

בריאות ורווחת הילד בקהילה
Community Child Health & Well Being
صحة ورعاية الطفل في المجتمع المحلي

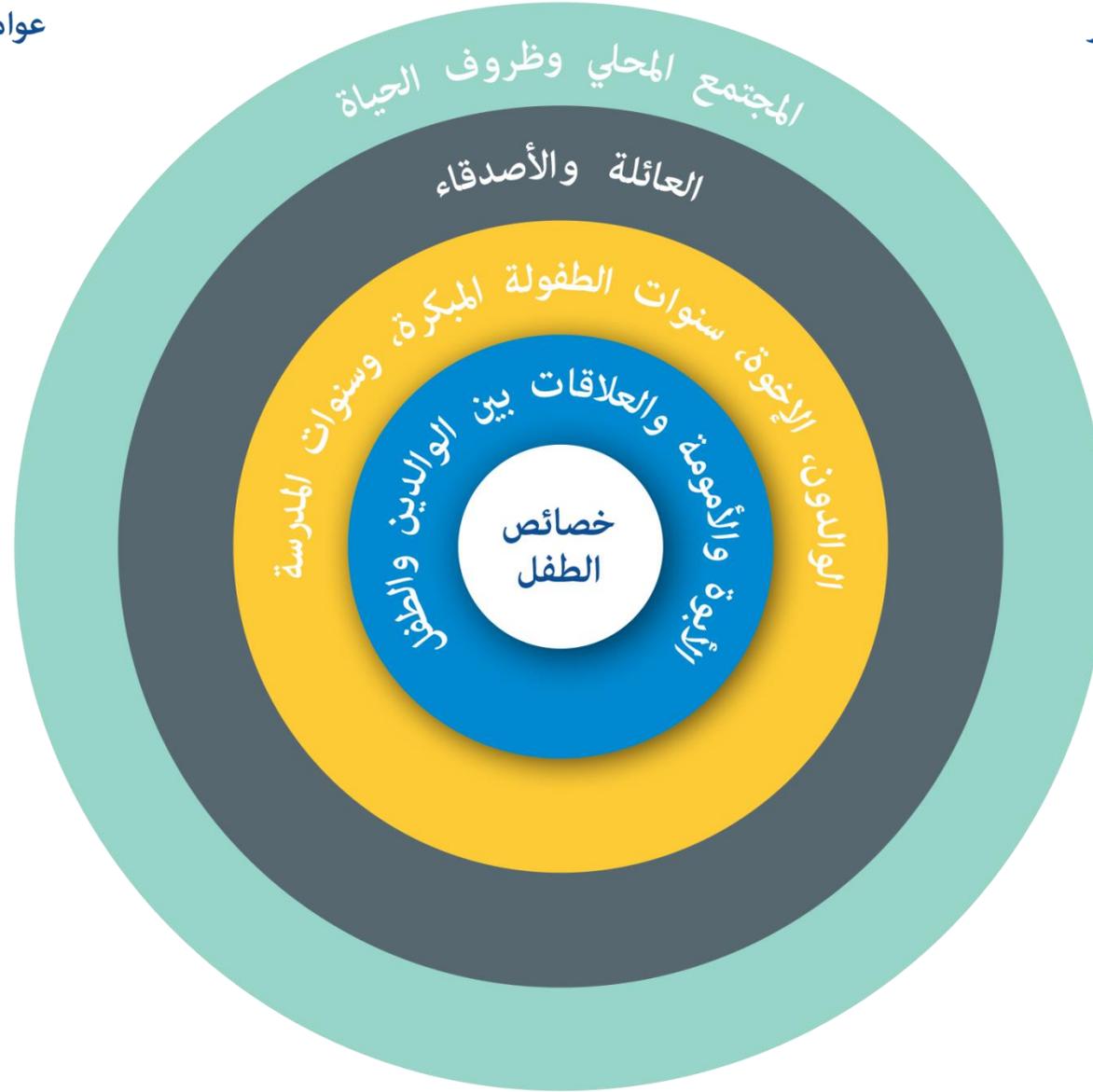


أدوات مدمجة

نموذج لمشاركة العائلة

عوامل الحصانة

عوامل الخطر



عوامل حصانة شائعة تؤثر في تطور الطفل

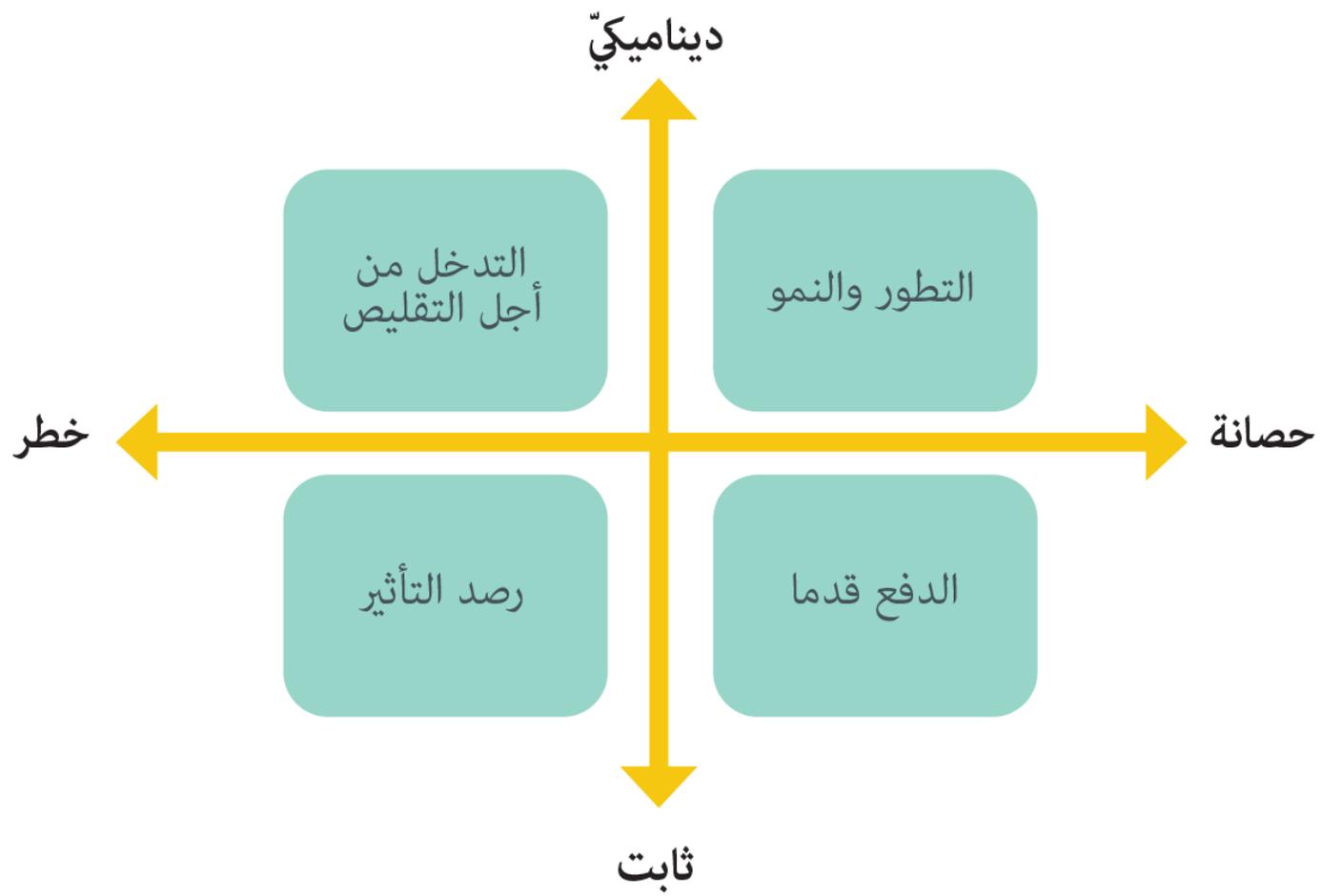
- **الطفل:** متفائل، ذو مزاج مريح؛ يشعر بتواصل عاطفي آمن مع والده/ والدته/ الشخص الذي يعتني به؛ مستوى ذكائه أعلى من المعدل؛ ذو تصميم ويجيد حل المشاكل؛ ينجح في تحقيق تحصيلات في المدرسة؛ يشعر بشعور جيد تجاه نفسه، ويحب تحمّل المسؤولية؛ اجتماعي ويتعامل جيداً مع الآخرين؛ يفهم جيداً ما هو صواب وما هو خطأ.
- **الأبوة والأمومة والعلاقات بين الوالدين والطفل:** تجربة إيجابية كوالد/ة؛ علاقات دافئة، اهتمام، وحساسية؛ الوالدون/ مقدمو الرعاية يدعمون ويهتمون؛ استمرارية، مبنى، وروتين؛ لعب يركز على الطفل، تواصل وتحفيزات ملائمة؛ تغذية وحمية غذائية صحية؛ مراقبة وتدخّل الوالدين.
