نفسك عن الآخرين، كيف يؤثر ذلك على مزاجك؟  
كيف يؤثر وجود صراع أو توتر مع الآخرين على مزاجك؟

لاحظ أنه عندما يكون الناس أقل احتكاكاً إيجابياً أو أكثر احتكاكاً سلبياً مع الآخرين  
يمكن أن يصاحب ذلك:

- شعور بالوحدة
- شعور بالحزن والغضب
- شعور بعدم الإهتمام
- يكون أكثر اكتئاباً

"النص"

"وهكذا نستطيع أن نرى أن العلاقة بين الإكتئاب والاحتكاك بالآخرين هي علاقة متبادلة، اي باتجاهين.

عندما نشعر بالإحباط تكون علاقاتنا الايجابية بالآخرين قليلة وأما العلاقات السلبية معهم فتكون أكثر لأننا نشعر بعدم الرغبة بوجودنا مع غيرنا ونصبح أكثر حساسية لتعليقات الآخرين أو نكون متعكري المزاج.

قلة الاحتكاك الايجابي بالآخرين أو زيادة الاحتكاك السلبي بهم يساهم في زيادة الاكتئاب. ولذلك عندما نشعر بالإكتئاب، غالباً ما نشعر وكأننا ندور في حلقة مفرغة.

يتساءل الكثير من الناس عما إذا كان الشعور بالإحباط أو الاكتئاب يسبب قلة "التفاعل الاجتماعي" عند الناس أم ان قلة "التفاعل الاجتماعي" سبب الشعور بالإحباط أو الاكتئاب؟ ماذا ترين؟

الجواب ربما كلاهما. عندما نشعر بالاكتئاب فنحن أقل "اجتماعياً" ولكن عدم الاحتكاك مع الناس يسلبنا مصدراً جيداً للدعم، مما يجعلنا أكثر اكتئاباً. وعندما نكون أكثر اكتئاباً، يكون مستوى تعاملنا مع الناس أقل. هذه الدائرة تستمر حتى نصل إلى مستوى أكثر اكتئاباً مما يجعلنا نمضي الكثير من وقتنا نشعر بالوحدة.

موضوع 3: كسر الدائرة بين المزاج السلبي وقلة الاحتكاك بالآخرين ( 5 دقائق)  
النقاط الرئيسية

□ مساعدة المشاركة في تحديد كيفية كسر الدورة بين المزاج السلبي وقلة الاحتكاك الايجابي (أو زيادة الاحتكاك السلبي) مع الآخرين



”النص“

الآن وقد عرفنا عن الدورة بين المزاج السلبي وقلة الاحتكاك الايجابي مع الآخرين، كيف يمكننا الخروج من هذه الدائرة؟

يمكننا الخروج من هذه الدائرة وتحسين المزاج لدينا بزيادة أنشطتنا الممتعة وتغيير الطريقة التي نفكر بها، وأيضاً بالحد من الاحتكاك السلبي أو الضار مع الآخرين أو زيادة الاحتكاك الإيجابي أو المفيد مع الآخرين".

هل يمكنك أن تعطي مثلاً على استخدام أي من هذه الاستراتيجيات لتحسين حالتك المزاجية؟

هذا وقت مناسب للتفكير مرة أخرى إلى الصورة التي نظرنا إليها عندما بدأنا نتحدث عن الأمهات والأطفال. دعونا ننظر إلى ورقة العمل 9.3.

هل تذكرين ماذا يعنى الواقع الداخلي والواقع الخارجي؟ [إذا المشاركات لا يذكرن، ذكرهن بالتعريف واستخدام ورقة عمل 9.3 للمساعدة].



”النص“

اليوم وفي المرات القادمة سوف نتحدث عن طريقة معينة لتغيير واقعنا الخارجي بالتركيز على وجود احتكاكات أكثر ايجابية مع الآخرين، وتقليل الاحتكاكات السلبية .

يمكنك أيضاً الرجوع الى ورقة العمل 9.3 والذي قد تحدثنا عنه قبل قليل و هو كيف أن الاحتكاك مع الآخرين يتفاعل مع مزاجك وعواطفك".

