

تخطيط العائلة

المواد المطلوبة: ✂

- بطاقات المشاعر
- صور الدرس التوضيحية (A3)
- بطاقات "أنا، مش أنا"
- أوراق وأقلام
- إشارة المرور

أهداف الدرس: 🎯

- أن تعرف النساء:
- أهميّة وضع خطة لكيفية تكوين أسرة.
- أهميّة فهم وضعهنّ النفسي والجسدي وتأثير هذا الوضع على خطتهنّ الإيجابية.
- أهميّة وضع خطة للإنجاب وتأثيرها على صحّة العائلة والأولاد.

إرشادات عامّة: 📋

- الجلوس في مكان مُريح، واسع وهادئ، وأن تكون المتكلّمة واقفة في مكان يستطيع الجميع أن يراها بوضوح.
- التّركيز على أهميّة مشاركة جميع النساء في الموضوع.
- لا بأس إن كنتِ لا تعرفين الإجابة عن بعض الأسئلة التي يمكن أن تسألها النساء، يمكنكِ البحث عن الموضوع ثم إجابتهنّ لاحقًا.

البرنامج

الصفحة

المحتوى

- ١ ● مقدمة - لمحة عامّة - (٥ دقائق)
- ١ ● كسر الجليد - المشاعر - (٧ دقائق)
- ٢ ● فكرة رويّة - بدقّة وترتيب - (٧ دقائق)
- ٢ ● "أنا، مش أنا" - الجزء الأوّل - (٤ دقائق)
- ٥-٣ ● موضوع ومناقشة - تخطيط الأسرة - (١٥ دقيقة)
- ٦ ● الدائرة الانعكاسيّة - النصيحة - (٨ دقائق)
- ٦ ● "أنا، مش أنا" - الجزء الثاني - (٤ دقائق)
- ٦ ● خلاصة - (دقيقتين)

كلّ ما هو مكتوب باللون البنيّ هو تعليمات وإرشادات لميسّرة الدّرس، لمساعدتها على تقديم البرنامج بخطوات منتظمة.

كلّ ما هو مكتوب باللون الأزرق هو المحتوى الذي ستشاركه ميسّرة الدّرس مع النّساء عبر أجزاء البرنامج المختلفة.

مقدّمة (هـ دقائق)

ابدئي بالترحيب بالنساء و بإعطاء لمحة عامّة عن البرنامج.

قولي لهنّ، نحن سعداء بأن نراكن مجددًا. موضوعنا اليوم هو عن أهميّة التخطيط أو تنظيم العائلة. فنحن لا نتكلّم عن منع الحمل أو عدم إنجاب الأطفال، بل تنظيم الوقت بين إنجاب الطّفل والآخر بهدف الحفاظ على صحّة الأمّهات وصحّة الأطفال. وهذا التّنظيم يشمل الأمور الماديّة والنّفسيّة والجسديّة لكلّ من الأمّ والأبّ.

ذكري النساء بالغايات الأساسيّة لهذا البرنامج، والتي هي:

- أن نستفيد من المعلومات الجديدة ومن خبرات وتجارب بعضنا البعض.
- أن يكون لدينا وقت راحة من الحياة اليوميّة المتعبة.
- أن نُعبّر عن أفكارنا وآرائنا بحريّة في مكان آمن جدًّا.
- أن نتسلّى ونتعرّف على نساء يمرّرن بمرحلة مشابهة لمرحلتنا الحاليّة.

كسر الجليد - المشاعر (٧ دقائق)

اشرّحي للنساء بأننا سنلعب لعبة، يمكن أن يجلسن بشكلٍ دائري لكي يرون بعضهم البعض، ثمّ استخدمي بطاقات المشاعر الموجودة في المواد الإضافيّة، يمكنك أن تمسكي البطاقات في يدك أو تضعيهن في وعاء أو سلّة صغيرة، ثمّ اطّلي من كلّ امرأة أن تسحب بطاقة واحدة من المشاعر وتجيب على السؤال استنادًا إلى هذا الشّعور.