- **الوالدون، الإخوة، الزملاء وأطر سن الطفولة المبكرة والمدرسة:** عائلة دافئة، توفر الحماية، ومستقرة؛ قيم عائلية قوية وإيجابية؛ صحة جسمانية ونفسية جيدة؛ فارق مدته أكثر من عامين بين الإخوة؛ شعور الطفل بالانتماء إلى أطر سن الطفولة المبكرة والمدرسة؛ أطر تربوية جيدة في سن الطفولة المبكرة والمدرسة؛ فرص للنجاح والتحصيلات؛ علاقة مع الأصدقاء؛ تدخّل الوالدين مُرحّب به.
- **الظروف متعلقة بالعائلة والأصدقاء:** تتمتع العائلة بأمن اقتصادي؛ قدرة على مواجهة الأحداث الحياتية والتأقلم معها؛ تاريخ عائلي إيجابي ومستقر؛ أمن؛ صداقات؛ علاقة بالمجتمع القريب.
- **المجتمع وظروف الحياة:** علاقة قوية بين العائلة والمجتمع المحلي الواسع الذي تعيش فيه؛ المشاركة في مجموعات داخل المجتمع المحلي؛ هوية ثقافية قوية وفخر بالعرق؛ وصول سهل إلى خدمات الدعم.