## مقياس المزاج السريع والاحتكاك

## مشروع شخصي

### بالآخرين

pp

ابتداء من هذه الليلة وكل ليلة من هذا الأسبوع نود منك إكمال "مقياس المزاج السريع" بوضع دائرة حول حالتك المزاجية لهذا اليوم.

بالإضافة إلى تقييم مزاجك كل يوم، أود أيضا أن تحتفظ بقائمة من الاحتكاكات الايجابية والاحتكاكات السلبية التي تعاملت معها.

يمكنك الرجوع الى ورقة العمل 9.4 لإكمال جدول المزاج سريع

## النقاط الرئيسية



- معرفة أهمية الدعم الاجتماعي وعلاقته بالحالة المزاجية
- البشر بطبيعتهم كائنات اجتماعية
- المشاركات يمكنهن تحديد وتقييم نظام دعمهن الاجتماعي الخاص بهن
- يمكننا اختيار مع من نريد قضاء بعض الوقت معهم

## "النص"

"لقد تحدثنا المرة الماضية حول أهمية الاتصال مع الآخرين في إدارة حالتك المزاجية. الآن دعونا نتحدث عن الناس الذين هم في نظام الدعم الاجتماعي الخاص بك."

ونعني بنظام الدعم الاجتماعي، الناس الذين هم أقرب منك و الذين يمكنك أن تشركهم في لحظات حياتك، الإيجابية والسلبية على حد سواء. وقد يشمل نظام الدعم الاجتماعي الخاص بك الأسرة والأصدقاء والجيران، وزوارك الذين يزوروك في البيت، وزملاء العمل، و مقدمي خدمات الرعاية الصحية. بشكل عام، كلما كان نظام الدعم الخاص بك أقوى، كلما كنت أقدر على مواجهة المواقف الصعبة. أيضا، كلما كان نظام الدعم الخاص بك أقوى، كلما كانت صحتك و صحة مولودك أفضل.

إذا نظرت إلى ورقة العمل 10.1، سوف ترى أننا قد قسمنا نظام الدعم الاجتماعي الخاص بك إلى أربع فئات. وهي:

- **الأشخاص الأقرب بالنسبة لي:** هم الناس الذين يمكنك مشاركتهم بأفكارك ومشاعرك.
- **الأصدقاء المقربين:** الناس الذين يمكنك التحدث إليهم، ولكن ربما ليس في كل الأمور.
- **الأصدقاء:** هم الناس الذين يمكنك الاستمتاع معهم بالقيام بأمور (مثل الذهاب إلى السينما) على الرغم من أنه لا يمكن أن تطلعهم على تفاصيل حياتك الشخصية.
- **المعارف:** الناس الذين بيتسمون في وجهك أو يقولون لك مرحبا الشيء المهم لتذكريه هو أن جميع هؤلاء الناس هم جزء من نظام الدعم الخاص بك."

نريد منك لبضع دقائق، أن تكتبي أسماء الأشخاص الذين يشكلون نظام الدعم الاجتماعي الخاص بك في الدائرة التي تصف أفضل وصف لعلاقتك بهم.



موضوع 2: الناس من حولي و كيف يقدموا الدعم لي(10 دقائق)

النقاط الرئيسية

□ يمكن للمشاركات تحديد وتقييم نظام الدعم الاجتماعي الخاص بهن

□ هناك نظم دعم مختلفة



”النص“

” هذا التمرين يمكن أن يساعدك على فهم أين يكون لديك دعم وأين قد تحتاجين لدعم أكثر. وأثناء قيامك بهذا التمرين، من المهم أن تلاحظي أن بعض الناس يزودوك بنوع واحد فقط من الدعم بينما الآخرون يقدمون أنواع متعددة من الدعم. على سبيل المثال، شخص متفهم جداً ولكن لن يساعدك في الأعمال المنزلية، بينما شخص آخر قد يوصلك إلى المكان الذي تريدين بينما ليس عنده استعداد أن يبقى معك في الحديقة. ليس كل الناس يحسنون العون و الدعم في شئى المجالات“.



