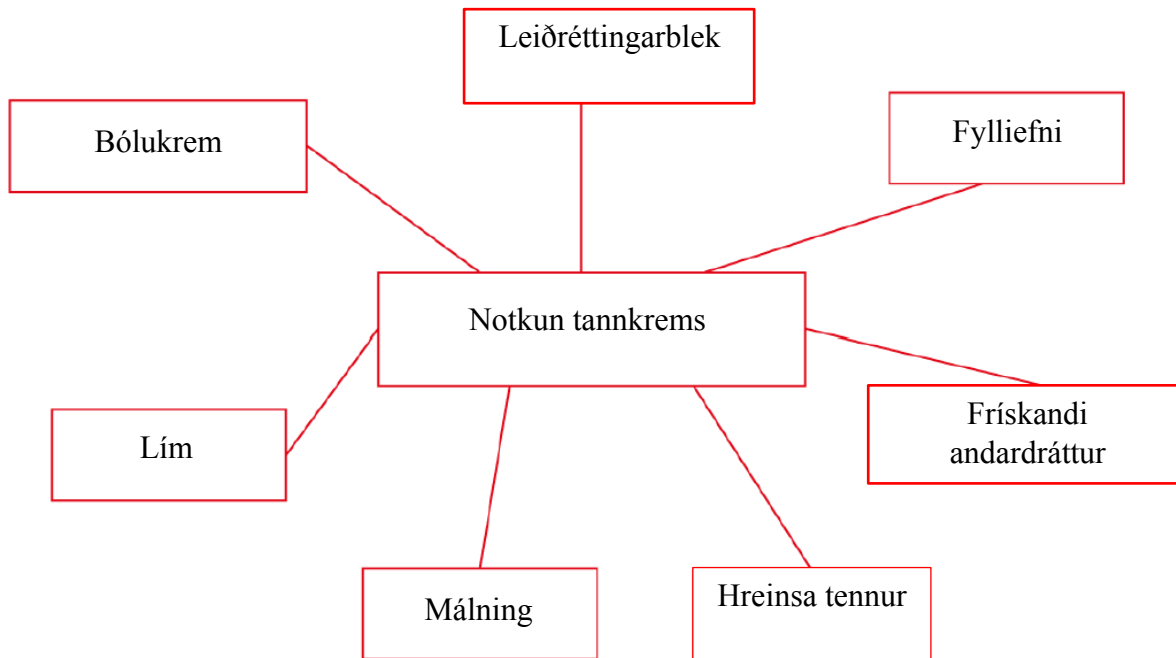


Lausnaleit



Þessi kafli hjálpar við að kanna:

- Ávinninginn af lausnaleit og hvernig er hægt að beita henni á margs konar vanda.
- Leiðir til að koma í veg fyrir hvatvísa hegðun.

Lausnaleit

Lausnaleit er ferlið þegar unnið er að finna lausn á vandamáli, skref fyrir skref. Lausnaleit er hæfni sem stuðlar að betri ákvörðunartöku og eflir sjálfstraust og tilfinningalega vellíðan.

Færni í lausnaleit er nauðsynleg til að leysa ágreining sem kemur upp í daglegu lífi, stóran eða smáan. Að geta tekist á við vandamál ýtir undir jákvæða sjálfsmynd og sjálfstraust.

Það eru þrjár algengar leiðir sem fólk notar til að takast á við vandamál:

- **Hliðrunar-nálgun.** Svipað og „að stinga höfðinu í sandinn“ við reiði: vandamálið er ekki viðurkennt. Nálgunin einkennist af því að fresta hlutum, afskiptaleysi, aðgerðaleysi (vona að vandamálið leysist af sjálfu sér) og að koma með afsakanir fyrir

Því að gera ekki neitt (ég get ekkert gert í þessu). Einstaklingar sem tileinka sér þessa nálgun eru líklegri til að kenna öðru fólki eða aðstæðum um vandamálið sem hefur tilhneigingu til að vera óleyst.

- **Tilfinningaleg-nálgun.** Einstaklingar sem nota þessa nálgun eru oft hvatvísir, kærulausir og geta auðveldlega orðið reiðir eða komist í uppnám. Þeir eru ólíklegir til að íhuga mismunandi lausnir eða hverjar afleiðingarnar gætu orðið og taka hvatvísar ákvarðanir sem geta aukið á vandann.
- **Lausnaleitar-nálgun.** Skipulögð nálgun sem felst í að skilgreina vandamálið, velja mögulega lausn, innleiða hana og meta hvort lausnin sé gagnleg.

