



مقدمة¹

يتعلم المراهقون خلال سيرورة النمو وبلورة الهوية الشخصية عن أنفسهم وعن بطاقة الهوية الشخصية التي سيحصلون عليها خلال هذه السنة. يُعدّ الحصول على "بطاقة هوية شخصية" فرصة مهمة للتأمل الذاتي ومعاينة القدرات والمهارات الشخصية، ومواطن القوة والضعف، والفرص والمخاطر.

يمكن أن نجعل التأمل الذاتي والأداة "SWOT" مهارة حياتية نستعين بها خلال سيرورة التطور والتقدم الذاتي بشكل عام، وعند تحقيق أهداف عينية بشكل خاص. تُستخدم الأداة "SWOT" كثيرًا بغية التطوير التنظيمي والشخصي، وسنقوم بالتمثيل لاستخدامها في هذه الورشة.

أهداف الدرس:

- أن يتعرف الطلاب على الأداة "SWOT" كأداة للتحليل والمعاينة الذاتية: مواطن القوة، مواطن الضعف، الفرص، والمخاطر.
- أن يشخص الطلاب مواطن القوة والضعف الكامنة فيهم.
- أن يلاحظ الطلاب المواقف التي تشكل خطرًا على تحقيق أهدافهم، والمواقف التي تُعتبر فرصة لتحقيق أهدافهم.
- أن يتعلم الطلاب كيفية مواجهة المواقف التي تشكل خطرًا على تحقيق أهدافهم.
- أن يتعلم الطلاب كيفية استخدام الأداة من أجل التطور الذاتي، وتحقيق الأهداف الشخصية، ومواجهة المصاعب والتحديات الشخصية.

المواد

ورقة "SWOT" فارغة، وورقة إضافية تحوي شرحًا حول الأداة.

مواد مساعدة للمعلم- انظر شرائح العرض

¹ كُتبت الجملة بصيغة المذكر لكتبتها موجهة للإناث والذكور على حد سواء.

سير الدرس

تمهيد – 5 دقائق، شريحة العرض الأولى

سنتعرف الآن على وسيلة للتأمل الذاتي، اسمها "SWOT"، حيث سنتأمل من خلالها نواحي في ذاتنا وقدراتنا. سنلاحظ من خلال هذه الأداة مواطن القوة الكامنة فينا والفرص السانحة لنا، كما سنلاحظ المصاعب ومواطن الضعف التي نعتقد أنها تكمن فينا حالياً، أو المخاطر التي يمكن أن تعرقل تحقيقنا لهذه القدرات والفرص. من المفضل استخدام الأداة "SWOT" بين الفينة والأخرى عند تحقيق الأهداف المهمة بالنسبة لنا (سنتعلم كيفية استخدام الأداة بشكل عام، ولكننا نستطيع استخدامها فيما بعد عند تحقيق هدف عيني). تجدر الإشارة إلى أن الأداة "SWOT" تتيح تأمل الذات أثناء لحظة عينية، ومن المرجح أن تتغير نتائجها بين فترة وأخرى، حيث يمكن أن نعثر على مواطن قوة وفرصاً سانحة إضافية، كما يمكن أن تكون هناك مصاعب أو تحديات أخرى.

معلومات حول الأداة- شريحة العرض الثانية

يوجد في الأداة "SWOT" أربعة أقسام:

STRENGTHS = S = مواطن القوة: مميزات التي أعتبرها مواطن قوة: مهارات، قدرات، مواهب، صفات، طاقات، موارد...

WEAKNESSES = W = مواطن الضعف: مميزات التي أعتبرها مواطن ضعف: صفات، ردود فعل لدي تتبع من أفكار مختلفة حول نفسي وحول الآخرين (سنعلم الطلاب أن يلاحظوا الأفكار التي تظهر من خلال ردود أفعالهم والتي تصعب عليهم تحقيق أهدافهم).

OPPORTUNITIES = O = الفرص: أمور أعتقد أنها يمكن أن تساعدني على أن أنتور وأتقدم وأحقق أهدافي والطاقات الكامنة في داخلي. مواقف يمكن أن أقوم فيها بردود فعل اعتبر من خلالها عن مواطن القوة الكامنة في داخلي، ومواقف يمكن أن تدفع قداماً بسيرة تحقيق أهدافي..

