

الصف الحادي عشر

الوعي العاطفي

امشِ واحكّ – الصعوبات، تحسين الذات، وتحمل المسؤولية

الكفاءات والأهداف:

يرتكز هذا النشاط على استراتيجيات اليقظة الذهنية التي تهدف إلى تعزيز الوعي الذاتي بالهوية، والنفس، والمستقبل. وبالنسبة لهذه الفئة العمرية، يركّز النشاط تحديداً على تطوير نقاط القوة وتبني طرق فعّالة لتحسين الذات باستمرار. كما يشجع على بناء الثقة بالنفس، والتفكير في دور وتأثير التحديات على تكوين الشخصية.

(3a, 4a, 4b)

نشاط فردي:

يمكن تنظيم هذا النشاط بشكل مستقل، بحيث يُنفذ بشكل فردي أو في أزواج.

يتم تحديد مسار مشي معين بالقرب من المدرسة أو من البيئة التي يُنفذ فيها برنامج "مستقبلي". ويُفضّل أن يكون هذا المسار مُحفّزاً بصرياً – سواء من خلال إمكانية ملاحظة أفراد المجتمع أو لكونه يقع في بيئة طبيعية.

في حال تنفيذ النشاط في أزواج، يُحدد أحد الشخصين ليكون "الصخرة" (المستمع)، والآخر "الماء" (المتحدث). ويُعطى لهم ورقة تحتوي على 5 "نقاط حوار". أما في حال تنفيذ النشاط بشكل فردي، فيقوم الطالب بالمشي بمفرده مع التأمل في نفس النقاط الخمسة، ثم يقوم بكتابة أفكاره لاحقاً من أجل مراجعتها في وقت لاحق.

ينطلق الزوج أو الفرد في مسار المشي. يقوم الطالب "الصخرة" بطرح السؤال الأول، وخلال المشي، يتحدث الطالب "الماء" عن أفكاره بخصوص هذا السؤال – ويتوجب على "الصخرة" أن يستمع فقط دون إبداء رأي.

ومع كل سؤال، يُطلب من الطالب التفكير في سؤال إضافي:
كيف يمكنني تطوير وتحسين هذه الصفة أو الاستجابة الشخصية؟

عند أول محطة توقف، يقوم الطلاب بتمرين ذهني جسدي قصير (موجود أيضاً في ورقة الأسئلة)، يركزون فيه على أجسادهم ووضعيتهم، ويأخذون لحظة صمت للتأمل.

ثم يقوم طالب "الصخرة" بطرح السؤال التالي، ويتأمل طالب "الماء" بالإجابة عليه خلال المشي إلى المحطة التالية، ويُعاد تنفيذ التمرين الذهني.
الأسئلة الخمسة:

● ما مدى شعورك بالثقة في السياقات الدراسية؟

- ما مدى شعورك بالثقة في السياقات الاجتماعية؟
- كيف تتعامل عادةً مع النقد من الآخرين؟
- هل يمكنك التفكير في موقف هذا العام جعلك تتراجع أو أثر على ثقتك بنفسك؟ كيف تعاملت مع ذلك؟
- كيف أثرت هويتك الشخصية وخلفيتك ومعتقداتك في تكوينك الشخصي؟

بعد انتهاء النقاش، يقوم "الصخور" في المجموعة بقيادة النقاش، مع التأمل في كيف أثرت كلمات زملائهم عليهم، وما الذي تعلموه عن احترام الذات والصورة الذاتية.

يمكن تكرار النشاط بعد أسبوع، مع تبديل الأدوار بين "الصخرة" و"الماء"، على أن تكون الأسئلة الجديدة مرتبطة بموضوع مختلف عن الوعي الذاتي والثقة بالنفس، مثل التطلعات الأكاديمية أو المهنية، أو المشاعر المتعلقة بالمستقبل.