في ورقة العمل 10.2، هناك أربعة مربعات، يمثل كل منها نوعاً مختلفاً من الدعم يستطيع الشخص الواحد أن يوفره لك. ونحن نتفحصهم، فكري مَنْ من الناس يمكنه أن يزودك بأنواع الدعم المختلفة. اكتبي ذلك. إذا كنت لا يمكنك التفكير في أي شخص يساعدك بهذه الطريقة، ضعي علامة استفهام.

بعد إتمام هذا التمرين الذي ورد في ورقة العمل 10.2، اطلب من المشاركة تحديد مجالات الدعم الاجتماعي الكافي ومجالات الدعم الاجتماعي التي أعربت عن رغبتها في تغييرها أو تطويرها. ابدأ المناقشة باستخدام الأسئلة التالية:

- 1 ماذا تلاحظ؟
- 2 كم شخصاً فكرت به لكل نوع من الدعم؟
- 3 هل هؤلاء في الغالب أصدقاء/من أفراد العائلة/من المتخصصين؟
- 4 أين عندك أكبر دعم من عند هؤلاء؟
- 5 أين هي الثغرات؟ في أي مجال؟
- 6 من الذي يُذكر كثيراً؟ (حدد مخاطر الاعتماد كثيراً على شخص واحد مما ينتج عنه بقاءك دون دعم في حالة عدم تواجده)
- 7 مَنْ من الناس تريد أن يكونوا جزءاً من حياتك كأم؟

### "النص"

إحدى الطرق لجعل شبكة الدعم الاجتماعي أقوى هي التعرف على أشخاص جدد، ولكن مقابلة الناس ليس من السهل دائماً خاصة عندما يكون شعورك بالاكئاب، أو عندما تكوني حاملاً أو تكوني قد أنجبت حديثاً، وقد يكون من الصعب الخروج من المنزل.

دعونا نتكلم عن طرق جيدة لمقابلة أناس جدد:

- أسهل طريقة لمقابلة الناس هي أن تفعلي شيئاً تستمتعين به والقيام بذلك بصحبة أشخاص آخرين.
- حتى ولو لم يتم العثور على أي شخص كنت ترغبين التعرف عليه أكثر، على الأقل فإنك فعلت شيئاً ممتعاً ومريحاً وأنك لن تضيعي الوقت عبثاً.
- وحيث أن التركيز هو عمل النشاط الذي تقومين به، وليس فقط مقابلة الآخرين، سيكون الضغط عليك أقل من لو كان القصد الرئيسي هو مقابلة ناس.



الآن لنفكر معا حول الأنشطة والأماكن حيث يمكنك أن تلتقي مع الناس. هل يمكنك أن تفكري في أماكن حيث قد تكوني قادرة على القيام بنشاط ممتع وتلتقي بناس؟ علمي على أماكن في منطقتك ونشاطات مجانية:

- 1 كنائس، معبد، كنيس، مسجد، مكان للعبادة
- 2 عيادة حمل
- 3 أماكن رعاية الأطفال
- 4 حدائق حيث يتواجد الأمهات الأخريات و الأطفال
- 5 أنشطة تطوعية
- 6 مناسبات ثقافية/إثنية
- 7 مقاهي و نوادي

### مشروع شخصي قائمة الدعم الإجتماعي

بنفس الطريقة التي حددت الأشخاص الذين يقدمون الدعم لك، أريدك أن تفكري في الناس الذين هم في شبكة الدعم الاجتماعي الخاصة بك الذين يمكن أن يوفرُوا الدعم لمولودك. يمكنك كتابة أسماء هؤلاء الأشخاص في [ورقة العمل 10.3]



## الفصل 11

### الموضوع 1: أنماط الاتصال ومزاجك (5 دقائق)

النقاط الرئيسية:



- حدد نمط الاتصال الأولي للمشاركات (السلبى، الحازم، العدوانى) فى أحوال العلاقات الشخصية
- هناك أنماط اتصال مختلفة ممكن تعمل فى حالات مختلفة
- أنماط الإتصال يمكن أن تؤثر على المزاج
- أنماط الإتصال يمكن أن تؤثر على العلاقات مع الآخرين

"النص"

" لا يصلح احتياجاتنا للآخرين، نحن بحاجة لنكون قادرين على الحديث عن شعورنا وعن ما نريد من الآخرين.

