

ΑΣΚΗΣΗ: ΠΗΓΑΙΝΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΚΑΜΠΙΝΓΚ

Στόχος της δραστηριότητας

Η δραστηριότητα αποσκοπεί στο να βοηθήσει το άτομο να εντοπίσει τα δυνατά του σημεία, τις δεξιότητες και τα πρακτικά του εργαλεία και πώς να τα αξιοποιήσει κατά την προετοιμασία και το ταξίδι προς έναν ακαδημαϊκό ή επαγγελματικό στόχο. Η αφηγηματική δομή της δραστηριότητας βοηθά το άτομο να απελευθερώσει το μυαλό του/της, να κάνει ευκολότερα συσχετισμούς και προσφέρει βιωματική επίγνωση.

Θεωρητικό πλαίσιο

Η δραστηριότητα βασίζεται στη Θετική Ψυχολογία και ειδικότερα στον εντοπισμό και την ανάπτυξη των εσωτερικών δυνάμεων του ατόμου, ώστε να μπορεί να συνειδητοποιήσει τις δυνατότητές του και να χρησιμοποιήσει τις δυνάμεις του για να διευκολύνει την ανάπτυξή του. Επίσης, βασίζεται στη Θεωρία της Προσαρμοστικότητας, με την έννοια ότι το άτομο μαθαίνει βιωματικά πώς να είναι προετοιμασμένο να ανταποκρίνεται σε ένα διαρκώς μεταβαλλόμενο περιβάλλον, εξερευνώντας και γνωρίζοντας τόσο τον εαυτό του όσο και το περιβάλλον.

Περιγραφή

Φανταστείτε ότι πηγαίνετε για κάμπινγκ σε ένα βουνό το καλοκαίρι. Πρέπει να προετοιμάσετε τις αποσκευές σας. Τι θα βάλετε μέσα στα σακίδια σας; Επιλέξτε 5 αντικείμενα από τον παρακάτω κατάλογο. Επιπλέον, επιλέξτε 8 δεξιότητες που πιστεύετε ότι κατέχετε και θα σας φανούν χρήσιμες στο ταξίδι σας. Υπογραμμίστε αυτές που επιλέξατε.

Σακίδιο πλάτης 1:

- Σκηνή και υπνόσακος
- Κονσέρβες τροφίμων
- Φακός
- Μαχαίρι
- Μικρή κατσαρόλα
- Πλαστικά ποτήρια και πιάτα
- Πλαστικά πιρούνια και κουτάλια
- Απωθητικό κουνουπιών
- Δάδα

Σακίδιο πλάτης 2:

- | | |
|---------------------------------------|-----------------------|
| • Υπομονή | • Επιμονή |
| • Σωματική αντοχή | • Ακεραιότητα |
| • Χαρούμενη διάθεση | • Πάθος |
| • Δημιουργικότητα -
εφευρετικότητα | • Ευγένεια |
| • Περιέργεια | • Ηγεσία |
| • Αγάπη για μάθηση | • Αντοχή |
| • Θάρρος | • Σύνεση - Συμμόρφωση |
| • Ανθεκτικότητα | • Αυτοέλεγχος |
| • Χιούμορ | • Ελπίδα |

Ξεκινάτε το ταξίδι σας, ανεβαίνετε το βουνό και περπατάτε το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας σας στην ανθισμένη ύπαιθρο. Λίγο πριν αρχίσει να δύει ο ήλιος, αποφασίζετε να σταματήσετε και να κατασκηνώσετε.

Ποια από τα αντικείμενα και τις δεξιότητες από τα σακίδιά σας θα χρησιμοποιήσετε; Γιατί;

Κατά τη διάρκεια της νύχτας, ενώ κοιμάστε, ακούτε έναν παράξενο θόρυβο. Ξυπνάτε. Φοβάστε, αλλά αποφασίζετε να ελέγξετε γύρω σας.

