Harjoitus: Ongelmanratkaisu

Miksi?

Tässä harjoituksessa opit pohtimaan joustavasti ja realistisesti kaikkia erilaisia vaihtoehtoja, joilla ongelmia voi ratkaista. Näet, että tilanne voi edetä muillakin kuin huonoilla tavoilla.

Miten?

Voit nyt harjoitella ongelmanratkaisutaitoja miettimällä ongelmaasi useamman vaiheen kautta. Yleensä tilanne on helpompi hahmottaa, jos teet harjoituksen kirjoittamalla jokaisen vaiheen vastaukset paperille tai tietokoneella. Voit myös käyttää alla olevia vastauslaatikoita.

1. Ongelman määrittäminen

Mieti joku sellainen sinulle tärkeä tekeminen, jota haluaisit tehdä, mutta joka on jäänyt pois kipujen takia.

Tärkeä asia, jonka tahtoisin toteuttaa

Esim. Haluaisin tavata pitkän junamatkan päässä asuvan rakkaan ystävän. En uskalla matkustaa hänen luokseen, koska pelkään, että kivut yltyvät kesken junamatkan.

2. Tavoitteen määrittäminen

Miten haluaisin asian ratkeavan?

Esim. Haluan uskaltaa matkustaa ystävän luo. Haluan olla perillä riittävissä voimissa, jotta voimme viettää aikaa yhdessä.

3. Mahdolliset vastaan tulevat ongelmat

Listaa kaikki ongelmat ja haasteet, joita saattaisit kohdata.

Esim. kipujen takia en pääse junaan, en voi istua minulle mukavassa asennossa, en saa matkalaukkua tavarahyllylle, en kestä kipua vaan joudun jäämään pois junasta...

4. Ratkaisuvaihtoehdot

Listaa mahdollisimman monta mieleen tulevaa ratkaisuvaihtoehtoa jokaiseen ongelmatilanteeseen. Älä vielä pohdi, ovatko ne hyviä tai toimivia.

Esim. en mene tapaamaan ystävää, valitsen junavuoron, johon on esteetön pääsy, varaan paikan junan alakerrasta, en ota matkatavaroita mukaan, pyydän apua laukun nostamiseen, vaadin että puolisoni lähtee mukaan, varaan etukäteen istumapaikan, jossa on enemmän tilaa, käytän kivunhallintakeinojani, kuuntelen mukaansatempaavaa kirjaa, muutan lähemmäs ystävääni...

5. Parhaan ratkaisun valitseminen ja toteuttamisen suunnittelu

Karsi edellisen kohdan listaa jättämällä jäljelle toimivat ideat. Kirjoita, miten toteutat ratkaisut, jos tilanne tulee eteen.