وعموماً، هناك ثلاث طرق رئيسة لا يصلح ما الذي نريد. يمكننا أن نفعل ذلك بطريقة سلبية، أو بطريقة عدوانية، أو بطريقة حازمة. دعونا نعرف ماذا يعنى كل منها:

**الاتصال السلبى** يعود إلى تجنب التعبير عن مشاعرك، أو احتياجاتك، أو آرائك. الناس الذين يستخدمون هذا النمط من الاتصال غالباً يتكلمون بركة أو يعتذرون عن ما يقولون. وقد يعانون من قلة القدرة للنظر فى وجوه الآخرين.

**الاتصال العدوانى** يعود للتعبير عن نفسك بطريقة غالباً ما تكون مستفزة وفيها الإصرار على الطلبات و عدم الإستماع وأحياناً استخدام ألفاظ سيئة وأحياناً استخدام القوة البدنية.

**الاتصال الحازم** يعود للقدرة على التعبير المباشر عن الآراء، أو الحاجيات، أو الشعور بوضوح. ويفعلون ذلك بطريقة بحيث لا يشعر الناس الآخرون أنهم مهددون. الأشخاص الذين يستخدمون أسلوب الاتصال الحازم يستمعون جيداً للآخرين، يتكلمون بهدوء ووضوح، وقدرتهم على النظر فى وجوه الآخرين جيد، ويدافعون عن حقوقهم بقوة.

ورقة العمل 11.1 يلخص بعض هذه المعلومات:

في جميع الأنماط الثلاثة، ليس هناك طريق واحد "صحيح" للاتصال. في بعض الأحيان، نختار للتواصل سلبياً لأن هذا ما هو متوقع في عائلتنا أو نشأتنا الثقافية. في بعض الأحيان علينا أن نغير أسلوب اتصالاتنا لتناسب كل حالة بعينها. على سبيل المثال، الشخص الحازم قد يختار النمط السلبي لأنه المقبول والأفضل في حالة بعينها.

ومع ذلك، عموماً، أسلوب الاتصال الحازم ما يتلقاه الآخرون بطريقة أفضل و الناس الذين يستخدمون الأسلوب الحازم غالباً ما يحصلون على احتياجاتهم.

إعط مثلاً على كيف أن النمطين السلبي أو العدواني قد يؤديان إلى عدم تلبية احتياجاتها.

كيف تعتقد أن أسلوب اتصالاتك يؤثر على مزاجك؟  
ضع إشارة على الأمور التي لها علاقة بأسلوب الاتصال في ما يلي:



- الناس ذو الأنماط العدوانية و السلبية نسبة حصولهم على احتياجاتهم أقل من الناس ذوي النمط الحازم.
- عند عدم تلبية احتياجات الناس فإن ذلك يؤثر سلبياً على أمزجتهم.
- أنماط الاتصال السلبي والعدواني يؤثران سلبياً على علاقة الشخص بالآخرين.
- الذين يستخدمون الأسلوب السلبي قد لا يحاولون أخذ زمام المبادرة للتواصل مع الآخرين بينما الذين يستخدمون الأسلوب العدواني قد يسكتوا من يتحدثون إليه

## الموضوع 2: الحصول على احتياجاتك (5 دقائق)

النقاط الرئيسية:

- لا بأس أن تطلب المساعدة.
- طلب المساعدة بطريقة إيجابية، بوضوح، وبطريقة مباشرة (بطريقة حازمة) يزيد من فرصة حصول الشخص على احتياجاته.
- إحدى الطرق لطلب المساعدة هي طريقة (الخطوة خطوة).
- كونك حازماً وتعبّر عن ما تريد وعن كيف تشعر بطريقة محترمة، من شأنه أن يحسن العلاقات بينك وبين الآخرين.
- تحديد العقبات و كونك حازماً أو التعبير عن احتياجاتك من شأنه تحسين واقعك الخارجي.
- هناك طرق مختلفة للتغلب على العقبات عند التعبير عن احتياجات شخص ما.



