

خطة الدرس: التأثير على تغيير السلوك



إجمالي الوقت 1 ساعة و30 دقيقة

وصف الدرس

في هذا الدرس، سيغطي المشاركون المبدأ الثالث للزيارة المنزلية: التأثير على تغيير السلوك. سيناقشون الاستراتيجيات التي يمكن للمرشد المجتمعي في المياه والصرف الصحي والنظافة الشخصية WASH استخدامها لمحاولة التأثير على شخص ما لتبني سلوكيات WASH الجيدة.



نتائج التعلم

في نهاية هذه الجلسة ، سيكون المشاركون قادرين على:
1. مناقشة استراتيجيات التأثير على الأسرة لتبني سلوكيات WASH الجيدة



المواد

- ورق قلاب
- زهرة تغيير السلوك (انظر نهاية خطة الدرس)
- دليل تقنيات تغيير السلوك (انظر نهاية خطة الدرس)



التحضير

- نسخ مطبوعة من «دليل تقنيات تغيير السلوك»
- ارسم زهورًا كبيرة لتغيير السلوك على 4-5 أوراق. اكتب أحد السلوكيات المختلفة في منتصف كل دائرة.
 1. عدم استخدام مرحاض (لديهم واحد)
 2. عدم معالجة مياه الشرب
 3. عدم غسل أيديهم بعد استخدام المرحاض
 4. عدم استخدام مرحاض (ليس لديهم مرحاض)
 5. عدم تخزين المياه بأمان
- اختياري: انظر إلى جدول RANAS الذي تم إنشاؤه طوال ورشة العمل. اختر 5 أسباب مختلفة، 1 من كل فئة من فئات RANAS، وكتبها في البتلات لكل سلوك.
- اختياري: اكتب نتائج التعلم على ورق قلاب



المقدمة: مزج ومطابقة المشاكل والحلول

10 دقائق



1. اشرح للمشاركين أنك ستعطي بطاقة للجميع. مكتوب على كل بطاقة إما مشكلة أو حل. سيتجول الأشخاص الذين لديهم بطاقات المشكلة في الغرفة ويقدمون مشاكلهم للأشخاص الذين لديهم حلول. الهدف من النشاط هو العثور على الحل المناسب. تأكد من توزيع النشرات بشكل عشوائي لتجعل من الصعب على المشاركين العثور على المطابقة.
2. اشرح للمشاركين أنه سيكون لديهم 5 دقائق للوقوف ومحاولة العثور على المطابقة الخاصة بهم.
3. اسأل المشاركين: «ماذا حدث عندما قدمت حلاً لمشكلة غير متطابقة؟» كان الأمر مضحكاً ولم يكن حلاً فعالاً.
4. اشرح للمشاركين أنه عند محاولة التأثير على تغيير السلوك، من المهم محاولة تقديم الحلول والمشورة التي تتوافق مع العائق الذي يمنع أي شخص من تبني سلوك المياه والصرف الصحي والنظافة الشخصية WASH.
5. قدم وصف الدرس أو نتائج التعلم.



60 دقيقة

التأثير على تغيير السلوك

1. اطلب من المشاركين رفع 3 أصابع. ارجع إلى «اليد على الحائط» لمبادئ الزيارة المنزلية.
2. ما هو الإصبع الثالث؟ التأثير.
3. اشرح للمشاركين أن هذه هي الخطوة التي يجب أن يحاولوا فيها التأثير على الأسرة لتبني سلوك أفضل للمياه والصرف الصحي والنظافة الشخصية WASH.
4. اشرح للمشاركين أنه يجب عليهم اختيار استراتيجية تتوافق مع أسباب عدم تبني الأسرة بالفعل لسلوك المياه والصرف الصحي والنظافة الشخصية WASH.
5. اعطِ المثال: «إذا قال شخص ما إنه لا يريد استخدام المراض لأنه مظلم وحر وذو رائحة كريهة، فإن نصحه بأن استخدام المراض مهم لن يكون فعالاً للغاية. بصفتك مرشدًا مجتمعيًا في المياه والصرف الصحي والنظافة الشخصية WASH، يجب عليك تقديم المشورة لهم بطريقة ترتبط ارتباطًا مباشرًا بالسبب وراء عدم استخدامهم للمراض ليكون الأكثر فعالية في تغيير السلوك.
6. اشرح للمشاركين أنهم حددوا أسبابًا مختلفة لعدم تبني سلوكيات المياه والصرف الصحي والنظافة الشخصية WASH في درس «العوامل التي تؤثر على السلوك» في وقت سابق من ورشة العمل.
7. اشرح للمشاركين أنهم سيعملون الآن في مجموعات لمحاولة التفكير في استراتيجيات تعالج بشكل مباشر الأسباب التي تم إعطاؤها للشخص الذي لا يتبنى سلوكيات معينة في مجال المياه والصرف الصحي والنظافة الشخصية WASH.
8. استخدم إحدى زهور تغيير السلوك التي تم إعدادها كمثال وقم بلصقها على الحائط ليراه الجميع.
9. اشرح أنه في منتصف «زهرة تغيير السلوك» يوجد «سلوك في المياه والصرف الصحي والنظافة الشخصية WASH» نود أن يغيره الناس. كل زهرة لتغيير السلوك لها سلوك مختلف في المياه والصرف الصحي والنظافة الشخصية WASH.
10. اشرح للمشاركين أن البتلات الصغيرة على الزهرة هي أسباب عدم تبني الناس لهذا السلوك.

