

Förmåga: Stärk din självkänsla genom att utvidga din komfortzon

Övning: Träna din nyfikenhet och våga testa något nytt!



Introduktion till pedagogen



"Outside the comfort zone is where the magic happens"

Utvidga komfortzonen

Vår komfortzon är det mentala område/sfär där vi känner oss trygga och känner att vi har kontroll över situationen. Komfortzon kan vara rutiner och traditioner, eller människor som vi känner oss trygga med. För att inte avstanna i vår egen utveckling behöver vi vidga vår komfortzon ibland och befinna oss i utvecklingszonen. Att lämna sin komfortzon kan kännas obehagligt, eftersom det krävs mod att testa något nytt och att våga misslyckas. För att våga mer kan vi börja med små förändringar, som tränar upp nya tankebanor. Den erfarenheten har vi sedan användning av när vi ska ta oss an och lyckas med större utmaningar.

Vad händer om vi utmanar hjärnan att tänka nytt, göra något nytt eller annorlunda och lämna vår komfortzon? Jo, små och stora förändringar skapar nya kopplingar i hjärnan. Ju fler kopplingar desto enklare klarar vi av att reflektera över vårt beteende, hantera större problem på nya sätt och se på situationen ur en annan synvinkel, det vill säga att anta Helikopterperspektivet. I takt med att vi tänjer vår komfortzon i små steg utvecklar och stärker vi vår självkänsla. Med god självkänsla blir det enklare att stärka:

- Förmågan att känna mindre obehag när vi provar nya saker. Vi klarar av att ställa oss frågor som "Vad är det värsta som kan hända?" och känna att ett misslyckande sällan är så farligt som vi först tänkte.
- Förmågan att tänka, "Jag kan inte detta ännu och att misslyckas är en del i utvecklingsprocessen".

Nyfikenhet är även en grundförutsättning för lärande, innovation och kreativitet. Genom att väcka och bevara nyfikenheten hos våra elever, hjälper vi dem alltså att utvecklas och utveckla nya saker. Det motstånd som ibland finns när det kommer till att ta sig ur sin komfortzon kan avhjälpas genom att betona vikten av att vara just nyfiken.

Syfte:

I denna övning får eleverna uppleva fördelarna med att våga utmana sig själva ibland. När de får träna på att "tänja" på sin komfortzon genom att stegvis utmana sig själva, utvecklas och stärker sin självkänsla, problemlösningsförmåga och sitt självförtroende.

Material:

- Elevblad: Våga testa något nytt!
- Pennor att anteckna med + färgpennor.
- Eventuellt hatt och lappar.

Genomförande:

1. Skriv upp "Outside the comfort zone is where the magic happens" och "Du vet vad du har, men inte vad du får" och fråga eleverna hur de resonerar kring respektive mening. Be eleverna att relatera till typiska beslutssituationer och fråga vilken mening av de två alternativen ovan som oftast används som beslutsunderlag.

2. Eleverna arbetar med elevblad: Våga testa något nytt! Se förslag 1 för enskilt arbete, och förslag 2 för gemensamt arbete.

Förslag 1 – Enskild reflektion:

Låt eleverna arbeta enskilt med elevblad: Våga testa något nytt!, fråga 1. Där får de fundera på vad de har i sin komfortzon och vilka aktiviteter som ligger utanför, samt vilka aktiviteter eller förändringar de skulle kunna tänka sig att utöka sin komfortzon med. Be eleverna i par att reflektera tillsammans kring de positiva effekter som uppstår om de vågar vidga komfortzonen i de självvalda situationerna. Vad skulle förbättras eller förändras om de vågade testa ett nytt alternativ? Eller så kan de fundera över de aktiviteter som de inte vill testa, varför dessa och vad kan de då eventuellt gå miste om?

Förslag 2 – Gemensam aktivitet:

Använd elevblad: Våga testa något nytt! och skriv förslagen på lappar – ett förslag per lapp. Känn dig fri att fylla på med egna aktiviteter eller lägg i blanka lappar som betyder att eleverna får hitta på ett eget förslag på en aktivitet. Vik ihop lapparna och lägg dem i en hatt eller låda. Låt nu eleverna sitta på stolar i en ring. Du som pedagog har ingen stol utan står upp i mitten av ringen med hatten/lådan och ger följande instruktioner:

- Vi ska nu göra en lek som går ut på att vi ska ta reda på vad vi kan tänka oss att testa eller vad som inte känns aktuellt att testa på. Vi är alla olika och det är okej.
- I hatten finns förslag på aktiviteter. Du ska fundera på om det är en aktivitet som du kan tänka dig att testa eller inte. Om du kan tänka dig att testa denna aktivitet ska du resa dig upp och byta stol. Om det är en aktivitet som du inte kan tänka dig att testa, sitter du istället kvar. Det finns även blanka lappar och får du en sådan får du själv hitta på ett förslag på aktivitet.
- Som ni ser finns det en stol för lite. Den som står här i mitten drar en lapp och läser sedan högt upp vad det står på den. När någon reser sig från stolen ska den som läste lappen försöka roffa åt sig en sittplats.
- Den som blir utan stol läser nästa lapp och så vidare.

