

إجمالي الوقت 45 دقيقة

خطة الدرس: العوامل التي تؤثر على السلوك

وصف الدرس

في هذا الدرس، يستكشف المشاركون العوائق المختلفة التي تمنع الناس من تغيير السلوك وتبني ممارسات المياه والصرف الصحي والنظافة الشخصية WASH. سيتصرفون في المواقف الشائعة من خلال السيناريوهات وسيناقشون الأسباب المختلفة التي يقدمها الناس لسبب عدم تبنيهم لبعض ممارسات المياه والصرف الصحي والنظافة الشخصية WASH.



نتائج التعلم

- في نهاية هذه الجلسة ، سيكون المشاركون قادرين على:
1. تحديد العوائق التي تمنع الناس من تغيير سلوكهم
 2. حدد الفئات الـ 5 للعوامل التي تؤثر على السلوك



المواد

- سيناريوهات تغيير السلوك (انظر نهاية خطة الدرس)
- عناوين وأمثلة لعوامل تغيير السلوك (انظر نهاية خطة الدرس)
- أقلام السبورة
- شريط لاصق
- أوراق



التحضير

- اقرأ وقم بإعداد خطة الدرس
- اطبع وقص الفئات الـ 5 للعوامل السلوكية
- اطبع وقص سيناريوهات تغيير السلوك الـ 4
- اختياري: اكتب نتائج التعلم على ورق قلاب



5 دقائق

المقدمة

1. اسأل المشاركين: «فكر في لحظة تريد فيها تغيير عادة سيئة معينة» تتضمن بعض الأمثلة: التوقف عن التدخين، التوقف عن تناول الطعام السيئ، الذهاب إلى الفراش مبكراً، الوصول إلى العمل في الوقت المحدد، التوقف عن عض أظافرك، تنظيف الأسنان كثيراً، وما إلى ذلك.
2. اطلب من المشاركين أن يناقشوا مع شريك سبب صعوبة تغيير هذه العادة.
3. اطلب من المشاركين مشاركة بعض الخبرات.
4. قدم وصف الدرس أو نتائج التعلم.



لماذا لا يتبنى الناس ممارسات المياه والصرف الصحي والنظافة الشخصية WASH فعلياً؟ 25 دقيقة

1. اشرح للمشاركين أننا ناقشنا للتو جميع الطرق المختلفة التي يمكن أن يستفيد بها الناس من تبني ممارسات المياه والصرف الصحي والنظافة الشخصية WASH؛ من الصحة إلى السلامة والكرامة.



نحن نعرف العديد من الأسباب التي تجعل تبني ممارسات المياه والصرف الصحي والنظافة الشخصية WASH مفيداً؛ ومع ذلك، لا يزال بعض الأشخاص لا ينظفون مياههم ولا يستخدمون المراحيض ولا يغسلون أيديهم. لا يتبع الناس العادات السيئة فقط لأنهم لا يعرفون بشكل أفضل، أو لأنهم عنيدون أو كسالى - غالباً ما تكون هناك العديد من العوامل التي تؤثر على استعدادهم وقدرتهم على التغيير.

2. اشرح للمشاركين أنهم سيحاولون سرد الأسباب المختلفة لحدوث ذلك من خلال العمل مع سيناريوهات مختلفة. اشرح للمشاركين أنهم سيجيبون على السؤالين التاليين: «لماذا لا يزال بعض الناس لا يتبنون ممارسات المياه والصرف الصحي والنظافة الشخصية WASH الجيدة؟ و«ما الذي يمنعهم من تبني ممارسات المياه والصرف الصحي والنظافة الشخصية WASH؟»
3. اشرح للمشاركين أنهم سيحتاجون إلى تمثيل سيناريو مدته 1-2 دقيقة لبقية المجموعة.
4. سيكون لديهم 5-10 دقائق لقراءة السيناريو وإعداد مسرحية صغيرة.
5. قسّم المشاركين إلى 4 مجموعات وامنح كل مجموعة واحدة من السيناريوهات الـ 4.
6. بمجرد أن تقوم المجموعات بإعداد السيناريوهات الخاصة بها، اطلب من مجموعة واحدة في كل مرة تقديم المسرحية الخاصة بها.
7. بعد كل عرض، اسأل المشاركين: «ما هي أسباب عدم قيام الأسرة بممارسات المياه والصرف الصحي والنظافة الشخصية WASH بشكل جيد؟» اكتب كل إجابة على ورقة منفصلة وأصقها على الحائط. يجب أن يحتوي كل سيناريو على 2-3 أسباب فقط.
8. اشرح للمشاركين أنه لتسهيل تذكر الأشياء، يمكننا تقسيم كل هذه الأسباب إلى 5 فئات من العوامل التي تؤثر على السلوك.
9. اشرح الفئات الـ 5 للمشاركين. الصق العناوين الـ 5 أفقياً على الحائط أثناء شرحها.

- **المخاطر:** فهم الشخص وإدراكه للمخاطر (مدى احتمال تأثيرها، ومدى شدة التأثير)
- **الموقف:** معتقدات الشخص حول التكاليف (المال والوقت والجهد) والفوائد (المدخرات والصحة ومزايا أخرى). يشمل الموقف أيضاً المشاعر التي تحدث عند القيام بالسلوك أو التفكير فيه.
- **معيير المجتمع:** ما يفعله المجتمع ويفكر فيه بشأن السلوك.
- **القدرة:** ثقة الشخص وقدرته على تبني السلوك.
- **التحكم الذاتي:** كيف يمكن للشخص أن يظل ملتزماً بالسلوك على المدى الطويل.

