

المهارات المستهدفة والأهداف:

يعتمد هذا النشاط على استراتيجيات اليقظة الذهنية (Mindfulness) التي تهدف إلى تعزيز الوعي الذاتي بالهوية، والنفس، والمستقبل.

التنفيذ الفردي:

يمكن تنظيم هذا النشاط بشكل مستقل، ويُنفذ بشكل فردي أو ثنائي (في أزواج).

يُحدد مسار معين للمشى بالقرب من المدرسة أو في البيئة التي يُنفذ فيها برنامج "مستقبلي". ويُفضل أن يكون المسار بصريًا محفّزًا، سواء من خلال مراقبة المجتمع المحلي أو من خلال التواجد في بيئة طبيعية.

في التفعيل الثنائي، يُحدد أحد الأفراد كـ"الصخرة" (المستمع) والآخر كـ"الماء" (المتحدث). يُمنح كل زوج ورقة تحتوي على خمس نقاط حوار. أما في التفعيل الفردي، فيقوم الطالب بالمشي بمفرده ويتأمل في النقاط الخمس نفسها، ثم يدوّن أفكاره ليعود إليها لاحقًا للتفكير الذاتي.

ينطلق الطالبان (أو الطالب منفردًا) في جولة المشي. يسأل أحدهما الآخر السؤال الأول، وخلال السير يتحدث "الماء" عن أفكاره، بينما يصغي "الصخرة" بشكل نشط دون تقديم أي تعليقات أو مقاطعات.

عند أول نقطة توقف، يقوم الطالبان بتمرين ذهني جسدي بسيط (موضح في الورقة)، يتأملان خلاله في أجسادهما ووضعيات وقوفهما، ويمنحان أنفسهما لحظة صمت للتفكير.

بعد ذلك، يسأل "الصخرة" السؤال التالي، ويواصل "الماء" الحديث أثناء السير إلى نقطة التوقف التالية، ثم يُكرّر التمرين الذهني، وهكذا حتى نهاية الأسئلة.

النقاط الحوارية المقترحة تركز على صورة الجسد وتقدير الذات، وتُوجه أساسًا للفتيات، لكن يمكن تعديلها لتناسب مواضيع عامة عن الوعي الذاتي، مثل:

- ما هو الإنجاز الذي تفخر/ين به هذا العام؟
- هل هناك مهارة لاحظتها لدى أحد زملائك وتتمنى/ين لو كانت لديك؟ وهل تعتقد/ين أنك قادر/ة على تطوير هذه المهارة؟
- هل تشعر/ين بالإشباع أو الرضا عند أدائك الجيد في المدرسة؟
- كيف تعتقد/ين أنه يمكنك الاستفادة من موهبة لديك في المستقبل؟
- ما هي الصفة الشخصية التي تفخر/ين بها في نفسك بشكل كبير؟

بعد انتهاء الجولة، يتولى "الصخور" (الطلاب المستمعون) قيادة النقاش، متأملين كيف أثّرت كلمات شريكهم في تفكيرهم بشأن تقدير الذات وصورة الجسد.

يمكن تكرار هذا النشاط بعد أسبوع، مع تبديل الأدوار بين "الصخرة" و"الماء"، واختيار موضوع مختلف قليلًا، مثل الطموحات الأكاديمية أو المهنية، أو المشاعر المتعلقة بالمستقبل.