



Вирішення проблем

У періоди життєвих викликів ми стикаємося з багатьма проблемами. Резилієнтність – не про те, щоб їх просто «терпіти», а про те, щоб ефективно вирішувати. Втім, часто наш підхід є або уникати, відтермінувати, або братися за все одразу, або ж пробувати вирішувати проблему імпульсивно у перший-ліпший спосіб, який прийшов у голову, але часто він не спрацьовує. Тож нам важливо справді продумано і методично навчитися вирішувати проблеми.

Вказівки:

1. Визначте проблему і ціль щодо її рішення. В чому суть проблеми. При потребі дослідіть її глибше. Яка є ціль рішення проблеми. Подумайте про критерії доброго рішення проблеми. Зосередьтеся на одній пріоритетній проблемі.
2. Зосередьтеся тепер над питанням «які є варіанти вирішення проблеми?» Застосуйте «мозковий штурм»: генеруйте вільно і творчо чим більше способів її рішення, навіть якщо вони здаються неприйнятні. Дотримуйтеся ключового правила “мозкового штурму” – генеруючи варіанти, не критикуйте їх, допускайте найсміливіші та навіть неймовірні рішення – не спиняйте свою креативність. Обов’язково робіть це письмово!
3. Тепер проаналізуйте кожен з можливих способів рішення. Які є переваги та недоліки кожного способу? Які коротко і довготермінові наслідки? Який вплив на ваше життя та життя інших? Які докази того, що дане рішення буде ефективним? Які ризики чи застереження? Якщо потрібно пошукайте додаткову інформацію чи проконсультуйтеся з іншими.
4. Дійшовши до кінця аналізу різних можливих способів, спробуйте зважити всі недоліки та переваги кожного рішення та зробіть рейтинг найкращих рішень. А відтак зробіть вибір, яке рішення будете втілювати першим. Пам’ятайте, інколи рішення може бути комбінованим, інколи саме рішення є свого роду дослідженням, чи це спрацює, щоби тоді зробити переоцінку.
5. Розробіть план втілення вашого рішення і реалізуйте його. При потребі залучіть допомогу.
6. Оцініть результат – чи проблему вирішено і чи це таке рішення, яке було бажаним. Спробуйте проаналізувати ваш досвід і те, чого він вас навчив.
7. За потреби – перегляньте доцільність зміни способу рішення проблеми чи модифікуйте план.

Примітки:

- Пам’ятайте, проблеми є неминучою частиною життя – наше завдання мудро і без зайвих витрат енергії на нарікання чи некорисні переживання їх вирішувати.
- Інколи рішенням певних «проблем» є визнати, що це насправді потрібно просто прийняти і навчитися з цим жити – на деякі проблеми ми не маємо жодного впливу.
- Є проблеми, вирішувати які найкраще разом – залучайте рідних, друзів, команду – цей самий підхід чудово працює в групі.

**«Найкращий спосіб позбутися проблем у житті —
вирішити їх»**

— Роберт Ентоні



УКРАЇНСЬКИЙ
ІНСТИТУТ
КОГНІТИВНО-
ПОВЕДІНКОВОЇ
ТЕРАПІЇ