

Nya situationer, nya tankar

Det går inte att förbereda sig på allt som kommer att hända när man åker iväg en period för att studera eller praktisera i ett annat land. Men du kan bedöma dina möjligheter att hantera den nya situationen genom att föreställa dig den och fundera på hur du skulle agera.

Övning 1: Moln

Molnen visar olika områden som kan påverkas av att du åker utomlands för att studera eller praktisera. Kryssa för de moln som du tror skulle ändras mest för dig om du gav dig ut i världen. Har du egna områden? Vad är det som skulle förändras med de områden du valde?

Familj	Fritid	Värderingar
Yrkesval	Syn på världen	Relationer och vänskap
Boende	Vardagsrutiner	Arbete
Hälsa och välmående	Tankar om den egna kulturen	
Självkännedom	Studier	



Övning 2: Tidigare förändringar

Hur har du tidigare reagerat på förändringar? Det kan till exempel vara en flytt, att du börjat i en ny klass eller genomfört praktik på en arbetsplats eller något annat som förändrat din tillvaro. Försök komma ihåg någon förändring i ditt liv. Använd frågorna för att hitta ett återkommande sätt att reagera på förändringar som kanske är typiskt för dig.

Reflektionsfrågor

1. Vad var din första tanke om den nya situationen?
2. Hur agerade du? Vad gjorde du?
3. Vilka känslor väckte förändringen hos dig?
4. Hur reagerade dina närmaste (dina vänner och din familj) på förändringen?
5. Vad var det värsta eller det bästa med förändringen?
6. Hur anpassade du dig till förändringen? Hur lång tid tog det?
7. Vad lärde du dig om dig själv av förändringen?