السؤال: أخبرينا عن شيء حدث معك منذ أن أصبحت حاملًا أو منذ أن أصبحت أمًّا، جعلك تشعرين بهذا الشّعور.

فكرة روحية - بدقة وترتيب (٧ دقائق)

شاركي معهنّ: خلق الله العالم بدقة وترتيب. ماذا كان سيحصل لو لم يخلق الله العالم بترتيب وبحسب نظام معيّن؟ دمار وفوضى.

يمكننا أن نرى في سفر التكوين كيف أن الله خلق العالم بخطوات منتظمة. ينطبق هذا الأمر على حياتنا كأمهات، نحن نحمل أطفالنا في داخلنا ومن ثمّ نعمل على تأمين حياة جيّدة ومنظمة ومريحة لهم لينموا بشكل صحيّ وليكون لهم مستقبل جيّد.

الله يريد حياة جيّدة وصحيّة لكلّ منّا ولأولادنا، لذلك يعلمنا الله من خلال خلقه للعالم بطريقة دقيقة ومرتبّة، أنّه يجب علينا أن نتمتّع بهذه الصفة أيضًا وأن نقوم بتنظيم عائلتنا وحياة أولادنا.

”لِكُلِّ شَيْءٍ زَمَانٌ، وَلِكُلِّ أَمْرٍ تَحْتَ السَّمَاوَاتِ وَقْتُ: لِلْوِلَادَةِ وَقْتُ وَلِلْمَوْتِ وَقْتُ. لِلغَزِيرِ وَقْتُ وَلِلغُرُوبِ وَقْتُ.“ (جامعة ٣ : ٢-١)

”أنا، مش أنا“ - الجزء الأوّل (٤ دقائق)

فقرة ”أنا، مش أنا“ تساعد النساء على الغوص في الموضوع وتحديد موقفهنّ منه. ابدئي بتوزيع بطاقات ”أنا، مش أنا“ على كلّ امرأة. فسّري أنّك ستقرأين كلّ عبارة، وبعد كلّ واحدة على المرأة أن ترفع البطاقة لتجاوب إن كانت العبارة تنطبق عليها أم لا.

- أنا أنشغل دائمًا بالاهتمام بأولادي وليس لديّ وقت للراحة.
- أنا كنت صغيرة في السن عندما أنجبت أوّل ولد.
- أنا أنصح النساء المُقبلات على الزّواج أن لا يتسرّعن بإنجاب الأولاد.
- أنا أهتمّ بالمعرفة عن مختلف الطّرق الوقائيّة للحمل.

موضوع ومناقشة - تخطيط الأسرة (١٥ دقيقة)

ملاحظة مهمّة: هذا الدّرس ليس تشجيع ضدّ الحمل. بالعكس، نحن نؤمن بنعمة الإنجاب وأنها بركة من عند الله. وهذا الدّرس بالتّحديد مهمّ لكلّ امرأة متزوّجة هدفها بناء عائلة صحيحة وصحيّة، وترغب في تنظيم حياتها وعائلتها على المدى القصير والطّويل. لهذا السّبب نناقش هذا الموضوع، لنتشارك معلوماتنا ونستفيد من خبرات بعضنا البعض.

الصّورة الأولى:

اسألني:

- ما هو مفهوم خطة العائلة؟
- ماذا ترون في الصّورة؟
- هل أنتن مع وضع خطة للعائلة؟
- ما هي طرق تخطيط العائلة؟
- هل تواجهن أو تعتقدن أنّك ستواجهن رفض من أحد تجاه هذا الموضوع؟

اسمعي لأجوبتهنّ ثمّ شاركي:

وضع خطة إنجاب للأسرة تساعد في:

