

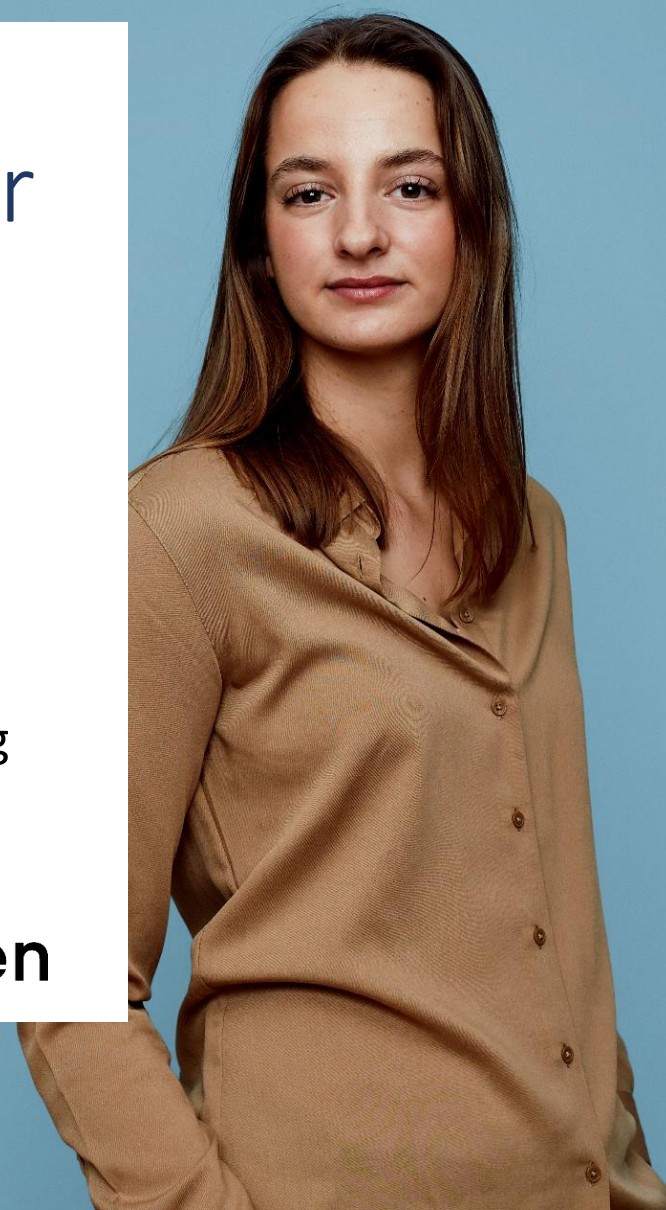
Afsluttende opgaver

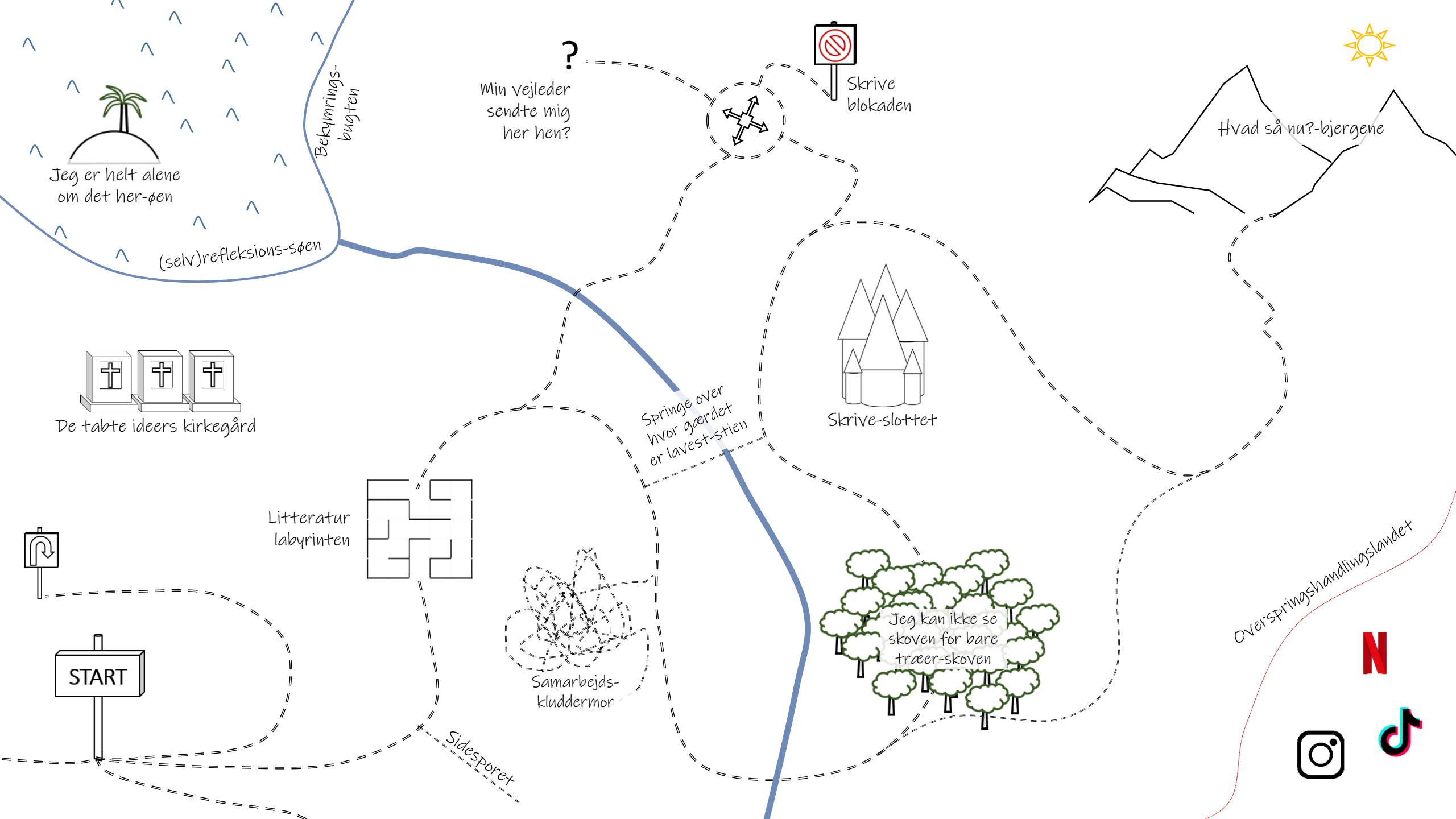
SRG Talk

7. november 2024

Malene Broch Clemmensen, Psykolog

 **Studenterrådgivningen**





Jeg er helt alene om det her-øen

(selv)refleksions-søen

Min vejleder sendte mig her hen?

Skrive blokaden

Hvad så nu?-bjergene

Skrive-slottet

Springe over hvor gærdet er lavest-stien

