



Viiltelyn omahoito-ohjelma

Harjoitus: Ongelmanratkaisun vaiheet

Tavoite:

Murehdinnassa keskitytään pitkälti siihen, mikä voi mennä pieleen. Tässä harjoituksessa opit pohtimaan joustavasti ja realistisesti kaikkia erilaisia vaihtoehtoja ilman, että huomiosi kiinnittyy pelkkiin huonoihin seurauksiin.

Ohje:

Tuleeko mieleesi tällä hetkellä jokin mieltäsi painava ongelma? Voit nyt harjoitella ongelmanratkaisutaitoja miettimällä ongelmaasi koskevat kohdat 1–6.

Yleensä tilanne on helpompi hahmottaa, jos teet harjoituksen kirjoittamalla jokaisen vaiheen vastaukset paperille tai tietokoneelle.

1. Ongelman määrittäminen. Mistä on kyse?

2. Tavoitteen määrittäminen. Miten haluisin tämän ratkeavan?

3. Ratkaisuvaihtoehtojen listaaminen: Listaa kaikki mieleen tulevat ratkaisuvaihtoehdot. Älä vielä pohdi, ovatko ne hyviä tai toimivia.



4. Parhaan ratkaisun valitseminen. Karsi edellisen kohdan listaa jättämällä jäljelle toimivat ideat. Valitse näistä paras.

5. Toteuttamisen suunnittelu: Suunnittele, miten toteutat ratkaisun, missä ja milloin.

6. Toteutuksen arviointi: Palaa toteutuksen jälkeen arvioimaan, miten ratkaisu onnistui