

## PROBLÉMAMEGOLDÁS VÁRATLAN HELYZETEKBEN

Vannak olyan váratlan helyzetek, amire még a leszokás iránt leginkább elkötelezettek sem tudnak felkészülni. Például egy komoly stresszhelyzet, amikor késésben vagyunk a munkahelyünkkről, ráadásul dugóba keveredtünk a kocsinkkal. Az ilyen helyzetek könnyen járhatnak megbotlással vagy visszaeséssel. Ezekre a helyzetekre nehéz felkészülni. AZ ELSŐ ALAPSZABÁLY, HOGY ILYEN HELYZETEKBEN SEMMIKÉPPEN SEM SZABAD RÁGYÚJTANI. Ki kell hangsúlyozni, hogy mielőtt cselekszik, azaz mielőtt rágyújtana érdemes megállni egy pillanatra, mert a cigaretta az adott problémát egészen biztosan nem oldja meg. Sőt inkább tetézi a problémát, büntudatot érez, mert rágyújtott. Érdemes inkább a problémamegoldás gyors, 3 perc alatt végigvihető módszerét alkalmazni. Az alábbiakban bemutatjuk a kis gyakorlással könnyen elsajátítható módszert:

1. lépés: Mondja magának!:

- a. Vegyél mély levegőt és nyugodj le - egy pillanatig maradj így!
- b. Semmi azonnali katasztrófa nem történt (rendszerint ilyen nem történik).
- c. Gondolj a problémára kihívásként!
- d. Kezeln tudom a helyzetet.
- e. ÁLLJ MEG és GONDOLKODJ!

Nagyon fontos, hogy ne cselekedjen azonnal, mert az ilyen hirtelen válaszok csak ritkán vezetnek eredményre. Az esetek túlnyomó többségében mindig van egy perc a lehetőségeket végiggondolni

2. lépés: Kérdezze meg magától!

- a. Mi is a probléma? - Milyen a helyzet és milyennek kellene lenni?
- b. Mit akarok elérni?

3. lépés: Gondoljon ki egy megoldási ötletet! Ha ez megvan, akkor még gondoljon ki legalább kettőt-hármat! Midig van több lehetőség.

4. lépés: Találja ki, hogy mi a legfontosabb szempont az ötletek közötti választásban!

Pl. Elérem-e vele a célokat? Mennyi erőfeszítés kell hozzá? Mennyire sértem mások érdekeit vele? Mibe kerül ez nekem?

5. lépés: Hajtsa végre a tervet és kérdezze meg önmagától a következőket!

- a. Elégedett vagy az eredménnyel?
- b. Ha nem, akkor próbáld ki a második megoldást, ha van még időd!

NE TARTSON MAGÁNÁL CIGARETTÁT MÉG A TÁSKÁJÁBAN, A ZSEBÉBEN, A MUNKAHELYI FIÓKJÁBAN, AZ AUTÓJÁBAN, A LAKÁSÁBAN, A KAMRÁBAN SEM!!!!