عوامل الخطر الشائعة التي تؤثر في تطور الطفل

- **الطفل:** وُلد قبل موعد الولادة المحدد أو أن وزنه أثناء الولادة كان منخفضاً؛ إعاقة ذهنية تطويرية و/أو جسمانية؛ صحة سيئة/ أمراض مزمنة؛ علاقة عاطفية غير آمنة مع الوالدين أو مقدّم الرعاية؛ صعوبة في التأقلم مع الآخرين؛ تقدير ذاتي منخفض واندفاعي؛ قدرة منخفضة على التركيز والانتباه؛ قلق ومزاج سيئ؛ عدائية.
- **الأبوة والأمومة والعلاقات بين الوالدين والطفل:** نقص تدخل الوالدين والإشراف الملائم على الطفل؛ نقص الدفء والمحبة من جهة الوالدين؛ والدان قاسيان/ غير ثابتين؛ إهمال من جهة الوالدين
- **الوالدون، الإخوة، الزملاء، وأطر سن الطفولة المبكرة والمدرسة:** عنف ونزاعات داخل العائلة/ مع الوالدين؛ تعاطي المخدرات من قبل الوالدين؛ مشاكل نفسية؛ إجرام؛ خلل في مهارات مواجهة المشاكل؛ صعوبات في التأقلم مع التغييرات؛ أبوة و/أو أمومة سن مبكرة جداً؛ والد وحيد؛ استقواء ونبذ من جهة الأصدقاء في المدرسة؛ خلل في العلاقات مع الطاقم/ الزملاء في المدرسة؛ إدارة سلوكيات بشكل غير سليم في البيئة؛ أصدقاء عدوانيون؛ مشاكل في الدراسة/ التحصيلات؛ احتياجات تربوية خاصة.
- **ظروف متعلقة بالعائلة والأصدقاء:** عنف؛ تحولات وتغيرات كثيرة في الحياة؛ طلاق/ انفصال العائلة/ موت؛ فقر/ نقص الأمن الاقتصادي؛ تواجد الطفل في إطار بعيد عن الإطار المنزلي ووقوعه ضحية التمييز.
- **المجتمع المحلي وظروف الحياة:** عزلة اجتماعية؛ تمييز اجتماعي، عنصري، وثقافي؛ عنف وجريمة في الحي؛ اكتظاظ/ ظروف سكنية غير سليمة؛ نقص خدمات الدعم.





