



**Szanowni Państwo, Drodzy Uczniowie ☺**

W naszej kolejnej części Poradnika nadszedł czas na **ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW**.

Dobra umiejętność rozwiązywania problemów przejawia się poprzez to, że potrafimy podejmować właściwe decyzje, szczególnie w sytuacjach trudnych i będących obciążeniem. Mamy również do dyspozycji szeroki repertuar alternatywnych decyzji, spośród których możemy wybrać te, które pozwolą rozwiązać aktualny problem. Zalety i wady poszczególnych decyzji mogą być różnicowane i rozważane. W sytuacji, gdy będziemy doskonalić strategie rozwiązywania problemów, poprawiać się będzie również obraz siebie oraz radzenie sobie ze stresem - temat stresu przewija się często w naszych wcześniejszych materiałach, będzie o nim jeszcze mowa w kolejnej części Poradnika.

Dlaczego tak się dzieje?

Odpowiedź jest prosta: poczucie własnej wartości wzrasta z powodu doświadczania pozytywnych skutków własnego sprawstwa oraz pokonania trudności.

**Rozwiązywanie problemów** wiąże się oczywiście z relacjami i procesami społecznymi. Po pierwsze: problemy często wiążą się z **sytuacjami społecznymi**, a po drugie: umiejętność rozwiązywania problemów tworzy się i rozwija **we współpracy z innymi** (w domu – z rodzicami, rodzeństwem, dziadkami, w szkole – z opiekunami, kolegami, pedagogiem itp.).

Umiejętność rozwiązywania problemów jest **kompetencją**, która rozwija się w oparciu o pokonywanie konkretnie postawionych problemów i z reguły przy wsparciu osób dorosłych.

*Jak uczyć młodych ludzi tej kompetencji?*

Krok po kroczku, czyli wdrażając kolejne etapy procesu rozwiązywania problemów.  
Oto one:

- Specyficzna **analiza problemu** – przede wszystkim opisanie i zdefiniowanie stanu początkowego i końcowego (ważne jest przy tym skupienie uwagi oraz samodzielna kontrola emocji);
- Poszukiwanie **odpowiednich środków** w celu przejścia od problemu do efektywnego rozwiązania problemu;
- **Wybór** jednego środka działania, poparty podaniem POWODÓW wyboru;
- **Wdrożenie** działania;
- **Ocena efektów** zastosowanej strategii.



Uczniowie będą realizować różne strategie rozwiązywania problemów w szkole z pomocą nauczyciela. W domu, jako rodzeństwo, członkowie rodziny – również muszą takie sposoby opanować. W czasie, w którym młodzi ludzie większość czasu spędzają z rodzicami i rodzeństwem, zostając w domu – możemy zaproponować, abyście wspólnie wykonywali ćwiczenia wspomagające umiejętność rozwiązywania problemów, z którymi młodzi muszą się zmagać:

Wybrałyśmy dwie propozycje, ale zawsze możecie pomyszkować w Internecie, który w swoich zasobach ma ich o wiele więcej.

## **1.BEZLUDNA WYSPA**

Każda osoba wybiera spośród przedmiotów dostępnych w domu jedną rzecz, która według niej byłaby najbardziej przydatna na bezludnej wyspie. Następnie stara się uzasadnić swój wybór pozostałym osobom, a gdy wszyscy dokonają takiej prezentacji – można starać się przekonać innych, aby zmienili zdanie. Na koniec wspólnie staramy się ustalić jeden, najważniejszy przedmiot.

## **2.BURZA MÓZGÓW**

Wyobraźcie sobie, że Wasz przyjaciel/kuzyn/wujek/ jest chory, leży w domu w łóżku, a nadchodzi jego urodziny. Chcielibyście zrobić mu miłą niespodziankę i sprawić radość. Spróbujcie zapisać na dużej kartce papieru, jak możecie to zrobić w obecnej sytuacji/w sytuacji, gdyby nie było pandemii. Spróbujcie wybrać jeden najciekawszy w każdej sytuacji lub zastanówcie się, jak można by połączyć kilka z nich, aby niespodzianka była jeszcze bardziej radosna.

*Z pozdrowieniami,  
Anna Wajman i Regina Panaś*