

Kapitola 11

Riešim problémy



Riešenie problémov



**Máš nejaký problém, o ktorom si myslíš, že je ťažké ho vyriešiť?
Ak áno, skús ho popísať. Napíš aj spôsoby, ako si sa ho pokúšal riešiť...**

Albertove top tipy na riešenie problémov



Ak ťa trápi nejaký problém, o ktorom si myslíš, že je ťažké ho vyriešiť, potom sa môžeš naučiť moje top tipy na riešenie problémov. Vďaka nim budeš môcť nahliadnúť na problém novým spôsobom, ktorý prinesie pozitívne výsledky.

„Rozdelil som svoju metódu na dve časti, na základe ktorých môžeš úspešne vyriešiť problém.

Sú to:

1. všeobecné zásady a
2. špecifické kroky.”

Všeobecné zásady

- Nájdi niekoho, kto ti môže s problémom pomôcť.
- Dohodni sa na presnom čase a mieste, kde budeš diskutovať o probléme a jeho riešení s ľuďmi, ktorí ti môžu pomôcť.
- Uisti sa, že v okolí nie sú rušivé podnety ako televízia, rádio, mobil alebo hluk zvonku.
- Naraz sa zaoberaj len jedným problémom.
- Ak sa zaoberáš s veľkým problémom, rozdeľ ho na menšie časti a zaoberaj sa vždy len jednou z nich.
- Problém si zadefinuj jasne a pozitívne (to znamená napísať, čo by si chcel robiť - nie, čo by si nechcel), vyhni sa príliš všeobecným vyjadreniam.
- Problém zadefinuj stručne.
- V diskusii sa koncentruj na to, ako môžeš problém vyriešiť. Nerozptyľuj sa rozmýšľaním o tom, kto je na vine.
- Pamätaj si, že to, čo ti sťažuje život, je zvyčajne problém, nie ľudia.
- Pripusti si svoj diel zodpovednosti za problém.
- Skús vymyslieť toľko možných riešení, koľko dokážeš. Nevadí, ak sa ti niektoré z nich budú zdať na začiatku divné alebo nezvyčajné.
- Až potom ich začni overovať, či budú alebo nebudú fungovať.
- Teš sa zo svojho úspechu, či už vyriešiš celý problém alebo aspoň jeho niektorú časť.

Albertove top tipy na riešenie problémov



Špecifické kroky

1. Zadefinuj problém stručným a pozitívnym spôsobom.

Vyhni sa negatívnym, dlhým alebo nejasným definíciám problému. Tu je príklad negatívnej definície problému:

„Nechcem sa už biť s mojim bratom.“

Toto je negatívna definícia, pretože hovorí, čo nemáš robiť (že sa nemáš biť), ale nehovorí nič o tom, čo by si mal robiť! Zadefinovať rovnaký problém pozitívnym spôsobom je ľahké. Stačí, keď vyjadríš, čoho budeš robiť viac, aby si problém vyriešil. Tu je príklad rovnakého problému zadefinovaného pozitívnym spôsobom:

„Chcem si lepšie vychádzať s bratom.“

Sformulovanie problému pozitívnym spôsobom nám zvyčajne pomôže vytvoriť aj viac pozitívnych riešení.

2. Vymysli toľko možných riešení, koľko dokážeš.

Dovoľ si byť kreatívny a rozmyšľaj aj o riešeniach, ktoré sa ti najprv zdajú čudné alebo nezvyčajné. Nezvyčajné nápady často vedú k novým spôsobom riešenia problémov. Mnohým ľuďom pomáha, keď si svoj zoznam možných riešení napíšeš na list papiera. Pomôže im to zapamätať si všetky svoje nápady.

3. Preskúmaj pre a proti tvojho zoznamu riešení.

Keď si vymyslel všetky možné riešenia, posúď každý návrh a zvaž jeho výhody a nevýhody.

4. Odobri plán realizácie s ľuďmi, ktorí ti pomáhajú.

Keď si si premyslel výhody a nevýhody každého návrhu, vyber najlepšie riešenie (riešenia) a dohodni sa na jasnom pláne, ako ich uvedieš do praxe.

5. Realizuj svoj plán.

Nemá zmysel mať plán, keď nebudeš podľa neho aj konať!

6. Zhodnot' svoj pokrok.

Veľké problémy trvajú nejaký čas a na ich vyriešenie je často potrebných viacero pokusov. Preto je dôležité priebežne hodnotiť svoj pokrok pri postupnom skúšaní a uplatňovaní riešení. Mal by si to robiť s ľuďmi, ktorí ti pomohli vytvoriť tvoj zoznam riešení.

