



Δεξιότητες Επίλυσης Προβλημάτων

Οι καλές δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων βοηθούν τους ενήλικες και τα παιδιά να αντεπεξέλθουν σε πολλές καθημερινές προκλήσεις και είναι επίσης πολύ βοηθητικές στην οικογενειακή συνάντηση. Παρακάτω βρίσκονται τα βήματα που μπορείς να ακολουθήσεις για να βρεις λύσεις σε διάφορα προβλήματα.

Όρισε το πρόβλημα: Πρώτον, εντόπισε προσεκτικά και καθόρισε το πρόβλημα. Γίνε όσο πιο συγκεκριμένος και σαφής μπορείς και να προσπάθησε να μπεις στην «καρδιά» του προβλήματος. Συχνά τα μεγάλα προβλήματα μπορούν να χωριστούν σε μικρότερα μέρη προκειμένου να βρεις το πρόβλημα που είναι εφικτό να ελέγξεις και να επιλύσεις. Είναι σημαντικό να συμφωνήσεις σχετικά με τον ορισμό του προβλήματος με όποιον άλλο εμπλέκεται στην επίλυσή του.

Καταιγισμός ιδεών για πιθανές λύσεις: Περιλαμβάνει τόσο λογικές όσο και παράλογες ιδέες. Βοηθάει να καταγράψεις ό, τι έρχεται πρώτο στο μυαλό, είτε φαίνεται καλή ιδέα είτε όχι. Γράψε όλες τις πιθανές λύσεις χωρίς να αποθαρρύνεις ή να αλλοιώνεις τις πιθανές σκέψεις. Αν δυσκολεύεσαι να σκεφτείς ιδέες, μπορείς να αναρωτηθείς «ποιο θα ήταν το ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ που θα μπορούσα να κάνω;» Μετά σκέψου «ποιο θα ήταν το ΚΑΛΥΤΕΡΟ που θα μπορούσα να κάνω;»

Σκέψου τα θετικά και τα αρνητικά της κάθε εναλλακτικής: Στη συνέχεια, σκέψου τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα κάθε πιθανής λύσης του προβλήματος. Με άλλα λόγια, ποια θα είναι τα αναμενόμενα καλά και κακά χαρακτηριστικά κάθε πιθανής λύσης αν αυτή δοκιμαστεί;

Διάλεξε μια εναλλακτική, δοκίμασε, αξιολόγησε και προσπάθησε ξανά, αν χρειάζεται: Τέλος, με βάση την ανάλυση των πλεονεκτημάτων και των μειονεκτημάτων, διάλεξε τη λύση που φαίνεται η καλύτερη, δοκίμασέ την και αξιολόγησε το αποτέλεσμα. Αν δουλεύει, μπράβο! Τελείωσες! Αν δε δουλεύει καλά, δοκίμασε άλλη εναλλακτική.