ملاحظة المدرب: لمزيد من المعلومات حول الفئات الـ 5 المختلفة للعوامل، يرجى الرجوع إلى الملخص الفني لـ CAWST: تغيير السلوك.



10. ارجع إلى الأوراق مع الأسباب المختلفة المكتوبة عليها. اطلب من المشاركين، كمجموعة كبيرة، تحديد فئة العوامل التي ينتمي إليها كل سبب.
11. استخدم الجدول أدناه وافرز الأسباب المختلفة تحت العناوين المختلفة.

الحالة	المخاطر	الموقف	معايير المجتمع	القدرة	ضبط النفس
1	تعتقد الأسرة أن المياه غير المعالجة لا تؤذيك		لا أحد في المجتمع يعالج مياهه		
2		يعتقد الناس أنهم لا يملكون ما يكفي من الماء (إذا كان ذلك مجرد تصور)		لا توجد كمية كافية من الماء (إذا كان هذا صحيحًا)	ينسون غسل أيديهم
3		• لا يحبون طعم الكلور لا يعتقدون أن الأمر يستحق الشراء		إنهم لا يعرفون كيفية معالجة مياههم	
4	إنهم لا يعرفون أن البراز يشكل خطرًا على صحتهم	يعتقدون أن المراحيض تكلف الكثير من المال وتستغرق وقتًا طويلاً في البناء	لا أحد في المجتمع يستخدم المراحيض		

12. اشرح للمشاركين أنهم سيستخدمون هذا الدليل لاحقًا، عندما تناقش طرق التأثير على تغيير السلوك.

5 دقائق

مراجعة

1. اطلب من المشاركين إعادة التفكير في العادة التي فكروا فيها في النشاط التمهيدي.
2. اطلب منهم أن يناقشوا مع شريك سبب صعوبة تغيير هذه العادة، وفئة العوامل التي يندرج تحتها السبب.
3. اطلب من بعض المشاركين المشاركة مع المجموعة الأكبر.

تأملات في الدرس

سيناريوهات تغيير السلوك

السيناريو 1

تصل إلى المنزل وتسال رب الأسرة عما إذا كان لديه ماء للشرب. تلاحظ أن الماء مأخوذ من مضخة مياه دون أي علاج. عندما تسألهم عن سبب معالجتهم لمياههم، يجيبون بأنهم قد استخدموا الماء دائماً دون معالجة ولم يواجهوا أية مشكلة على الإطلاق. بالإضافة إلى ذلك، يقولون إن كل فرد في المجتمع يشرب الماء مباشرة من الصنابير دون معالجته.

السيناريو 2

تصل إلى منزل ويدعوك لتناول الطعام معهم. تلاحظ أن سيدة المنزل لا تغسل يديها قبل إعداد الطعام، ولا يغسل احد يديه قبل أن يبدأ في الأكل. عندما تسألهم عن السبب، يجيبون بأنهم مشغولون جداً وليس لديهم وقت لغسل أيديهم، لذلك غالبًا ما ينسون. بالإضافة إلى ذلك، يشرحون أنه ليس لديهم ما يكفي من الماء لإهداره في غسل أيديهم.

السيناريو 3

تصل إلى المنزل ويقدمون لك ماء الشرب. لم ترهم يعالجون مياههم قبل إعطائها لك، لذلك تسألهم كيف يعالجون مياههم. يجيبون بالقول إنهم لا يعالجون مياههم. لا أحد في الأسرة يعرف كيفية معالجة المياه بأمان. عندما تقدم لهم النصيحة وتشرح لهم حول استخدام الكلور، فإنهم يردون بالقول بأنهم لا يستخدمون الكلور لأنهم لا يحبون الطعم. بالإضافة إلى ذلك، يصرون على أنه ليس لديهم ما يكفي من المال لشراء الكلور، ولا يوجد مكان قريب لشراؤه.

السيناريو 4

تصل إلى منزل وتحتاج حقاً إلى استخدام مرحاض. تسأل الأسرة عما إذا كان بإمكانك استخدام المرحاض الخاص بهم. يقولون إنهم لا يملكون واحد، وأنه يجب عليك ببساطة أن تفعل ما يفعلونه وتذهب إلى الشجيرات. تسألهم لماذا ليس لديهم مرحاض، ويقولون إن بناؤه يتطلب الكثير من الوقت، وأنه ليس لديهم ما يكفي من المال للحصول على واحد. يعتقدون أن برازهم طريقة رائعة لتخصيب التربة وأنه لا يسبب أي ضرر. علاوة على ذلك، لا أحد في المجتمع يستخدم المرحاض.

المخاطر

فهم وإدراك المخاطر.

مثال: لا يعرف الشخص سبب أهمية استخدام المراحيض.

الموقف

المعتقدات حول التكاليف والفوائد، والعواطف التي تشعر بها عند القيام بفعل ما تجاه السلوك أو التفكير به.

مثال: لا يحب الشخص استخدام المراحيض لأن بإمكانه ببساطة الذهاب إلى الحقل، ولأن رائحة المراحيض سيئة.

المعيار

ما يفعله المجتمع ويفكر فيه بشأن السلوك.

مثال: لا يريد الشخص أن يكون الشخص الوحيد في القرية الذي يستخدم المراحيض.

القدرة

القدرة والثقة في القدرة على تبني السلوك.

مثال: لا يملك الشخص ما يكفي من المال، أو لا يعتقد أنه قادر على استخدام المراحيض.

التحكم الذاتي

يساعد الشخص على التعامل مع العوائق والمشتتات
لمواصلة القيام بالسلوك.

مثال: ينسى الشخص أو ليس لديه تذكير لمساعدته في الحفاظ على نظافة
المرحاض.