

## الصف الثاني عشر

### إدارة التغييرات في الحياة والمهنة

#### • رسم خريطة الصمود (Resilience mapping) (حسب الفئة العمرية) الكفاءات والأهداف المستهدفة:

يستهدف هذا النشاط بناء الوعي العاطفي وتشجيع الطلاب على التفكير في أهمية الصمود في تحقيق أهدافهم والحفاظ على عقلية صحية وسعيدة. يركز "رسم خريطة الصمود" على استجابة الطالب الشخصية تجاه النكسات، مما يمنحهم إحساسًا بالقدرة على اتخاذ القرار والمسؤولية. وكما هو الحال في النشاط السابق، يعد هذا أسلوبًا عامًا قائمًا على الوعي الذاتي (اليقظة الذهنية)، يمكن الاستفادة منه في جميع الأنشطة الأخرى التي تُمارس ضمن البرنامج، لكنه يساعد على سد الفجوة في مهارات اتخاذ القرار والاستجابات المنظمة، لا سيما في حالات تغيير المسارات المهنية والحياتية. (4a، 4b)

#### تنشيط فردي:

مرة أخرى، يمكن تكييفه بسهولة للتنفيذ الفردي. يُطلب من كل طالب أن يكتب سيناريو صعبًا أو مجهدًا مر به خلال العام الماضي — يمكن أن يكون مرتبطًا بالمدرسة أو المنزل أو تحديًا شخصيًا أو تأملًا ذاتيًا. إذا تم تنفيذ النشاط ضمن مجموعة، يمكن لأي طالب يشعر بالراحة أن يشارك قصته مع المجموعة.

سيُطلب منهم التفكير في كيفية تعاملهم مع هذا السيناريو — هل تمكنوا من حله، أو تجاوزه، أو فهمه من خلال التفكير النقدي، أو إعادة تأطيره من خلال التفكير الإيجابي.

بعد ذلك، يشرح المُيسر (في حالة التفعيل الجماعي) أو التعليمات الرقمية (في حالة التفعيل الفردي) مفهوم "منحنى التغيير" (Kübler)، والذي يوضح المراحل الأربع التالية:  
الصدمة، المقاومة، القبول، الالتزام.

وسيشرح المُيسر كيف أن هذا النموذج من الانتقال يختلف شكله بناءً على نوع التغيير، لكنه يوضح الفرص التي يمكن الخروج بها من التغيير إذا تم التعامل معه بهذه العقلية والالتزام، لا سيما في مرحلة "الالتزام". يمكن أيضًا مناقشة استراتيجيات الوصول إلى الالتزام — وقد يتطلب ذلك بحثًا إضافيًا.

بعد ذلك، يُطلب من الطلاب التفكير في كيفية تعاملهم مع تجربتهم الخاصة من الشدة أو التحدي، وإذا كان بإمكانهم مطابقة ردود أفعالهم مع مراحل منحنى التغيير.

إذا تمكنوا من ذلك، يُطلب منهم التفكير في كيف ساعدهم الانتقال إلى القبول والالتزام على بناء الثقة بالنفس وتطوير مهارات أو نقاط قوة جديدة.

أما إذا لم يشعروا بأن ردود أفعالهم تنطبق على هذا المنحنى، يُطلب منهم التفكير في كيفية السعي نحو القبول والالتزام مع هذه التغييرات.