



Harjoitus: Ongelmanratkaisu

Itsetunto- ja identiteettipulmien omahoito-ohjelma

Tavoite:

Opit ratkomaan ongelmia systemaattisella tavalla.

Ohje:

Valitse jokin suhteellisen pieni ongelma. Toimi sitten seuraavien ohjeiden mukaisesti, ja kirjoita vastauksesi ylös.

Voit hyödyntää tätä menetelmää niin pienten kuin suurtenkin ongelmien kohdalla.

1. Määritä ongelma

Mistä on kyse?

Esimerkki: Eräs kaveri kohtelee mua usein nöyryyttävästi porukassa.

2. Listaa ratkaisuvaihtoehtot

Listaa kaikki mieleen tulevat ratkaisuvaihtoehtot. Älä vielä pohdi, ovatko ne hyviä tai toimivia.

Esimerkki: 1. Kerron kaverille, miten hänen käytöksensä vaikuttaa minuun. 2. Lakkaan tapaamasta kaveria. 3. Piikittelen hänelle takaisin. 4. Kehotan kaveria tilanteen aikana lopettamaan ja vaihdan huomion muualle.



3. Valitse paras ratkaisu

Karsi edellisen kohdan listaa jättämällä jäljelle toimivat ideat. Valitse näistä paras.

Esimerkki: Valitsen yhdistelmän vaihtoehtoista 1 ja 4.

4. Suunnittele toteutus

Suunnittele, miten, missä ja milloin toteutat ratkaisun.

Esimerkki: Varaan ajan kuraattorille. Harjoittelemme yhdessä, miten voisin kertoa kaverille kokemuksestani sekä miten voisin toimia tilanteissa, joissa en pidä hänen toiminnastaan.

5. Arvioi toteutusta

Palaa toteutuksen jälkeen arvioimaan, miten ratkaisu onnistui.

Esimerkki: Onnistuin kertomaan kaverille. Hän vähätteli asiaa aluksi, mutta on nyt vähentänyt selvästi huonoa käytöstään. Tavoite on osittain toteutunut. Pohdin seuraavaksi, mitä muuta voin vielä tehdä.