- تنظيم العائلة، وتحقيق ذلك ليس في منع الحمل بل في تنظيم الوقت بين إنجاب الطّفل الأوّل والطّفل الثّاني.
- تخزين الفيتامينات عند الأمّ، وتحقيق ذلك يكون من خلال أخذ الوقت الكافي بين الحمل بالطّفل الأوّل والطّفل الثّاني، ليكون لديها مخزون الفيتامينات (acid folic)، لأنّها تحتاج لوقت لكي تأخذ هذا المخزون مجدّدًا (قلّة هذا المخزون يسبب أمراض وإعاقات لدى الأولاد).
- تحسين الحالة المادية للأهل بين الطّفل والآخر، خاصّةً إن كانت الظروف الإقتصادية في البلاد صعبة.
- تحسين الحالة النّفسيّة لكل من الأمّ والأبّ، لأنّ الإنجاب يضع ضغوطًا نفسية على الأهل، وخطة الإنجاب تساعد على الاهتمام بصحتهم النّفسيّة والعقلية، وتعطيهم القدرة على الرّاحة لكي يكونوا قادرين على إنجاب الطّفل الثّاني، وهذا أيضًا يصبّ في مصلحة الطّفل لأنّ أهله سيكونوا قادرين على الإهتمام به وتأمين الرّعاية اللازمة له.

الصورة الثانية:

اسألني: ماذا ترون في الصورة؟

اشرحني: هناك طرق مختلفة لمنع الحمل، ثم عددي الطرق الموجودة على الصورة. **شاركني مع النساء عن أهميّة استشارة كلّ واحدة منهنّ الطّبيب للتأكد من أنّ كل امرأة تستخدم وسيلة منع الحمل المناسبة لجسدها.**

اسألني: هل تعرفن عمليّة العدّ حسب الدّورة الشهرية؟ **اعطيهم فرصة للمشاركة.**

من بعدها شاركني معهنّ: عمليّة العدّ حسب الدّورة الشهرية هي لمعرفة الأوقات الأفضل (وليس المثاليّة) التي أثنائها يفضّل ممارسة الجماع أكثر من أوقات أخرى تكون فيها الخصوبة عالية وبالتالي إحتمال الحمل عالي أيضًا. عادةً هناك إحتمال عالٍ للحمل في وقت الإباضة وحولها (قبلها بخمسة أيّام وبعدها بيومين). عادةً أفضل وقت للقيام بالجماع لتقليل فرصة الحمل هي 10 أيّام قبل بدء الدّورة الشّهريّة.

ملاحظة: شدّدي أنّه قد يختلف التّوقيت بين امرأة وأخرى و هذه الطّريقة لن تكون دقيقة إن كانت الدّورة الشّهريّة غير منتظمة، لذلك من الصّوروي على كلّ امرأة استشارة طبيبها.

اسألني: هل تعرفن ما هي حبوب منع الحمل؟ **اعطيهم فرصة للمشاركة. من**

بعدها شاركني معهنّ: هي حبوب لتنظيم النّسل تحتوي على هرموني الإستروجين والبروجستيرون، تمنع جسمك من التبويض أي تمنع مبييضك من إنتاج البويضات.

اسألني: هل تعرفن ما هي حقنة منع الحمل؟ **اعطيهم فرصة للمشاركة. من**

بعدها شاركني معهنّ: هي حقنة تُعطى في العضل، تحتوي على هرمون البروجسترون، تؤخذ كل ثلاثة شهور وتعمل على وقف التبويض وزيادة سمك مخاط عنق الرّحم.

اسألني: هل تعرفن ما هو الواقي الذّكري؟ **اعطيهم فرصة للمشاركة. من بعدها**

شاركني معهنّ: هو غشاء مطاطي رقيق يوضع حول العضو الذّكري فيعمل كعازل لمنع وصول الحيوانات المنويّة إلى المهبل حتّى لا يتمّ تخصيب البويضة وحدوث حمل.

اسألني: هل تعرفن ما هو اللّولب؟ **اعطيهم فرصة للمشاركة. من بعدها شاركني**

معهنّ: اللّولب هو من وسائل منع الحمل يوضع في الرّحم من قبل طبيب. تستمرّ مدّة فعاليّته من ثلاث إلى عشر سنوات.

