

الصف العاشر

إدارة التغييرات في الحياة والمهنة

• لعبة إعادة الصياغة

الكفاءات والأهداف: يستهدف هذا النشاط بناء الوعي العاطفي والتعاطف مع مشاعر الآخرين من خلال عدسة التغيير والتكيف مع ظروف مختلفة. يشجع النشاط الطلاب على التفكير في أهدافهم القصيرة والطويلة الأجل والتأمل في كيفية الاستفادة من مهارات المرونة لتشكيل مستقبلهم. (2b) التنفيذ الفردي: سيتم إدراج مجموعة من السيناريوهات المتعلقة بمواضيع التغيير، والصعوبات، والتحديات على منصة التفعيل — هذه السيناريوهات توفر فرصًا للنمو وبناء الشخصية والمهارات بالإضافة إلى التحدي:

- قررت عائلتك الانتقال إلى مدينة جديدة، ويجب عليك الانضمام إلى مدرسة جديدة
- الجامعة التي ترغب بها كخيار أول لم تقبلك ولكن وضعتك على قائمة الانتظار
- تعمل في شركة صغيرة خلال عطلة الصيف ومديرك دائمًا ما يكون قاسيًا ويهينك أمام زملائك
- لديك وظيفة بدوام جزئي تؤثر على دراستك
- صديقك المقرب يمر بظروف صعبة في المنزل، وأصبح بعيدًا عنك وعن زملائه في المدرسة

يُطلب من الطلاب كتابة شعور واحد أو رد فعل واحد يشعرون به فورًا عند مواجهة هذه السيناريوهات. يمكن للمنصة التعليمية استدعاء مهارات رسم خارطة المرونة التي تم تعلمها في النشاط السابق لتوجيه استجابات الطالب. يمكن أن تشجع المطالبة الأولى الطلاب على شرح هذه الاستجابات الوجدانية الفورية في نص قصير — إذا مرّ أحد الطلاب بتجربة مماثلة لأي من السيناريوهات، يمكنه المشاركة إن كان مرتاحًا لذلك. يجب أن يُعرّف الفيديو/النص التوجيهي بفكرة التغيير كعامل مزعج قد يعرقل الأهداف أو الإيقاع الشخصي. تقدم المنصة بعد ذلك مساحة نصية ثانية، حيث يُطلب من الطالب كتابة شرح قصير لكيفية أن أحد هذه السيناريوهات يمكن أن يشكل عامل إزعاج في:

1. رضاهم الحالي ونظرتهم القصيرة الأجل

2. تحقيق أحد أهدافهم طويلة المدى

باستخدام نظريات التصور حول المرونة، ينبغي أن تقدم المنصة التعليمية تعليمات حول كيفية إعادة تأطير التحديات والتغييرات كوسيلة لتعزيز الشخصية والقيم، وتطوير مهارات المرونة.

ينبغي أن تقدم المناقشة أيضًا مفاهيم تحديد الأهداف والمرونة كهيكل مهم لتحقيق النجاح؛ فالأهداف قد لا تتحقق دائمًا بشكلها الأصلي بسبب الظروف السلبية، ولكن يمكن الاستفادة من التغيير للنمو وإعادة صياغة الأهداف.

يجب التأكيد كذلك على حدود وواقع هذه العقلية — أن عوامل مثل الامتياز الاجتماعي، والفرص، والصحة، والقيود الشخصية قد تخلق سيناريوهات خارجة عن سيطرة الفرد، لكن هذه الإخفاقات قد تقدم أيضًا فرصًا وتقوي الفرد بما يمكن أن يشكل أصلًا لحياته.

يُطلب من الطلاب بعد ذلك كتابة شرح ثالث لكيف يمكن أن تشكل هذه السيناريوهات فرصًا، وكيف يمكنهم اتخاذ زمام المبادرة في أوقات التغيير من أجل تحقيق أهدافهم طويلة المدى.