



Co-funded by
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Ongelmanratkaisu Ja Päätöksenteko

TEEMA 8





**Co-funded by
the European Union**

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."



This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-1-F101-KA210-ADU-000357452



Teema 8: Ongelmanratkaisu ja päätöksenteko

Ongelmanratkaisu ja päätöksenteko ovat elintärkeitä elämäntaitoja, joiden avulla ihmiset voivat kohdata haasteita selkeästi, määrätietoisesti ja luottavaisesti. Jokainen ihminen, iästä tai taustasta riippumatta, kohtaa ongelmia arjessa: jotkut ovat pieniä ja yksinkertaisia, toiset taas monimutkaisia ja henkisesti raskaita.

Näihin haasteisiin voivat liittyä henkilökohtaiset tunteet, suhteet perheeseen tai työtovereihin, vastuut työpaikalla, viestintävaikeudet tai huolellista suunnittelua vaativat pitkän aikavälin tavoitteet. Kun ihmisillä on vahvat ongelmanratkaisutaidot, he pystyvät paremmin pysymään rauhallisina paineen alla, analysoimaan tilanteita loogisesti ja löytämään käytännöllisiä ratkaisuja sen sijaan, että tuntuisi ylivoimaiselta, jumiutuneelta tai epävarmalta siitä, mitä tehdä seuraavaksi. Tehokas ongelmanratkaisu auttaa vähentämään stressiä ja lisää hallinnan tunnetta jopa arvaamattomissa tai vaikeissa tilanteissa.

Päätöksenteko liittyy läheisesti ongelmanratkaisuun, sillä jokainen ratkaisu edellyttää valintaa. Päätöksenteko tarkoittaa parhaan mahdollisen toimintatavan valitsemista useista vaihtoehdoista, ja tämän prosessin monimutkaisuus voi vaihdella suuresti. Jotkut päätökset ovat pieniä ja rutiininomaisia, kuten sen valitseminen, minkä tehtävän suorittaa aamulla ensimmäisenä, tai päivittäisten velvollisuuksien järjestämisen päättäminen. Toiset päätökset ovat monimutkaisempia, kuten se, miten reagoidaan konflikteihin, milloin asetetaan henkilökohtaisia rajoja tai miten suunnitellaan tärkeitä tulevia askelia, kuten uranvaihtoja tai henkilökohtaisia projekteja. Vahvat päätöksentekotaidot auttavat yksilöitä tuntemaan olonsa vakaammaksi ja luottavemmaksi. Ne tukevat itsenäisyyttä, parantavat itsetuntoa ja rakentavat resilienssiä osoittamalla ihmisille, että he pystyvät ohjaamaan omaa elämäänsä selkeästi ja määrätietoisesti.





Kuuroille aikuisille ongelmanratkaisuun ja päätöksentekoon liittyy usein lisätekijöitä. Viestinnän esteettömyys on tässä keskeisessä roolissa. Sosiaalisissa tilanteissa, kokouksissa tai lääkärikäynneillä voi syntyä väärinkäsityksiä seuraavien syiden vuoksi:

- Visuaalisen tiedon puute.
- Epäselvät ohjeet.
- Ympäristöt, jotka eivät ole täysin esteettömiä.

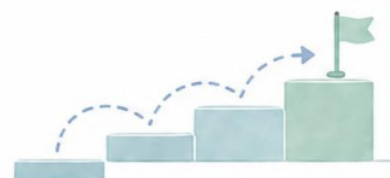
Liikkuminen kuuloon painottuvissa tiloissa voi vaatia ylimääräistä energiaa ja tarkkaavaisuutta. Kuurot aikuiset saattavat myös joutua arvioimaan tietoa, joka esitetään nopeasti suullisesti tai joka ei ole täysin esteetöntä kirjallisessa muodossa tai viittomakielellä. Nämä haasteet tekevät vahvoista ajattelutaidoista entistä arvokkaampia ja välttämättömpiä. Kun kuurot kehittävät strategioita, kuten selvennysten pyytämistä, esteettömän viestinnän pyytämistä, ongelmien vaiheittaista analysointia ja vaihtoehtojen huolellista arviointia, he kokevat enemmän menestystä, saavat lisää itseluottamusta ja kokevat vähemmän stressiä päivittäisissä tilanteissa.

On tärkeää ymmärtää, että ongelmanratkaisu ja päätöksenteko eivät ole kiinteitä kykyjä, joita jollakin joko on tai ei ole. Ne ovat opittuja taitoja, jotka kehittyvät ja vahvistuvat ajan myötä. Nämä taidot kehittyvät harjoittelun, toistamisen ja kokeilun ja erehtymisen kautta.

