

ÄRA PEIDA END
PROBLEEMIDE
EEST, LAHENDA
NEED!

Tihti kulutame asjatult aega, mõeldes probleemi põhjustele (kes on süüdi?) ning ennustades tagajärgi (nüüd läheb ainult halvemaks), selle asemel, et mõelda, kuidas oleks võimalik olukorda lahendada. Tegelikult on iga probleem aga võimalus õppida midagi uut. Mõnikord on lahendus lihtne ning äratuntav juba probleemi tekkides, mõnele probleemile ei oska aga pikka aega lahendust leida. Lahendus on olemas aga peaaegu kõigile probleemidele.



KUIDAS PROBLEEMIST JAGU SAADA?

● SÕNASTA PROBLEEM

Ole võimalikult konkreetne, sest probleemi kirjeldus viib ka lahendusteni. Kui mitu erinevat probleemi on omavahel kokku põimunud, proovi need eraldi sõnastada, siis on neile lihtsam lahendusi leida. Näiteks probleem „Ma vihkan koolis käimist“ võib koosneda probleemidest „Ma lähen närvi, kui minu üle klassis naerdakse“, „Mulle ei meeldi, et õpetaja pidevalt minu kallal norib“, „Ma olen väsinud, sest ma ei jaksa nii palju õppida, kui vaja“.

● SÕNASTA EESMÄRK

Mis on parim, mida sa ise saad teha probleemi lahendamiseks? Keskendu asjadele, mida sa saad ise muuta. Reaalne eesmärk võib olla näiteks see, et sooviksid kellegagi rohkem aega veeta, ebarealistlik eesmärk on lahti saada kõigist inimestest koolis, kes sulle ei meeldi.

● MÕTLE ERINEVATELE LAHENDUSTELE

Ole loov ning püüa välja mõelda võimalikult palju lahendusvariante. Kui tekivad probleemid klassikaaslastega, siis võid neid ignoreerida, vastu pilgata, viisakaks jääda, mõnele neist oma tunnetest rääkida, klassijuhataja või psühholoogiga rääkida, klassi vahetada, kooli vahetada, vanematega rääkida.

● HINDA LAHENDUSVARIANTIDE POSITIIVSEID JA NEGATIIVSEID KÜLGI NING JÄTA KÕRVALE HALVAD VARIANDID

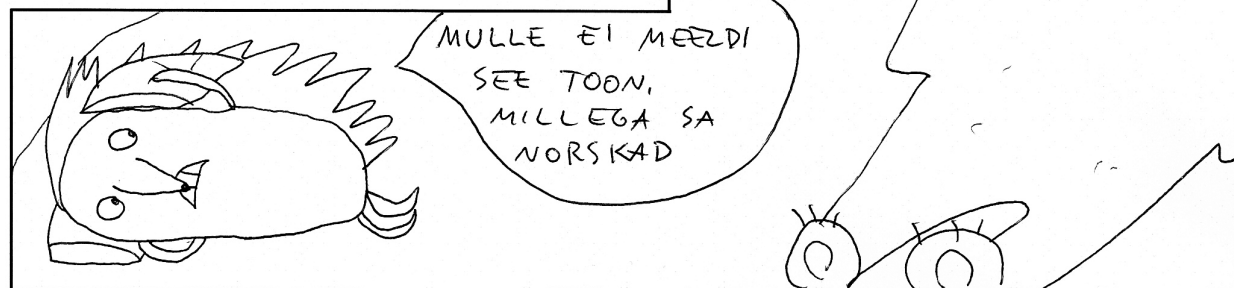
Millised variandid toovad kasu asemel kahju? Kui näiteks pilkad kaaslast vastu, võid küll hetkeks end hästi tunda, kuid pikema aja jooksul võib see kaasa tuua rohkem negatiivseid tagajärgi, mistõttu see pole kõige mõistlikum lahendus.

● SELGITA VÄLJA PARIMAD VARIANDID JA KÄITU PARIMAST LAHENDUSEST ALUSTADES

Milline lahendusvariant tundub kõige praktilisem ning kasulikum? Kui esimene väljavalitud variant ei toimi, siis kasuta järgmist lahendusvõimalust.

● KAS JÕUDSID SOOVITUD LAHENDUSENI?

Lõpus on kasulik olukorda uuesti hinnata – kas midagi on muutunud? Kas lahendus on käes või pead kasutama mõnda muud lahendusvarianti?



● MÕNIKORD EI PRUUGI LAHENDUST ÜLDSE TULLA

Kui oled proovinud erinevaid võimalusi ning ükski neist ei tööta, tuleb keskenduda toimetulekule selles olukorras ning aktsepteerida, et sina ise ei saagi olukorda muuta.

Aktsepteerimine ei tähenda olukorraga leppimist. Et aga olukorda kergem taluda oleks, võib rääkida inimestega, kes oskavad sind aidata (psühholoog, nõustaja), tegeleda millegagi, mis sulle meeldib (käia jalutamas, joonistada, kirjutada, teha sporti, kuulata muusikat), minna mõnda huviringi, et keskenduda teistele tegevustele.

KUI PROBLEEM ON SINU JAOKS SUUR, SIIS OTSI KINDLASTI TUGE MÕNELT TÄISKASVANULT – EMALT VÕI ISALT, ÕPETAJALT, NOORSOOTOOTAJALT, PSÜHHOOGILT.