PROBLÉMAMEGOLDÁS KAMASZOKKAL 6 LÉPÉSBEN

- Tanácsok szülőknek -

A problémamegoldás egy elengedhetetlen képesség az életben, amit a kamaszoknak éppen ezért nagyon fontos elsajátítaniuk. Ebben úgy tudunk nekik a legtöbbet segíteni, ha otthon is alkalmazzuk ezen képességeinket és így őket gyakorlásra, tapasztalatszerzésre ösztönözzük. Hat alapvető lépés betartásával a legtöbb konfliktus egészen egyszerűen kezelhetővé válik.

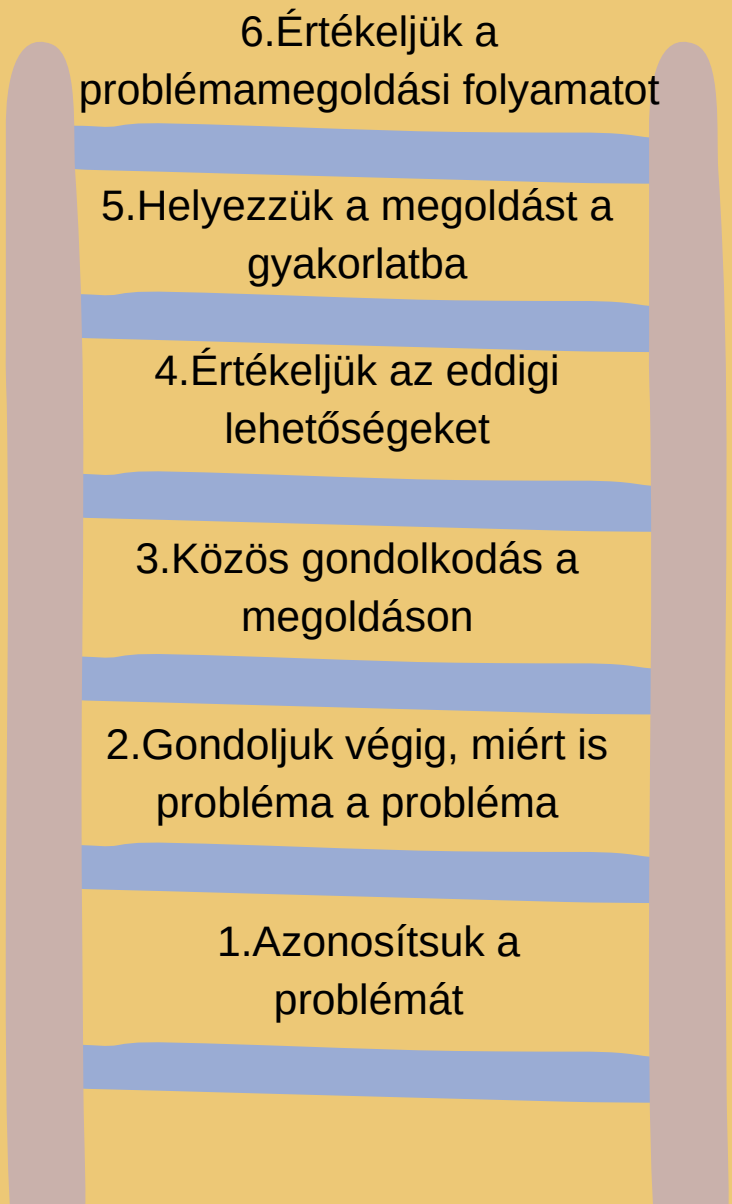
Miért olyan fontos a problémamegoldó készség?

Minden nap szembesülünk nehézségekkel, konfliktusokkal, de sajnos nem velünk született képességünk, hogy ezeket azonnal és könnyedén kezelni is tudjuk – ezt az évek során kell kifejlesztenünk. A nehéz szituációkban jó, ha képesek vagyunk:

· nyugodtan odafigyelni és gondolkodni
· megfontolni különböző lehetőségeket
· tiszteletben tartani mások véleményét és szükségletét
· konstruktív megoldást találni, és időnként kompromisszumokat kidolgozni

Amikor a kamaszok elsajátítanak ilyen képességeket és maguktól ki tudnak keveredni egy konfliktusból, akkor sokkal magabiztosabbá és önállóbbá válnak, megtanulják, hogy tudnak jó döntéseket hozni.

A 6 lépés:



A 6 LÉPÉS

A legtöbb helyzetben elég, ha átbeszéljük, mi történt és kompromisszumot kötünk. A következő lépések akkor segíthetnek, ha nem találjuk a megoldást. Legtöbben esetben – akár a saját, a gyerekek problémái mentén – sikeresen alkalmazhatóak.

Ha megmutatjuk a gyerekeknek, hogyan működnek ezek otthon, akkor nagyobb eséllyel fogják majd használni a saját konfliktusok elrendezésében. Érdemes olyan pillanatokat megragadni, amikor mindannyian higgadtan tudunk gondolkodni, így a gyerekek is szívesebben vesznek részt a megoldás kidolgozásában.

1. Azonosítsuk a problémát

Az első lépés mindig az, hogy fogalmazzuk meg, mi is pontosan a probléma. Így biztosak lehetünk benne, hogy mindannyian ugyanazon gondolat mentén indulunk el, ugyanúgy gondolunk az adott problémára. Ezt öntsük szavakba, pl.:"Feltűnt, hogy az elmúlt két szombaton, mikor elmentél itthonról, nem hívtál minket, hogy tudjuk hol vagy."