Myös pohdinta on tärkeässä roolissa: pohtimalla, mikä toimi hyvin aiemmissa tilanteissa ja mitä voitaisiin parantaa, yksilöt rakentavat vähitellen työkalupakin strategioita, joita he voivat käyttää tulevilla haasteilla. Kun ihmiset saavat lisää kokemusta:

- heidän itseluottamuksensa kasvaa,
- heistä tulee kykenevämpiä käsittelemään odottamattomia tai vaikeita tilanteita.

Ymmärtämällä prosessin vaiheet, hakemalla tukea tarvittaessa ja soveltamalla hyödyllisiä strategioita johdonmukaisesti kuka tahansa (taustasta, kokemuksesta tai viestintätarpeista riippumatta) voi tulla itsevarmemmaksi, harkitsevammaksi ja kykenevämmäksi ongelmanratkaisijaksi ja päätöksentekijäksi.



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-1-FI01-KA210-ADU-000357452



Aihe 1: Ongelmanratkaisuprosessin ymmärtäminen

Ongelmanratkaisu on taito tunnistaa haaste, ymmärtää se perusteellisesti ja löytää tehokas ratkaisu. Kyse ei ole pelkästään jonkin vian korjaamisesta, vaan siitä, että oppii lähestymään tilanteita rauhallisesti, loogisesti ja harkiten. Monet ihmiset tuntevat stressiä tai ovat lannistuneita ongelmien edessä, koska he yrittävät toimia liian nopeasti tai luottavat oletuksiin ymmärtämättä ongelmaa täysin. Järjestelmällisen prosessin käyttäminen auttaa ihmisiä käsittelemään ongelmia askel askeleelta, vähentäen ahdistusta ja lisäten mahdollisuuksia löytää ratkaisuja, jotka todella toimivat. Se myös vahvistaa itseluottamusta, koska prosessin tunteminen antaa selkeän suunnan jopa vaikeissa tilanteissa.

1. Tunnista, että ongelma on olemassa

Ongelmanratkaisun ensimmäinen askel on ongelman ja sen olemassaolon tunnistaminen. Tämä saattaa kuulostaa yksinkertaiselta, mutta se on usein vaikein osa. Ihmiset sivuuttavat ongelmia toisinaan, koska he pelkäävät, ovat epävarmoja tai toivovat tilanteen ratkeavan itsestään. Tunnistamisessa ei ole kyse itsensä tai muiden syyttämisestä, vaan siitä, että hyväksyt, että johonkin on kiinnitettävä huomiota. Esimerkiksi:

- Huomaat, että työprojekti on myöhässä aikataulusta.
- Ystävyyssuhteessa vallitsevan jännitteen tunnistaminen.
- Oman tavan aiheuttaman stressin ymmärtäminen.

Nämä ovat kaikki ongelman tunnistamisen hetkiä. Ongelman hyväksyminen luo perustan muutokselle ja antaa sinulle mahdollisuuden alkaa miettiä ratkaisuja.



2. Ymmärrä ongelma perusteellisesti

Tämä tarkoittaa tilanteen huolellista analysointia sen sijaan, että tekisi hätiköityjä johtopäätöksiä. Siihen kuuluu esimerkiksi seuraavien kysymysten esittäminen itselleen:

- ”Mitä täällä oikeasti tapahtuu?”
- ”Mitkä ovat tämän ongelman syyt?”
- ”Ketkä ovat osallisina ja miten asia vaikuttaa heihin?”
- ”Minkälaisen lopputuloksen haluan saavuttaa?”

Tämä vaihe auttaa ehkäisemään sekaannusta, varmistaa, että ratkaisut kohdistuvat todelliseen ongelmaan, ja vähentää keskittymistä toimiin, jotka eivät toimi. Kuuroille aikuisille ongelman ymmärtäminen voi tarkoittaa myös viestinnän selkeyttämistä, tosiasioiden tarkistamista visuaalisesti tai ohjeiden vahvistamista luotettavan henkilön kanssa, jotta varmistetaan, ettei mitään ymmärretä väärin.





3. Tutki mahdollisia vaihtoehtoja

Kun ongelma on selvitetty, seuraava askel koskee mahdollisia vaihtoehtoja. Aivoriihi on tässä vaiheessa erittäin hyödyllinen. Luettele kaikki mahdolliset ratkaisut, vaikka jotkut niistä tuntuisi epätavallisilta tai vaikeilta. Tässä vaiheessa arvostelua ei pidä tehdä. Tarkoituksena on laajentaa ajattelua ja pohtia erilaisia lähestymistapoja. Kuurojen aikuisten kohdalla aivoriihi voi sisältää viestintästrategioiden, teknologisen tuen, visuaalisten apuvälineiden tai ympäristön mukautusten pohtimista. Mitä enemmän vaihtoehtoja keksit, sitä paremmat mahdollisuudet sinulla on löytää toimiva ratkaisu.