Jeg kan ikke se skoven for bare træer-skoven

Samarbejds-kluddermor

De tabte ideers kirkegård

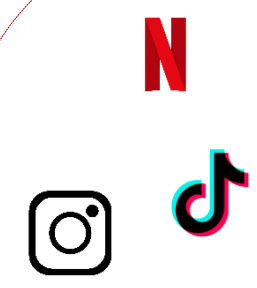
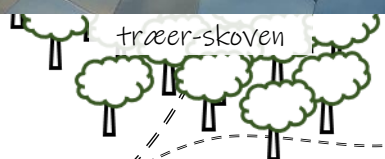
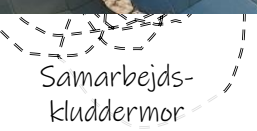
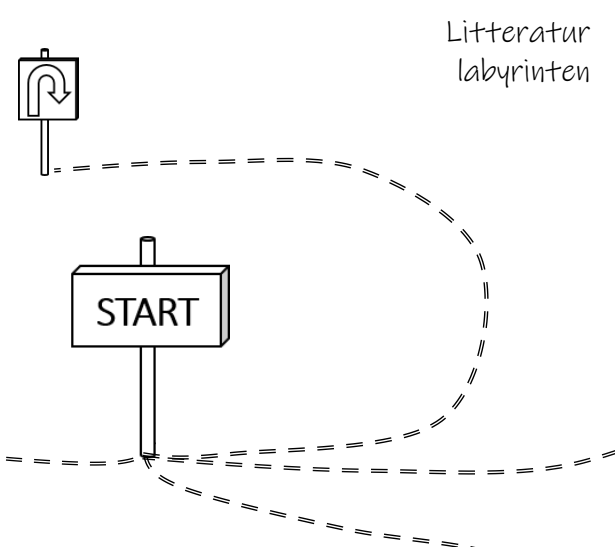
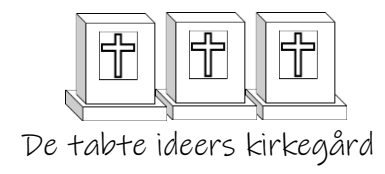
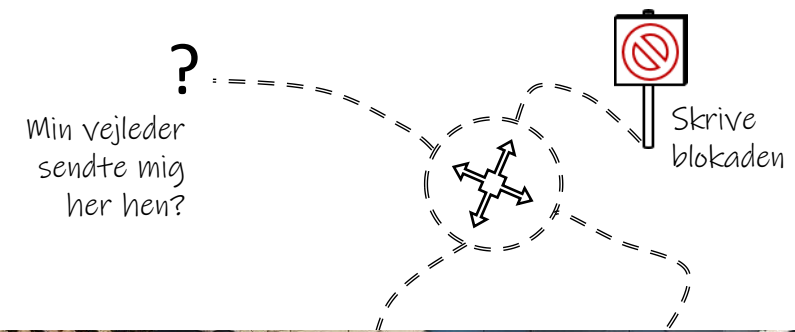
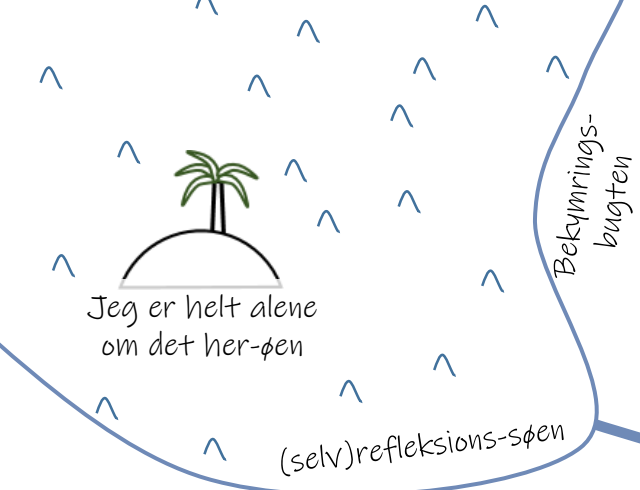
Litteratur labyrinten

