

الصف الحادي عشر

اداره التغيرات في الحياة والحياة المهنية

• تقنية 1-2-3-4-5

الكفاءات والأهداف: يستهدف هذا النشاط مهارات الصمود والتكيف، ويساعد الطلاب على تنظيم أنفسهم وتطوير الوعي بكيفية استجابتهم للتغيرات. تعتمد هذه التقنية على اليقظة الذهنية وتدرك أن التغيير قد يكون له آثار سلبية أو يتسبب في التوتر، لكنه في الوقت نفسه يقدم فرصًا من خلال التأطير الإيجابي والنظرة التفاعلية. يمكن أن يكون هذا النشاط مفيدًا في البداية، حيث يمكن تطبيقه في مختلف السيناريوهات والنشاطات التي تركز على الوعي الذاتي وبناء العلاقات وإدارة التوتر وتنظيم الذات.

التفعيل المستقل: يتطلب هذا النشاط جلستين ولكن يمكن تنفيذه بسهولة بشكل مستقل. سيتم شرح وتوجيه الطلاب عبر فيديو/ مجموعة من التعليمات حول تقنية "1-2-3-4-5"، وهي نشاط لليقظة الذهنية يساعد الأفراد في إدارة القلق أثناء فترات التغيير واستعادة التركيز. سيطلب من الطلاب أن يفكروا أو يعكسوا حول السيناريوهات المتعلقة بالتغيير التي جعلتهم في الماضي يشعرون بعدم الاستقرار أو القلق بشأن المستقبل.

سيتم توجيه الطلاب للنظر في ردود أفعالهم الجسدية تجاه هذه التغييرات وكيف أن التغيير والتوتر يمكن أن يؤثران على تفاعل الفرد مع محيطه وكيف يجعله يشعر في جسده.

سيطلب من الطلاب أن يلاحظوا محيطهم خلال فترة بعد الظهر، وتدوين ملاحظة ذهنية حول:

● 5 أشياء يمكنك رؤيتها

● 4 أشياء يمكنك الشعور بها

● 3 أشياء يمكنك سماعها

● 2 شيء يمكنك شمّه

● 1 شيء يمكنك تذوقه

سيتم توجيههم ليتذكروا هذه الحواس وكتابتها في مساحة التفعيل الرقمية. في الجلسة التالية، سيطلب من الطلاب استرجاع سيناريو مرهق أو غير مريح مروا به يتعلق بالتغيير أو القلق بشأن المستقبل. واحدًا تلو

الآخر، سيطلب من الطلاب إغلاق أعينهم واسترجاع الأشياء التي رأوها، وشعروها، وسامعوها، وشفوها، وذوقوها. سيتم شرح الروابط بين الجذور الحسية والتركيز على اللحظات الحالية كوسيلة لتقليل القلق، كما يظهر في تقنيات اليقظة الذهنية. قد يحتاج الميسر إلى تدريب متخصص في هذا المجال.