4. Arvioi hyvät ja huonot puolet

Kun olet kartoittanut vaihtoehtosi, sinun on arvioitava kunkin vaihtoehdon hyvät ja huonot puolet.

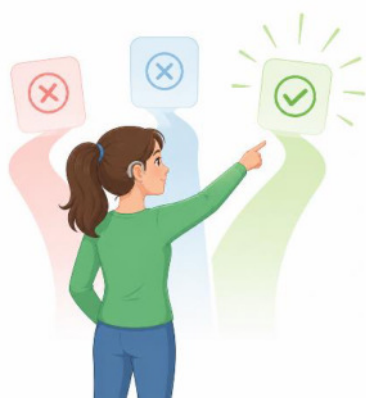
- **Hyvät puolet** ovat ratkaisun positiivisia tuloksia tai etuja.
- **Huonot puolet** ovat negatiivisia tuloksia tai mahdollisia riskejä.

Tämän vaiheen avulla voit vertailla vaihtoehtoja rationaalisesti etkä tunneperäisesti. Esimerkiksi yksi ratkaisu voi olla nopea mutta stressaava, kun taas toinen voi viedä enemmän aikaa mutta olla tehokkaampi. Hyvien ja huonojen puolien arviointi varmistaa, että valitsemasi ratkaisu on realistinen, turvallinen ja että sillä on suuret onnistumismahdollisuudet.



5. Valitse ratkaisu

Tässä vaiheessa päätöksenteko on ratkaisevan tärkeää. Ratkaisun valitseminen vaatii varmuutta, selkeyttä ja luottamusta omaan arvostelukykyyneen. Päätöksen tekeminen voi tuntua haastavalta, varsinkin jos vaihtoehtoihin liittyy sekä riskejä että etuja. Valinnan tekeminen osoittaa, että otat tilanteen hallintaan ja olet valmis etenemään.



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-1-FI01-KA210-ADU-000357452



6. Ryhdy toimeen

Lopuksi sinun on ryhdyttävä toimeen. Ratkaisulla on merkitystä vain, jos panet sen täytäntöön. Toimenpiteisiin ryhtyminen voi tuntua aluksi epämukavalta, koska se edellyttää muutosta ja joskus myös riskin ottamista. Jokainen askel eteenpäin merkitsee kuitenkin edistystä. Toimenpiteiden jälkeen on tärkeää

7. Arvioida tulosta:

- ”Toimiko ratkaisu?”
- ”Pitääkö minun muuttaa lähestymistapaani?”

Tulosten pohtiminen vahvistaa tulevia ongelmanratkaisutaitoja ja auttaa oppimaan kokemuksista.

Ongelmanratkaisu helpottuu säännöllisen harjoittelun myötä. Jokainen kohtaamasi haaste opettaa sinulle jotain uutta kyvyistäsi, ajattelutavastasi ja sinulle parhaiten sopivista strategioista. Ajan myötä vahvistat itseluottamustasi, sopeutumiskykyäsi ja sinnikkyyttäsi. Kehität myös kykyäsi käsitellä odottamattomia tilanteita rauhallisesti, tehdä harkittuja päätöksiä ja löytää käytännöllisiä ja tehokkaita ratkaisuja.



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-FI01-KA210-ADU-000357452



Aihe 2: Tehokkaat päätöksentekotaidot

Päätöksenteko on prosessi, jossa valitaan paras vaihtoehto useista mahdollisuuksista. Se liittyy läheisesti ongelmanratkaisuun, sillä jokainen ratkaisu edellyttää valintaa. Hyvä päätöksenteko auttaa ihmisiä saavuttamaan tavoitteensa, ylläpitämään hyvinvointiaan ja tuntemaan hallitsevansa elämänsä. Toisaalta huono päätöksenteko voi johtaa stressiin, hämmennykseen ja tahattomiin seurauksiin. Oppimalla tekemään harkittuja päätöksiä yksilöt voivat käsitellä haasteita luottavaisesti ja itsenäisesti, ja se vahvistaa ajan myötä heidän sietokykyään.

1. Tietojen kerääminen

Tehokkaan päätöksenteon ensimmäinen vaihe on tietojen kerääminen. Ennen kuin teet valinnan, sinun on ymmärrettävä tilanne täysin. Tähän voi kuulua kysymysten esittäminen, tosiasioiden tarkistaminen, yksityiskohtien havainnointi ja ohjeiden selventäminen. Kuuroille aikuisille tietojen kerääminen voi tarkoittaa myös seuraavia asioita:

- pyytämällä esteetöntä viestintää,
- käyttämällä visuaalisia apuvälineitä,
- tai pyytämällä toista toistamaan tai muotoilemaan tiedot uudelleen.

