

ПАМЯТКА ПО РАЗРЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМНЫХ СИТУАЦИЙ

Операция по принятию решения в проблемной ситуации состоит из 5 компонентов.

1. Ориентация в проблеме.

Здесь важно помнить: проблемы есть у всех. Если у вас есть проблема – вы нормальный человек! Многие люди имеют сходные проблемы, вы не одиноки. Не избегайте столкновения с проблемами, пытайтесь их решать – это в ваших силах! Первая идея не всегда самая лучшая; прежде чем начинать действовать, остановитесь и подумайте. При желании вы можете изменить себя и разрешить любые проблемы. Прислушайтесь к своим чувствам, они первые дадут сигнал о том, что что-то идет не так. Чем раньше вы обнаружите проблему, тем оперативнее сможете ее решить.

2. Определение и формулирование проблемы.

Для того чтобы лучше понять суть проблемы, опишите ее по следующим характеристикам: кто, что, почему, где и как. Остановитесь, подумайте и опишите проблему и свои цели. Ясно и конкретно опишите все доступные факты. Отделите доступную информацию от скрытой и факты от предположений. Исследуйте факторы и обстоятельства, создающие проблемную ситуацию (препятствия и конфликты). Точно определите свои цели, разделив их на рациональные и иррациональные.

3. Генерирование альтернатив.

Не критикуя и не оценивая, выдвигайте как можно больше вариантов решения проблемы – они должны быть конкретными и логичными! Пробуйте комбинировать и улучшать идеи.

4. Принятие решения.

Оценка возможных решений.

- Какова вероятность того, что этот вариант поможет добиться цели?
- Какова вероятность, что я смогу воспользоваться этим решением наилучшим образом?

Оценка последствий.

Личные последствия – время, усилия, эмоциональные издержки или выигрыши, соответствие морально-этическим ценностям, физическое состояние и т.д.

Социальные последствия – эффект в семье, у друзей и т.д.

Краткосрочные и долгосрочные последствия – как это решение повлияет на меня сейчас? В будущем?

5. Выбор наиболее эффективных альтернатив и преобразование их в оптимальное решение.

Если имеет место расхождение между целью и наблюдаемым последствием, сделайте попытку определить, в чем источник трудностей: в процессе решения проблемы или в претворении решений в жизнь. В первом случае можно еще раз пройти весь алгоритм решения, во втором следует подумать, как улучшить способ реализации решения.

**Помните! Наличие проблем свидетельствует, что вы человек,
а умение их решать – что вы счастливый человек.
Кризис может стать шансом!**