الصورة الثالثة:

اسألني: ما هي فوائد تخطيط الأسرة على الأم؟

استمعي لأجوبتهن ثم شاركي الفوائد:

- الحفاظ على صحة الأم الجسدية والنفسية وبذلك يكون لديها وقت للراحة.
- تقليل المخاطر والأمراض التي تمر بها الأم التي تحمل بسرعة بعد أن كانت قد أنجبت ولا يكون لديها مخزون الفيتامينات والحديد الكافي والعناصر الغذائية.
- تأمين المساحة للأم لكي تقدر أن تنظم حياتها ووقتها بالشكل المناسب لتربية أطفالها بأفضل شكل.

الصورة الرابعة:

اسألني: ما هي فوائد التخطيط الأسري على الطفل؟

استمعي لأجوبتهن ثم شاركي الفوائد:

- يؤمن للطفل الرضاعة الطبيعية لأطول وقت ممكن حيث إذا حملت الأم مرة أخرى، سيكون من الصعب المواصلة على الرضاعة لأن جسدها سيفقد معادن وفيتامينات لتعطيها للطفل الحامل به ولذلك تضطر في بعض الحالات أن توقف الرضاعة الطبيعية للطفل.
- تحسين نمو وتطور الطفل جسدياً وعقلياً حيث يكون الإهتمام مركّز عليه ويكون هناك وقت كافي للأهل معه ويكونوا قادرين على تأمين احتياجاته المادية الأساسية.
- يؤمن للطفل النشوء في بيئة نفسية صحيّة حيث يأخذ الحبّ والإهتمام اللازمين وهذا يجعله متوازناً في مشاعره وخاصةً مشاعر الغيرة عندما يظهر طفل آخر في الصورة.

ملاحظة: أول سنتين إلى ثلاث سنوات من حياة الطفل هي الأهم وهي التي تحدّد

صحة نموه العقلي والجسدي للمستقبل.

الدائرة الانعكاسية - النصيحة (٨ دقائق)

في هذه اللعبة اطلبي من النساء أن يتخيلن أنفسهن صغيرات أو في عمر المراهقة، ما النصيحة التي سيقدمونها لأنفسهن؟ اطلبي من كل امرأة أن تشارك.
ثم اطلبي من كل امرأة أن تتخيل بأن ابنتها واقفة أمامها، ما هي أهم نصيحة تقدمها لها؟ ثم قولي للنساء بأن تجاربهن الشخصية والأمور التي مرت معهن هي حافز لتربية بناتكن بطريقة أفضل وتوعيتهن على اتخاذ قرارات صحيحة وسليمة في كل نواحي حياتهن.

“أنا، مش أنا” - الجزء الثاني (٤ دقائق)

بعد الموضوع، نمّر مرة أخرى على فقرة “أنا، مش أنا” لنرى مدى استفادة النساء من الوقت الذي قضوه معًا.

ادعي النساء لاستخدام البطاقات التي قمت بتوزيعها في الجزء الأول من هذه الفقرة واقرئي العبارات التالية على مسامعهن:

- أنا قرّرت أن أنظّم وقتي لتكون عائلتي أيضًا منظمة.
- أنا قرّرت أن أحسب وأعدّ كلّ الفترات في دوري الشهرية.
- أنا قرّرت أن أستشير الطبيب لمعرفة المزيد عن طرق تنظيم العائلة.
- أنا أعلم أنّ الله أعطاني نعمة الإنجاب ونعمة التنظيم.

خلاصة (دقيقتين)

اشكريهن على مجيئهن ومشاركاتهن القيّمة التي قدّموها، وشجّعيهن على مشاركة ما تعلّموه مع أصدقائهن. اعلمي عن موعد الجلسة المقبلة.

ملاحظة: إن كان متوفر، الآن هو وقت مناسب لدعوة النساء على القهوة والضيافة والشركة للتعرف عليهن أكثر.