Täydellisten ja tarkkojen tietojen avulla varmistat, että päätöksesi perustuvat todellisuuteen eivätkä oletuksiin tai puutteellisiin tietoihin.



2. Mieti seurauksia

Seuraava tärkeä taito on miettiä kunkin vaihtoehdon seurauksia. Jokainen päätös johtaa tuloksiin (jotkut välittömiin, toiset pitkän aikavälin). Ennakoimalla voit punnita valintojesi mahdollisia etuja ja riskejä. Esimerkiksi:



Päätös välttää konfliktia voi tuntua helpommalta sillä hetkellä, mutta se voi aiheuttaa jännitteitä myöhemmin.

Uuden vastuun ottaminen voi tuntua aluksi stressaavalta, mutta se voi johtaa henkilökohtaiseen kasvuun ja uusiin mahdollisuuksiin. Seurausten pohtiminen auttaa sinua tekemään valintoja, jotka tukevat tavoitteitasi ja hyvinvointiasi.



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-FI01-KA210-ADU-000357452



Co-funded by
the European Union

3. Sovita valinnat arvoihisi

Toinen päätöksenteon keskeinen näkökohta on valintojen sovittaminen henkilökohtaisiin arvoihin. Arvot ovat sinulle tärkeimpiä periaatteita ja uskomuksia, kuten:

- Rehellisyys
- Itsenäisyys
- Oikeudenmukaisuus
- Turvallisuus
- Ystävällisyys



Arvoihisi sopivat päätökset tuntuvat luonnollisemmilta ja tyydyttävämmiltä, kun taas arvoihisi ristiriidassa olevat valinnat johtavat usein stressiin, katumukseen tai epämukavuuteen. Tunnistamalla sinulle tärkeimmät asiat voit tehdä päätöksiä, jotka tuntuvat oikeilta ja sopivat yhteen sen kanssa, kuka olet.

4. Hallitse tunteitasi

Tämä on ratkaisevan tärkeää myös päätöksenteossa. Kun ihmiset tuntevat stressiä, vihaa, ahdistusta tai tunteiden ylivoimaisuutta, heidän ajattelunsa sumentuu ja he saattavat tehdä hätiköityjä tai impulsiivisia valintoja. Oppimalla pysähtymään, hengittämään syvään ja rauhoittamaan mieltä luodaan tilaa selkeälle ajattelulle. Yksinkertaisia keinoja ovat esimerkiksi:

- Maadoitustekniikat
- Hidas laskeminen
- Lyhyt kävely



Voi vähentää tunnekuohuja ja parantaa päätöksenteon laatua.

5. Pyydä tukea ja neuvoja

Tämä on toinen tärkeä päätöksentekostrategia. Neuvojen pyytäminen muilta ei ole heikkouden merkki, vaan osoitus vastuullisuudesta ja harkintakyvystä. Ystävät, perheenjäsenet, mentorit tai työtoverit voivat tarjota erilaisia näkökulmia, tuoda esiin vaihtoehtoja, joita et ehkä ole itse harkinnut, ja auttaa arvioimaan kunkin vaihtoehdon riskejä ja etuja. Kuuroille aikuisille tuen hakemiseen voi kuulua myös viestinnän esteettömyyden varmistaminen: tulkkien, tekstityksen, kirjallisen tiedon tai visuaalisten apuvälineiden avulla, jotta neuvot ja palaute ovat selkeitä ja hyödyllisiä.



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-FI01-KA210-ADU-000357452



6. Tee päätös

Kun olet kerännyt tietoa, arvioinut seurauksia, pohtinut arvojasi, hallinnut tunteitasi ja hakenut tukea, seuraava askel on päätöksen tekeminen. Tämä vaatii itseluottamusta ja luottamusta omaan arvostelukykyyysi. Valinnan tekeminen on osoitus toimijuudesta: se osoittaa, että otat elämäsi hallintaan ja olet valmis toimimaan. Vaikka päätös tuntuisi vaikealta tai epävarmalta, sitoutuminen valintaan on tärkeä askel kohti edistystä.

7. Ryhdy toimeen ja pohdiskele tulosta

Viimeinen vaihe on ryhtyä toimeen ja pohtia tulosta. Päätöksellä on merkitystä vain, jos se pannaan täytäntöön. Toimenpiteisiin ryhtyminen voi tuntua aluksi epämurkavalta, mutta jokainen askel eteenpäin tuo todellista edistystä. Toimenpiteiden jälkeen on hyödyllistä arvioida tulosta:

- ”Saavutettiinkö päätöksellä toivottu tulos?”
- ”Mikä toimi hyvin?”
- ”Mitä voitaisiin parantaa?”