لمحة سريعة

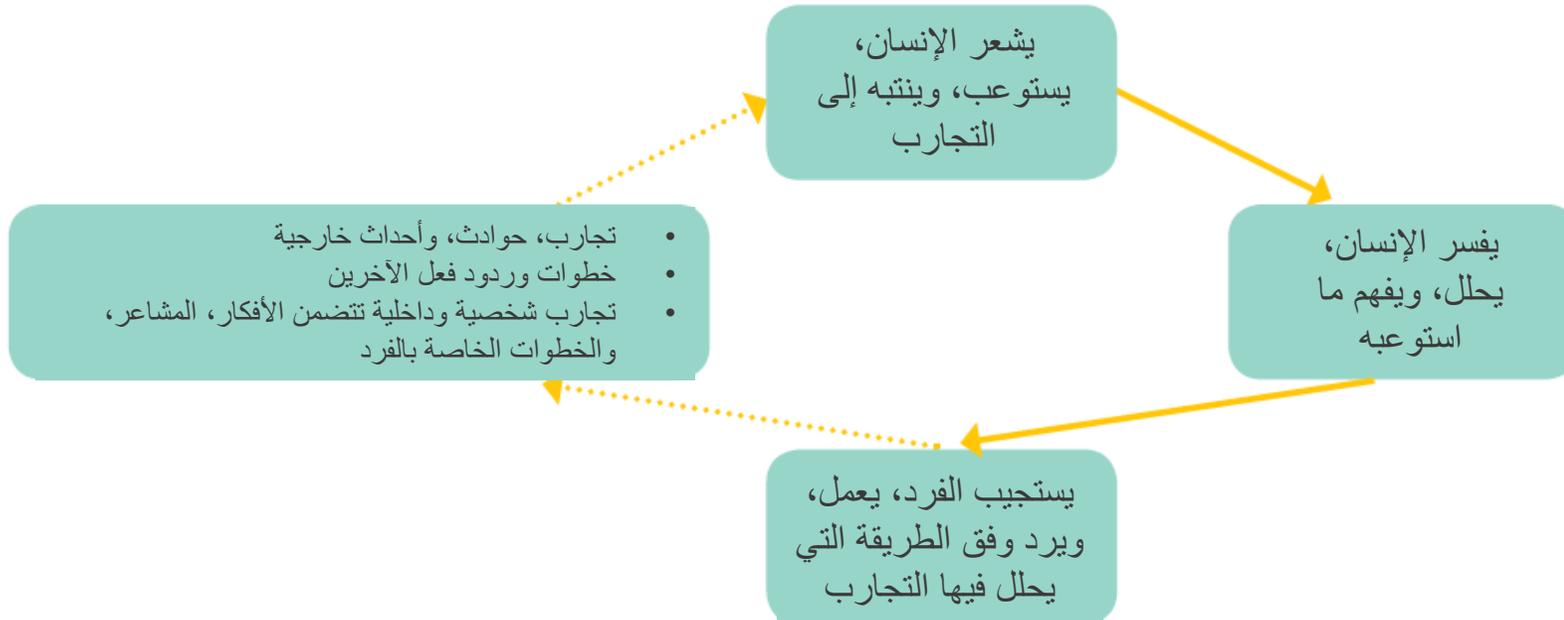
- كل منا لديه قوالب خاصة وواضحة، تحدد الطريقة التي ننظر فيها إلى التجارب اليومية التي نمر بها، نحللها، ونستجيب لها
- توحد القوالب الأفكار والمشاعر الخاصة بأعمالنا وسلوكياتنا.
- تبدأ القوالب بالتطور في مرحلة مبكرة من الحياة، وتتبلور وتتأثر باستمرار بتجاربنا.
- رغم أن تأثير القوالب حاضر دائماً، إلا أننا لا نوليه انتباهاً في كثير من الأحيان.
- تتيح لنا القوالب المرنة والدقيقة أن نستوعب تجاربنا ونتأقلم معها بسهولة أكبر وبشكل فعال أكثر مقارنة مع القوالب الصارمة، المتضررة، وغير الدقيقة.



استيعاب تجارب الحياة: القوالب

كيف تساعد القوالب على تحليل التجارب؟

كبشر، نتفاعل بشكل مستمر مع البيئة والأشخاص الموجودين فيها. كما نشارك باستمرار في عمليات الفهم، الانشغال، والتحليل المتعلقة بالتجارب التي نمر بها (انظر الرسم التوضيحي رقم 4). تتضمن هذه التجارب تفاعلات، حوادث، وأحداثا خارجية تتضمن، على سبيل المثال، ما يحدث لنا والخطوات وردود الفعل من جهة الآخرين. كما أنها تتضمن تجارب داخلية وشخصية، أي عالما الداخلي المتعلق بالأفكار، المشاعر، وردود الفعل الجسمانية. القوالب، التي ننظر عبرها إلى الأمور، ننشغل، ونحلل كل واحدة من التجارب في كل حالة نواجهها ولفترة من الوقت، ترشدنا وتوجه الطريقة التي نحلل بها هذه التجارب ونستجيب لها. وفي نهاية المطاف، تحدد هذه القوالب إن كانت حاجتنا الشخصية قد تمت تلبيةها.



جزء من ماهية الإنسان

تشكل هذه العمليات جزءا هاما من ماهية الإنسان. وهي تبدأ بالتبلور في فترة مبكرة جدا من الحياة، عندما نكتشف العالم المحيط بنا، والأهم عندما نكتشف الأشخاص فيه. كلما تكررت التجارب وأصبحت معروفة أكثر، نبدأ بتمييز أنماط في التفاعلات والتجارب. تساعد القوالب التي نبنيناها على جعل العالم والأشخاص الذين يعيشون فيه معروفين ومتوقعين أكثر فأكثر.

مثلا، عند خوض تجربة تلقي رعاية ثابتة، دافئة، وبناءة، مع تفاعل عن طريق اللعب وتحفيزا من مقدم الرعاية الأساسي، يبدأ الطفل بتوقع تجارب محبة، مهدئة، ومثيرة للاهتمام مع مقدم الرعاية. ترافق هذه القوالب الأطفال مدة طويلة، وهي تساعدهم على تخمين التوقعات والتفاعلات مع مقدمي رعاية آخرين. عندما لا تتوفر هذه التوقعات والتفاعلات كما ينبغي، يشعر الأطفال بالارتباك والانزعاج.

