

RJEŠAVANJE PROBLEMA

Radni listovi u nastavku pomažu vam da se vratite obavljanju nekih aktivnosti od kojih biste inače morali odustati. Oni vam pomažu da se osposobite za postupno obavljanje ovih aktivnosti, izgrađujući samopouzdanje na tom putu. Važno je prilikom toga raditi male korake naprijed.

Čak i ako se osjećate hrabro, pokušajte se ne tjerati za previše toga prerano. Ako nešto krene pogrešno, ovo vam može još više narušiti samopouzdanje.

1. Koristite radne listove u nastavku za razmišljanje o problemu s kojim biste se htjeli pozabaviti i razmotrite rješenja za njega.
2. Uzimajući u obzir prednosti i nedostatke svakog rješenja, možete doći do najbolje opcije.
3. Zatim si postavite plan. Odlučite točno kada ćete to provesti, što ćete možda trebati učiniti kako biste se pripremili za to i što bi vas moglo spriječiti u provođenju plana.
4. Razmislite o tome što očekujete da će se dogoditi i kada završite, unesite što se zapravo dogodilo. Možda ćete sami sebe iznenaditi!
5. Možete nastaviti koristiti radne listove za planiranje za prevladavanje svake faze problema sve dok dovoljno ne izgradite svoje samopouzdanje da se osjećate ugodno za obavljanje aktivnosti koju ste ranije prestali.

TABLICA PREDNOSTI I NEDOSTATAKA – PRIMJER IZBJEGAVANJA KORIŠTENJA

JAVNOG PRIJEVOZA

Ova tablica daje neke primjere prednosti i nedostataka mogućih rješenja koja su predložena za povećanje korištenja javnog prijevoza. Neka od rješenja mogu djelovati glupo, ali važno je smisliti što više različitih rješenja, bez obzira na to koliko realno izgledaju.

Moguća rješenja	Prednosti	Nedostaci
Provesti jedan cijeli dan putujući uokolo u autobusu.	Čuo/la sam da sam pokušaj može djelovati.	Ovo je previše za probati -bio/bila bih tako uplašen/a.
Neka mi se moj/a suprug/a pridruži na svim putovanjima autobusom.	To bi moglo značiti više zajedničkog vremena i točno bi mogao/la vidjeti kako se osjećam.	Moj/a suprug/a vjerojatno ne bi stvarno želio/ljela otići sa mnom na sva ta putovanja i na ovaj način ne bih osjetio/-la samostalnost. .
Postupno izgraditi plan putovanja autobusom, počnite se voziti samo jednu stanicu u autobusu, zatim dvije, pa tri, i tako dalje*	Mogao/la bih ovo probati kao što sam vjerojatno mogao/la kratko putovati. Mogao/la bih se izgraditi polako i to bi pojačalo moje samopouzdanje.	Moglo bi se osjećati kao spor napredak.
U jednom smjeru putovati sa suprugom, a na povratku sami.	Ovo bi bio dobar kompromis, dio putovanja sa suprugom da me podrži, a dio sam/a.	Nisam siguran/na da bi moja suprug/a željela obaviti pola putovanja svugdje sa mnom, kako bi se trebao/la vratiti?
Putovati autobusom svaki dan za vrijeme gužve.	Kad bih ovo uspio/ljela, mogao/la bih sve jer ovo mi je najgora noćna mora.	Ovo bi jednostavno bilo previše!
Uvijek putovati samo s taksijem i ne koristiti javni prijevoz.	Ovo bi bilo sjajno; nikad više ne bi se morao/la brinuti doći do autobusa.	Ne bih si mogao/la priuštiti taksi na sva mjesta na koja moram ići.
Unajmiti autobus da mogu putovati sam/a u njemu.	Ne bih imao/la ništa protiv voziti se u autobusu samo za sebe – zapravo bi mi se jako svidjelo!	To bi koštalo puno novaca, nemam gdje držati autobus i vjerojatno bih osjetio/la da sam malo lud/a.

* Rješenje odabrano kao najbolje

TABLICA PREDNOSTI I NEDOSTATAKA

Moguća rješenja	Prednosti	Nedostaci

PLAN

Cilj (npr. provesti 10 minuta u samoposluzi u mirnom vremenu):

Priprema (npr. vježbajte tehniku pauze, vizualizirajte da ste u supermarketu dok se osjećate opušteno, napišite popis artikala za kupnju u supermarketu):

Što bi vas moglo spriječiti u provedbi plana i što će vam pomoći da prevladate prepreke (npr. osjećat će se previše nervozno pa ćete se opustiti prije odlaska, nećete moći ostati punih 10 minuta pa ćete se pokušati usredotočiti na jednu po minutu):

Što predviđate da će se dogoditi?

Što se zapravo dogodilo?