

## الصف الحادي عشر

### اداره التغيرات في الحياة والحياة المهنية

#### • نشاط الاستماع أثناء التغيير

**الكفاءات والأهداف:** يهدف هذا النشاط إلى تعزيز مهارات الاتصال، الاستماع النشط، الذكاء العاطفي، والتحليل التأملي. من خلال التفاعل مع تجربة حياة شخص آخر، سيقوم الطلاب ببناء الوعي العلاقي واكتساب فهم أعمق حول كيفية تأثير التحديات، التحولات، والتغيرات غير المتوقعة على مسارات الحياة والمهن. يشجع الطلاب على الاستماع بشكل مفتوح، طرح أسئلة مدروسة، وتحديد كيفية تكيف الأفراد استجابة للتحولات الداخلية والخارجية. كما يعزز النشاط قدرة الطلاب على فهم السرد الشخصي، والتفكير في كيفية استخلاص رؤى قابلة للتحويل من تجارب الآخرين. (1أ، 2أ، 2ب، 3أ، 3ب، 4أ)

**التفعيل المستقل:** يجب أن يتم هذا النشاط بشكل مستقل، ولكنه يعتمد على تفاعل الطالب مع أحد أفراد العائلة، أو مرشد، أو شخص بالغ موثوق. سيطلب من الطلاب إجراء مقابلة قصيرة أو محادثة موجهة مع أحد هؤلاء الأشخاص، بحيث يطلبون من الشخص البالغ أن يروي تجربة غير متوقعة، أو عامل، أو تغيير أثر على مسار حياته المهنية أو أهدافه. يمكن أن يكون هذا مثالاً جاداً وحميماً—مثل: انتكاسة أكاديمية، تحديات صحية، مسؤوليات رعاية، انتقال مكان—أو قد يكون أكثر تركيزاً على العمل مثل: التسريح من العمل، تغيير في متطلبات الصناعة، أو فرصة مفاجئة.

لا يحتاج الشخص الذي يتم مقابلته إلى أن يكون قد مر بمسار مهني "ناجح" أو "مستقيم"—المهم هو الرؤى والتفكير الذي يمكنه تقديمه حول كيفية التعامل مع التغيير.

ستحدد المنصة مهارة الاستماع النشط التي ينبغي أن يكون الطلاب قد اكتسبوها من الأنشطة السابقة. يجب على الطلاب تحضير مجموعة صغيرة من الأسئلة المفتوحة قبل المحادثة، مصممة لاستكشاف كيفية تعامل الفرد مع الوضع في وقت حدوثه، والدعم أو العقليّة التي ساعدتهم على التكيف، وكيف ينظرون إلى تلك التجربة الآن. التركيز سيكون على الاستماع، وليس على حل المشكلات.

أثناء المحادثة، يجب على الطلاب أن يكونوا حاضرين بالكامل، مع تدوين ملاحظات حول اللحظات الرئيسية للتغيير، ردود الفعل العاطفية، واستراتيجيات التكيف، مع الانتباه أيضًا إلى نغمة الصوت، التوقفات، والإشارات غير اللفظية إذا كانت المقابلة وجهًا لوجه أو عبر الفيديو.

بعد المحادثة، سيطلب من الطلاب كتابة تأمل قصير يلخص ما سمعوه وكيف استجاب الشخص للتغيير. يجب عليهم تجنب تقديم انتقادات أو أحكام، والتركيز بدلاً من ذلك على ما لفت انتباههم، ما فاجأهم، وكيف جعلتهم التجربة يفكرون بشكل مختلف في قدرتهم على التكيف. سيتم تحفيز الطلاب أيضًا على التفكير في كيفية تأثير

الظروف المختلفة—الاقتصادية، الثقافية، العائلية—على استجابة الشخص، وكيف كانوا قد استجابوا بشكل مختلف في مواقف مشابهة.