

Leysa vandamál – Kostir og gallar

Við stöndum daglega frammi fyrir því að þurfa að taka ýmsar ákvarðanir. Oft snúast þessar daglegu ákvarðanir um lítil og léttvæg mál en stundum er vandinn flóknari. Oft er óljóst hvað gera skal. Þá getur verið sniðugt að kortleggja vandann og mögulega lausnir og skoða svo kosti og galla við hverja lausn. Stundum er ein lausnin að breyta engu. Þessi æfing er einföld en getur samt verið mjög gagnleg. Þegar við setjumst niður og kortleggjum vandann þá æfum við okkur í að finna lausnir á yfirvegaðri hátt.

Dæmi um vandamál og lausnir: Hætta að æfa einhverja íþrótt, takast á við vina- eða vinkonuvandamál eða ganga illa að læra eitthvað í skólanum.

Hvert er vandamálið:

Hverjar gætu lausnirnar verið (ein lausnin gæti verið að breyta engu):

Lausn 1:

Lausn 2:

Skoðið nú kosti og galla við hverja lausn:

Kostir	Gallar
Lausn 1	
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Kostir	Gallar
Lausn 2	
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Skoðið nú kosti og galla í rólegheitunum og ræðið jafnvel við einhvern. Sjáið hvort það sé ekki aðeins auðveldara að taka ákvörðun þegarúið er að skoða vandann á þennan hátt.