

Source -

https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/special-resource/spr_complete_english.pdf

Appendix B: Building Problem-Solving Skills Worksheets

pp.89-92

Problem-Solving Worksheet

For Children: Problem Busters Worksheet

Додаток Б:

Робочі листи з формування навичок вирішення проблем

Матеріали	Стор.
Вирішення проблеми – Робочий лист	89
Дітям: Руйнівники проблем – Робочий лист	91

Вирішення проблеми – Робочий лист

Навички вирішення проблем допомагають розбити нездоланні проблеми на окремі частини, які простіше подолати, пріоритизувати порядок дій і вирішити, які дії є оптимальними.

1. ОКРЕСЛІТЬ ПРОБЛЕМУ: Яку проблему ви бажаєте вирішити в першу чергу?

Якщо вам треба обирати між кількома проблемами, запитайте себе: «Яка зі сфер життя турбує мене найбільше? Чи є проблема, яку треба вирішити раніше за інші? Чи відбувається погіршення в одній зі сфер життя? З чим мені найкомфортніше розібратися спочатку?» Чітко окресліть проблему. Якщо проблема складна, опишіть ту її частину, над якою ви будете працювати в першу чергу.

Поставте собі такі запитання щодо проблеми. Це займе не більше хвилини.

А. Чи це відбувається зі мною?	Так	Ні
Б. Чи це відбувається між мною та іншою людиною?	Так	Ні
В. Чи це відбувається з кимось іншим?	Так	Ні
Г. Чи це відбувається між двома або більше іншими людьми?	Так	Ні

(Якщо ви відповіли «Так» на питання А або Б, вірогідно, це правильний вибір проблеми для вирішення саме вами. Якщо ви відповіли «Так» на питання В або Г, можливо, це не та проблема, яку ви можете вирішити, радше, це ситуація, над якою треба працювати іншим.)

2. ПОСТАВТЕ МЕТУ: Чого ви хочете і що вам потрібно? На що ви сподіваєтеся в недалекому майбутньому?

3. ПРОВЕДІТЬ МОЗКОВИЙ ШТУРМ: Які існують шляхи досягнення вашої мети?

Намагайтеся знайти від 5 до 10 різних варіантів.

4. ОБЕРІТЬ НАЙКРАЩЕ РІШЕННЯ: Складіть найкращі варіанти у цілісне рішення.
Розробіть план з впровадження цього рішення у життя в найближчі дні.

Впровадьте свій план у життя!

Просто спробуйте. Якщо проблема не вирішиться, ви завжди можете перейти до інших варіантів.

Дітям: Руйнівники проблем – Робочий лист

Чи є щось, що перешкоджає тобі отримати щось потрібне або бажане? Спробуй пройти ці кроки разом з консультантом!

1. У чому полягає проблема?

**Дай відповіді на ці запитання, щоб переконатися, що це саме ТВОЯ проблема.
Це займе не більше хвилини!**

А. Чи це відбувається зі мною?	Так	Ні
Б. Чи це відбувається між мною та іншою людиною?	Так	Ні
В. Чи це відбувається з кимось іншим?	Так	Ні
Г. Чи це відбувається між двома або більше іншими людьми?	Так	Ні

(Якщо ти відповів «Так» на питання А або Б, вірогідно, це правильний вибір проблеми для вирішення саме тобою. Якщо ти відповів «Так» на питання В або Г, можливо, це не та проблема, яку ти можеш вирішити, радше, це ситуація, над якою треба працювати іншим.)

2. Постав собі мету: Чого ти бажаєш чи що тобі потрібно?

3. Зроби собі мозковий штурм та порозмірковуй: Що ти можеш зробити, щоби досягти своєї мети? Спробуй знайти від 5 до 10 різних варіантів. Не будь суворим до себе, записуй усі ідеї - як гарні, так і погані!

4. Обери найкраще рішення: Подумай, який план спрацює для тебе якнайкраще.

Впровадь свій план у життя!

Просто спробуй. Якщо проблема не вирішиться, ти завжди можеш перейти до іншого "руйнівника проблем".

Translation courtesy www.languagesofcare.org