عندما تتكرر هذه الأنماط، تزداد قوتها وتصبح قوالب فكرية متطورة كاملا. القوالب هي طرق مميزة وشخصية تساعدنا على أن ننظر إلى أنفسنا، تجاربنا، الأشخاص حولنا، والعالم الذين نعيش فيه، وأن نستوعب كل هذه الأمور. القوالب ليست أفكارنا حول العالم فحسب. بل هي بوتقة للأفكار، العقائد والمزاج، وطرق العمل، رد فعلنا وسلوكنا، وهي تنتج شخصية كاملة من ناحية نفسية. مثلا، عندما تتجاهل والدة طفلتها بشكل مستمر عندما تكون قلقة ولا تهتم بمشاعرها، تبدأ الطفلة بتطوير قوالب تتعلق بها، بوالدتها، وبالعالم المحيط بها. قد تتضمن هذه القوالب الفكرة بأنها ليست جيدة إلى حد كاف، أنه يُحظر عليها التعبير عن مشاعرها، وأن الآخرين لا يهتمون بمشاعرها وأحاسيسها. إثر ذلك، تبدأ الطفلة بالشعور بعزلة، ابتعاد، وانطواء. نتيجة لذلك، قد تتمالك نفسها، وتتجنب التفاعل، وصبح منظوية على نفسها، وتتجنب إقامة العلاقات.



في ظل التجارب

لدى معظمنا، تتغير القوالب وتتغير معظم الوقت، دون توقف في ظل التجارب التي نمر بها، لكي نستطيع أن تعرض علينا الطريقة الأفضل والأدق التي ننظر وفقها إلى أنفسنا، الآخرين، والعالم المحيط بنا. تتعزز القوالب القائمة والقوالب قيد التطور وتصبح أقوى بعد التعرض المتكرر للتجارب الشبيهة والقابلة للمقارنة.

في الوقت ذاته، نحن نمر بتجارب جديدة لا تشبه تجارب الماضي، وقد تكون مختلفة كلياً أحياناً. عندما تكون القوالب مرنة وقابلة لخوض التجارب، تشكل التجارب الجديدة مصدراً للتحديث، التغيير، والملاءمة مع القوالب الخاصة بنا، فتطورها تدريجياً، حتى إنها قد تُحدث فيها تغييراً جذرياً. مثلاً، عندما يكون الفرد محبطاً جداً من صديق كان يثق به، لا يؤدي هذا إلى إعادة تقييم الصديق وتقييم العلاقات السابقة فحسب، بل إلى تغيير أساسي في الطريقة التي ينظر فيها الفرد إلى علاقات قريبة أخرى. تؤدي هذه الحالة إلى الانزعاج والشك، ثم يصبح ذلك الفرد حساساً أكثر لعلامات التهديد وعدم الثقة المحتملة في العلاقات. قد تؤدي التجارب المبنية على الثقة والأمان في المستقبل إلى تحديث القوالب وملاءمتها.

بمرور الوقت، تصبح القوالب مرتبطة معاً، مدمجة، وتشكل منظومة شاملة ومدمجة من القوالب الشخصية. قد تربط منظومة القوالب بين علاقات شخصية وقيم أخلاقية، توقعات في الحياة، خيارات، وطموحات. وهي تصبح عدسة دائمة، يمكن أن يحلل الوالدون عبرها العالم القريب بهم والتجارب التي يخوضونها بطريقة أشمل وأوسع.



