



ГБУ ЦППМСП

Московского района Санкт-Петербурга



«Мой выбор-моя ответственность»



Ежедневно в своей жизни мы сталкиваемся с ситуациями выбора: встать утром пораньше или подольше поспать, выпить кофе или чай, выходной провести в парке или остаться дома и т.д.

Выбор — это принятие одного решения, из имеющегося множества вариантов. Иногда сделать выбор легко, но, если выбор более важный для нас, то осознанный выбор сделать трудно. Принимая решение, мы несём **ответственность** за его последствия. Если мы отказываемся от выбора — это тоже выбор, который имеет такие же последствия, как и любой другой.



Сложности выбора в зависимости от ситуации:

1.Выбор между двумя негативными альтернативами.

Мы видим два возможных варианта событий, но ни один нам не нравится, а выбрать что-то надо. Чем более важный выбор предстоит, тем сильнее наши сомнения в пользу одного или второго вариантов.

2.Выбор между двумя привлекательными альтернативами.

Этот выбор тоже непрост, особенно, в случае если одна из них полностью исключает другую. И один, и второй путь представляется желанным, а жизнь заставляет выбрать только один.

3.Альтернатив выбора больше, чем две.

Мы не можем заранее просчитать все последствия, поэтому испытываем фрустрацию и растерянность.



«Ловушки» выбора :

1.Пытаться реализовать одновременно несколько альтернатив.

В этом случае, на самом деле, выбор не сделан. И, в результате, полноценно ни одна из альтернатив не будет реализована.

1.Сделать выбор на половину.

Выбрать одну из альтернатив, но постоянно возвращаться к другой, анализировать свой выбор, пытаться довести его до «совершенства».

3.Не принимать никаких решений и ждать, пока один из вариантов сам собой отпадёт.

В этом случае, чаще всего, события происходят не так, как мы бы того хотели.



Как сделать правильный выбор?

1. Необходимо получить больше информации по данной теме, чтобы посторонняя информация не повлияла на Ваше решение.

2. Сузить слишком большое количество вариантов.

В противном случае после выбора какого-либо варианта из множества мы будем менее удовлетворены, так как будем считать, что возможно упустили лучшую возможность.

3. При принятии решения принимать во внимание только факты, и уметь подвергать сомнению собственные или навязанные убеждения.

4. Стабилизировать своё эмоциональное состояние.

Разные эмоции по-разному могут повлиять на Ваше решение. Если в момент принятия решения Вы находитесь под влиянием сильных эмоций, то постарайтесь хотя бы на время стабилизировать свое эмоциональное состояние.



Как сделать правильный выбор?

5. Прислушаться к своему внутреннему состоянию, эмоциям.

Почувствовать свои глубинные состояния можно внимательно прислушиваясь к телу, его реакциям. Обычно через тело мы получаем доступ к эмоциональным реакциям. Что происходит с телом, дыханием, внутренними ощущениями, когда Вы думаете о том или ином варианте решения? Что Вы испытываете, когда рассказываете о вашем выборе?

6. Безусловная поддержка близкого человека.

В вопросе совершения выбора, как и во всём остальном, мы нуждаемся в психологической поддержке. Другой человек, может помочь своим присутствием, своей готовностью принять и поддержать любой Ваш выбор. Такой человек дает дополнительную опору, если не хватает внутренней.



Практические техники, помогающие сделать выбор:

1. Мозговой штурм

Суть техники в том, чтобы отделить идеи от их оценки.

1 Записать на листке все альтернативные варианты решения.

2. Затем записать все последствия, которые может повлечь за собой тот или иной выбор. Важно отключить на время «внутреннего критика» и писать даже нереалистичные варианты. Пишите в течение 10 минут не останавливаясь. Затем остановитесь и перечитайте написанное. Оцените, что из предположений близко к реальности, а что не вызывает отклика. Проранжируйте записанные идеи. Что Вы можете сказать теперь о вашем выборе?

2. Плюсы и минусы

1. Напишите список из всех вариантов, среди которых нужно выбрать.

2. Возьмите столько листов бумаги, сколько у Вас вариантов.

3. Напишите сверху решение и разделите лист на 2 столбика.

4. В левом напишите его сильные стороны, в правом – слабые.

Методом исключения сделайте выбор. Из подборки уберите листы, содержащие больше минусов, чем плюсов. Остановитесь на том, где разница между столбиками самая ощутимая в вашу пользу. Это и есть наиболее выгодное для вас решение.



Практические техники, помогающие сделать выбор:

3. Квадрат Декарта

Задайте себе 4 таких вопроса по каждому потенциальному решению:

1. Что будет, если это произойдет?
2. Что будет, если это не произойдет?
3. Чего не будет, если желаемое случится?
4. Чего не будет, если желаемое не случится?

Итак, мы получаем полноценную картину, где видны все «за» и «против» в случае если событие осуществится. Также по квадрату понятно, какие трудности могут нас ждать, если решение не будет принято.

4. Метод Менделеева

1. Загрузите себя проблемой максимально. Изучите плюсы и минусы всех выборов, проведите вышеописанные практики. Потратьте на это 2-3 часа в сутки.
2. Отвлечитесь на другие дела – отдых, смену деятельности, уборку, общение с близкими людьми, сон. На время Вы должны забыть о своей задаче.
3. Вернуться к принятию решений. Зачастую выбор оказывается гораздо легче, чем казалось ранее.