7. Prehodnot' svoj pôvodný plán.

Ak tvoj plán nevyriešil problém hneď na prvýkrát, nestrácaj nádej a nevzdávaj sa! Namiesto toho prehodnot' svoj plán a vymysli zmeny alebo zlepšenia, ktoré môžeš urobiť v ďalšom pokuse. Netráp sa kvôli veciam, ktoré na prvý raz nevyšli perfektne.

8. Teš sa zo svojho úspechu!

Ak si úplne alebo čiastočne vyriešil svoj problém, pamätaj na oslávenie pozitívnych zlepšení, ktoré si urobil.

9. Pokračuj v pozitívnych zmenách, ktoré si urobil.

Snaž sa neskĺznuť do starých spôsobov, ktoré priamo viedli do problému.

Nepoľavuj a pokračuj v zavádzaní úspešných riešení do praxe.



Predstavím ti môjho upírieho kamaráta, ktorý použil túto metódu riešenia problémov. Uplatnil ju v období, keď sa chcel stať starostom v meste Vlakan Blakan Makan v Transylvánii a mal problém s nedostatkom popularity u jeho obyvateľov.

Gróf Draky za upírieho starostu



Gróf Draky je Upír a, povedzme, že „žije” v meste Vlakan Blakan Makan v Transylvánii 327 rokov. Býva tu už tak dlho, že toto miesto nadšene miluje. Až tak veľmi, že by sa chcel stať jeho prvým upírim starostom.

Nanešťastie, je upírom, takže je extrémne neoblúbený medzi občanmi mesta a v posledných starostovských voľbách dostal iba dva hlasy. Jeden si dal on sám a druhý mu dal Igor, jeho verný sluha.

Gróf Draky si uvedomil, že svoj problém s neoblúbenosťou nevyrieši len vlastnými silami. Poprosil Igora, aby mu pomohol praktizovať Albertove top tipy na riešenie problémov.



Najprv si prečítali všeobecné a špecifické zásady. Sedeli a rozmýšľali spolu nejaký čas a potom pozitívnym spôsobom zadefinovali problém Grófa Drakyho ako:

„Rád by som sa stal obľúbenejším u občanov mesta Vlakan Blakan Makan a dúfam, že ma väčšina bude voliť v budúcich starostovských voľbách.”

Potom vymysleli nasledujúci zoznam možných riešení. Pozri sa a povedz, čo si myslíš o výhodách a nevýhodách každého návrhu...



Negatívne veci, ktorých budem robiť menej...

- Tráviť menej času s netopiermi a inými nočnými tvormi.
- Prestanem hrýzť ľudí do krku.
- Nezostanem celý deň v posteli.
- Prestanem dávať moje domáce kobyľky do úrody miestnych pestovateľov cesnaku.
- Prestanem huckať psov na nič netušiacich návštevníkov môjho hradu.
- Upustím od svojho zlovestného smiechu.
- Prestanem si dávať ľudí na večeru.
- Nebudem si namýšľať, že som lepší než hocikto iný len preto, že som nesmrteľný.

Pozitívne veci, ktorých budem robiť viac...

- Chodiť počas dňa častejšie von.
- Dávať viac peňazí na školy a nemocnice.
- Zoznámiť sa s inými občanmi okrem Igora.
- Podporovať miestnych stolárov, najmä výrobcov truhiel.
- Pracovať pre charitu.
- Objavovať sa v miestnej televízii.
- Prepustiť otrokov z môjho hradného väzenia.
- Spriateliť sa s miestnymi Lovcami upírov.

Gróf Draky a Igor zhodnotili za a proti každého návrhu a vytvorili jasný plán realizácie, ktorý kontrolovali v pravidelných intervaloch.

Na začiatku len málo ľudí reagovalo na očividné zmeny Grófa Drakyho, ale postupne menia svoj názor. Gróf dúfa, že v budúcich voľbách dostane viac než len dva hlasy...

Riešenie problémov

Opätovne sa zamysli nad problémom, ktorý si opísal na začiatku kapitoly a použi pre seba nasledujúce dve strany na aplikáciu Albertových top tipov na riešenie problémov.

Ľudia, ktorí mi pomôžu sú...

**Dohodli sme sa, že stretnutie zamerané na riešenie problému zorganizujeme
(napíš miesto a čas):**

Prezreli sme si všeobecné a špecifické zásady riešenia problémov od Alberta a naša formulácia problému pozitívnym spôsobom je...

Náš brainstorming riešení vytvoril nasledujúci zoznam...



Výhody a nevýhody týchto riešení sú...

Riešenia, ktoré sme vybrali, aby sme ich uviedli do praxe, sú...

Náš plán realizácie je...

Zhodnotíme náš pokrok dňa...

Zmeny v našom pláne sú...

Úspechy, z ktorých sa radujeme, sú...



Riešenie problémov

Na základe vyplnenia tejto časti mojej príručky som sa naučil, že najdôležitejšie pri riešení problémov je...

