Co-funded by the European Union

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

TEEMA 8

Ongelmanratkaisu ja päätöksenteko



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."

“Euroopan unionin rahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni ja EACEA eivät ole vastuussa niistä.”



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/

Tämä asiakirja on luotu maksuttomaksi oppimis- ja opetusmateriaaliksi (avoimeksi oppimateriaaliksi) ja se on lisensoitu Creative Commons Nimeä-EiKaupallinen-JaaSamoin 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä. Tämän lisenssin kopion voit katsoa osoitteesta http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/



Teema 8: Ongelmanratkaisu ja päätöksenteko

Ongelmanratkaisu ja päätöksenteko ovat keskeisiä kognitiivisia ja käyttäytymiseen liittyviä taitoja, joiden avulla yksilö voi osoittaa joustavuutta monimutkaisten elämäntapahtumien edessä ja säilyttää psyykkisen resilienssinsä. Elämänkaaren aikana kohdatut vaikeudet vaihtelevat laajasti arjen rutiininomaisista häiriöistä kriisitilanteisiin. Ongelmanratkaisutaitoihin kuuluu kohdattujen ongelmien ymmärtäminen ja keinojen löytäminen niiden ratkaisemiseksi. Erilaisten vaihtoehtojen arvioiminen ja sopivan päätöksen tekeminen voivat auttaa ihmistä tuntemaan, että tilanne on paremmin hänen hallinnassaan. Kyky ratkaista omia ongelmiaan ja tehdä päätöksiä voi vahvistaa itseluottamusta ja samalla vähentää tulevaisuuteen liittyvää ahdistusta.

Aihe 1: Ongelmanratkaisuprosessin ymmärtäminen

Ongelmanratkaisu tarkoittaa kohdatun ongelman ymmärtämistä ja sopivan ratkaisun löytämistä. Ongelmien edessä on tärkeää toimia rauhallisesti ja harkiten. Ongelman käsitteleminen vaihe vaiheelta voi auttaa vähentämään ahdistusta ja helpottaa oikean ratkaisun löytämistä. Ongelmanratkaisun ensimmäinen vaihe on sen tunnistaminen, että ongelma on olemassa. Joskus pelko, päättämättömyys tai ajatus siitä, että tilanne korjaantuu, voi johtaa ongelmien sivuuttamiseen. Ongelman tunnistaminen ei tarkoita itsensä tai muiden syyttämistä, vaan sen hyväksymistä, että on olemassa tilanne, jota on syytä pohtia. Esimerkiksi:

- Sen huomaaminen, että projekti on myöhässä aikataulusta,

- Sen huomaaminen, että välit ystävän kanssa ovat jännittyneet,
- Sen huomaaminen, että jokin tapa aiheuttaa stressiä.

Ongelman tunnistaminen voi olla askel kohti ratkaisujen etsimistä. Tähän vaiheeseen kuuluu tilanteen huolellinen analysointi tekemättä hätiköityjä johtopäätöksiä. Siihen kuuluu esimerkiksi seuraavien kysymysten esittäminen itselle:

- ”Mitkä ovat tämän ongelman syyt?”
- ”Keihin tämä tilanne vaikuttaa?”
- ”Pitäisikö minun muuttaa lähestymistapaani?”

Kun vaihtoehdot on tunnistettu, on tärkeää arvioida kunkin myönteiset ja kielteiset puolet. Näin voi olla helpompi tunnistaa vaihtoehto, joka on omien tarpeiden kannalta sopivin ja realistisin. Lopputulosten pohtiminen vahvistaa tulevia ongelmanratkaisutaitoja ja auttaa sinua oppimaan kokemuksistasi.

Päätöksentekotaidot: Päätöksenteko on prosessi, jossa arvioidaan tietyssä tilanteessa käytettävissä olevia vaihtoehtoja ja valitaan henkilölle sopiva vaihtoehto. Tehokkaaseen päätöksentekoon voi kuulua sellaisia vaiheita kuin tarvittavan tiedon kerääminen, vaihtoehtojen mahdollisten seurausten arvioiminen, henkilökohtaisten tarpeiden ja arvojen huomioiminen sekä tarvittaessa tuen hakeminen luotettavista lähteistä. Koska stressi tai voimakkaat tunteet voivat vaikeuttaa päätöksentekoa, tilanteen rauhallinen arvioiminen ennen päätöksen tekemistä voi olla hyödyllistä.





Lopputulosten tarkasteleminen päätöksen jälkeen voi auttaa kartuttamaan kokemusta tulevia valintoja varten. Tiedon ja viestintämahdollisuuksien saavutettavuus voi tukea yksilön aktiivista osallistumista päätöksentekoprosessiin.