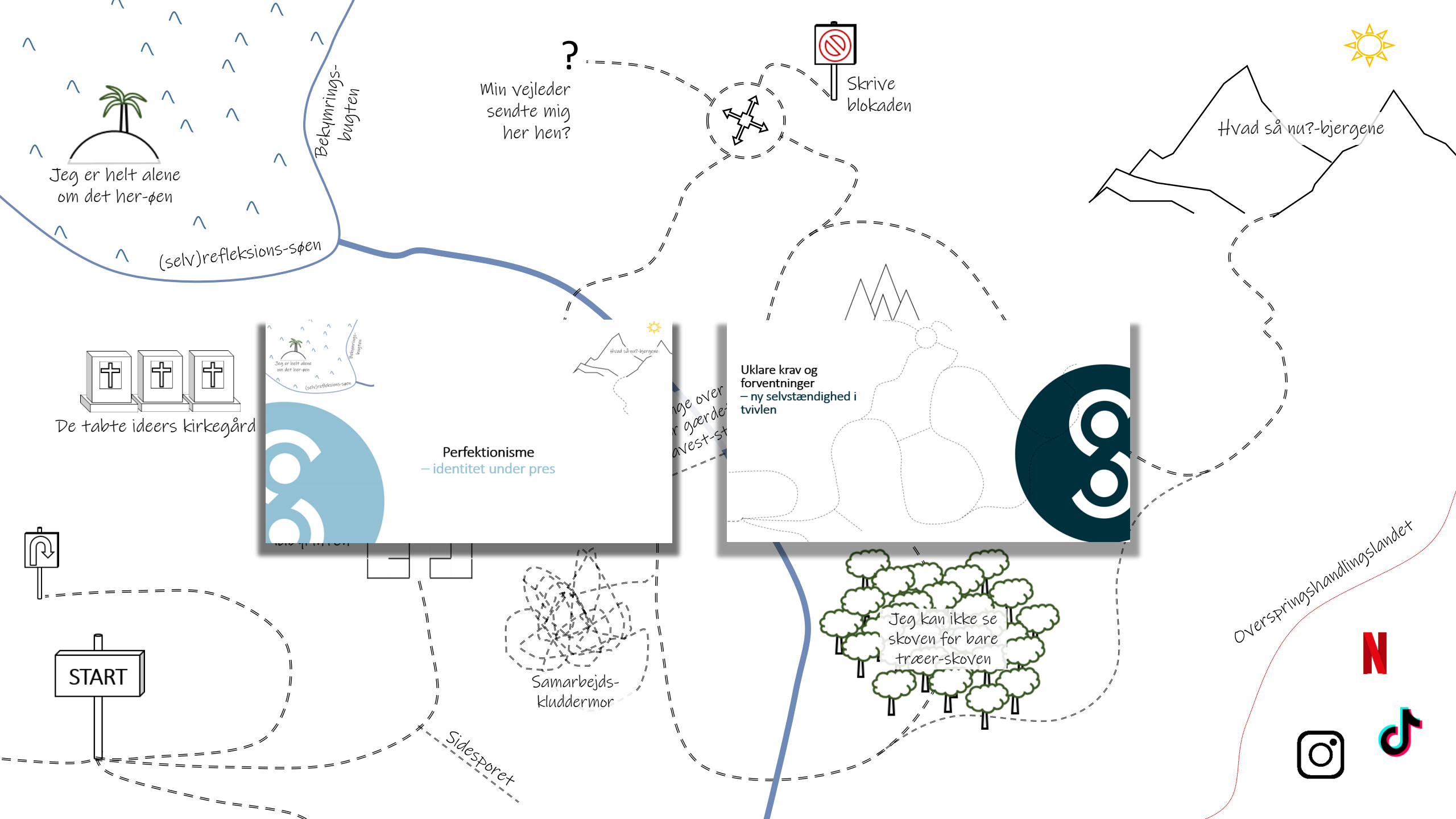
START

Sidesporet

Overspringshandlingslandet









Perfektionisme

– identitet under pres



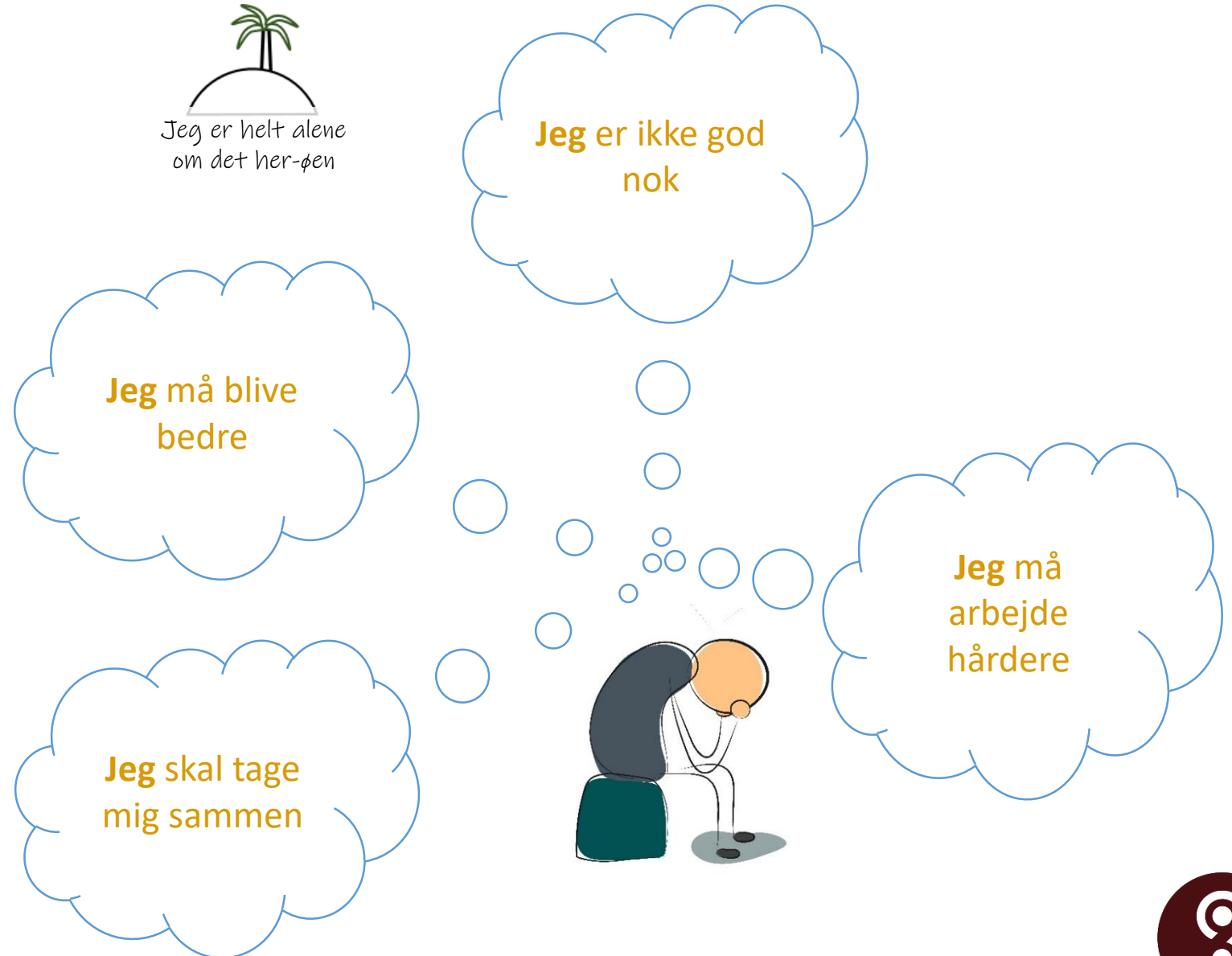
Identitet i opgaven



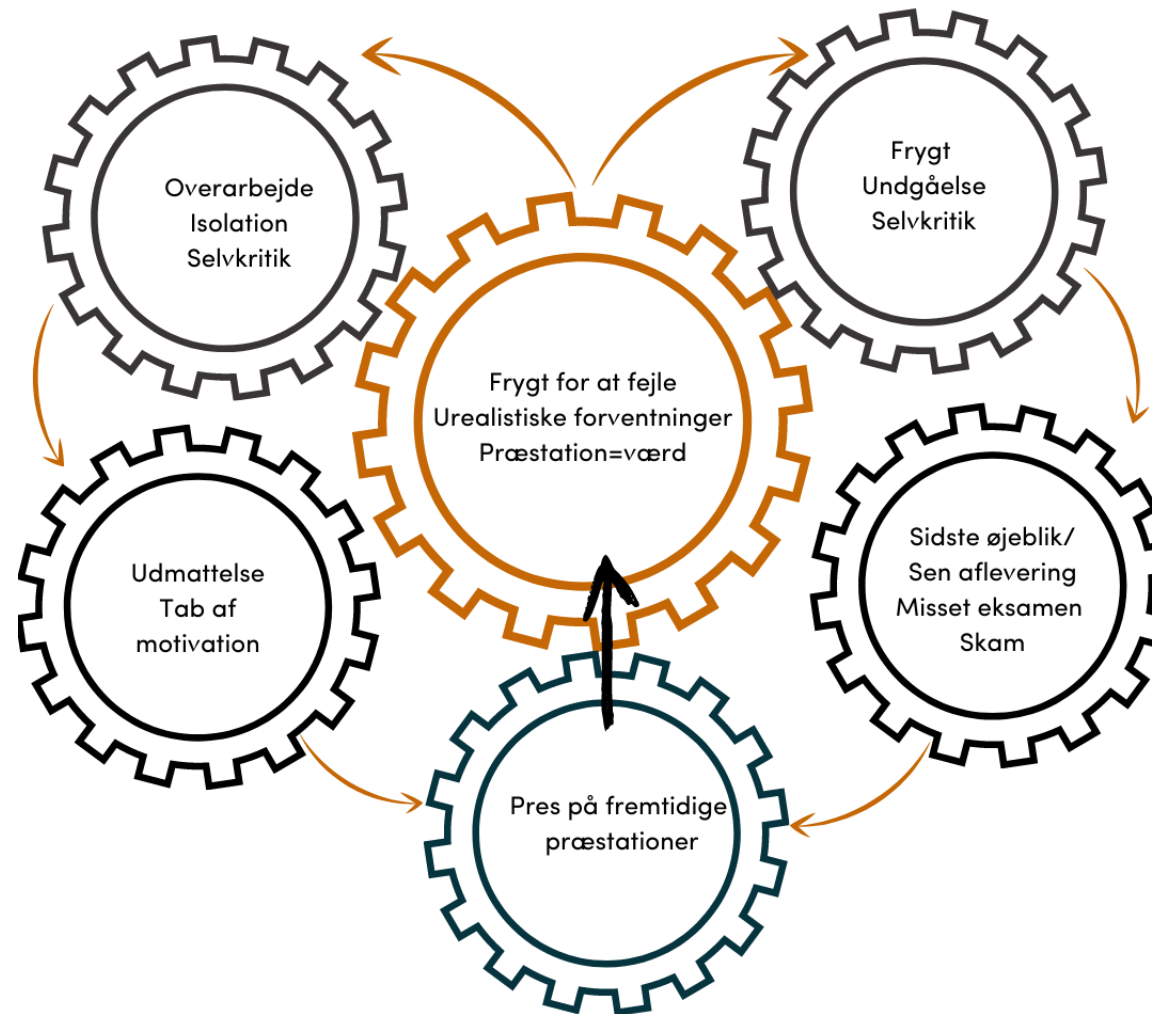
Mine præstationer
= Mig som person

Hvis jeg præsterer dårligt
= jeg er ikke god nok

→ Vi internaliserer
præstationssamfundets
normer



Perfektionismens onde cirkler – et samtale redskab



Skrive
blokaden

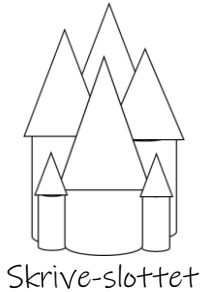
Overspringshandlingslandet

N



Perfektionisten vs. den ambitiøse

Det var ikke godt nok!
Jeg bør skrive (endnu)
mere i morgen



Perfektionisten

Presser sig selv med hårde og kritiske bedømmelser af alt, hvad han/hun foretager sig

Vurderer konstant egen præstation i forhold til det negative

Det gik meget fint –
jeg fik skrevet noget
på opgaven i dag

Den ambitiøse

Kan nyde arbejdsprocessen, leve med sine fejl, modtage vejledning og være i en læringsproces – med alt, hvad der hører til