ملاحظة المدرب:



الخيار أ: انظر إلى جدول RANAS الذي قمنا بإنشائه خلال ورشة العمل هذه. اختر 5 أسباب مختلفة، واحد من كل فئة من فئات RANAS، واكتبها في البتلة لكل سلوك.

الخيار ب: اطلب من المشاركين اختيار أسبابهم الخاصة لكل فئة من فئات السبب في عدم وجود سلوك في المياه والصرف الصحي والنظافة الشخصية WASH.

11. اشرح للمشاركين أنهم سيحتاجون إلى العمل معًا كفريق وكتابة العديد من الأفكار حول الاستراتيجيات التي يمكنهم استخدامها كمرشد مجتمعي في المياه والصرف الصحي والنظافة الشخصية WASH لمحاولة التأثير على تغيير السلوك لكل سبب محدد.

12. اشرح للمشاركين أن الشيء المهم الذي يجب تذكره هو أن الاستراتيجيات التي تختارها تحتاج إلى معالجة مباشرة للسبب الذي قدمه الشخص، أو الذي اكتشفته، لعدم تبني سلوك المياه والصرف الصحي والنظافة الشخصية WASH.

13. قسم المشاركين إلى مجموعات من 3 - 4 أشخاص وامنح كل مجموعة ورقة قلابة مع رسم لزهرة تغيير السلوك.

14. اشرح للمشاركين أنه سيكون لديهم 15 دقيقة لملء زهور تغيير السلوك الخاصة بهم.

15. بعد 15 دقيقة، اطلب من المشاركين وضع أقلامهم والانتباه إلى تعليماتك التالية.

16. اشرح للمشاركين أن الأشخاص الذين طوروا RANAS قد قاموا أيضاً بإنشاء دليلاً لمساعدتنا في العثور على استراتيجيات لكل فئة من فئات عوامل RANAS.

17. قم بتوزيع نسخة من دليل «تقنيات تغيير السلوك» لكل مشارك.

18. اطلب من المشاركين العودة إلى زهرة تغيير السلوك الخاصة بهم ومقارنتها باستراتيجيات «لليل تقنيات تغيير السلوك». اشرح للمشاركين أنهم قد يرغبون في إضافة استراتيجية واحدة أو استراتيجيتين جديدتين لكل بتلة من زهورهم.

19. امنحهم 10 دقائق أخرى لقراءة الدليل ومقارنته بالأفكار التي توصلوا إليها وإضافة بعض الأفكار الجديدة إلى زهرتهم إذا كانت لديهم.

20. اطلب من كل مجموعة لصق زهرة تغيير السلوك الخاصة بها على الجدار الأمامي للغرفة وتقديم أفكارها إلى المجموعة الأكبر.

21. عندما تقدم كل مجموعة عرضها، اسأل بقية المشاركين عما إذا كانت لديهم أفكار أخرى حول الاستراتيجيات التي يمكنهم استخدامها للمساعدة في التأثير على تغيير سلوك الأسرة.

