

المهارات المستهدفة والأهداف:

يستهدف هذا النشاط مهارات تقدير الذات والثقة بالنفس، من خلال التركيز على التحديات وبناء القدرة على التحمل. يُعد تمرينًا تعاونيًا بدرجة كبيرة، حيث يشجع الطلاب على التعرف على مهارات زملائهم في الصمود، وتقديرها، وتحليل الآليات التي يمكن أن تكون مفيدة لهم شخصيًا.

التفعيل الجماعي/الفردى:

يتكون "جواز التأمل" من أربع محفزات (أسئلة) تتمحور حول: تحسين الذات، والوعي، والتفكير، واستراتيجيات التعامل مع التحديات. كما يتضمن مساحة لإضافة أسئلة وإجابات إضافية. يأخذ هذا الجواز شكل جواز سفر، يحتوي على أسئلة ومساحات مخصصة للإجابات، يمكن للطلاب تعبئتها أثناء تنفيذ النشاط (مناسب للتفعيل الفردى).

أمثلة على الأسئلة المقترحة:

- في أي لحظة تشعر أنك "نفسك" الحقيقية؟
- كيف يمكنك الاستفادة من النقد؟
- كيف تتطور عندما تواجه صعوبة في المدرسة؟
- ما هو الشيء الوحيد الذي تعلمته هذا العام؟
- كيف تتغلب على التحديات؟

في حالة التفعيل الجماعي، يُسجّع الطلاب على ملء جوازاتهم بشكل مادي (ورقي)، ثم يتجولون في الغرفة لقراءة ومشاركة إجاباتهم. عندما يجد أحد الطلاب إجابة أو محفزًا يراه مفيدًا له، يقوم بإضافته إلى جوازه مع ملصق (أو ختم) الطالب الذي كتبه، وكأنه جمع "ختم دخول".

إذا كان ذلك مناسبًا، يمكن للميسر أن يشجّع الطلاب على النقاش وتبادل وجهات النظر حول الاستراتيجيات والأهداف. وبعد خمس دقائق من المشاركة، يجتمع الطلاب مع الميسر، ويشارك كل طالب "ختمًا" واحدًا حصل عليه من زميل، مع توضيح سبب اختياره له، وكيف يخطط لتطبيقه في حياته اليومية.

أما في التفعيل الفردى، فيمكن للطلاب تعبئة جوازاتهم داخل دفاترهم الخاصة، مع تقديم مجموعة من الأسئلة التي تشجعهم على التفكير في إجاباتهم واختياراتهم.