

பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கான வழிகள்



பிரச்சனைகளை தீர்க்க முயற்சிக்கும் முன் ஓய்வாக இருப்பது அவசியம். உதாரணமாக, ஒரு சில ஆழ்ந்த மூச்சை எடுப்பது புதிதாக சிந்திப்பதை ஊக்குவிக்கிறது.

படி 1. பிரச்சனை என்ன? பெயரிடவும். விபரிக்கவும்.

- என்ன நடந்தது?
- நீங்கள் அதைப்பற்றி என்ன செய்கிறீர்கள்?
- இது வேலை செய்கிறதா?



படி 2. இது எவ்வளவு பெரிய ஒரு பிரச்சனை?

- ஒரு கையை வரையவும், பெருவிரலையும் விரல்களையும் இலக்கமிடவும்.
- 1 இருந்து 5 வரையிலான அளவில், 1 பிரச்சனை அவ்வளவு இல்லை மற்றும் 5 ஒரு பெரிய பிரச்சனை என்ற வகையில், பிரச்சனைக்கு ஒரு இலக்கத்தை கொடுக்கவும்.
- இது உங்களை எப்படி உணரச்செய்கிறது?

படி 3. நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்?

- பிரச்சனையை தீர்க்க நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்?
- வேறு என்ன நீங்கள் செய்ய முடியும்?
- வேறு என்ன யோசனைகள் வேலை செய்யும்?

படி 4. எதை முயற்சி செய்து பார்க்க நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள்?

- எந்த யோசனைகளை நீங்கள் தேர்ந்தெடுப்பீர்கள்?
- நீங்கள் இதைச் செய்ய தேர்ந்தெடுத்தால் என்ன நடக்கலாம்?
- இது விஷயங்களை சிறப்பாக்குமா அல்லது பழுதடையச் செய்யுமா?

படி 5. (சில நாழிகைக்குப்பின்) தீர்வு எவ்வளவு நன்றாக வேலை செய்தது?

- என்ன நடந்தது?
- பிரச்சனை தீர்க்கப்பட்டதா?
- இல்லையென்றால், வேறு எதை நீங்கள் செய்ய முடியும்?



www.kidshavestresstoo.org