Pohdinta muuttaa jokaisen päätöksen oppimiskokemukseksi, joka parantaa vähitellen taitojasi ja luottamustasi tulevia valintoja varten.

Tehokas päätöksenteko ei tarkoita sitä, että valinnat olisivat aina täydellisiä. Virheitä sattuu, ja se on osa prosessia. Jokainen päätös tarjoaa arvokasta kokemusta, joka opettaa sinulle lisää itsestäsi, prioriteeteistasi ja parhaista tavoista arvioida vaihtoehtoja. Ajan myötä johdonmukainen harjoittelu kehittää vahvoja päätöksentekotaitoja, joiden avulla tunnet olosi kyvykkäämmäksi, rauhallisemmaksi ja varmemmaksi jopa monimutkaisissa tai paineen alla olevissa tilanteissa.



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-FI01-KA210-ADU-000357452



Aihe 3: Ongelmanratkaisun ja päätöksenteon esteiden voittaminen

Monet haluavat ratkaista ongelmia ja tehdä päätöksiä tehokkaasti, mutta kohtaavat usein sisäisiä tai ulkoisia esteitä, jotka hidastavat edistymistä tai aiheuttavat epävarmuutta. Näiden esteiden ymmärtäminen on olennaisen tärkeää, sillä tietoisuus auttaa yksilöitä hallitsemaan tai vähentämään niiden vaikutusta. Tunnistamalla yleisiä esteitä ihmiset voivat kehittää strategioita niiden voittamiseksi, parantaa ajattelutaitojaan ja tehdä varmempia, tietoon perustuvia valintoja.

1. Pelko virheiden tekemisestä

Yksi yleisimmistä esteistä on virheiden tekemisen pelko. Monet ihmiset pelkäävät valitsevansa väärän ratkaisun tai tekevänsä huonon päätöksen. Tämä pelko voi johtaa epäröintiin, välttelyyn tai liialliseen pohdiskeluun, mikä estää edistymistä. Virheet ovat kuitenkin luonnollinen osa oppimista. Jokainen virhe antaa tietoa siitä, mikä toimii ja mikä ei, ja tarjoaa arvokkaan mahdollisuuden kehittyä. Kun virheet nähdään oppimiskokemuksina, ongelmanratkaisu muuttuu vähemmän stressaavaksi ja ihmiset voivat lähestyä haasteita rohkeasti ja uteliaasti.



2. Tiedon puute

Kun henkilöllä ei ole tarpeeksi tietoa ongelmasta tai päätöksestä, epävarmuus voi tuntua ylivoimaiselta. Ihmiset saattavat tehdä arvauksia tai välttää toimimasta kokonaan. Kuuroille aikuisille tiedonpuutetta esiintyy usein, koska viestintä ei ole aina täysin esteetöntä. Väärinkäsityksiä voi syntyä, jos suulliset ohjeet ovat epäselviä, keskustelu etenee liian nopeasti tai visuaalista tietoa puuttuu. Strategiat, kuten selvennyksen pyytäminen, toistamisen pyytäminen, kirjallisten muistiinpanojen käyttö tai visuaalisten apuvälineiden hyödyntäminen, voivat auttaa varmistamaan, että päätökset perustuvat tarkkoihin ja täydellisiin tietoihin.



3. Tunteiden ylikuormitus

Kun ihminen tuntee ahdistusta, vihaa, turhautumista tai stressiä, on paljon vaikeampaa ajatella selkeästi ja ratkaista ongelmia tehokkaasti. Voimakkaat tunteet voivat ajaa ihmisiä tekemään impulsiivisia päätöksiä, välttelemään ongelmia tai monimutkaistamaan asioita liikaa. Tunteiden hallitseminen esimerkiksi seuraavien keinojen avulla:

- rauhoittumistekniikat,
- syvä hengitys,
- maadoitusharjoitukset,
- lyhyet tauot.

Tämä voi auttaa palauttamaan mielen selkeyden. Tunteiden säätely antaa yksilöille mahdollisuuden analysoida ongelmia objektiivisemmin ja tehdä harkitumpia päätöksiä.



