



3.2. Konfrontacja z problemem



Materiały do realizacji indywidualnej:

- długopis



Materiały do realizacji grupowej:

- długopis dla każdego
- wydruk arkusza dla każdego
(2 strony, obrót wzdłuż
dłuższej krawędzi)



Czas trwania:

20 minut



Data wykonania:

Czasami nasze stany emocjonalne powodowane są przez różne nierozwiązane sprawy, trudności i problemy. Nasze emocje mogą prowadzić do tego, że trudności, które spotykamy w życiu traktować będziemy jak tragedie, ale mogą nas też mobilizować i skłaniać do traktowania trudności jako wyzwań.

Żeby traktować spotykające nas trudności jako wyzwania możemy zrobić następujące 3 kroki:

- Skupić się na rozwiązaniach, a nie problemach. Myśleć o tym, co możemy zrobić, a nie o tym, czego nie możemy.
- Rozważyć konsekwencje każdego z możliwych rozwiązań. Konsekwencje mogą być zarówno pozytywne, jak i negatywne.
- Wybrać najadekwatniejsze rozwiązanie, czyli takie, które wiąże się z największymi konsekwencjami pozytywnymi i najmniejszymi negatywnymi, a następnie rozłożyć je na bardzo małe elementy i po prostu zacząć działać. Rozwiązanie dużego problemu wydaje się nierealne, ale **wykonanie małego zadania jest jak najbardziej realne**. Co więcej, zrobienie małego zadania da nam motywację do uczynienia następnego.

W tym ćwiczeniu wykonamy te 3 kroki.

Sprawa, która porusza moje emocje

Wypisz 10 możliwych działań, które możesz podjąć, żeby doprowadzić do rozwiązania tej sprawy

Zmus się do wypisania tych 10 rzeczy, nawet jeśli na razie wydają Ci się nierealne. Pomyśl też o tym, że wśród spraw, które możesz zrobić jest poproszenie kogoś o pomoc.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.



Teraz do każdego z tych rozwiązań opisz co najmniej jedną konsekwencję negatywną i pozytywną:

Możliwe rozwiązanie	Konsekwencje pozytywne	Konsekwencje negatywne
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

Następnie wybierz jedno rozwiązanie i „rozbij” je na małe kroki (a nawet bardzo małe kroki), które trzeba wykonać. Jednym z pierwszymi kroków może być na przykład przetestowanie rozwiązania, to znaczy odegranie „w głowie” lub rzeczywiście scenki, w której stosujemy nasze rozwiązanie. Po zapisaniu – działaj!

Wybrane rozwiązanie



Krok 1.
Krok 2.
Krok 3.
Krok 4.
Krok 5.
Krok 6.
Krok 7.
Krok 8.