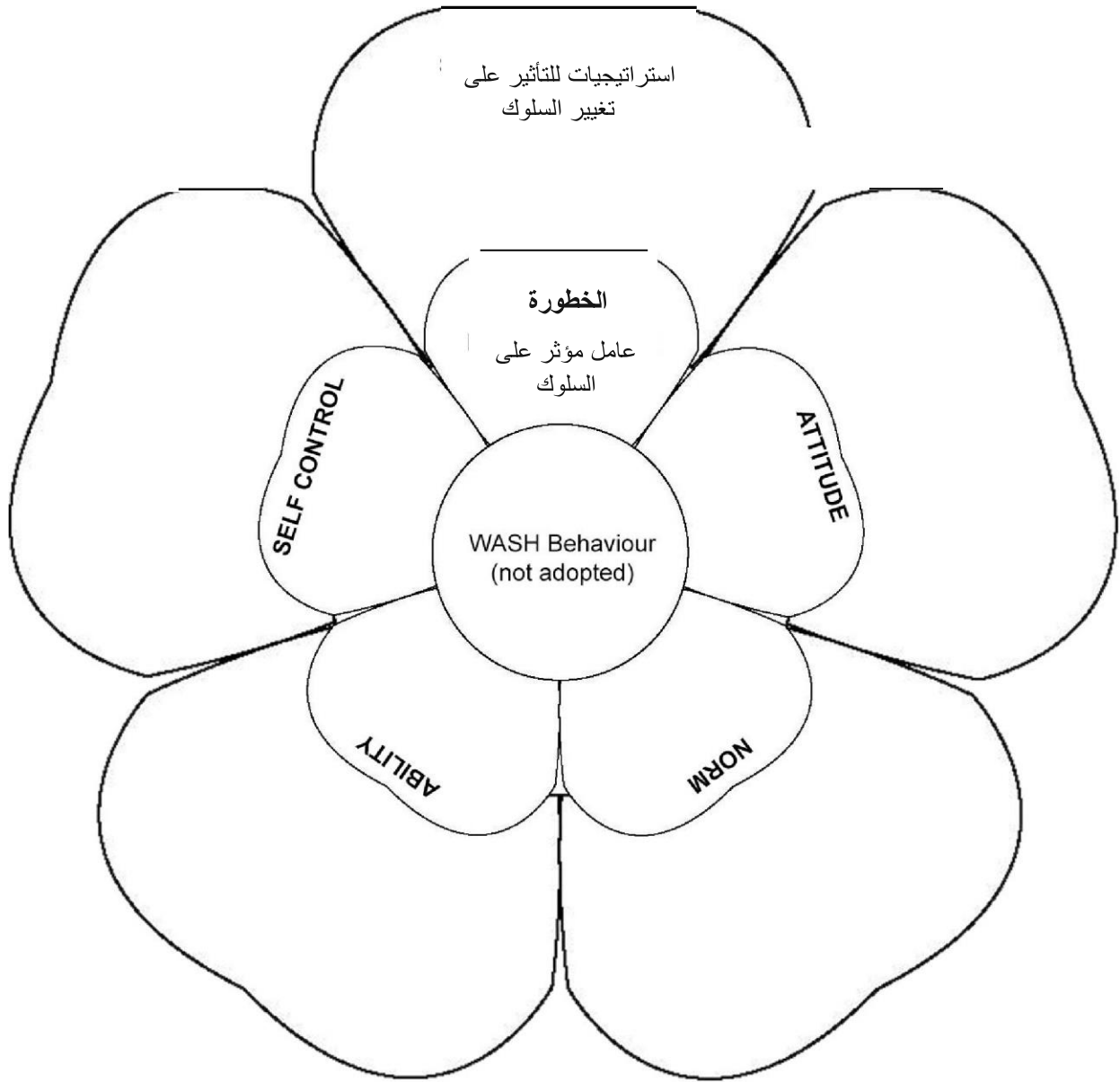
22. بمجرد تقديم جميع المجموعات، اشرح للمشاركين أن هناك العديد من الطرق التي يمكن للمرشد المجتمعي في المياه والصرف الصحي والنظافة الشخصية WASH من خلالها دعم الأسرة أو المجتمع لتبني ممارسات المياه والصرف الصحي والنظافة الشخصية WASH الجيدة. يتمثل دورهم في أكثر بكثير من مجرد إعطاء معلومات عن المخاطر المرتبطة بسلوكيات المياه والصرف الصحي والنظافة الشخصية WASH السيئة.



