

الصف الثاني عشر

الوعي العاطفي

رحلة اكتشاف الذات (حسب الفئة العمرية)

الكفاءات والأهداف: يستهدف هذا النشاط مهارات تقدير الذات والكرامة الشخصية، ويركز على التحديات وبناء المرونة النفسية. إنه تمرين تعاوني قوي، يشجع الطلاب على دمج وتقدير مهارات المرونة لدى أقرانهم وتحليل الآليات التي يمكن أن تكون أكثر ملاءمة لأنفسهم، بالإضافة إلى التفكير في كيفية كون هويتهم وخلفتهم مصدر قوة أو عقبة أمام تحقيق أهدافهم. (3a، 3b)

تنشيط جماعي / فردي: سيكون "جواز التأمل" مكوناً من 4 محاور تستهدف موضوعات تحسين الذات، الوعي، والتفكير، واستراتيجيات تنظيم ومواجهة التحديات. سيكون هناك أيضاً مساحة لأسئلة وأجوبة إضافية. سيأخذ شكل جواز سفر يحتوي على أسئلة ومساحات لملء الإجابات من قبل الطلاب (مناسب للتنشيط الفردي) حيث يمكن للطلاب تعبئة المساحات الفارغة أثناء النشاط.

أمثلة على الأسئلة:

- متى تشعر بأنك أكثر تعبيراً عن ذاتك الحقيقية؟
- كيف يمكنك الاستفادة من النقد لصالحك؟
- ما الجوانب من هويتك وخلفتك قد تخلق عوائق في تحقيق أهدافك؟
- ما مدى تفاؤلك بشأن مستقبلك وآفاقك المهنية؟
- كيف تواجه التحديات؟

في حال كان النشاط جماعياً، يمكن للطلاب تعبئة جوازاتهم بشكل مادي ويتم تشجيعهم على التجول داخل الغرفة وقراءة ومشاركة جوازاتهم؛ وعندما يرون سؤالاً أو إجابة يعتقدون أنها قد تكون مفيدة لهم، يضيفونها إلى جوازهم مع ملصق الطالب الآخر، كأنهم حصلوا على "ختم". إذا كان مناسباً، يمكن للميسر أن يشجع الطلاب على مناقشة وتبادل الاستراتيجيات والأهداف.

بعد 5 دقائق من المشاركة، يجتمع الطلاب مع الميسر ويشارك كل طالب ختمًا واحدًا حصل عليه من طالب آخر، ولماذا اختار إضافته إلى جوازه، وكيف يخطط لتطبيقه في حياته اليومية.

في حالة التنشيط الفردي، يمكن للطلاب تعبئة جوازاتهم ثم يُعرض عليهم مجموعة من الأسئلة التي تشجعهم على التفكير في إجاباتهم واختياراتهم.