Du som pedagog börjar med att dra en lapp, läser det som står på lappen och försöker sedan att få tag på en stol när någon reser sig upp. Den som blir utan stol är den person som drar nästa lapp. Det är fullt möjligt att mellan att korten dras, samtala om det som står på lapparna. Eleverna får fundera på om det var ett lätt eller svårt beslut, och även orsaken till detta.

3. När eleverna har arbetat med förslagen, enskilt eller genom leken, får de utifrån listan med förslag på aktiviteter (Elevblad: Våga testa något nytt!) försöka att dela in aktiviteterna efter färgerna i ett trafikljus.

Röd: Det här kan jag inte tänka mig att göra

Gul: Det här kan jag tänka mig att prova

Grön: Det här gör jag redan

Detta kan de göra genom att markera med färgpennor på bladet eller skriva färgen efter respektive påstående.

4. Låt eleverna gruppvis diskutera eller enskilt reflektera utifrån nedanstående frågeställningar:

- Titta på de aktiviteter/utmaningar som hamnat under gult. Om ni skulle utmana er, hur skulle ni kunna tänka/göra för att höja siffran? Tipsa varandra.
- Om ni utifrån diskussionen skulle sätta en ny siffra, hur stor är nu sannolikheten att ni faktiskt kommer att testa denna aktivitet/utmaning någon gång?
- Titta nu på de utmaningar som ni har skrivit under rött – ”Detta vill jag inte göra”. Vad skulle ni eventuellt gå miste om i fall ni aldrig gjorde det?

5. Låt eleverna besvara fråga 2 på elevbladet.

Avslutning:

6. SAMMANFATTA och låt de elever som vill ge exempel på vad de har diskuterat eller skrivit.

7. DISKUSSION: Kan det vara värt att göra något som man inte vågar eller vill? Vad riskeras? Vad vinner man? Som avslutning, koppla till faktarutan igen, att små eller stora förändringar skapar nya kopplingar i hjärnan. Med fler kopplingar kan vi enklare klara av att reflektera över vårt beteende, hantera större problem på nya sätt och ur en annan synvinkel. Dessutom ökar vår självkänsla och vårt självförtroende inför nya uppgifter.

TIPS! Om ni har arbetat med övningen Att misslyckas är ett viktigt steg mot att lyckas i Modul 1 är det ett fint tillfälle att påminna om vad mindset är och citatet ”Jag kan inte detta...ännu”.

8. Låt eleverna även diskutera hur utmaningen att testa nya saker kan användas på ett negativt sätt i exempelvis sociala medier och hur man kan skydda sig för att inte dras med i destruktiv nyfikenhet, till exempel vid olika challenges på TikTok.

9. UTVÄRDERING: Vad har du lärt dig med denna övning?

Våga testa något nytt!

1. Utmana dig själv – vad skulle du kunna tänka dig att testa? Hur sannolikt är det att du kommer att göra det? Gör en uppskattning, där 10 är mycket sannolikt och 1 är helt osannolikt.

Säga ifrån om du ser att någon blir mobbad

Ge min sittplats på bussen till en äldre person

Börja träna en ny sport (eller annan fritidsaktivitet)

Be om hjälp när du behöver det

Åka en läskig attraktion på en nöjespark

Sjunga solo på skolavslutningen

Leda en uppvärmning på idrotten

Gå på bio själv

Hålla tal

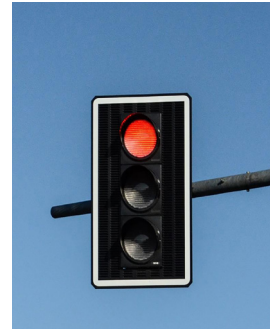
Redovisa muntligt för en grupp

Bjuda ut någon på date

Åka till en annan stad

Klättra på klättervägg

Hoppa bungyjump



2. Välj ut något av alternativen ovan eller något helt annat som du aldrig har testat och som du faktiskt kan tänka dig att prova.

- När ska det ske?
- Vad behöver du ta reda på för att kunna utföra detta?
- Hur ska det gå till?