1. اطلب من المشاركين قراءة جميع الاستراتيجيات الموجودة على «زهور تغيير السلوك» على الحائط. سيحتاجون إلى القدوم إلى الأمام ورسم نجمة بجانب استراتيجياتهم الثلاث المفضلة التي تعلموها اليوم والتي يمكنهم استخدامها عند زيارة المنازل.
-

تأملات في الدرس

أحتاج إلى مطرقة.	هذه هي المطرقة.
أود أن أكل موزة.	هذه هي الموزة.
أريد أن أشرب بعض الماء.	إليك بعض الماء.
أود أن أكل الدجاج.	هذا بعض الدجاج.
لا أعرف كيف أرقص.	سأوضح لك كيفية الرقص.
أحتاج إلى قميص لأبقي دافئاً.	هذا هو القميص لتبقى دافئاً.
أنا بحاجة إلى مفتاح الربط.	هذا هو مفتاح الربط.
أحتاج إلى مسمار.	هذا هو المسمار.
أحتاج إلى رصيد لهاتفي.	إليك بعض رصيد الهاتف.
أحتاج إلى ملعقة لأكل حسائي.	هذه هي الملعقة.
أحتاج إلى سكين لتقطيع طعامي.	هذا هو السكين.
أنا لا أحب البعوض.	هذه هي شبكة البعوض.



دليل تقنيات تغيير السلوك

الخطورة - فهم الشخص وإدراكه للمخاطر.
1. اعرض الحقائق والمعلومات حول المخاطر على صحتهم أو سلامتهم أو أمنهم.
2. سلط الضوء على الخوف من عواقب المخاطر؛ إذا لم يتبنوا السلوك.
3. قدم معلومات أو قصصًا حول احتمالية حدوث شيء سيء
الموقف - المعتقدات حول التكاليف والفوائد، والعواطف المتعلقة بالسلوك.
4. تقديم المعلومات والمشورة بشأن تكاليف وفوائد السلوك. على سبيل المثال: لا يريد شخص ما إنفاق المال على الصابون أو أقراص الكلور؛ اشرح أن تكلفة الكلور أقل بكثير من تكلفة الأدوية اللازمة عندما تكون مريضًا.
5. وصف المشاعر الإيجابية المتعلقة بالسلوك (السلامة والاحترام والكرامة والفخر وغير ذلك)
6. وصف المشاعر السلبية المتعلقة بعواقب عدم أداء السلوك (الاشمئزاز والإحراج وغير ذلك)
7. استخدم مكافأة لتبني السلوك.
المعيار في المجتمع - ما يفعله المجتمع ويفكر فيه بشأن السلوك.
8. ناقش كيف يتبنى الآخرون في المجتمع السلوك بالفعل وكيف سيتم استبعاد هذه الأسرة إذا لم تفعل ذلك أيضًا.
9. ناقش أهمية الإعلان عن التغيير من أجل تحسين المجتمع بأكمله وحث الجميع على الانضمام، وناقش كيف يمكن للأسرة أن تكون رائدة. على سبيل المثال: اطلب من الأسرة التي تبنت السلوك بالفعل إخبار الآخرين ووضع ملصق أو نجمة على المنزل.
10. اسألهم عما إذا كان الآخرون سيوافقون أو يرفضون سلوكياتهم.
11. نظم الدعم من المجتمع. مثال: وضع خطة مجتمعية لوقف قضاء الحاجة في العراء.
القدرة - قدرة الشخص، أو إدراكه للقدرة، على تبني السلوك.
12. علمهم كيفية القيام بشيء ما، أو وضح السلوك بنفسك.
13. ساعدهم في الوصول إلى الأشياء التي يحتاجون إليها. على سبيل المثال: تحدث إلى التجار في السوق.
14. أعطهم التغذية الراجعة حول سلوكياتهم (القيام بذلك بشكل صحيح/غير صحيح)، وأثني عليهم لتحفيزهم.
التحكم الذاتي - العوائق أو الارتباك أو الدعم لمواصلة السلوك.
15. شجعهم على التخطيط للمستقبل؛ على سبيل المثال: شراء الكلور أو الصابون بكميات كبيرة.
16. قدم التغذية الراجعة حول مدى نجاحهم منذ تبني السلوك.
17. ساعدهم في إنشاء تذكيرات لمواصلة السلوك وتجنب السلوك غير المرغوب فيه.
18. ساعدهم على توقع الندم والفشل والتخطيط لذلك.
19. ناقش كيف أصبح تبني السلوك الإيجابي الآن جزءًا من هويتهم وأنهم قدوة للآخرين في مجتمعهم.