Ποια από τα αντικείμενα και τις δεξιότητες από τα σακίδιά σας θα χρησιμοποιήσετε; Γιατί;

Αποδείχθηκε ότι ο θόρυβος δεν ήταν τίποτα περισσότερο από ένα μικρό ελάφι. Τι κάνετε;

Ποια στοιχεία των σακιδίων σας χρησιμοποιείτε; Γιατί;

Το επόμενο πρωί μαζεύετε τα πράγματά σας και συνεχίζετε το ταξίδι σας. Περπατάτε όλη την ημέρα και το σούρουπο φτάνετε στον προορισμό σας. Τι μέρος είναι αυτό; Πώς μοιάζει; Υπάρχουν άνθρωποι;

Τι άλλα γεγονότα θα μπορούσαν να σας συμβούν στο ταξίδι σας; Θα είναι χαρούμενα ή δύσκολα ή και τα δύο; Ποια αντικείμενα και ποιες δεξιότητες από τα σακίδιά σας θα χρησιμοποιήσετε για να τα αντιμετωπίσετε;

Η απόφασή σας να πάτε για κάμπινγκ μοιάζει πολύ με την απόφασή σας να αναζητήσετε εργασία/να ξεκινήσετε μια εκπαίδευση. Όπως και στο ταξίδι σας στην κατασκήνωση, έτσι και στη νέα σας εκπαίδευση ή εργασία θα χρειαστείτε πρακτικά εργαλεία και προσωπικές δεξιότητες που θα σας υποστηρίξουν.

Ποια θα μπορούσαν να είναι αυτά τα πρακτικά εργαλεία; Πώς θα σας βοηθήσουν να προετοιμαστείτε για την εκπαίδευση ή την εργασία; Πώς θα σας βοηθήσουν αν βρεθείτε σε μια δύσκολη κατάσταση;

Πώς οι προσωπικές δεξιότητες που επιλέξατε θα σας βοηθήσουν να προετοιμαστείτε για μια εκπαίδευση ή εργασία; Πώς θα σας βοηθήσουν αν αντιμετωπίσετε μια δύσκολη κατάσταση; Πώς θα σας βοηθήσουν να απολαύσετε την επιτυχία σας όταν επιτύχετε τον στόχο σας;

Υπάρχουν άλλες προσωπικές δεξιότητες ή δυνατά σημεία που διαθέτετε και θα σας βοηθήσουν στην προετοιμασία και την επίτευξη μιας εκπαίδευσης ή μιας εργασίας;

Συμβουλές

Για το MH NEET:

Παραδείγματα πρακτικών εργαλείων που απαιτούνται θα μπορούσαν να είναι: ένα πτυχίο από ένα πανεπιστήμιο ή κολέγιο, μια πρακτική εμπειρία σε μια επαγγελματική μαθητεία, η δικτύωση με την οικογένεια, τους φίλους, τους γνωστούς, ένα διαδικτυακό μάθημα, η εκμάθηση μιας ξένης γλώσσας κ.λπ. Το άτομο μπορεί να σκεφτεί και να επιλέξει αυτά που τον/την αφορούν και ταιριάζουν περισσότερο με τον τομέα εργασίας ή εκπαίδευσης που επιλέγει.

Για τον σύμβουλο σταδιοδρομίας:

Ο σύμβουλος σταδιοδρομίας μπορεί να καθοδηγήσει το άτομο κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας στο πρώτο μέρος και να θέσει κατάλληλες ερωτήσεις στο δεύτερο μέρος για να βοηθήσει την επίγνωση και τον συνειρμό. Ανάλογα με το άτομο, ο επαγγελματίας μπορεί να αποφασίσει να παράσχει περισσότερα γεγονότα και εμπόδια στο ταξίδι για μια πληρέστερη εμπειρία. Επίσης, μπορεί να βοηθήσει το άτομο MH NEET, στη σύνδεση του ταξιδιού στην κατασκήνωση με την εκπαίδευση ή την εργασία, δίνοντας παραδείγματα πρακτικών εργαλείων και προσωπικών δεξιοτήτων και δυνατών σημείων.