

ЯК ЗРОБИТИ ВИБІР І НЕ ПОМИЛИТИСЯ

Останнім часом дуже багато людей стикаються з необхідністю робити той чи інший вибір.

Залишити країну або виїхати тимчасово за кордон? Залишатися за кордоном чи повертатися додому?

Змінити роботу або залишити все як є?

Ці та інші запитання неодноразово постають перед українцями.

? Чому одні люди легко роблять вибір, а інші довго не можуть визначитися?

Причин для вагань може бути безліч. Ось найпоширеніші з них:

● Відсутність або примарність гарантій того, що все буде добре.

● Людина боїться брати на себе відповідальність за своє життя.

Цим пояснюються спроби пошуку людей, з якими цю відповідальність можна розділити. Завжди легко звинуватити подругу за невлучну пораду, що не дала бажаних результатів, аніж себе за помилкове рішення.

● Небажання покидати зону комфорту.

Навіть якщо людина знаходиться в зоні бойових дій, вона може боятися кудись поїхати, адже не дивлячись на небезпеку для здоров'я, людина ніби прив'язана до рідного дому, людей, які залишаються.

● Невміння слухати себе й розуміти свої цінності.

!Що робити?

☀ Знайти причину вагань. Усвідомити та проаналізувати її.

☀ Іноді для того, щоб прийняти правильне рішення, потрібен час.

☀ Вчитися слухати себе. Дослідити свої цінності й на основі цього приймати рішення.

Техніки, які допоможуть зробити вибір:

♀ 1. «Порада друга».

Уявіть, що ваш друг потрапив у аналогічну ситуацію.

Що б ви йому порадили?

Іноді, щоб прийняти правильне рішення, потрібно ніби «вийти за межі проблеми», подивитися на неї зі сторони. Тому дуже часто ця практика допомагає подивитися на ситуацію більш тверезо.

2. «Квадрат Декарта».

Вам потрібно:

1. Докладно прописати «плюси» та «мінуси» зробленого вами вибору.
2. Докладно прописати «плюси» та «мінуси» можливого рішення залишити все як є.
3. Кожну відповідь оцінити за ступенем важливості.
4. Підрахувати результати за всіма блоками окремо.
5. Порівняти отримані результати.
6. Зробити вибір.

Наприклад:

Ви хочете залишити країну, але вас переповнюють сумніви стосовно того, чи варто це робити.

«Плюси виїзду за кордон».

- ✓ Ви та ваші діти опинитесь у безпеці.
- ✓ Ви зможете допомагати країні завдяки сприянню розповсюдження інформації про війну в Україні серед людей, активістів, волонтерів, ЗМІ за кордоном.
- ✓ Якщо ви знайдете достойну роботу, то зможете фінансово підтримувати рідних, що залишилися в Україні.

«Мінуси виїзду за кордон».

- ✓ Ви будете далеко від рідних, які залишилися в Україні.
- ✓ Необхідність вивчати нову мову й розпочинати все з нуля.

✓ Ви можете втратити роботу в Україні і т. п.

«Плюси того, щоб залишитися в Україні».

✓ Ви будете поруч із рідними, які відмовляються їхати.

✓ Ви не втратите роботу.

✓ Ви зможете приєднатися до волонтерського руху всередині країни й допомагати ЗСУ.

«Мінуси знаходження в Україні на момент воєнних дій».

✓ Постійна небезпека для життя.

Наведене вище є прикладом того, як виконувати завдання. Якщо перед вами стоїть аналогічний вибір — ваші відповіді можуть дуже відрізнитися від написаного, і це нормально.

👉 Далі кожна зазначена вами відповідь ви можете оцінити за ступенем важливості цього фактора для вас від 1 до 10 (де 1 — для мене це не важливо, 10 — для мене це дуже важливо). На основі підрахунку результатів за усіма 4 блоками окремо можна приймати рішення стосовно того чи іншого питання.

🧠 3. «Правило 10/10/10».

Дотримання цього правила допоможе вам оцінити ситуацію із трьох часових перспектив. Отже, вам необхідно дати відповідь на три запитання:

😞 Як я буду почуватися через 10 хвилин після прийняття рішення?

😞 Як я буду почуватися через 10 місяців після прийняття рішення?

😞 Як я буду почуватися через 10 років після прийняття рішення?

Відповідаючи на ці запитання, ви виходите з полону сильних емоцій і дивитесь на ситуацію зі сторони, що, безперечно, допоможе прийняти правильне рішення.

з сайту «Психологічна підтримка»(стаття психолога Ю.Ворман)