Metody rozwiązywania problemów

Konflikty w rodzinie są nieuniknione i potrzebne. Wynikają z tego, że mamy różne potrzeby, punkty widzenia, priorytety. I świadczą o tym, że próbujemy się porozumieć, znaleźć rozwiązanie, że nie rezygnujemy ze swoich potrzeb. Poniżej znajdziecie 6 kroków jak rozwiązać problem.

Po pierwsze: ROZPOZNAJ PROBLEM I NAZWIJ GO
Zastanów się, co tak naprawdę stanowi problem. Poszukaj źródła konfliktu i spróbuj je nazwać. Wybierz odpowiedni moment, gdy wspólnie z rodziną nie spieszycie się, nie macie innych zajęć.
Odpowiedz na pytania:
- co się dzieje?
- jaka jest tego przyczyna?
- dlaczego to stanowi problem?

Po drugie: OKREŚL CEL
Pomyśl, jakiego efektu oczekujesz. Do czego dążysz szukając wyjścia z tej sytuacji? Jaki jest Twój cel? Po czym poznasz, że cel został osiągnięty?

Po trzecie: POSZUKAJ ROZWIĄZAŃ
Zapisz wspólnie z uczestnikami konfliktu wszystkie możliwe rozwiązania problemu, które przychodzą Wam do głowy. Wykreślcie propozycje, które są zdecydowanie nie do zaakceptowania.
Nie oceniajcie żadnego z zaproponowanych rozwiązań ani pomysłów, nie wyrażajcie lekceważenia wobec nich, akceptujcie wszystkie pomysły.

Po czwarte: DOKONAJ OCENY POMYSŁÓW
Szczegółowo przemyśl każdy z pomysłów rozwiązania problemu. Upewnij się czy wybrane rozwiązanie zadowoli wszystkich i zlikwiduje problem.
Odpowiedz na pytania:
- jakie są plusy i minusy tego rozwiązania?
- co mogę zyskać, a co mogę stracić, jeśli je wybiorę?

Po piąte: WYBIERZ NAJLEPSZY POMYSŁ
Teraz wybierz najkorzystniejsze rozwiązanie. Sprawdzaj na bieżąco czy efekty są zgodne z założonymi celami i jaka jest skuteczność wybranego sposobu.

Po szóste: WPROWADŹ W ŻYCIE WSPÓLNIE WYBRANE ROZWIĄZANIE
Gdy wybierzemy już rozwiązanie, należy uszczegółowić jego realizację:
- od kiedy zaczynamy?
- kto, co i kiedy wykona?
- co jest potrzebne, żeby to zrobić?

W przypadku niepowodzenia zastanów się co mogłabyś/mógłbyś zrobić inaczej. Wróć do kroku pierwszego i przemyśl, czy dobrze zidentyfikowałaś/eś problem.
Nie traktuj żadnego rozwiązania jako ostatecznego, bądź otwarty na zmiany, jeśli okażą się one konieczne w trakcie realizacji.

Opracowanie:
Aleksandra Sikora