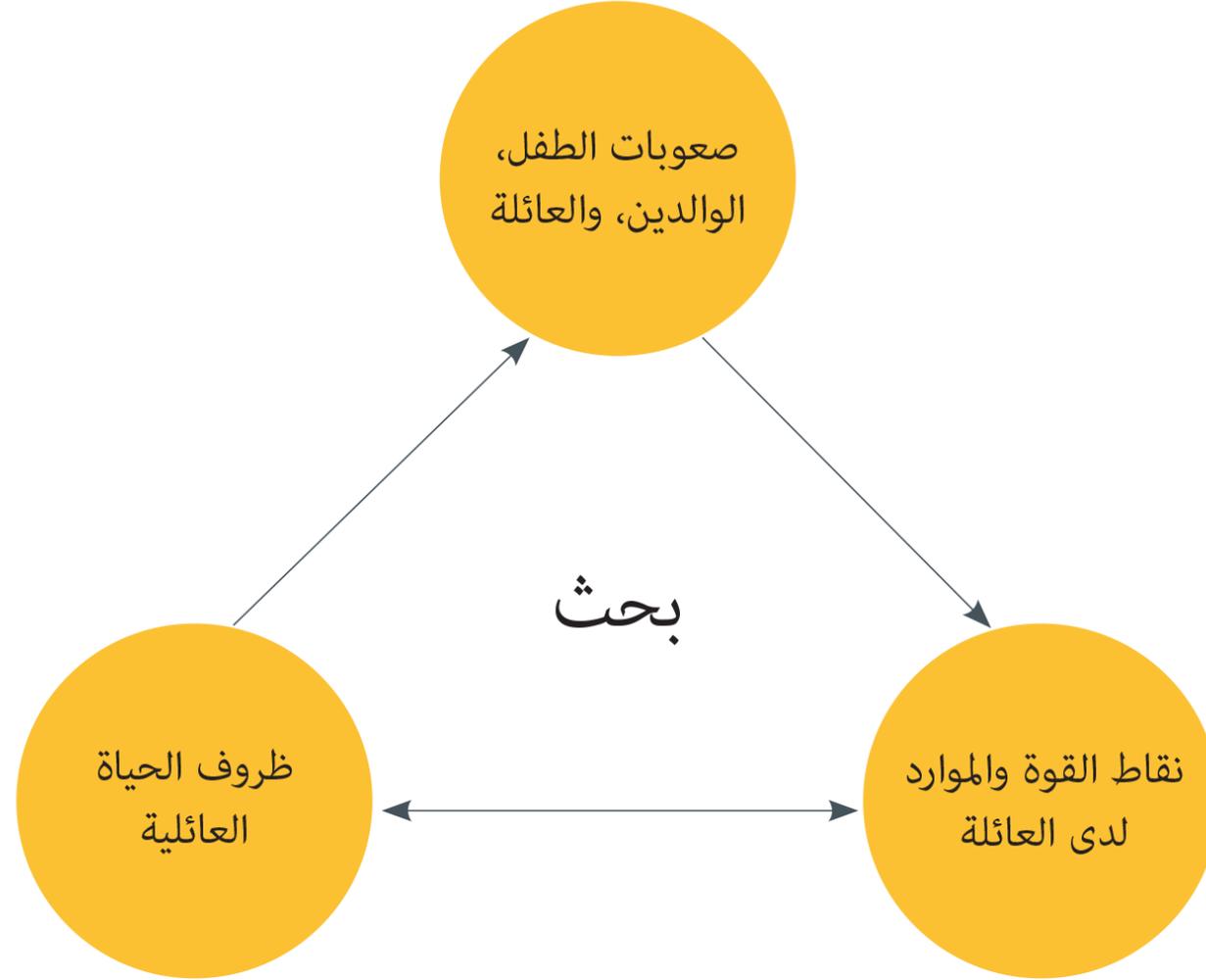
نتائج الإصغاء الفعّال

يشعر الوالدون بقوة ويميلون أكثر إلى مشاركة أفكارهم ومشاعرهم. فهم يفهمون بوضوح أكبر أفكارهم، ومشاعرهم، ورغباتهم. وهم يشعرون بشعور أفضل تجاه أنفسهم. وشعورهم بالعزلة أقل. يفهم الوالدون بوضوح كيف عليهم استعمال الأصدقاء، العائلة، والموارد المتوفرة. يتعزز التعاون مع الاختصاصيين ويحظى بتقدير أكبر.

الحواجز التي تعيق الإصغاء واستعمال المهارات بين الشخصية الأخرى

التعب والشعور السيئ الناتج عن مرض. الشعور بالانزعاج الجسماني. تشتت الانتباه نتيجة الأفكار، المخاوف، والصعوبات لدى الاختصاصي. محاولة لحل مشاكل الفرد الذي أمامنا قبل الأوان. الخوف من عدم القدرة على الفهم ومساعدة الآخر. الأفكار، الفرضيات، والقوالب الخاصة بنا حول ما نسمعه.





المواضيع الأساسية التي قد يشاركها الوالدون أثناء البحث المشترك

- حالة الطفل، الوالدين، العائلة، وكذلك الخلفية التي انحدروا منها، لا سيما فيما يتعلق بعوامل الخطر والحصانة الهامة، بما في ذلك أمان المشاركين.
- نقطة البداية، الوتيرة، وحدة المشاكل المتعلقة بالطفل أو بالأطفال وبالآبوة والأمومة
- نقاط القوة والموارد لدى الوالدين، العائلة، والأصدقاء.
- العوامل التي تثير المشاكل، تبقئها، وتخففها.
- طُرُق ناجحة وغير ناجحة لمواجهة المشاكل.
- القوالب الخاصة بالوالدين فيما يتعلق بالأولاد، الآبوة والأمومة، حالتهم، وعملية الدعم
- العلاقات بين كل المشاركين
- المساعدة والدعم اللذان حصلت عليهما العائلة سابقا.



توفر عملية البحث المشترك للوالدين فرصة لمشاركة قصصهم بالطريقة الأكثر منطقية لهم. قد يكون ذلك عبر وصف منطقي، أو عبر عملية غير متواصلة يتحدث فيها الوالدون عن مقاطع من تجاربهم المختلفة. في البداية، قد يُصعّب السيناريو المتغير على الاختصاصي أن يتابع الأحداث ويفهمها.

رغم أننا شددنا على مدى أهمية أن يتقدم الاختصاصي مع الوالدين، لا يجدر بالبحث المشترك أن يكون منفصلا كلياً عن أطر العمل لتقييم الحالة. يجب دمج أطر العمل هذه في عملية البحث، ويجب جمع المعلومات الضرورية الخاصة بمتلقي العلاج. يتيح البحث المشترك للاختصاصيين تعلم معظم المعلومات الضرورية لتقديم خدماتهم من خلال القصة التي يعرضها الوالدون بدلاً من ملء استمارة. إذا كانت هناك فوارق هامة في المعلومات، تحدثوا بانفتاح مع الوالدين واسألوا أسئلة خاص قبيل انتهاء اللقاء.