THREATS = T = مخاطر: أمور يمكن أن تعرقل أو تُفشل تحقيق أهدافي والطاقات الكامنة في داخلي. مواقف يمكن أن تعيق تحقيق أهدافي، ومواقف أتعامل معها بالاعتماد على أفكار المعيقة.

نضعها في الجدول وفق ما هو مبين أدناه.

يهدف العمل على هذه الأداة إلى تغيير موقع الخانتين السفليتين حيث ترتفعان إلى أعلى الجدول، أي أن نحول مواطن الضعف إلى مواطن قوة من خلال الاعتراف بوجودها وتغيير الأفكار المعيقة، وتحويل المواقف التي تنطوي على مخاطر إلى فرص بواسطة تسخير مواطن القوة أو الموارد الأخرى التي نملكها، أو بواسطة "إبطال مفعول" المواقف السلبية قدر المستطاع.

العمل بشكل ذاتي- 15 دقيقة، شريحتنا العرض الثالثة والرابعة

على الطلاب أن يُعدّوا قائمة تحوي المهمات والأهداف والرغبات والالتزامات خلال هذه المرحلة من السنة- التعلم، الأصدقاء، العائلة، هواية معينة، مهبة، موضوع الالتزام الذاتي.

الخدمات النفسية الاستشارية- وزارة التربية والتعليم

على كل طالب اختيار هدف واحد من القائمة. يجب أن يكون هدفًا ذا أهمية (لا يجب أن يكون أصعب هدف)، وأن يقوم بتعبئة جدول الـ SWOT الشخصي، وفق العناوين في الجدول. يمكن الاستعانة بالأسئلة الآتية من أجل تعبئة الجدول:

مواطن القوة	الفرص
<p>صفات تفتخر بها إنجازاتك حتى هذه اللحظة مهارات اكتسبتها قوى تملكها أمور تُتقنها بشكل خاص أمور تُتقنها أكثر من الآخرين أشخاص أو جهات يمكن أن تساعدك على تحقيق الأهداف، أو تساعدك بشكل عام قدرات أو صفات يقدّرها الآخرون فيك مهارات شخصية قدرات خاصة</p>	<p>دورات يمكن أن تساعدني أو أشخاص يمكن أن يساعدوني على التقدّم نحو هدفي. خطوات يمكن أن أنقذها كي أتقدّم نحو هدفي. ما هي مواطن القوة الكامنة في داخلي والتي يمكن أن أستخدمها من أجل تحقيق أهدافي؟ ما هي مواطن القوة التي أملكها والتي يمكن أن أستخدمها كي يكون ردّ فعلي مختلفًا في الحالات المُهدّدة؛ فأخفف من التهديد؟</p>
مواطن الضعف	مخاطر
<p>صفات أو أفكار أو تصرّفات تعيقني وتعرقلني وتمنعني من تحقيق أهدافي (من المهم أن نوضح للطلاب أن الاعتراف بنقاط الضعف هو قوة!)</p>	<p>ماذا يمكن أن يعرقل تقدّمي؟ ماذا يمكن أن يمنعني من تحقيق أهدافي؟ ما هي مواطن الضعف التي يمكن أن تعيق تقدّمي؟ ما هي المهارة التي أفتقر لها ويمكن لهذا أن يعيقني؟ ما هي المعتقدات أو الأفكار التي يمكن أن تعيقني أو تكبحني؟ ما هي المواقف التي يكون فيها ردّ فعلي من خلال مواطن ضعفي؟ (من المهم أن نوضح للطلاب أن السلوك الذي ينبع من مواطن الضعف أو الأفكار المعيقة يمكن أن يحوّل حالة حيادية إلى حالة تُشكّل تهديدًا)</p>

يمكن التدرّب على SWOT من خلال التمحور حول قرار أو اختيار معيّن يجب أن يتّخذه الطالب خلال هذه المرحلة من حياته، كاختيار موضوع الالتزام الذاتي، أو اختيار موضوع الاختصاص وما شابه. يمكن أن يبيّن هذا نجاعة الأداة كوسيلة تعيننا على اتّخاذ القرارات.