"النص"

"جزء من كوننا حازميين هو قدرتنا على مطالبتنا بطريقة واضحة وإيجابية. حين نفعل ذلك، معنى ذلك أننا قادرون على طلب ما نريد وما نحتاج بطريقة أفضل، الشيء الذي يسهل للآخرين مساعدتنا، ويكون حظ تلبية حاجتنا أكبر. الشخص الآخر ربما يوافق على حل وسط، أو ببساطة ربما يرفض، ولكن على الأقل نكون قد حصلنا على جواب. جميعنا يمر بحالات لا يمكننا أن نُفصح عن ما في أنفسنا ومعذرون حين نفعل ذلك. أحياناً هذه الأعداء تكون جيدة حقاً، وأحياناً لا يكون الوقت مناسباً للبوح بأفكارنا، أو احساسنا، أو رغباتنا، ولكن أحياناً تقع في مصيدة الصمت!"

لماذا الأفضل أن تطلب رغم أن الجواب قد يكون لا؟

- قد يكون الجواب نعم.
- على الأقل تعرف ما هو الجواب. إذا كان الجواب لا، يمكنك التفكير في المرحلة القادمة



دعونا نتكلم عن بعض الأشياء التي قد تمنعنا من البوح عن ما يدور في أنفسنا عندما يكون من الأفضل أن نتكلم.

نناقش العقبات التي ممكن أن تمنع المشاركة من أن تكون حازمة وتفصح عن ما في نفسها. هذه بعض العقبات التي ربما لم تقلها المشاركات:

- الخوف
- العادة/الروتين - غير متعود على ذلك
- الشعور بالاحباط - متعبة جدا عن القيام بذلك
- لا تعتقد أن ذلك سيغير من الأمر شيئاً (ولم أهتم)
- لا تريد أن تُري نوعاً من قلة الاحترام

إعطِ مثلاً على كل خطوة من الخطوات الخمس.

"النص"

هناك 5 خطوات من شأنها أن تساعدنا لنصبح أكثر حزمًا ونتواصل بطريقة قد تزيد من فرصنا لتلبية احتياجاتنا. هذه موجودة في ورقة العمل 11.2.

- حدد ما الذي تريده.
- اختر من الذي تريده أن يتقدم بالطلب.
- إعرف كيف تقول ماذا تريد بطريقة واضحة ومباشرة.
- إحترم حق الآخر في أن يقول لا (مثال: "أنا أعرف أنك مشغولٌ حقاً"). تكلم عن كيف أن هذا يهيء الجو للتقدم بالطلب.
- كن متقبلاً لحلول وسط.

موضوع 3: العلاقات الشخصية والإكتئاب: تغيير الدور/المرحلة الانتقالية (5 دقائق)

النقاط الرئيسية:



- تغيير الدور أو المرحلة الانتقالية – مثل أن تصبحي أمًا جديدة أو أن تستقبلي مولوداً جديداً – من شأنه أن يؤثر على مزاجك.
- وأحياناً مجرد حدوث تغيير إيجابي في الدور من شأنه أن يُشعرك بالإكتئاب لأن تقبلك لدور جديد ممكن ان يكون مجهداً.
- إدراكك لطبيعة تأثير تغيير الدور عليك من شأنه أن يساعدك على تقليل شعورك بالعجز وعلى تحسين مزاجك.

"النص"

"تغير الدور يكون عندما تنتقل لوضع مختلف في بعض نواحي حياتك. يمكن أن يكون حصولك على وظيفة جديدة لم تتعود عليها. وممكن أن تكون تركك وظيفة كنت تعملها لمدة طويلة. وممكن أن يكون زواجك. أو تفقد شخصاً عزيزاً عليك.

ممکن تخمن أي تغيير بالدور سنركز عليه؟ استقبالك مولود جديد. قد يكون أول مولود جديد بالنسبة لك. طبعاً استقبالك مولود جديد لأول مرة يصاحبه تغيير بالدور كبير. أنت الآن أم لأول مرة. أو أن لا يكون هذا أول مولود لك ولكن مجرد زيادة مولود جديد في البيت من شأنه أن يوكل لك دوراً جديداً أيضاً.