Uklare krav og
forventninger
– ny selvstændighed i
tvivlen



Anticiperet fortrydelse

Frygten for fortrydelse kan handlingslamme os

- Selvansvarliggørelse
- Nearby misses og farby misses

"Unge mennesker lever i fremtiden, men bliver syge i nutiden"

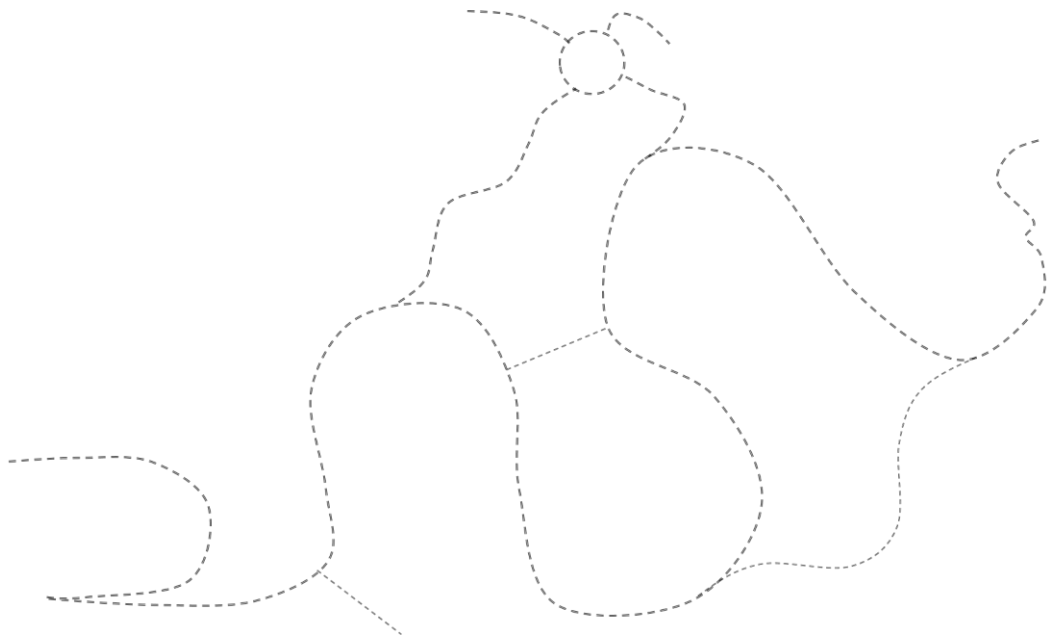
Noemi Katznelson, 2016

"Livet forstås baglæns, men må leves forlæns"

Søren Kierkegaard, 1843



Paradox of choice



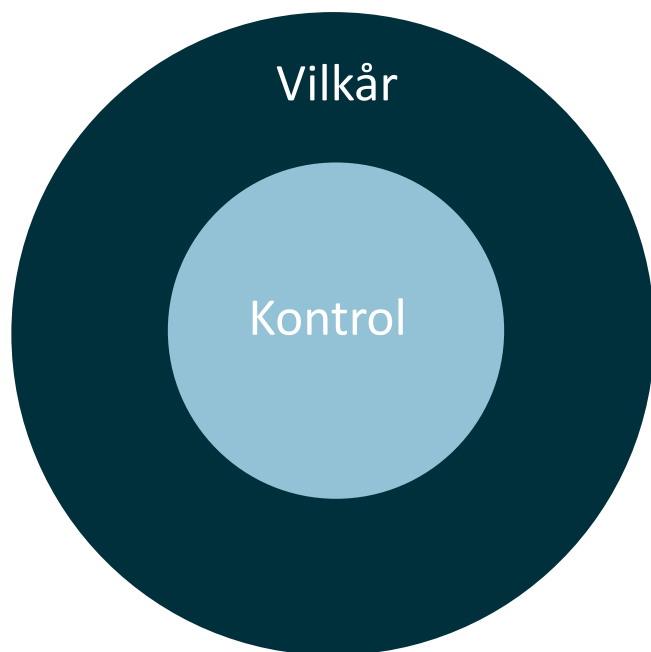
"Det er svært at lære at vælge. Det er sværere at lære at vælge godt. Og at lære at vælge godt i en verden med ubegrænsede muligheder er endnu sværere, måske for svært"

(Barry Schwartz, The Paradox of choice, Why more is less, 2004).

- Jo flere muligheder, des større mulighed for fortrydelse



Tvivl



... er et vilkår...

- Alle studerende oplever tvivl - vi kan ikke leve et liv uden tvivl
- Vi kan formentlig ikke lave opgaver – og særligt ikke afsluttende opgaver – uden tvivl
- ”Sikkerhed” og ”vished” er myter
- For de fleste opleves tvivl som **ubehag**, og vi er vant til i vores samfund at ubehag skal lindres og fikses.

