

الصف الثاني عشر

• تقنية 1-2-3-4-5

الكفاءات والأهداف:

يستهدف هذا النشاط تنمية مهارات التكيف والمرونة النفسية، ويساعد الطلاب على تنظيم أنفسهم ذاتيًا وتطوير وعيهم بكيفية استجابتهم للتغيير. تُعد هذه التقنية جزءًا من ممارسات اليقظة الذهنية (Mindfulness)، وتُقرّ بأن التغيير قد يُسبب آثارًا سلبية أو مشاعر توتر، لكنها في الوقت نفسه تتيح فرصًا من خلال إعادة تأطير التجربة بنظرة إيجابية. يوصى باستخدام هذا النشاط في بداية البرنامج، حيث يمكن توظيفه في مواقف متنوعة تتعلق بالوعي الذاتي، وبناء العلاقات، وإدارة الضغط النفسي، وتنظيم المشاعر.

تنشيط فردي:

يتطلب هذا النشاط جلستين، ويمكن تنفيذه بسهولة بشكل مستقل. يُعرض على الطلاب فيديو/مجموعة من التعليمات التي تشرح وتوجههم خلال ممارسة "تقنية 1-2-3-4-5"، وهي نشاط يقظة ذهنية يُستخدم لمساعدة الأفراد على التعامل مع القلق أثناء فترات التغيير واستعادة التركيز.

يُطلب من الطلاب التفكير في مواقف تغيّر أثرت عليهم في السابق، وجعلتهم يشعرون بعدم الاستقرار أو القلق حيال المستقبل. يُطلب منهم أيضًا ملاحظة ردود فعل أجسامهم خلال تلك المواقف — كيف يمكن أن يؤثر التغيير والضغط النفسي على تفاعل الفرد مع محيطه، وكيف يمكن أن يشعر به في جسده.

خلال الفترة بين الجلستين، يُطلب من الطلاب تنفيذ ما يلي:

أن يلاحظوا بيئتهم المحيطة ويُدوّنوا ذهنيًا:

● 5 أشياء يمكنهم رؤيتها

● 4 أشياء يمكنهم لمسها أو الشعور بها

● 3 أصوات يمكنهم سماعها

● 2 رائحتان يمكنهم شمّهما

● 1 طعم يمكنهم تذوقه

بعد ذلك، يُطلب منهم تسجيل هذه الملاحظات في المساحة الرقمية المُخصصة للتنشيط.

في الجلسة التالية:

يُطلب من الطالب استرجاع موقف سبّب له توترًا أو عدم ارتياح، وكان مرتبطًا بتغيير أو قلق من المستقبل. ثم، يقود الميسر الطلاب خلال تمرين استرجاعي حسي خطوة بخطوة، حيث يُغلق الطلاب أعينهم ويسترجعون ما رأوه، شعروا به، سمعوه، شمّوه، وتذوقوه.

يشرح الميسر العلاقة بين تثبيت الإدراك الحسي والتركيز على اللحظة الحاضرة كوسيلة لتقليل القلق، كما هو معمول به في تقنيات اليقظة الذهنية.

قد يتطلب هذا النشاط وجود ميسر مدرب خصيصًا في مجال اليقظة الذهنية أو الصحة النفسية.