

الصف العاشر

إدارة التغييرات في الحياة والمهنة

• تقنية 1-2-3-4-5

الكفاءات والأهداف: يستهدف هذا النشاط مهارات المرونة والقدرة على التكيف، ويساعد الطلاب على تنظيم أنفسهم وتطوير وعيهم بردود أفعالهم تجاه التغيير. مستندًا إلى تقنيات اليقظة الذهنية، يُقر تمرين 1-2-3-4-5 بأن التغيير قد يسبب آثارًا سلبية أو توترًا، لكنه يوفر في ذات الوقت فرصًا من خلال إعادة تأطير إيجابية ونظرة متفائلة. من الأفضل تنفيذ هذا النشاط أولاً، حيث يمكن استخدامه في سيناريوهات مختلفة وتطبيقه على أنشطة تركز على الوعي الذاتي، وبناء العلاقات، وإدارة التوتر، والتنظيم الذاتي.

التنفيذ الفردي: يتطلب هذا النشاط جلستين، لكنه سهل التنفيذ بشكل فردي. سيشرح فيديو/مجموعة تعليمات كيفية تنفيذ تقنية "1-2-3-4-5"، وهي نشاط ذهني صُمم لمساعدة الأفراد على إدارة القلق في أوقات التغيير واستعادة التركيز. يُطلب من الطلاب التفكير/التأمل في سيناريوهات مرتبطة بالتغيير جعلتهم في الماضي يشعرون بعدم الاستقرار أو القلق بشأن المستقبل. يُطلب منهم التفكير في ردود أفعال أجسادهم تجاه هذه التغييرات — كيف يؤثر التغيير والتوتر على تفاعل الفرد مع محيطه وكيف يشعر به جسديًا.

يُطلب من الطلاب خلال فترة ما بعد الظهيرة ملاحظة محيطهم وتسجيل ذهني لـ:

● 5 أشياء يمكنهم رؤيتها

● 4 أشياء يمكنهم الإحساس بها

● 3 أشياء يمكنهم سماعها

● 2 شيء يمكنهم شممه

● 1 شيء يمكنهم تذوقه

ثم يُطلب منهم تذكر هذه الأحاسيس وكتابتها في مساحة التفعيل الرقمية. في الجلسة التالية، يُطلب من الطالب تذكر سيناريو مزعج أو مقلق مرّ به متعلق بالتغيير أو القلق بشأن المستقبل. يقوم الميسر، حاسّة تلو الأخرى، بمطالبة الطلاب بإغلاق أعينهم وتذكر الأشياء التي رأوها، شعروا بها، سمعوها، شموها، وتذوقوها. سيشرح العلاقة بين التركيز على الحواس واللحظة الحالية كوسيلة لتقليل القلق، كما هو شائع في تقنيات اليقظة الذهنية. قد يتطلب ميسرًا مدربًا خصيصًا.