

Ako sa správne rozhodovať

(pre žiakov)

Vypuť svojho rozhodovacieho **DRAKa**

Sám seba riadiš len ty. To, čo robíš, nemôže ovládať nikto iný. V každom okamihu svojho života sa ty rozhoduješ, čo urobíš, ako budeš jednať, čo povieš, ako zvládneš nejakú situáciu. Rozhodovací DRAK je nástroj, ktorý ti pomôže zvoliť najlepšie rozhodnutie v každej situácii, ktorá môže nastať.

D Dobre spoznaj situáciu, v ktorej si sa ocitol. Poriadne si tú situáciu premysli. Už sa ti niekedy niečo také stalo? Čo ti vtedy pripadalo ako to najlepšie riešenie, čo by sa malo urobiť? Pomohlo by to? Kto by ti mohol pomôcť?

R Rozhodni sa - alebo si rozmysli, aké máš možnosti. Skús vymyslieť viac rôznych spôsobov, ako by sa tá situácia dala zvládnuť. Môžeš ju označiť ako plán 1, plán 2, plán 3. Predstav si, čo dobré a zlé by mohlo z každého plánu vziať. Vylepší ten plán situáciu? Nemohol by ju ešte zhoršiť?

A Aplikuj - vyskúšaj - najlepšiu možnosť. Keď si rozmyslíš dobré a zlé stránky každého plánu, vyber si ten, ktorý bude podľa teba fungovať najlepšie. Potom ho skús použiť.

K Kriticky zhodnot' (over si, či sa tá voľba osvedčila). Fungoval ten plán? Keď nie, vráť sa k tým ďalším, ktoré ťa napadli. Je medzi nimi nejaký, ktorý by situáciu mohol vylepšiť? Tak ho vyskúšaj, alebo - keď si nevieš rady - požiadaj o pomoc dospelého.

Alex: „Môžem teraz ísť na počítač ja?“ spýtal sa Alex. Laura odtrhla oči od obrazovky. „Môj čas ešte nevypršal, namietla. Alex sa rozčúlil. „Ale ja musím pracovať na svojom projekte a toto je jediný počítač v triede, vyhrákol. Ty si si ho zabrala pre seba“ Laura zostala sedieť pri počítači. „Stále som na rade ja“ povedala. „Spýtaj sa pani učiteľky, keď mi neveríš: Lenže Alex sa nechcel pýtať pani učiteľky. Pripadalo mu, že to Laure strašne trvá. Chcel na počítač hneď teraz. Cítil, ako začína zúriť - dostal strach, že by mohol vykonať niečo zlé. V tu chvíľu si spomenul na rozhodovací nástroj DRAK. Rozhodol sa, že sa posadí a napíše si jednotlivé kroky do zošita.

Napísal tam toto:

D Dobre spoznaj situáciu, v ktorej si sa ocitol.

Potrebujem ísť na PC, ale Laura hovorí, že je rad na nej.

R Rozhodni sa - alebo si rozmysli - aké máš možnosti.

Plán 1. Postávať nad Laurou a pýtať sa stále dookola : „ Už si hotová?“

Dobré: Lauru to prestane baviť a odíde.

Zlé: Laura sa naštvie a povie to p. učiteľke.

Plán 2. Zabudnúť teraz na svoj projekt a požiadať o preloženie termínu odovzdania

Dobré: Budem mať viac času spracovať ten projekt na PC.

Zlé: Keď mi p. učiteľka termín nepredĺži asi to nestihnem včas.

Plán 3: Spýtať sa pani učiteľky, či inde v škole nie je nejaký iný počítač, ktorý by sa mohol použiť.

Dobré: Keď pani učiteľka nejaký počítač nájde, budem môcť hneď začať pracovať na svojom projekte.

Zlé: Možno budem musieť počkať, kým Laura skončí, keď tu iný PC nie je.

A Aplikuj - vyskúšaj - najlepšiu možnosť.

S plánom 1 by sa mohol dostať do maléru. Keby plán 2 nevyšiel, nestihol by svoj projekt. Plán 3 mi pripadá najlepší. Pomohol by mi začať pracovať na projekte okamžite. Spýtam sa pani učiteľky, či tu nie je iný počítač.

Neskôr Alex svoj plán vyhodnotil.

K Kriticky zhodnot' (over si, či sa tá voľba osvedčila).

Pani učiteľka ma pustila do počítačovej učebne! Tam bola kopa voľných počítačov. Stihol som svoj projekt a nedostal som sa do maléru!

Použitá liter. John F. Taylor: Jak prežiť s hyperaktivitou a poruchami pozornosti. Portál. 2012

Vypust' svojho rozhodovacieho DRAKa.

D Dobre poznaj situáciu, v ktorej sa ocitol. Napíš si všetko, čo o tej situácii vieš.

R Rozhodni sa- alebo si rozmysli -, aké máš možnosti. Spíš si tri plány, ktoré by mohli situáciu vylepšiť.

Aké dobré a zlé veci by každý z tých plánov mohol spôsobiť?

Plán 1:.....

Dobré:.....

Zlé:.....

Plán 2:.....

Dobré:.....

Zlé:.....

Plán 3:.....

Dobré:.....

Zlé:.....

A Aplikuj - vyskúšaj - najlepšia možnosť. Ktorý plán je pre tebe najlepší? Prečo?

K Kriticky zhodnot' (over si, či sa ti voľba osvedčila).

Osvedčil sa tvoj plán? Keď áno, je to skvelé. Cieľ je splnený. Keď nie, vráť sa k ďalším plánom, ktoré ťa napadli. Fungoval by niektorý z nich lepšie? Keď áno, vyskúšaj ho. Keď nie, požiadaj o pomoc dospelého.

Kedykoľvek sa ocitneš v situácii, keď nevieš, čo máš urobiť, alebo sa bojíš, že urobíš chybu, môžeš použiť rozhodovací nástroj DRAK. Neboj sa požiadať pomoc od dospelého, ktorému dôveruješ, alebo dobrého kamaráta, pokiaľ stále váhaš, ako sa zachovať.

Vypušt' svojho rozhodovacieho DRAKa.

D Dobre poznaj situáciu, v ktorej sa ocitol. Napíš si všetko, čo o tej situácii vieš.

R Rozhodni sa- alebo si rozmysli -, aké máš možnosti. Spíš si tri plány, ktoré by mohli situáciu vylepšiť.

Aké dobré a zlé veci by každý z tých plánov mohol spôsobiť?

Plán 1:.....

Dobré:.....

Zlé:.....

Plán 2:.....

Dobré:.....

Zlé:.....

Plán 3:.....

Dobré:.....

Zlé:.....

A Aplikuj - vyskúšaj - najlepšia možnosť. Ktorý plán je pre tebe najlepší? Prečo?

K Kriticky zhodnot' (over si, či sa ti voľba osvedčila).

Osvedčil sa tvoj plán? Keď áno, je to skvelé. Cieľ je splnený. Keď nie, vráť sa k ďalším plánom, ktoré ťa napadli. Fungoval by niektorý z nich lepšie? Keď áno, vyskúšaj ho. Keď nie, požiadaj o pomoc dospelého.

Kedykoľvek sa ocitneš v situácii, keď nevieš, čo máš urobiť, alebo sa bojíš, že urobíš chybu, môžeš použiť rozhodovací nástroj DRAK. Neboj sa požiadať pomoc od dospelého, ktorému dôveruješ, alebo dobrého kamaráta, pokiaľ stále váhaš, ako sa zachovať.