ليس مهماً ما هو الدور، علاقاتك مع الآخرين تتغير عندما يتغير دورك. فعلى سبيل المثال عندما تستقبلي مولوداً جديداً، تبدئي علاقة جديدة مع المولود الجديد. فعلاقتك مع أولادك الآخرين، وزوجك، وأصدقائك، وعائلتك سيعتريها نوع من التغيير أيضاً. كمثال على ذلك، قد لم يعد لديك الوقت الكاف للآخرين كما كنت قبل مجيء الطفل الجديد. هذه التغييرات من شأنها أن تغير علاقاتك، ومن شأنها أن تغير مستوى الاجتهاد عندك حتى لو كانت التغييرات ايجابية وسعيدة.

هذا مكان آخر جيد للتفكير في الواقع الداخلي و الخارجي والأجزاء الرئيسية الثلاثة للأمهات والأطفال. إذا نظرت إلى ورقة العمل 11.3 ، فإنك تشاهدين ثلاثة أسئلة:



- ما هي أفكارك (المفيدة والضارة) حول تغيير دورك؟
- ماذا يمكنك أن تفعلي من (أنشطة ممتعة) للتكيف مع هذا التغيير للدور؟
- مَنْ يمكن أن يساعدك (التواصل مع الآخرين) للتكيف مع هذا التغيير في دور؟

النقاط الرئيسية:



- في بعض الأحيان استقبال مولود جديد يخلق نزاعات أو خلافات مع الآخرين.
- كلا الأبوين يجب أن يتحمل مسؤولية تربية الطفل (ناقش هذا فقط إذا كان هناك شريك).
- هذه الخلافات يمكنها أن تؤثر على مزاجك.
- من المهم أن تعلمي كيفية تحديد أفكارك ومشاعرك وسلوكياتك حول تلك الخلافات حتى يمكننا تحسين مزاجنا.

"النص"

"تحدثنا كيف أن حالة الحمل أو استقبال مولود جديد من الممكن أن يغير علاقاتك مع الآخرين ونتيجة لذلك من الممكن حدوث توتر في العلاقات مع الأصدقاء أو الأسرة، أو الشريك، أو مع الأطفال الآخرين." مثلا أمك لا توافقك في كيفية تربية المولود الجديد، و هذا يؤدي إلى جدال. أو مثلا شريكك لا يساعد كثيرا و هذا يزعجك

هل هناك من لديه خلاف ذو علاقة بحملك أو مولودك الجديد؟



أمثلة لمختلف الفئات في ورقة العمل 11.4

قد يكون هناك ميل إلى "التنفيس" لدى المشاركة حيث تولد عنها شعور بالغضب تجاه بعض الناس أو إلقاء اللوم عليهم.

من المفيد للمشاركة فهم مشاعرهم وأفكارها وسلوكياتها ولكن أيضا شجعها على فهم مشاعر وأفكار، وسلوك الشخص الآخر في الخلاف.

كمشاركين شاركوا، واسألوا:

- هل هناك حل حيث يمكن لكما الحصول على ما تريدها؟
- هل يمكنك أن تفعل شيئا لجعل هذا الوضع صحي أكثر أو أكثر إيجابية بالنسبة لك؟



## مشروع شخصي

قم بطلب

بين اليوم والمرة القادمة (التي سوف تكون حلقتنا الأخيرة معا في الحديث عن الأمهات والمواليد)، أود أن أتقدمي بطلب من شخص ما. هذا الشخص قد يكون صديقاً، أو أحد أفراد الأسرة، أو ربما أنا - زائر في البيت. وأثناء قيامك بالطلب، فكري بنوع أسلوب التواصل الذي تعتقدين أنه غالباً سيلبي حاجتك.