4. Sosiaalinen paine



Tämä voi myös haitata ongelmanratkaisua ja päätöksentekoa. Kun ihmiset kokevat, että muut odottavat tiettyjä tuloksia tai vaativat tiettyjä valintoja, he saattavat tehdä päätöksiä miellyttääkseen muita sen sijaan, että noudattaisivat omia arvojaan tai prioriteettejaan. Ajan myötä tämä voi heikentää itseluottamusta ja lisätä katumusta. On olennaisen tärkeää oppia luottamaan omiin arvoihinsa ja asettamaan terveellisiä rajoja. Tämä taito auttaa ihmisiä löytämään tasapainon muiden huomioon ottamisen sekä itsensä kunnioittamisen ja henkilökohtaisen vastuun välillä.

5. Viestinnän esteettömyys

Viestinnän esteettömyys on kuuroille aikuisille merkittävä este. Väärinkäsitykset, epäselvät ohjeet, nopeatempoiset keskustelut tai viittomakielen tuen puute voivat aiheuttaa hämmennystä, stressiä tai virheitä. Selkeä ja esteetön viestintä on välttämätöntä tehokkaalle ongelmanratkaisulle ja päätöksenteolle. Varmistamalla visuaalisen tiedon, tulkkien, tekstityksen tai potilaan viestintäkumppaneiden saatavuuden voidaan vähentää virheitä ja lisätä luottamusta toimien toteuttamiseen.



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-FI01-KA210-ADU-000357452



6. Negatiiviset uskomukset itsestä

Ajatukset kuten:

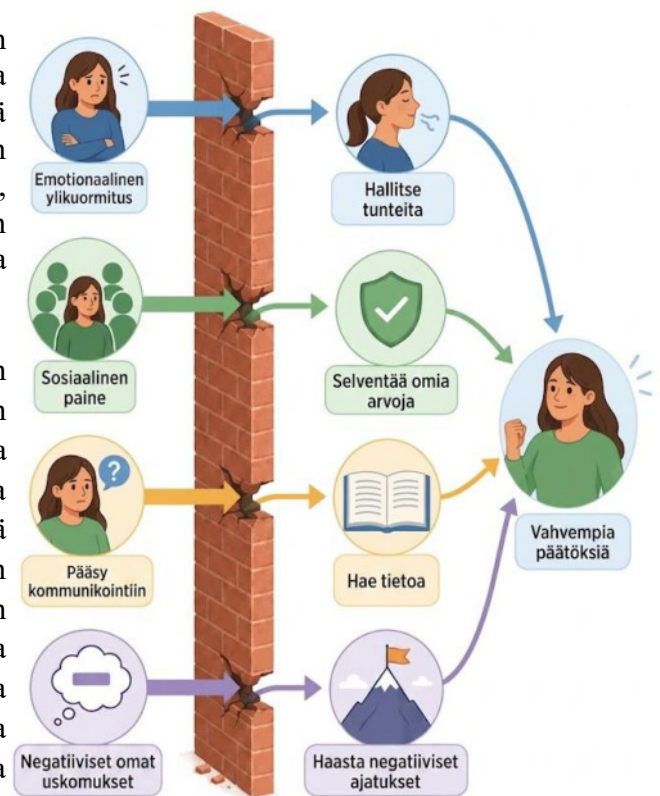
- ”En pysty tähän”
- ”Minä epäonnistun”
- ”En ole tarpeeksi älykäs”

voivat rajoittaa ongelmanratkaisutaitoja ja päätöksentekoa. Nämä uskomukset johtuvat usein menneistä kokemuksista, toistuvista haasteista tai vertailusta muihin. Haastamalla nämä ajatukset ja korvaamalla ne positiivisilla, realistisilla väitteillä autetaan yksilöitä lähestymään ongelmia rakentavalla asenteella. Esimerkiksi ajattelemalla ”Voin yrittää ja oppia tuloksesta” rohkaistaan toimintaan ja kasvuun.

7. Ongelman liiallinen monimutkaistaminen

Toisinaan ihmiset keskittyvät epäolennaisiin yksityiskohtiin, kuvittelevat pahimpia mahdollisia tilanteita tai odottavat täydellisiä ratkaisuja. Tämä taipumus voi johtaa viivyttelyyn tai estää selkeän ajattelun. Ongelmien jakaminen pienempiin, hallittaviin vaiheisiin ja keskittyminen siihen, mihin voi itse vaikuttaa, tekee prosessista yksinkertaisemman ja tehokkaamman.

Kun ihmiset tunnistavat nämä esteet, he saavat niihin vaikutusvaltaa. He voivat ryhtyä käytännön toimiin pelon vähentämiseksi, kerätä kattavaa tietoa, hallita tunteitaan, varmistaa viestinnän sujuvuuden ja kyseenalaistaa kielteisiä uskomuksia. Ajan myötä nämä strategiat auttavat vahvistamaan itseluottamusta, parantamaan ongelmanratkaisutaitoja ja tekemään päätöksenteosta luonnollisemman, voimaannuttavamman ja menestyksekkäämmän prosessin. Jokaisesta haasteesta tulee tilaisuus oppia, kasvaa ja suhtautua tuleviin tilanteisiin selkeämmin ja joustavammin.