Æfing 1 – Lausnaleit: Hvaða skref er hægt að taka til að leysa vandamál?

Skref 1 – Skilgreindu vandamálið

Skilgreindu vandamálið á nákvæman hátt. Til dæmis ef þú upplifir óánægju í vinnunni, hugsaðu um hvað er nákvæmlega að valda vandamálinu; er það vinnutíminn, ferðin í vinnuna, tegund starfsins?

Skref 2 – Stoppaðu og hugsaðu. Ekki gera neitt án þess að hugsa hlutina til enda

Gefðu þér tíma til að fara í gegnum öll skrefin áður en þú tekur ákvörðun.

Skref 3 – Leitaðu upplýsinga frá áreiðanlegum aðila

Ekki giska á hluti eða treysta álitum hvers sem er.

Skref 4 – Finndu nokkrar lausnir

Því fleiri lausnir sem finnur, því fleiri möguleika hefur þú. Jafnvel þó þær virðast óraunhæfar ert vert að íhuga alla möguleika.

Skref 5 – Hugsaðu um kosti og galla hvernar lausnar

Í kaflanum um augnabliksánægju var kynnt tafla yfir skaða og ávinning. Hana er hægt að nota þegar ákvarðanir eru metnar. Ef skaðinn vegur þyngra en ávinningurinn getur það bent til þess að sú ákvörðun sé ekki góð. Þú þarft líka að spyrja þig hvort þú sért að velja skammtímaávinning (skyndilausn), til dæmis áfengi, vímuefni eða kynlíf. Gott er að kíkja aftur yfir kaflann um augnabliksánægju og lesa um skammtímaávinning.

Skref 6 – Veldu bestu lausnina

Vonandi er skýrara hver besta lausnin sé eftir að hafa skoðað skaða og ávinning af ákvörðun. Ef ekki, er gott að tala við traustan vin eða fjölskyldumeðlim til að fá aðra sýn á vandamálið. Ef þú getur fært góð rök fyrir því hvað þú vilt gera, þá ertu líklegri til að taka vel ígrundaða ákvörðun. Það er ólíklegt að þau muni styðja þig við að nota skyndiávinning til að líða betur þegar það leysir ekki vandamálið.

Skref 7 – Skipuleggðu hvernig þú munt framkvæma lausnina

Benjamin Franklin sagði: „Með því að mistakasta í undirbúningi ertu að undirbúa það að mistakast.“

Skref 8 – Framkvæmdu lausnina

Settu áætlun þína í framkvæmd.

Skref 9 – Meta hversu vel lausnin virkaði

Ef við metum ekki hvað við gerðum og hversu vel það virkaði, getum við endað á að endurtaka sömu mistökin eða haldið að vandamálið sé leyst þótt svo sé ekki. Það gæti verið að þú hafir ekki skilgreint vandamálið rétt í upphafi, til dæmis ef þér líkaði ekki við vinnufélaga þína gætir þú hafa skipt um vinnustað en starfið er samt það sama, síðan með nýjum vinnufélögum áttarðu þig á því að þú þarft að breyta til í starfi.

Æfing 2 – Hvaða nálgun notar þú?

Fylltu út vandamáladagbók (eins og hér fyrir neðan) næstu 7 daga. Hugleiddu fyrstu viðbrögð þín við vandamálinu og hvernig þú tókst á við það. Spyrðu nú sjálfan þig:

- Hvaða nálgun notaðir þú oftast – hliðrunar, tilfinningalega eða lausnaleit?
- Hver var áhrifaríkust?
- Af hverju heldurðu að sú lausn hafi verið áhrifaríkust?

Stundum getur eitthvað komið í veg fyrir að okkur takist að leysa úr vandamálum. Við getum litið á þetta sem hindranir sem þarf að yfirstíga.

Lýstu vandamálinu – hvað gerðist?	Hugsanir mínar um vandamálið	Tilfinningar mínar varðandi vandamálið	Hvað gerði ég?	Hvaða nálgun er þetta?	Hver var niðurstaðan? Hvernig leið mér eftir á?

Ef þú vilt ræða eitthvað sem kom fram í þessari æfingu, hefur átt erfitt með að komast í gegnum verkefni eða vilt tækifæri til að fara í gegnum verkefni með meðferðaraðila, ekki hika við að hafa samband með tölvupósti á taktuskrefid@taktuskrefid.is