إذا كان الطالب ينيو اختيار موضوع اختصاص نظري في السنة المقبلة مثلاً:

مواطن القوة	الفرص
أنا جيد جداً في الرياضيات وأحب الرياضيات أنا أتم بالمسؤولية أنا أدير وقتي بشكل جيد أنا أحقق الأهداف التي أعددتها لنفسي أنا طموح أستطيع أن أتعلّم موادّ بنفسي بواسطة الحاسوب إذا اقتضت الحاجة	سيتعلّم صديقي في هذا الاختصاص أيضاً وسنقضي أوقاتاً ممتعة معاً سأستطيع الاستعانة بهما في موضوع الفيزياء أيضاً ستكون هناك حصص لحلّ أسئلة في الفيزياء مع المعلمة منيرة في السنة المقبلة، وهي معلمة قديرة
مواطن الضعف	مخاطر
أنا أكره الفيزياء (وهذا موضوع إلزامي في هذا الاختصاص) أنا لا أفصح في تدبير أموري في موضوع الفيزياء فأنا لا أنجح في استيعاب المادة أنا مضغوط ينفذ صبري بسرعة	أنا أتدرب 3 مرات في الأسبوع ولن يتوقّر لدي الكثير من الوقت كي أتمرن على حلّ الأسئلة نحن ملزمون بتعلّم الفيزياء في هذا الاختصاص وأنا أكره الفيزياء يمكن أن تؤدي علامتي في الفيزياء إلى انخفاض معدلي العام وأنا أرغب في الحصول على معدل مرتفع لا أشعر بأني أتواصل مع معلم الفيزياء

العمل في أزواج- 15 دقيقة

بعد أن يقوم الطلاب بتعبئة الجدول (يمكن أن يقوموا بذلك بشكل عامّ، أو في سياق اتخاذ قرار عيني)، يطلب منهم المعلم التمحور مع زميلة حول قسم مواطن القوة (والفرص). تهدف هذه المرحلة إلى تقديم المساعدة والدعم المتبادل وتبادل الأفكار فيما بين الزميلين (ولذلك يجب أن يكون اختيار الشركاء في هذه المهمة ملائماً كي يسهم في نجاحها).

تلخيص- 10 دقائق، شريحة العرض الخامسة

أفكاري ومشاعري خلال العمل الذاتي وخلال الدرس. ماذا عرفت عن نفسي من خلال هذه الأداة؟ مع أيّ أقسام في الجدول تواصلت ومع أيها لم أتواصل؟ ما الذي ساعدني على التواصل مع هذا القسم؟ ما الذي منعتني من التواصل مع هذا القسم؟ لأي درجة كانت الأداة ناجعة بالنسبة لي؟ ماذا أحتاج كي أجعل الأداة ناجعة وقابلة للاستخدام بالنسبة لي؟ ما العلاقة بين هذه الأداة والأداة الأخرى التي تعلمناها (SMART)؟ نطلب من الطلاب العثور على أمور مشتركة: من خلال الأداة "SMART" أعدد هدفاً بشكل ناجع، وبواسطة الأداة "SWOT" أعين الموارد والقدرات المتوقّرة لدي كي أحقق الهدف الذي حدّدته.

تلخيص وأمور يجب إبرازها خلال الحديث

من المفضلّ التحوّل بين الطلاب عندما يقومون بتعبئة الجدول، ومساعدتهم من خلال الأسئلة الموجهة، وملاحظة الطلاب الذين يواجهون صعوبة بشكل خاصّ ويحتاجون إلى مرافقة شخصية (الطلاب الذين يستصعبون العثور على مواطن القوة الكامنة فيهم مثلاً، أو من أشاروا إلى الكثير من المصاعب مقارنة مع القليل من مواطن القوة، وما شابه). لقد أعدت هذه الأداة لعرض صورة شمولية قدر المستطاع، بغضّ النظر عن العلاقة بين المعطيات التي سيدونها الطالب، ومن المرجح أن يتمكّن من الإشارة إلى خطر واحد وفرصة واحدة على أقلّ تقدير نتيجة لذكر مواطن قوّته وضعفه. تجدر الإشارة إلى أن هذه الأداة هي أداة عامة، وليست في منتهى الدقّة، وهي وسيلة مساعدة ولا تُعتبر أداةً للتشخيص. ندعو الطلاب إلى استخدامها بين الفينة والأخرى كجزء من سيرورة النمو والتطور الشخصي، ولكن في سياق هدف معين يودون تحقيقه خلال مرحلة معيّنة في حياتهم. تمكن إيجابيات الأداة في كونها تقتضي التعمق والتأمل الذاتي وتدفع إلى تحمّل المسؤولية واتخاذ الخطوات الفعلية كمهارة حياتية خلال سيرورة النمو والتطور الشخصي.