☆ Oppimismuistiinpanot

Nämä oppimismuistiinpanot esittelevät teeman 8 keskeiset ajatukset. Ne helpottavat tiedon ymmärtämistä ja auttavat oppijoita muistamaan tärkeimmät kohdat.

1. Ongelmanratkaisuprosessi

Ongelmanratkaisu on vaiheittainen prosessi, joka auttaa ihmisiä kohtaamaan haasteet loogisesti ja rauhallisesti. Se alkaa ongelman tunnistamisesta ja sen perusteellisesta ymmärtämisestä. Tehokas ongelmanratkaisu sisältää mahdollisten vaihtoehtojen kartoittamisen, hyvien ja huonojen puolien arvioimisen, ratkaisun valitsemisen, toimien toteuttamisen ja tulosten arvioimisen. Tämän jäsenneilyn prosessin noudattaminen vähentää stressiä ja parantaa onnistumisen mahdollisuuksia. Jokainen ongelma on myös tilaisuus oppia ja vahvistaa taitoja tulevaisuutta varten. Tämän prosessin säännöllinen harjoittelu vahvistaa itseluottamusta ja itsenäisyyttä.

2. Ongelmien selkeä tunnistaminen

Ongelmanratkaisun ensimmäinen vaihe on ongelman tunnistaminen. Monet ihmiset välttelevät ongelmia pelon, epävarmuuden tai toivon vuoksi, että ne katoaisivat itsestään. Ongelman tunnistaminen tarkoittaa sen hyväksymistä, että johonkin asiaan on kiinnitettävä huomiota, ilman että syyllisiä etsitään. Ongelman syvälinen ymmärtäminen edellyttää kysymysten esittämistä, kuten ”Mitä on tapahtumassa?” ja ”Mitä haluan muuttaa?”. Ongelman selkeä tunnistaminen varmistaa, että ratkaisut kohdistuvat todelliseen ongelmaan. Kuuroille aikuisille tämä voi tarkoittaa viestinnän tarkistamista ja yksityiskohtien varmistamista visuaalisesti tai kirjallisesti.

3. Vaihtoehtojen kartoittaminen ja arviointi

Kun ongelma on ymmärretty, on olennaisen tärkeää kartoittaa mahdollisia ratkaisuja. Aivoriihi auttaa tuottamaan useita ideoita ilman välitöntä arvostelua. Sen jälkeen kutakin vaihtoehtoa tulisi arvioida punnitsemalla sen hyviä puolia (etuja) ja huonoja puolia (riskejä tai haasteita). Tämä vertailu auttaa ihmisiä tekemään päätöksiä logiikan eikä tunteiden perusteella. Kuuroille aikuisille vaihtoehtoja voivat olla esimerkiksi viestintästrategiat, teknologiset apuvälineet tai ympäristön mukautukset. Useiden ratkaisuvaihtoehtojen arviointi varmistaa, että valittu toimenpide on realistinen ja tehokas.

4. Perusteltujen päätösten tekeminen

Päätöksenteko tarkoittaa parhaan vaihtoehdon valitsemista useista mahdollisuuksista. Hyvät päätökset perustuvat tarkkojen tietojen keräämiseen, seurausten pohtimiseen ja omien arvojen huomioon ottamiseen. Tunteiden hallinta on tärkeää, sillä stressi tai ahdistus voivat hämärtää arvostelukykä. Neuvojen ja tuen pyytäminen muilta voi tuoda uusia näkökulmia ja selkeyttä.





Vastuun ottaminen omista valinnoista vahvistaa itseluottamusta. Päätösten toteuttaminen ja tulosten pohtiminen parantavat tulevia päätöksentekotaitoja.

5. Pelon ja virheiden voittaminen

Pelko virheiden tekemisestä on yleinen este ongelmanratkaisussa ja päätöksenteossa. Monet ihmiset välttävät toimimasta tai miettivät asioita liikaa epäonnistumisen pelon vuoksi. Virheitä tulisi pitää oppimismahdollisuuksina eikä henkilökohtaisina epäonnistumisina. Pohtimalla, mikä meni pieleen, voi parantaa tulevia päätöksiä. Positiivinen itsensä rohkaiseminen ja realistiset odotukset vähentävät pelkoa. Kun hyväksyy, että virheet ovat osa kasvua, ongelmanratkaisu tuntuu helpommalta.

