

Консультация для учащихся «Учимся решать проблемы»

В жизни не бывает всё так гладко, как нам бы того хотелось. Всё меняется, что-то удается, что-то нет. Порой мы сталкиваемся с трудностями, через которые мы должны пройти.

Но не все так печально, ведь у каждой проблемы есть решение. Главное – научиться решать проблемы, даже если их накопилось очень много. Вот несколько советов.

Старайтесь воспринимать проблемы как неотъемлемую часть нашей жизни. Поначалу это будет сложно. Просто попробуйте видеть в каждой проблеме задачу, которую нужно решить. Этот процесс можно сделать для себя очень даже увлекательным и интересным.

Устранять проблемы нужно постепенно, одну за другой, по одной и не торопясь.

Иногда решение можно найти, лишь отстранившись от самой проблемы – то есть на время перестать думать о ней и отпустить ситуацию. Переключитесь на что-нибудь интересное или увлекательное или же заняться повседневными делами. Решение в такие моменты приходит спонтанно, но обычно является всегда верным.

Если вы устали думать о решении проблемы, нервы на пределе и ни одной конструктивной мысли в голове – просто ложитесь спать. Мозг и во сне продолжает обрабатывать информацию, и с утра ваши мысли станут ясными да и ситуация уже не будет казаться такой уж неразрешимой. Наверняка через какое-то время вы будете вспоминать о своих проблемах с улыбкой.

Существуют 5 важных компонентов, отражающих эффективное разрешение проблем:

- ориентация в проблеме;
- определение и формулирование проблемы;
- выдвижение альтернатив;
- принятие решений;
- подтверждение решений.

Каждый из этих 5 компонентов решения проблемы имеет свои особенности.

Ориентация в проблеме

Только признание проблемы и позитивная установка по отношению к ней дает возможность ее решать.

Проблемы есть у всех, если у вас есть проблема – вы нормальный человек!

Многие люди имеют сходные проблемы, вы не одиноки.

Не избегайте столкновения с проблемой, пытайтесь ее решить. Остановитесь и подумайте, прежде чем решать проблему – первая идея не всегда самая лучшая.

Вы можете разрешить проблему и контролировать свою жизнь.

Используйте ваши чувства как сигналы, если что-то идет не так.

Наличие проблемы свидетельствует, что вы – человек, умение их решать – вы счастливый человек.

Определение и формулирование проблемы

После того, как вы определили, что существует проблема, вам следует воспользоваться способом, обеспечивающим ее понимание. Определите «кто, что, почему, где и как».

Остановитесь и подумайте об описании проблемы и ваших целях.

Опишите все доступные факты в ясных, конкретных понятиях.

Используйте факторы и обстоятельства, создающие проблемную ситуацию (препятствия и конфликты).

Определите свои цели.

Выбор альтернатив

После тщательного описания своих проблем и целей, выдвиньте как можно больше альтернативных решений.

Используйте правило «мозгового штурма».

Знайте, что «количество переходит в качество»: чем больше, тем лучше.

Не давайте оценок, не критикуйте.

Будьте конкретными.

Оставайтесь логичными.

Принятие решения

После «выплескивания» максимального количества альтернативных решений, попытайтесь их оценить, выберите самые лучшие из них.

Проанализируйте, как данное решение поможет осуществить вашу цель.

Как это решение повлияет на вас сейчас?

Как это решение повлияет на вас в будущем?

Как это решение повлияет на ваши взаимоотношения с родственниками, друзьями, педагогами?

Какие эмоции и чувства вызывает у вас ваше решение по той или иной проблеме?

Подтверждение проблемы

После выбора лучших и наиболее эффективных альтернатив попытайтесь преобразовать каждую из них в оптимальное решение.

Представьте последствия.

Противопоставляйте реальные и ожидаемые последствия.

Закончите процесс решения проблем, если анализ завершен.

Оцените свои усилия в решении проблем. Если даже они не разрешились, вы все равно заслуживаете благодарность за попытку их решения! Похвалите себя!

Упражнение на повышение собственного ресурса

Прочитайте начало предложения и закончите его первой, пришедшей в голову мыслью. Старайтесь долго не задумываться!

1. Я заслуживаю...

- Я умею...
- Я научился говорить нет...
- Я могу выразить чувства...
- У меня есть право на отказ...
- У меня достаточно силы для...
- У меня есть талант...
- Мне хорошо иметь...
- Я знаю, как сделать...
- Я прощаю себя за...
- У меня много...
- Мои родители одобряют меня...
- Мои друзья одобряют меня...
- Я знаю, что я буду...
- В этой жизни хорошо...
- Сейчас для меня важно...
- Я хороший человек...
- Я обязательно смогу...
- У меня получится...
- Если только захочу, то я ...

Мысленные приемы для преодоления трудностей

На любую мысль о трудностях можно ответить следующим образом:

1. Так будет не всегда (это минует, закончится, пройдет).
2. Я это преодолею.
3. Я с этим справлюсь.
4. Ну и что?

Например:

Я зарабатываю мало. *Ответ: так будет не всегда!*

У меня нет второй половинки. *Ответ: так будет не всегда!*

Сильно болею, не могу ходить. *Ответ: я с этим справлюсь!*

На мой дом упал метеорит. *Ответ: ну и что? Построю новый!*

Успехов в решении трудностей!

Педагог-психолог Громыко Н.В.