Aihe 2: Ongelmanratkaisu- ja päätöksentekoprosessia helpottavat lähestymistavat

Ongelmanratkaisu- ja päätöksentekoprosessissa virheiden tekemisen pelko, tiedon puute, voimakkaat tunteet, sosiaalinen paine, kielteiset ajatukset ja viestintään liittyvät vaikeudet voivat muodostaa erilaisia esteitä. Näiden tilanteiden tunnistaminen voi auttaa ihmistä keräämään tarvitsemaansa tietoa, arvioimaan vaihtoehtoja selkeämmin ja hakemaan tukea tarvittaessa. Ongelman pilkkominen pienempiin vaiheisiin, päätösten tekeminen vasta tunteiden tasaannuttua ja saavutettavien viestintämahdollisuuksien hyödyntäminen voivat helpottaa prosessia. Virheiden pitäminen osana oppimisprosessia sekä omien tarpeiden ja rajojen huomioiminen voivat edistää ongelmanratkaisu- ja päätöksentekotaitojen kehittymistä.

⭐ **Keskeiset asiat**

Nämä keskeiset asiat tiivistävät teeman 8 ydinkäsitteet. Ne helpottavat tiedon ymmärtämistä ja tärkeiden kohtien muistamista.

1. Ongelmanratkaisu

Ongelmanratkaisuun kuuluu kohdatun ongelman ymmärtäminen ja sopivan ratkaisun löytäminen. Ongelman tunnistaminen, tilanteen huolellinen arvioiminen, vaihtoehtojen tunnistaminen sekä

vaihtoehtojen myönteisten ja kielteisten puolten pohtiminen ovat osa tätä prosessia. Lopputulosten arvioiminen voi edistää tulevia ongelmanratkaisutaitoja.

2. Ongelman tunnistaminen

Yksi ongelmanratkaisun ensimmäisistä vaiheista on sen tunnistaminen, että ongelma on olemassa. Pelko, päättämättömyys tai ajatus siitä, että tilanne korjaantuu itsestään, voi johtaa ongelmien sivuuttamiseen. Ongelman tunnistaminen ei tarkoita itsensä tai muiden syyttämistä, vaan sen hyväksymistä, että on olemassa tilanne, jota on syytä pohtia.

3. Vaihtoehtojen arvioiminen

Kun ongelma on tunnistettu, erilaisia vaihtoehtoja voidaan arvioida. Vaihtoehtojen myönteisten ja kielteisten puolten pohtiminen voi auttaa löytämään realistisen vaihtoehdon, joka vastaa omiin tarpeisiin.

4. Päätöksenteko

Päätöksenteko on prosessi, jossa arvioidaan käytettävissä olevia vaihtoehtoja ja valitaan henkilölle sopiva vaihtoehto. Tässä prosessissa korostuvat tarvittavan tiedon kerääminen, mahdollisten seurausten pohtiminen, henkilökohtaisten tarpeiden ja arvojen huomioiminen sekä tarvittaessa tuen hakeminen luotettavista lähteistä.

5. Ongelmanratkaisua ja päätöksentekoa vaikeuttavat tilanteet

Virheiden tekemisen pelko, tiedon puute, voimakkaat tunteet, sosiaalinen paine, kielteiset ajatukset ja viestintään liittyvät vaikeudet voivat vaikeuttaa ongelmanratkaisu- ja päätöksentekoprosessia. Näiden



tilanteiden tunnistaminen voi helpottaa sopivan tiedon ja tuen saamista.

6. Prosessia helpottavat lähestymistavat

Ongelman pilkkominen pienempiin vaiheisiin, päätösten tekeminen vasta tunteiden tasaannuttua ja saavutettavien viestintämahdollisuuksien hyödyntäminen voivat helpottaa prosessia. Myös virheiden näkeminen osana oppimisprosessia sekä omien tarpeiden ja rajojen huomioiminen voivat edistää näiden taitojen kehittymistä.



Itsearviointitesti

Ohje: Lue jokainen kysymys huolellisesti. Valitse oikea vastaus annetuista vaihtoehdoista. Merkitse oikein/väärin-kysymyksissä sopiva vaihtoehto. Valitse kuhunkin kysymykseen vain yksi vastaus.

1. Mikä seuraavista on tärkeää, kun yrittää ratkaista ongelmia?

a) Ongelman sivuuttaminen

b) Ongelman ymmärtäminen ja ratkaisuvaihtoehtojen arvioiminen

c) Päätöksen tekeminen välittömästi

2. Mitä vaihtoehtojen arvioiminen tarkoittaa?

a) Jatkuvaa kielteistä ajattelua

b) Päätöksen tekemistä vaihtoehtoja tarkastelematta

c) Vaihtoehtojen myönteisten ja kielteisten puolten pohtimista

3. Mikä on tärkeää päätöstä tehdessä?

a) Pelkästään muiden ihmisten mielipiteet

b) Ensimmäiset mieleen tulevat vaihtoehdot

c) Mahdolliset seuraukset ja henkilökohtaiset tarpeet

4. Oikein vai väärin?

Virheiden tekemisen pelko voi vaikeuttaa ongelmien ratkaisemista:

a) Oikein

b) Väärin

5. Mitä voi tehdä päätöksen tekemisen jälkeen?

a) Tarkastella lopputuloksia

b) Olla ajattelematta päätöstä

c) Unohtaa tapahtuneen

Vastausavain

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



OLEKTIA

MAVİ PENCERE
Special Education Association

APB