

«Пять способов принять решение»

Сейчас многим дается непросто этот период - период самоизоляции. В эти дни люди оказываются перед решением мелких задач, они думают, чем занять себя, как разъяснить новые правила режима ребенку и т.п. И эти ситуации объективно доставляют дискомфорт, ведь раньше жизнь шла своим ходом, было все понятно и построено. Сейчас же – новые условия, правила, совершенно иное течение жизни. В этих случаях нужно научиться принимать решения. Мелкие решения, от которых, подчас, зависит наше душевное спокойствие и психологическая атмосфера в семье. Кто-то не знает, как дальше обучаться (как распределить время, как помочь ребенку и себе и т.д.), другие не понимают, как лучше донести информацию... Предлагаю вам рассмотреть определенные способы принятия решения, которые помогут справиться с тревогой, не поддаваться эмоциям. Сделать тот выбор, который на данный момент в этой ситуации наиболее подходящий.



1. Разделяйте ответственность

Как распределить время между детьми? как долго им позволять находиться у компьютера? Кто будет сегодня выгуливать собаку? и т.д. Зачастую, особенно в ситуации неопределенности, даже такие мелочи вводят нас в состояние волнения, которое сковывает нас сковывает по рукам и ногам. Мы превращаемся в ребенка, который прячется от проблем... Просто вспомните, что ребенку в таких случаях совершенно необходима помощь взрослых. Вот и вы примите такую помощь (от других, не обязательно от взрослых!). Принимайте решение не в одиночку, делайте это совместно с другими членами семьи. Если у вас в семье есть старший ребенок, доверьте ему часть обязанностей. Не старайтесь все водружать на себя, разделяйте ответственность. Подключайте своих домочадцев. Наверняка, они и сами будут рады вам помочь разделить решение каких-либо проблем.

Помните, что мы склонны преувеличивать значимость собственных обязательств в два, а то и в три раза. Задумайтесь и оцените ситуацию. Устраивает ли она вас или нет? Если нет, помните, что вы не одни. У вас есть родные и близкие люди, которые помогут вам в новых сложившихся затруднительных обстоятельствах. Сейчас главное правило: совещайся и делегируй!

2. Попробуйте воспринять ситуацию с точки зрения будущего

Это правило заставляет рассмотреть будущее с точки зрения настоящего времени, а кратковременные эмоции оценить в перспективе. Никто не призывает вас игнорировать свои чувства. Это правило касается лишь того, что кратковременные эмоции не должны стоять во главе при принятии решений. Особенно значимых! Вы сейчас злитесь на ребенка? Или раздражены на свою вторую половину? Значимы ли ваши эмоции с точки зрения будущего? Если у вас что-то идет не так, не впадайте в панику. Постарайтесь задать себе вопрос: что я буду думать по поводу происходящего через три месяца? Скорее всего, после этого вопроса вы иначе будете смотреть на сложившуюся ситуацию. Помните: эмоции не лучший союзник в принятии решения.

И старайтесь сейчас не планировать лишнего. Ведь любое несостоявшееся решение будет ещё больше погружать вас в состояние безысходности.

3. Смотрите реалистично на ситуацию

Если вы всегда демонстрируете радостное настроение и оптимизм - это прекрасно, однако иногда это может навредить (к примеру, когда мы не обращаем внимание на происходящее вокруг...) . Многие люди не задумываются о том что лучше в данный момент сидеть дома они уверены, что не смогут заболеть, им не страшна потеря работы, не волнует сдача экзаменов и т.д. В подобной ситуации следует не переоценивать свои возможности. Обдумайте возможные негативные последствия и постарайтесь сделать их минимальными. Смотрите на ситуацию здесь и сейчас. Что сейчас с вами происходит? Как позаботиться о том, чтобы минимизировать негатив? Оценивайте реалистично ситуацию. Оценивайте, в каких обстоятельствах вы находитесь здесь и сейчас. Не добавляйте излишней нервозности в семью. Ведь ваше недовольство не приведет к лучшему результату.

Принимая решение, исходите из понимания разумной достаточности. Если что-либо идет не совсем так, как хотелось бы, подумайте, действительно ли это так важно здесь и сейчас?

4. Держите эмоции под контролем

Решение, которое мы принимаем под воздействием эмоций, может оказаться неверным. Помните: эмоции непостоянны, они приходят и через какое-то время уйдут. А вот осадок останется...

Для того чтобы не поддаваться эмоциям, проанализируйте ситуацию. Посмотрите на неё с разных сторон. Найдите положительные стороны в сложившихся обстоятельствах.

Для принятия наилучшего решения возьмите лист бумаги выпишите «за» и «против». Это поможет разрешить все сомнения. Когда включается наше мышление, уровень эмоциональной напряженности идет на спад. Начинаем думать – переключаемся с эмоциональной составляющей на рациональную. А это гораздо полезнее!

Для того, что бы научиться управлять своими эмоциями, попробуйте, также, посмотреть на ситуацию глазами другой стороны. К примеру, вы накричали на своего ребенка. Подумайте, что чувствует сейчас ребенок? После этого задайте себе вопрос: какой результат мне сейчас важен? Не думаю, что вашим ответом будет – начать конфликт. Наверное, вы хотите чего-то другого... Вот и подумайте, как этого достичь... Без эмоций...

Надеюсь эти вопросы помогут вам в сложной обстановке держать ситуацию под контролем.

5. Отложите решение этой проблемы

Считается, если у вас есть сомнения и вы не знаете, как поступить в определенных условиях, отложите решение этой проблемы на более поздний срок. Например, проблема никак не решается вечером (ведь в вечернее время мы уже значительно устаем и не совсем способны к правильным выводам). Расслабьтесь (например, примите ванну с морской солью и эфирными маслами) и ложитесь спать. Выспавшись, вы будите чувствовать себя лучше, и мозг подскажет вам наилучшее решение из этой ситуации. Вспомните эту знаменитую фразу главной героини Скарлет О'Хара из фильма «Унесённые ветром». Она говорила: «Я подумаю об этом завтра». А ведь, действительно, лучше найти ответ на вопрос на «свежую голову», всё хорошенько обдумав и взвесив, а не принимать решение в состоянии эмоциональной и физической истощенности.

В режиме самоизоляции даже самый простой выбор иногда бывает сложен. Лично я предпочитаю пользоваться пятым способом. В конце концов, не зря говорят: всё гениальное - просто! А какой способ выбираете вы?

*Информацию подготовила педагог-психолог
Белова Кристина Федоровна*