

## **PROBLÉMY, PrObLéMy, problémy...**

„Prepadám z matiky...“

„S našimi doma sa to už fakt nedá vydržať!“

„Podkopol mi nohy, a že vraj kamarát!“

„Učka na mne sedí.“

„Čo mám robiť, aby som zapadol/-la do kolektívu?“

„Cítim sa sám/sama a nepochopený/-á...“

„V poslednej dobe som citovo rozhodný/-á, stále som nervózný/-a, čo sa to deje?“



Poznáte tieto otázky? Ruku na srdce, koľkokrát ste si ich už položili?

**Každý človek sa vo svojom živote pasuje s problémami**, prekonáva ich a stretáva sa s ďalšími. Treba si pamätať, že nie sme sami, koho ťaží nejaký problém. A existuje ešte jedna rada, treba si povedať, že sú viacerí ľudia, ktorí ich majú rovnako vážne, ak nie omnoho vážnejšie.

Niektoré problémy sú krátkodobé, iné dlhodobé. Niektoré sú veľmi zaťažujúce, iné ľahšie zvládnuteľné. To, ako rýchlo a ľahko sa dokážeme s problémom popasovať, záleží jednak od intenzity samotného problému, a jednak od osobnosti človeka. Človek optimisticky naladený, extrovertný (zo svojich problémov sa vyrozpráva), sa zvykne s problémom vyrovnávať ľahšie ako človek pesimistický, introvertný (utiahnutý do svojho vnútra), melancholický.

Existuje niekoľko reakcií na problém, ktorý nás postrelol. Môžeme ho obísť; istý čas ho prehliadať; utekať od neho (napr. ak nezvládam učivo, tak s tým nebojujem, ale odídem zo školy); dusiť problém v sebe; obviňovať sami seba alebo unikať k akýmkoľvek závislostiam. Ani jeden z uvedených spôsobov však problém nerieši. **Najefektívnejšia reakcia na problém je problém riešiť.**

Viem, hovorí sa ľahko, že *problémy sú na to, aby sa riešili*. Ale je to naozaj jedna zo zásad. Uvediem príklad. Problémy sa zvyknú kopírovať jeden na druhý (väčšie či menšie), podobne ako sa špinavé šaty hromadia v koši na pranie. Niekedy je už kopa špinavých šiat taká obrovská, že sa kôš nedá zatvoriť a bielizeň nám z neho vypadáva. Ale my to neriešime, nedáme ju do prania, iba ju tam skladujeme. A potom, keď sa nám už celá situácia vymyká spod kontroly, stratíme energiu a elán potrebné na to, aby sme ju zvládli, podľahneme bezmocnosti a buď plačeme od nešťastia alebo v nás narastá agresivita. V takomto prípade sa už problémy riešia veľmi ťažko a niekedy je potrebné privolať si niekoho na pomoc (v prípade problému priateľ, rodič, výchovný poradca, psychológ,...)

Poznáte rozprávku o Jurošíkovi a zemepánovi? Tak potom isto poznáte aj repliku: „Ách, ja nešťastný zemepán!“ V spomínanej rozprávke Jurošík bojuje za spravodlivosť a zakaždým, keď spôsobí zemepánovi starosti – či už tým, že ho olúpi, vystraší, alebo prefíkanosťou dobehne – zemepán používa spomínanú repliku.

V období prežívania problému/-ov zvykneme používať repliky: „Som nešťastný/-á... Nič sa mi nedarí... Prečo práve ja?“ a mnohé iné podobného znenia. Je absolútne prirodzené, že keď nás ťaží problém, nebudeme vyskakovať od radosti, ale tým, že sa utvrdzujeme v pocitoch, akí sme nešťastní, smutní, beznádejní, si len škodíme, a tento stav v sebe nevedome utvrdzujeme. **Platí jedno pravidlo, že to, čo si myslíme, a to, čo hovoríme, to vytvára náš život, takí sme.**

Psychológovia uvádzajú jednu úžasne tvorivú metódu riešenia problémov, ktorá sa volá **DITOR**. Bola by som veľmi rada, keby ste si ju uvedomili a osvojili, pretože vám môže pri riešení problémov pomôcť. Hoci je časovo náročnejšia, treba si uvedomiť, že problém, ktorý vás trápi, a je pre vás vážny, stojí za tú námahu, nie? A ešte niečo, potrebujete pero a papier, najlepšie sa problémy riešia, ak sa rozpíšu. Názov metódy tvoria začiatkové písmená jednotlivých krokov postupu:

#### *D – definujte problém*

Popíšte podstatu problému.

Napíšte cieľ, ku ktorému chcete dospieť, čo chcete dosiahnuť.

#### *I – informujte sa*

Základom je zozbierať poznatky, ktoré môžu prispieť k riešeniu problému. Hľadajte informácie z viacerých zdrojov o svojom probléme, chorobe, neúspechu a pod.

Uvažujte aj o ľuďoch, o ktorých si myslíte, že by vám mohli s týmto problémom pomôcť. Napíšte si ich zoznam.

#### *T – tvorte riešenia*

Vymýšľajte čo najviac možností, ako možno váš problém riešiť.

Pravidlá: a/ vytvorte čo najviac nápadov na riešenie (spíšte si zoznam),

b/ vymýšľajte rozmanité nápady (aj smiešne bláznivé, neuskutočniteľné),

c/ pokúste sa vymyslieť niečo originálne, neopakovateľné, jedinečné.

Táto fáza by mala byť dlhodobejšia (môže trvať niekoľko hodín, ale aj dní), preto majte papier na zaznamenanie nápadu stále pri sebe.

Kombinujte nápady, riešenia.

*O – ohodnoťte riešenia, nápady*

Ohodnoťte svoje nápady, ich užitočnosť; rozmyšľajte pritom, či máte čas uskutočniť, čo ste si predsavzali, či máte na to podmienky teraz aj v budúcnosti, či vás to bude niečo stáť, či máte na to prostriedky. Potom si napíšte záverečný výsledok tohto zhodnotenia.

*R – realizujte*

Vypracujte si plán postupu pri riešení tohto problému, príp. aj odmeny/tresty za dodržanie/nedodržanie plánu. Pri plnení plánu buďte dôslední a ak máte dosiahnuť pozitívny výsledok, plňte plán poctivo.



**Pri riešení problému pomáha aj možnosť vyrozprávať sa niekomu, kto má pre vás pochopenie.** Možno sa vám váš problém zdá byť banálny, možno sa zaň hanbíte, možno..., ale vždy je to pre vás problém! A ten si treba poriešiť. Komunikujte o ňom s dôverným priateľom, s rodičom, s niekým, komu dôverujete. Pri riešení vašich problémov vám rada pomôžem podľa vlastných možností aj ja. Kontaktné údaje sú uverejnené na webovej stránke našej školy: [www.spspo.sk](http://www.spspo.sk), v sekcii na bočnej lište stránky: *výchovné poradenstvo*. E-mail: [kipikasova.jana@spspo.sk](mailto:kipikasova.jana@spspo.sk) .

V nadchádzajúcom mesiaci mám som zabezpečila pre žiakov 3. ročníka prednášku spojenú s besedou s psychologičkou z CPPP a P v Prešove pod názvom: **Zvládanie konfliktných situácií v škole i doma, narušené medziľudské vzťahy**. Teším sa na stretnutie!

Vaša výchovná poradkyňa  
PaedDr. Jana Kipikašová