



Vsi se vsakodnevno srečujemo s problemi, majhnimi in velikimi. Ob tem lahko občutimo jezo, zaskrbljenost, žalost ali druga čustva. Včasih so problemi lahko rešljivi, včasih se pa pri reševanju zataknejo in izbiramo vedno znova rešitev, ki ni učinkovita.

S pomočjo naslednjega delovnega lista se lahko naučiš bolj učinkovitega načina spoprijemanja s težavami. Izberi lažje rešljiv problem (npr. kako poskrbeti, da ne pozabim domače naloge) in skušaj najti čim več rešitev zanj. Ko se boš naučil/naučila tehnike, se lahko lotiš tudi težjih problemov.

Kaj je problem?

---

---

Kakšne so možne rešitve? Kaj bi lahko naredil/naredila?

---

---

---

Za vsako od rešitev najdi pozitivno in negativno posledico, ki bi se lahko pojavila:

---

---

---

Katera izmed rešitev bi bila najprimernejša?

---

Za izbrano rešitev naredi načrt. Kaj boš naredil/naredila najprej? Na kaj je potrebno biti pozoren?

---

---

---

Ali je bila izbrana rešitev uspešna? Če ne, kaj so bile glavne ovire? Izberi novo rešitev!

---

---

---