



Harjoitus: Ongelmanratkaisu

Miksi?

Opit ratkomaan ongelmia systemaattisella tavalla. Näin voit itse valita miten toimit, sen sijaan, että vaikea tunne päättää tekemisistäsi.

Voit hyödyntää tätä menetelmää niin pienten kuin suurtenkin ongelmien kohdalla.

Miten?

Valitse jokin suhteellisen pieni ongelma.

Toimi sitten seuraavien ohjeiden mukaisesti. Kirjoita vastauksesi ylös.

1. Määritä ongelma

Mistä on kyse? Mieti, mikä on ongelman ydin. Valitse vain yksi ongelma kerrallaan, vaikka asiat usein liittyvät toisiinsa.

Esim. Yksi kaveri kohtelee minua nöyryyttävästi porukassa.

2. Listaa ratkaisuvaihtoehdot

Tämä on harjoituksen tärkein vaihe! Listaa kaikki mieleesi tulevat ratkaisuvaihtoehdot. Älä vielä pohdi, ovatko ne hyviä tai toimivia.

Esim. 1. Kerron kaverille, miten hänen käytöksensä vaikuttaa minuun. 2. Lakkaan tapaamasta kaveria. 3. Piikittelen hänelle takaisin. 4. Pyydän kaveria tilanteen aikana lopettamaan ja siirrän huomion muualle.



3. Valitse paras ratkaisu

Karsi edellisen kohdan listaa jättämällä jäljelle toimivat ideat. Valitse näistä itsellesi paras. Listalle voi jäädä useampikin ratkaisu: joskus paras ratkaisu on useamman tavan yhdistelmä.

Esim. Kerron kaverille, miten hänen käytöksensä vaikuttaa minuun. Pyydän häntä tilanteen aikana lopettamaan ja siirrän huomion muualle.

4. Suunnittele toteutus

Suunnittele, miten, missä ja milloin toteutat ratkaisun. Suunnittele kaikki askeleet valmiiksi, mutta keskity ensiksi toteuttamaan ensimmäinen askel.

Kun olet toteuttanut ensimmäisen askeleen, voit siirtyä toteuttamaan toista askelta.

Esim. Kerron kaverille seuraavalla kerralla, kun hän toimii noin. Varaan myös ajan koulukuraattorille.

5. Arvioi toteutusta

Palaa toteutuksen jälkeen arvioimaan, miten ratkaisu onnistui. Näin huomaat paremmin onnistumisesi ja voit kehittyä ongelmanratkaisijana.

Esim. Onnistuin puhumaan kaverille. Hän vähätteli asiaa aluksi, mutta on selvästi vähentänyt ikävää käytöstään. Tavoite on osittain toteutunut. Mietin, mitä voisin vielä tehdä.