Vi skal udholde ubehaget



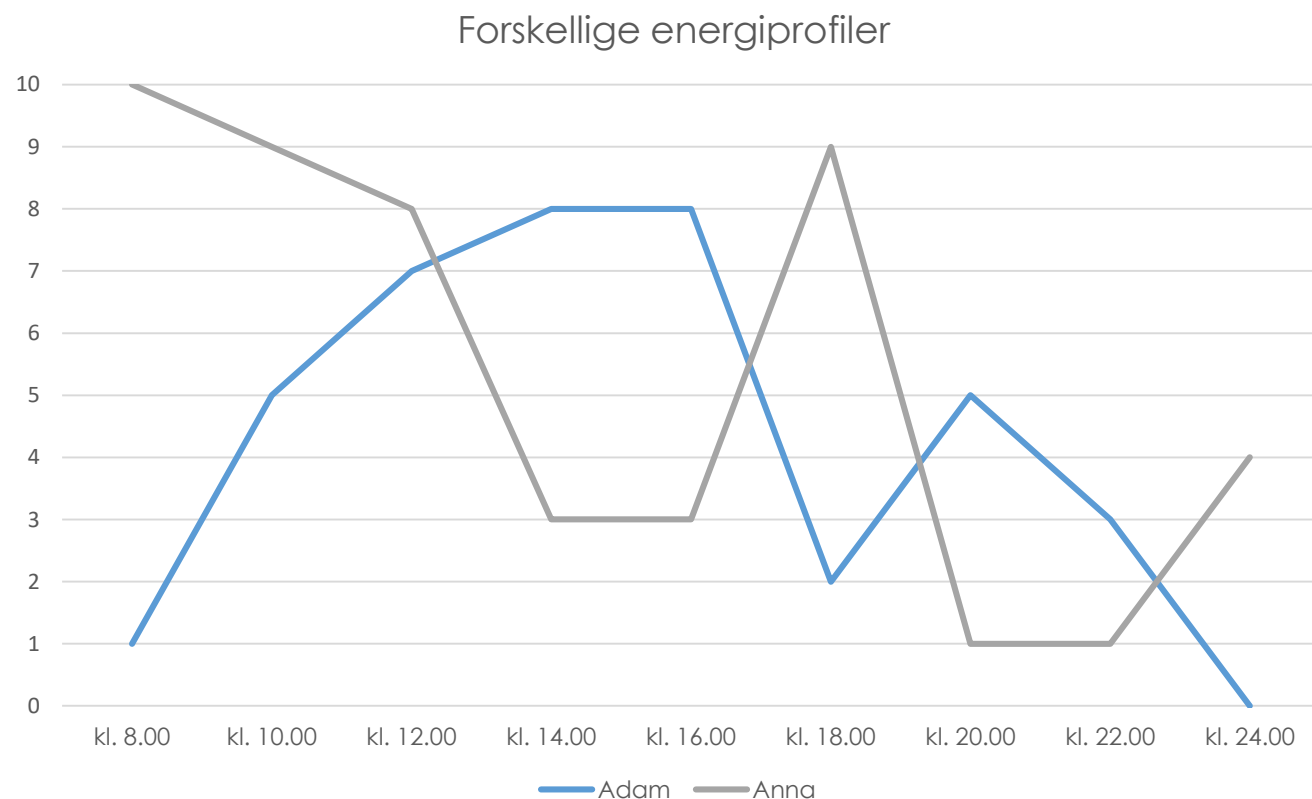
Øge vores bevidsthed – en måde at håndtere tvivlen på

Giv problemet et navn

- F.eks. "en mørk sky", "tankepiralen", "ubehaget"
- "Jeg kan mærke skyen komme, når jeg er alene om aftenen"
- "Jeg kan mærke tvivlen komme over mig når..."

