



Turvalise toimetuleku tööleht 4

Probleemilahenduse tööleht

Samm 1	Probleemi sõnastamine. Kui probleem on laiaulatuslik, siis jaga see väiksemateks osadeks ja otsusta, millega on vaja esmalt tegeleda.
Samm 2	Tee iseendale ajurünnak ja pane kirja kõik ideed ja mõtted, mis sind võiksid aidata, ükskõik kui võimatud või rumalad nad ka hetkel tunduvad.
Samm 3	Hinda iga lahendusvariandi plusse ja miinuseid eraldi.
Samm 4	Toetudes plussidele ja miinustele, vali välja kõige paremini sobiv lahendusvariant
Samm 5	Planeeri samm-sammult tegevused, mis on vajalikud lahenduse elluviimiseks. Mis? Millal? Mida? Mis võib probleeme tekitada? Kuidas neid probleeme ületada? Kas see plaan on realistlik ja saavutatav?
Samm 6	Tegele plaani elluviimisega.
Samm 7	Tee kokkuvõtte, kuidas läks. Kas sellest oli abi? Kas sa saavutasid selle, mida planeerisid saavutada? Kui ei, siis mida saad edaspidi teha teisiti või millega arvestada? Mida sa sellest õppisid?
Samm 8	Kui probleem sai lahenduse, siis võta ette järgmine samm. Kui ei lahenenud, siis mine tagasi sammude 3 ja 4 juurde ning vali teine võimalik lahendusviis.