- 
- هل كانت الأسئلة واضحة؟
 - هل شجعتك الأسئلة على التحدث؟
 - هل كان رد فعل سلبي على أحد الأسئلة؟
 - أية أسئلة كان يسألها بشكل مختلف؟
 - هل هناك أسئلة كنت تفضل عدم طرحها؟
 - كيف استجاب من طُرح عليه السؤال؟
 - هل انتبهت لحالة معينة في التواصل غير الكلامي؟

خصائص أهداف SMARTER

- **S - SPECIFIC** (مُحدّد) – كل هدف معرّف ومفصّل جيداً.
- **M – MEASURABLE** (قابل للقياس) – يمكن قياس كل هدف، بحيث يمكن متابعة تقدمه وتحقيقه.
- **A – ACHIEVABLE** (قابل للتحقيق) – كل هدف مُحتمل، واقعي، وقابل للتنفيذ.
- **R - RELEVANT** - (ذو صلة) – كل هدف منطقي وذو معنى.
- **T – TIMED** (ذو توقيت) هناك وقت واضح ومحدد لتحقيق كل هدف.
- **E – EXPLICIT** (متفق عليه) - يتم التطرق إلى كل هدف بانفتاح بين كلا الطرفين، والاتفاق عليه بشكل واضح، وتقييمه وفق معايير أهداف.
- **R – REVIEWED** (قابل للرصد والتقييم) يمكن تقييم التقدم في تحقيق الهدف بشكل واضح ومتفق عليه.



ما هي أهداف SMARTER؟

أحد التحدّيات الهامة في تحديد الأهداف القائمة على التعاون هو تقليص الأفضليات التي يختارها الوالدون والاختصاصيون إلى أهداف SMARTER معرّفة جيدا.

Specific – مُحدّد، هناك علاقة وثيقة بين تفضيل المواضيع وبين المفاوضات التي تجرى حول أهداف SMARTER. يعتمد مفتاح النجاح على قدرة الوالدين والاختصاصيين على التطرق إلى مجال واسع وهام في حياة الوالدين وعلى تقليصه إلى هدف خاص ومحدد جيدا. ليس من الضروري أن يكون الهدف في مجال مفضل بشكل كامل، ولكن تحقيقه يُفترض أن يؤثر إلى حد كبير. كلما كان الهدف ضبابيا وأكثر شمولية، تنخفض احتمالات تحقيقه. تحديد التفاصيل الخاصة يؤدي إلى تطوير هدف واضح، بسيط، وسهل. يُستحسن أن يُعرّف الهدف بمصطلحات إيجابية، وأن يعبر عما نرغب في تحقيقه وليس ما لا نود أن نحققه.

Measureable – قابل للقياس. الأهداف غير الواضحة والشاملة يصعب قياسها، لذا من الصعب معرفة متى يتم تحقيقها. على الوالدين أن يعرفوا ما هي التغييرات التي يتوقعونها عندما يتقدمون نحو الهدف. كلما كان الهدف محسوسا وقابلا للقياس، يصبح من الأسهل معرفة إذا تم تحقيق التغيير ومتابعة التقدّم. كذلك، يكون من الأسهل معرفة إذا لم يحدث التقدّم كما هو متوقع، إجراء تقييم للحالة، والاستعانة بالمهام الأخرى المتعلقة بالدعم للاهتمام بالموضوع.



ما هي أهداف SMARTER؟

Achievable – قابل للتحقيق

من جوانب معينة، فإن التطرق إلى الأهداف القابلة للتطبيق هو الجزء الأهم والأصعب في تحديد الأهداف التي تستند إلى التعاون. عليكم إجراء نقاش حقيقي ومفتوح متعلق بالقدرة العملية لدى الوالدين، وبالتالي تحقيق الأهداف في ظل ظروف الحياة القائمة. يمكن أن نفهم لماذا ترغب العائلات في تغيير كل الجوانب الصعبة التي تثير قلقاً لديهم، ولكن جزءاً من هذه الجوانب، وربما غالبيتها، لا يسيطر عليها الوالدون والاختصاصيون بشكل فوري. في هذه المواضيع، قد يكون التغيير طفيفاً وغير عملي أو غير قابل للتحقيق. إن التطرق إلى الأهداف العملية والقابلة للتحقيق قد يكون صعباً ولكنه ضروري، لأن من الأفضل أن نكون عمليين ونلتزم ببداية التغيير المخطط له، بدلاً من أن نرسم آمالاً وهمية لا يمكن الاعتماد عليها.