الموضوع 1: مراجعة الدورة والتخطيط للمستقبل (5 دقائق)

النقاط الرئيسية:



- استعراض المفاهيم الرئيسية: العلاقات بين المزاج والأنشطة الممتعة والأفكار والاتصالات مع الآخرين يمكن أن تؤثر على الواقع الداخلي والخارجي.
- أفكار تؤثر على واقعنا الداخلي.
- الأنشطة التي نقوم بها والناس الذين هم في حياتنا يمكن أن يؤثرنا على واقعنا الخارجي.
- يمكننا أن نتخذ خيارات للحصول على واقع أكثر صحية (الداخلي والخارجي) ومزاج أكثر صحية.

"النص"

"لقد تحدثنا عن كيف أن مزاجك له علاقة بالأنشطة الممتعة، والأفكار، والتواصل مع الآخرين. كما يمكنك أن ترى في ورقة العمل في 12.1، هناك طرق مختلفة حيث يمكنك إدارة الواقع الداخلي والخارجي الخاص بك إما بوجود أفكار أكثر فائدة، أو القيام بأنشطة ممتعة، أو قضاء وقت مع شخص يؤثر في حياتك.

خلق واقع صحي يعني تشكيل حياتك اليومية وحياتك طفلك خطوة خطوة لجعل حياتكم راضية ومليئة بلحظات أكثر سلماً وسعادة، وحبا لكيكما. تشكيل يومك يتضمن تشكيل كل ما تفعله في الحقيقة، وكذلك ما هو رأيك.

تشكيل ما تفعله هو ما نعنيه بتشكيل الواقع الخارجي. هذا يتضمن كيف تمضي كل ساعة من اليوم، وأين تمضيها، ومع من، وما نوع الأنشطة التي تتبناها في حياتك.

وتشكيل ما رأيك هو ما نعنيه بتشكيل واقعك الداخلي. وهذا يتضمن ما يدور في عقلك خلال يومك".

كيف يمكنك إنشاء واقع صحي لك ولمولودك؟



- الأنشطة التي يقوم بها أحدنا والناس الذين يتعامل معهم يمكن أن يؤثر على مزاجه (الواقع الخارجي).
- أنواع الأفكار التي يحملها المرء يمكن أن تؤثر على مزاجه (الواقع الداخلي).
- تستطيع الأمهات أن يساعدن في تشكيل الواقع الداخلي والواقع الخارجي لأطفالهن عن طريق تغيير واقعهن الداخلي.

"النص"

"ربما أكثر الأشياء أهمية التي علينا تذكره هو أن كل المواد التي تكلمنا عنها في الأسابيع القليلة الماضية ليست مجرد شيء يمكنك استخدامه عند حملك أو بعد وضعك لمولودك" زيادة الأنشطة الممتعة، ووجود أفكار مفيدة، وزيادة التواصل الإيجابي مع الآخرين هذه كلها أشياء ممكن لك العمل بها خلال حياتك. دورة الأمهات والموليد المقصود منها إعطائك مهارات وخطط يمكنك استعمالها خلال حياتك اليومية الآن ويمكن استعمالها بشكل جيد في المستقبل".

## الموضوع 2: التخطيط للمستقبل (10 دقائق)

النقاط الرئيسية:



- شجع المشاركة للاحتفاظ بدفتر العمل كمرجع للمستقبل.
- شجع المشاركة بالاستمرار في استعمال الخطط التي كانت قد ساعدتها
- واستعمال بعض المهارات التي لم تجربها بعد.

حدّد أهدافاً في خطة إتفاقية علاج للمشاركة عن طريق الزيارات المنزلية و إدماج المهارات التي في دورة الأمهات والمواليد بحيث تساعد في حل المشاكل التي تؤثر عليها.



اسألها إن كانت هناك بعض الأدوات ترغب المشاركة باستعمالها (مثل مقياس المزاج السريع، وتقويم شهري لجدولة أنشطة ممتعة)، وشجعها على استعمال هذه المهارات في حياتها اليومية.

وأيضاً شجع المشاركة بالاحتفاظ بسجل دفتر الأمهات والمواليد وتجربة بعض المهارات التي لم تجربها بعد لتري ان كانت هذه المهارات مفيدة لها.

**هنئ المشاركة على انها أنهت كل المنهاج المقرر!**