

ПРОБЛЕМЫ ПОДРОСТКОВ

как помочь ребенку с ними справиться

+ чек-листы для снятия напряжения



5 шагов для принятия решения

01

Сформулируй проблему

Подумай о проблеме, с которой тебе пришлось столкнуться.

Опиши ее как можно точнее.

Спроси себя:

- «В чем заключается проблема? Что мне уже удалось предпринять?»
- «Каких результатов я ожидаю?»

02

Обозначь решения

Главное — найти реалистичные решения проблемы.

Опиши сначала идеальное решение, а потом попытайся придумать еще два-три нестандартных варианта.

03

Запиши свои стратегии

Для каждого решения запиши хотя бы три разные стратегии его воплощения.

04

Рассмотри все возможности

Без спешки оцени каждую стратегию, перечислив все за и против. Теперь выбери самую подходящую для твоей проблемы.

05

Получи результаты

Наилучшая стратегия выбрана — пора получать результаты. Опиши пошаговый процесс реализации стратегии. Готово!