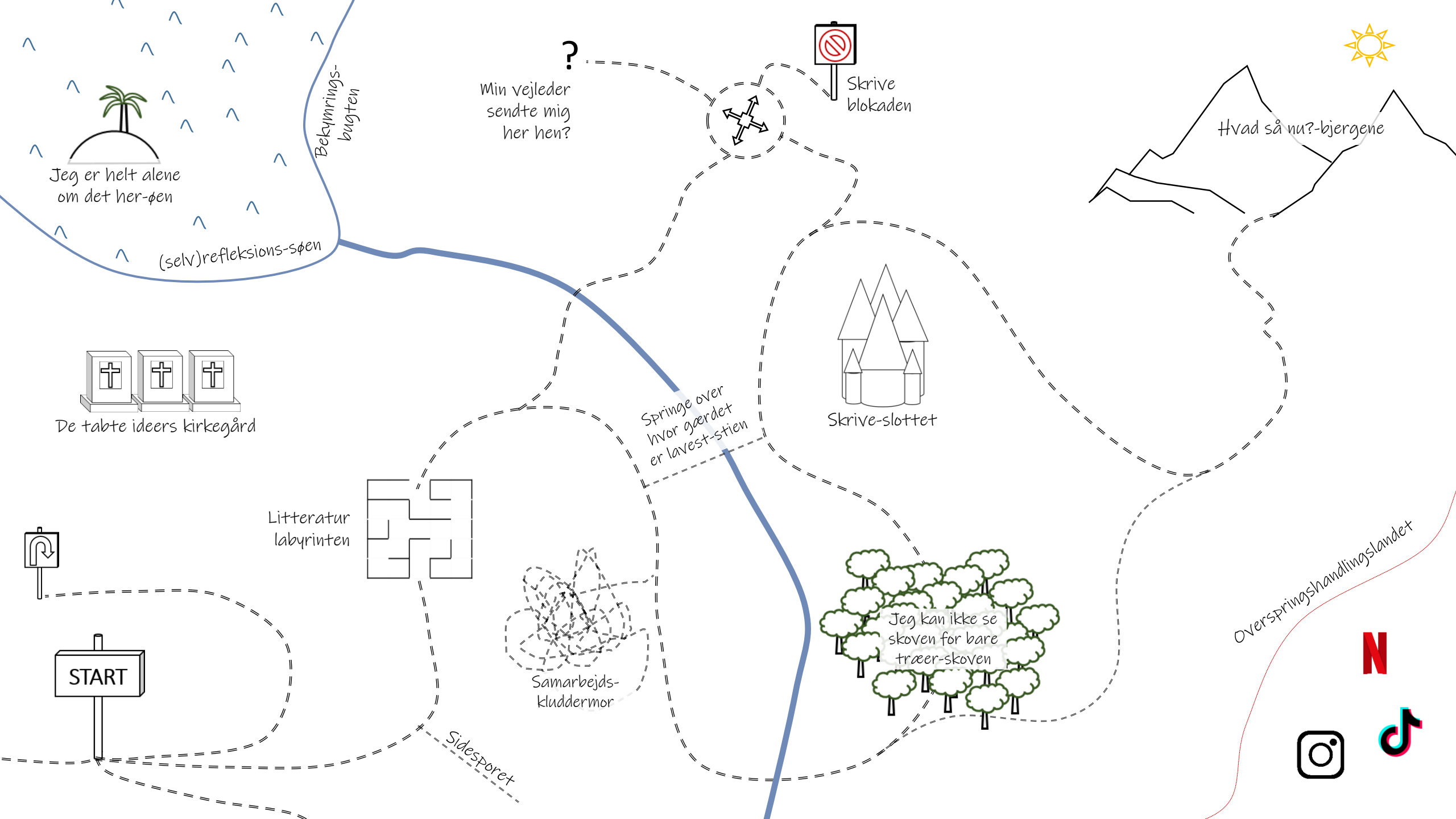


Ny selvstændighed: Bæredygtig planlægning



- Det (nye) selvstændige, handler også om at registrere, hvornår der er **flest** og **færrest** ressourcer
- Hvornår er tvivlen mindre til stede? Om morgenen? Eller om aftenen? Så kan jeg planlægge efter det





Jeg er helt alene om det her-øen

Bekymrings-bugten

(selv)refleksions-søen

Min vejleder sendte mig her hen?

Skrive blokaden

Hvad så nu?-bjergene

Skrive-slottet

Springe over hvor gærdet er lavest-stien

Jeg kan ikke se skoven for bare træer-skoven

Samarbejds-kluddermor

Litteratur labyrinten

START

De tabte ideers kirkegård

Sidesporet

Overspringshandlingslandet



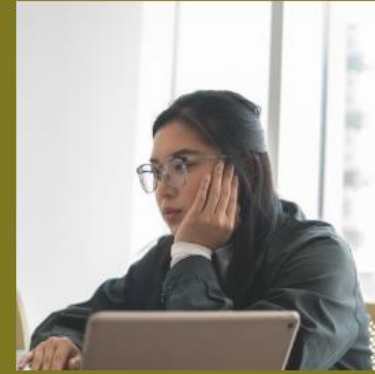
N

Grupper



Studiezonen - et online studiefællesskab

Få mulighed for at møde andre studerende og tale med en rådgiver i vores online studiefællesskab.



Drop-in om afsluttende opgave

Kom godt videre med dit afsluttende projekt.



Drop-in om eksamensmestring

Gruppen er relevant for dig, hvis du oplever eksamen og præstationer som en stor udfordring.



Drop-in om stress

Find en bedre balance.



Frygten for at fejle

Bliv mindre selvkritisk og mere tilfreds med din indsats på studiet.



Turde-tale

Lær at håndtere din nervøsitet, når du holder oplæg.



Tak for
i dag!