Relevant – ذو صلة

عند القيام بمهام الفهم المشترك، يبدأ الوالدون والاختصاصيون بتطوير آراء وأفكار تتعلق بمواضيع يجدر أن تنصدر مركز التغيير المخطط له. هناك سلم أفضليات دائماً وأهداف محتملة مختلفة. هناك تفضيلات خاصة بالاختصاصيين وبالوالدين. يجب أن يكون الهدف المحدد ذا صلة وهاماً بشكل خاص للوالدين، لأنهم هم من يؤدي معظم العمل الصعب غالباً. إن الدافعية لديهم لتحقيق الهدف تكون أكبر إذا شعروا بالالتزام الحقيقي.



ما هي أهداف SMARTER؟

Timed – ذو توقيت

إن تحديد أهداف قابلة للقياس والتطبيق يعتمد على الاتفاق على جدول مواعيد عملي وواضح لتحقيقها. يساعد جدول المواعيد الواضح على فحص مدى إمكانية تحقيق كل هدف. إذا كان الهدف المحدد بعيدا جدا، على الوالدين والاختصاصي أن يفحصوا إلى أي مدى يمكن تطبيق الهدف في الواقع. يساعد جدول المواعيد على ترسيخ عملية متابعة التقدم. على الوالدين والاختصاصيين أن يتفقوا معا على جدول مواعيد يتيح لهم الاحتفال بالنجاح معا. علاوة على ذلك، يساعد جدول المواعيد على معرفة إذا لم يتم تحقيق التغيير المخطط له والنتائج المتوقعة. إذا لم يُحدث الهدف والاستراتيجيات المتفق عليها التقدم المتوقع أثناء التطبيق، يمكن فحصها وتعديلها وفق الحاجة.

Explicit – متفق عليه

تعتمد الطريقة المبنية على التعاون على أن عملية تحديد الأهداف يتم التطرق إليها بانفتاح، بحيث يتوافق عليها الوالدون والاختصاصيون. إذا فرضنا على الوالدين أهدافا وفق رأينا فقط، أو إذا أقمناهم باختيار أهداف معينة هم ليسوا ملتزمين بها، نصبح معرضين للفشل. بهدف النجاح، من الضروري التوصل إلى اتفاق واضح ومشارك. عند تطوير الأهداف، على الوالدين والاختصاصيين أن يتأكدوا أنها ملائمة لمعايير أهداف SMARTER. لا يتعين على الوالدين أن يعرفوا هذه المعايير وحدهم؛ يجب تقديم الشرح لهم حول المعايير، ومساعدتهم على اختيار الأهداف التي تتم بلورتها وفقا لذلك.



ما هي أهداف SMARTER؟

Reviewed – قابل للرصد والتقييم

حين تجري مفاوضات حول الأهداف ثم ننسى هذه الأهداف شيئاً فشيئاً (أو ربما سريعاً)، يضعف التعاون بين الوالدين والاختصاصيين وعملية الدعم بأكملها. يجب إجراء مفاوضات حول أهداف واضحة، قابلة للقياس، وذات وقت محدد، لكي يتمكن الوالدون والاختصاصيون من تكريس وقت لمراقبة وتقييم التقدم نحو تحقيق الأهداف، وهكذا يمكن تجنب حالة تم فيها تحديد أهداف ولكن لم يتم تطبيقها. الأداة العملية - الأهداف 2: نقرر حول تغيير مستقبلي: نفحص إذا كان التقدم يوفر إطار عمل واضحاً لرصد وتقييم تقدم الأهداف. يتيح الرصد والتقييم للوالدين والاختصاصيين متابعة التقدم، الاحتفال بالنجاح، والتعرف إلى الحواجز التي تعيق التقدم. وهما يحافظان على هدف عملية الدعم، ويوفران للوالدين والاختصاصيين فرصة لفحص إذا كانت الأهداف التي اتفقوا عليها مسبقاً ما زالت ذات صلة وهامة.



تحديد الهدف:

الهدف	كيف أساهم في حدوثه	ما هو الفوز السريع الخاص بي؟

- هل كان هدفك قابلا للقياس؟
- إلى أي مدى كان هدفك واقعيًا؟ وإلى أي مدى من السهل تحقيق الهدف؟
- هل لديك كل ما تحتاجه؟
- هل يمكنك أن تفكر في أمور قد تعيقك/ تشكل عائقًا في طريقك نحو الهدف؟
- متى سوف تصل إلى الهدف الذي وضعتَه نصب عينيك؟



نصائح هامة:

- افحصوا إذا كان يمكنكم تحقيق نجاح صغير حتى اللقاء القادم (أي في الأسبوع القادم)
- حافظوا على هدف قصير وبسيط.
- كيف تكافئون أنفسكم؟
- تذكروا أن تجروا تقييما للحالة.

الخطوة التالية هي:

النجاح الصغير هو:

أحقق النجاح الصغير الخاص بي حتى: (التاريخ)

هل لدي دافعية؟	إلى أي مدى أنا واقعي؟
هل أنا واثق بنفسي؟	هل هذا يهمني؟