6. Tunteiden ja stressin hallinta

Voimakkaat tunteet, kuten ahdistus, viha tai turhautuminen, voivat haitata ongelmanratkaisua ja päätöksentekoa. Tunteiden ylikuormitus voi johtaa impulsiivisiin valintoihin, välttelyyn tai hämmennykseen. Syvä hengitys, maadoittuminen ja lyhyet tauot auttavat palauttamaan keskittymiskyvyn ja rauhallisuuden. Stressinhallinta mahdollistaa selkeämmän ajattelun ja vaihtoehtojen paremman arvioinnin. Tunteiden tiedostaminen auttaa toimimaan harkitusti sen sijaan, että reagoisi impulsiivisesti. Ajan myötä tämä vahvistaa itseluottamusta ja sietokykyä.

7. Viestinnän merkitys

Selkeä viestintä on ratkaisevan tärkeää etenkin kuuroille aikuisille. Väärinkäsitykset, epäselvät ohjeet tai visuaalisen tiedon puute voivat aiheuttaa sekaannusta tai virheitä. Esteetön viestintä, kuten viittomakieli, tekstitys, kirjalliset muistiinpanot tai potilaan keskustelukumppanit, parantaa ymmärrystä. Parempi viestintä antaa ihmisille mahdollisuuden hankkia tarkkaa tietoa ja arvioida ratkaisuja tehokkaasti. Se myös vahvistaa luottamusta päätösten toteuttamiseen. Viestinnän esteettömyyden varmistaminen vähentää stressiä ja parantaa ongelmanratkaisukykyä.

8. Kokemuksista oppiminen

Aiempien päätösten ja tulosten pohtiminen on kasvun kannalta olennaista. Jokainen ratkaistu ongelma tai tehty virhe tarjoaa arvokkaita oppeja. Tämä pohdinta auttaa parantamaan strategioita, arviointikykyä ja itseluottamusta tulevia haasteita varten. Sen tunnistaminen, mikä toimi hyvin ja mikä ei, vahvistaa ongelmanratkaisu- ja päätöksentekotaitoja. Jatkuva oppiminen ja harjoittelu muuttavat haasteet kehittymismahdollisuuksiksi. Ajan myötä ihmisistä tulee kyvykkäämpiä, rauhallisempia ja joustavampia.





Co-funded by
the European Union

Arviointikoe:

Teema 8 + vastausavain

Ohjeet:

Lue jokainen kysymys huolellisesti. Valitse oikea vastaus annetuista vaihtoehdoista. Oikea/väärä -kysymyksissä valitse oikea väittämä. Valitse vain yksi vastaus kutakin kysymystä kohden.

1. Ongelmanratkaisu on tehokkainta, kun:

- a) Toimit välittömästi miettimättä
- b) Noudatat vaiheittaista menettelytapaa
- c) Sivuutat ongelman ja toivot sen katoavan
- d) Luotat ongelman ratkaisemisessa yksinomaan muihin

2. Oikein vai väärin: Ongelman selkeä tunnistaminen ja ymmärtäminen on tehokkaan ongelmanratkaisun ensimmäinen vaihe.

- a) Oikein
- b) Väärin

3. Vaihtoehtojen arviointiin kuuluu:

- a) Seurausten sivuuttaminen
- b) Ensimmäisen mieleen tulevan idean valitseminen
- c) Aivoriihen välttäminen ajan säästämiseksi
- d) Kunkin mahdollisen ratkaisun etujen ja haittojen luetteleminen



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-I-FI01-KA210-ADU-000357452



Co-funded by
the European Union

4. Mikä seuraavista auttaa tekemään hyviä päätöksiä?

- a) Muiden neuvojen välttäminen
- b) Välitön toiminta, kun tunteet ovat pinnalla
- c) Tietojen kerääminen, seurausten pohtiminen ja omien arvojen tarkistaminen
- d) Satunnainen valinta vaihtoehtojen välillä

5. Oikein vai väärin: Virheiden pelko ja voimakkaat tunteet voivat haitata ongelmanratkaisua, mutta niiden hallitseminen parantaa itseluottamusta ja tuloksia.

- a) Oikein
- b) Väärin

6. Viestintämahdollisuudet ovat erityisen tärkeitä kuuroille aikuisille, koska:

- a) Ne vähentävät väärinkäsityksiä ja auttavat arvioimaan ratkaisuja tarkasti
- b) Ne aiheuttavat tarpeetonta monimutkaisuutta
- c) Ne hidastavat päätöksentekoa
- d) Niillä ei ole merkitystä, jos he jo tietävät, mitä tehdä

Kysymys	Oikea vastaus
1.	B
2.	A
3.	D
4.	C
5.	A
6.	A



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-FI01-KA210-ADU-000357452