

الصف الثاني عشر

الوعي العاطفي

امشي وتحدث – القيم، الصفات والعمل

الكفاءات والأهداف: هذا النشاط يعتمد على استراتيجيات اليقظة الذهنية التي تستهدف الوعي الذاتي بالهوية، الذات، والمستقبل. بالنسبة لهذا العمر، سيتم توجيه هذا النشاط تحديداً نحو أفكار الذات فيما يتعلق بكيفية ارتباط بعض القيم بالمهن، وكيف تؤثر على اتخاذ القرارات، وكيف يمكن أن تؤثر هوية الطالب على مستقبله المهني. (3a، 4a، 4b)

تنشيط فردي: يمكن تنظيم هذا النشاط بشكل مستقل وتنفيذه فردياً أو في أزواج. حدد مسار مشي معين بالقرب من المدرسة أو البيئة التي سيتم فيها تنفيذ برنامج "مستقبلي". يجب أن يتم هيكلة المسار بطريقة محفزة بصرياً – سواء من خلال إمكانية مراقبة الآخرين داخل المجتمع أو في بيئة طبيعية.

في تنشيط الأزواج، يتم تحديد أحد الأفراد ليكون "الصخرة" (المستمع)، والآخر ليكون "الماء" (المتحدث). سيتم إعطاؤهم ورقة تحتوي على 5 "نقاط حوارية". عند تفعيل النشاط بشكل فردي، سيقوم الطالب بالمشي بمفرده ويفكر في نفس "نقاط التفكير" الخمسة، ثم يكتب أفكاره لاحقاً للتفكير فيها في وقت لاحق.

ينطلق الزوجان في المشي. يسأل الطالب "الصخرة" الطالب "الماء" السؤال الأول، وخلال المشي يتحدث الآخر عن أفكاره حول هذا – بأسلوب الاستماع النشط، حيث يستمع "الصخرة" فقط، دون إبداء رأي. مع كل سؤال، يجب على الطالب التفكير في سؤال ثانوي:

كيف يمكن أن يؤثر هذا على اختياراتي المهنية؟

عند أول نقطة توقف، سيقوم الطلاب بتمرين ذهني جسدي قصير، موصوف أيضاً في الورقة، للتفكير في أجسادهم ووضعيتهم، وأخذ لحظة صمت للتفكير. بعد ذلك، يسأل الطالب "الصخرة" السؤال التالي ويجب "الماء" أو يتأمل فيه أثناء المشي إلى نقطة التوقف التالية، ويكرر التمرين.

- هل يتم تحفيزك أكثر بالأعمال البدنية أم بالأعمال الذهنية؟
- هل تستمتع بالتفاعل مع الناس، أم تفضل العمل بمفردك؟
- هل تستمتع بالعمل المنظم، أم تحب العمل وفق جدولك الخاص؟
- هل أنت واثق من قدرتك على تحديد مهاراتك، وقوتك، وصفاتك، وقيمك؟

● كيف شكلت هويتك الشخصية وخلفيتك ومعتقداتك شخصيتك؟

يقود "الصخور" في المجموعة هذا النقاش، متأملين كيف أثرت كلمات شركائهم على أفكارهم المتعلقة بتقدير الذات والصورة الذاتية. يمكن تكرار هذا النشاط بعد أسبوع، مع تبادل الأدوار بين "الصخرة" و"الماء"، للتفكر في موضوع مختلف قليلاً متعلق بالوعي الذاتي وتقدير الذات (مثل التوقعات الأكاديمية أو المهنية، أو المشاعر المتعلقة بالمستقبل).