Koncentráljunk a problémára, ne pedig az érzelmekre vagy a személyre. Például igyekezzünk elkerülni az olyan mondatokat, mint „Miért nem bírsz felhívni, ha későn jössz haza? Nem érdekellek eléggé, hogy megtedd?”

Ezt a gyerekek könnyen támadásként élhetik meg, ami ellenállást kelt, vagy frusztrálttá válhatnak, hiszen nem tudják, hogyan oldják meg a szituációt. Ezt elkerülhetjük, ha türelmesek és megnyugtatóak tudunk lenni – pl.: „Fontos, hogy találkozz a barátaiddal, csak ki kell találnunk valamit, hogy te is nyugodtan elmehess és mi is tudjuk, hogy biztonságban vagy. Együtt kitalálunk valamit.”

2. Gondoljuk végig, miért is probléma a probléma

Segítsünk a gyerekeknek megfogalmazni, mi is okozta a konfliktust és az honnan gyökerezik. Segíthet, ha megpróbálunk választ találni ezekre a kérdésekre:

· Miért olyan fontos ez neked?
· Miért van rá szükséged?
· Mi gondolsz, mi fog történni?
· Mi a legrosszabb, ami történhet?
· Mi dühített fel?

Próbáljuk őket veszekedés nélkül végighallgatni – ez kiváló esély arra, hogy igazán megértsük, mi zajlik a gyerekek életében. Ösztönözzük rá őket, hogy használják az „én üzeneteket” – pl. „Én úgy érzem…”, „Nekem arra van szükségem…”stb. Maradjunk nyitottak, és kerüljük a hibáztatást ebben a lépésben is.

3. Közös gondolkodás a megoldáson

Készítsünk listát az összes lehetséges megoldási módról. A lényeg, hogy keressünk minél több lehetőséget, akár kevésbé jókat is. Egyelőre ezeket ne ítéljük meg és ne kezdjünk el rajtuk vitázni. Ha a gyerekeknek nehezen jut eszükbe bármi, segítsük őket azzal, hogy elmondjuk, mi milyen megoldásokat találnánk ki. Kezdetnek előállhatunk kimondottan extrém vagy vicces megoldással, hiszen ezek beindítják a fantáziát és elindítanak a gondolkodásban. Keressünk legalább öt megoldási lehetőséget és írjuk is le őket.

A 6 LÉPÉS

4. Értékeljük az eddigi lehetőségeket

1.Nézzük át az előző pontban összegyűjtött megoldási módokat
2. Vegyük át az előnyöket, hátrányokat (Érdemes az előnyökkel kezdeni, így senki nem érezheti azt, hogy az ötleteit kritizáljuk)
3. Húzzuk ki azokat, amikhez több negatívumot írtunk, mint pozitívumot.
4. A maradékokat értékeljük 0-10-ig.

Ha nem sikerül igazán jó döntésre jutni, akkor lépjünk vissza a 3-as ponthoz és gyűjtsünk még több lehetőséget.
Segítségül hívhatunk másokat, hogy friss ötletekkel szolgáljanak.
Néha előfordul, hogy nem találunk olyan megoldást, ami mindkét félnek tökéletes, de egy kis kompromisszummal találhatunk olyat, ami mindkettőnknek elfogadható.

5. Helyezzük a megoldást a gyakorlatba

Ha már megvan, mit kell tennünk, megtervezhetjük, pontosan hogyan is fog történni a gyakorlatban. Itt is segíthet, ha leírjuk az alábbi pontok mentén:

· Ki fogja megtenni?
· Mikor fog megtörténni?
· Mi szükséges ahhoz, hogy a gyakorlatban is megtörténjen a kitalált megoldás?

Azt is megbeszélhetjük, hogy mikor ülünk össze újra, hogy megnézzük, hogyan működött, amit kitaláltunk. A gyerekeknek néha nagy segítség tud lenni, ha eljátszhatnak néhány szituációt. Például, ha egy barátjukkal szeretnének kibékülni, gyakorolhatjuk velük otthon, hogy mit és hogyan szeretnének mondani.

6. Értékeljük a problémamegoldási folyamatot

Ha a gyerekeknek már sikerült megvalósítani a terveket, nézzünk rá közösen, hogyan is működött, legközelebb mit kéne máshogy csinálni.

Ne feledjük, hogy idő kell ahhoz, hogy a megoldásunk működjön, sőt azt is el kell fogadnunk, hogy sajnos nem fog mindig működni. Néha több lehetőséget kell kipróbálni, mire valóban rendezni tudjuk az adott helyzetet. A hatékony problémamegoldásnak az is része, hogy képesek legyünk alkalmazkodni, ha a dolgok nem úgy történnek, ahogy elképzeltük.

Tegyük fel a következő kérdéseket a gyerekeknek:
· Mi az, ami jól működött?
· Mi az, ami nem működött olyan jól?
· Mit tehetnél vagy tehetnénk másképp?

Ha nem működött a tervünk, lépjünk vissza az 1-es pontoshoz és kezdjük elölről. Talán már az elején félrecsúszott valami, a probléma mégsem az volt, amit gondoltunk, vagy a megoldásunk nem volt teljesen helyénvaló.
Ez a folyamat nem egyszerű és nem is gyors, de idővel nagy rutint lehet benne szerezni, és végeredményben olyan képességek elsajátításában segít, ami az élet minden területéhez szükséges.

Készítette: Nagy Eszter tanácsadó szakpszichológus
Forrás: https://raisingchildren.net.au/