



Рабочий лист Решения Проблем

1. Определите проблему:

Ответы на вопросы ниже помогут вам определить проблему. Будьте как можно более конкретными.

Когда обычно возникает проблема? Когда это может произойти?
Кто участвует? Кто еще может быть замешан в этом?
Что обычно происходит? Что может произойти?
Каковы ваши типичные мысли и чувства по поводу этой ситуации?

2. Перечислите все, что вы могли бы сделать:

Мозговой штурм! Будьте максимально креативны. Запишите все, что можно включить в качестве возможной стратегии.

3. Оцените каждую стратегию:

Поставьте каждой из вышеприведенных стратегий оценку по 10-балльной шкале, задав следующие вопросы:

- Насколько вероятно, что это сработает?
- Насколько я готов попробовать?
- Каковы его положительные стороны?
- Каковы возможные риски?

