

الصف العاشر

إدارة التغييرات في الحياة والمهنة

• رسم خارطة المرونة

الكفاءات والأهداف: يستهدف هذا النشاط بناء الوعي العاطفي وتشجيع الطلاب على التفكير في دور المرونة في تحقيق أهدافهم والحفاظ على عقلية سعيدة وصحية. يركز رسم خارطة المرونة على رد فعل الطالب تجاه الإخفاقات، مما يمنحه شعورًا بالقدرة والمسؤولية. وكما في النشاط السابق، يُعد هذا نهجًا عامًا مستندًا إلى اليقظة الذهنية يمكن الاستفادة منه خلال البرنامج بأكمله، لكنه يعالج على وجه الخصوص فجوة مهارات اتخاذ القرار والاستجابة المهيكلية، خصوصًا في حالات تغيير المسار المهني والحياتي. (4a، 4b)

التنفيذ الفردي: مرة أخرى، قابل للتكيف بسهولة مع التنفيذ الفردي. يُطلب من كل طالب تسجيل سيناريو صعب أو مرهق مرَّ به خلال العام الماضي — قد يكون متعلقًا بالمدرسة، أو المنزل، أو صعوبة شخصية أو ذاتية. في حالة التنفيذ الجماعي، يمكن للطلاب الراغبين مشاركة تجاربهم. يُطلب منهم التفكير في كيفية تعاملهم مع هذا السيناريو — هل قاموا بحله، أو تجاوزه، أو فهمه من خلال التفكير النقدي أو إعادة تأطيره بطريقة إيجابية.

ثم يشرح المؤسس (في التفعيل الجماعي) أو النص التعليمي الرقمي (في التفعيل الفردي) مفهوم "منحنى التغيير" (كوابلر)، الذي يوضح المراحل الأربع: "الصدمة"، "المقاومة"، "القبول"، و"الالتزام". سيشرح المؤسس كيف أن هذا التصور للانتقال يأخذ أشكالًا مختلفة حسب نوع التغيير، لكنه يُظهر فرصًا لاستخلاص الفوائد من التغيير إذا تمت مواجهته بعقلية إيجابية والتزام، خاصة تجاه مرحلة "الالتزام". يمكن مناقشة استراتيجيات الالتزام — وقد تحتاج إلى بحث إضافي.

يُطلب من الطلاب بعد ذلك التفكير في كيفية تعاملهم مع مثالبهم من التحديات، وهل يمكنهم رسم ردود أفعالهم على منحنى التغيير. إذا استطاعوا، يُطلب منهم التفكير في كيف أن انتقالهم إلى القبول والالتزام عزز ثقتهم بأنفسهم وساهم في تطوير مهارات أو نقاط قوة جديدة؛ وإن لم يستطيعوا، يُطلب منهم التفكير في كيفية السعي نحو القبول والالتزام مع هذه التغييرات.