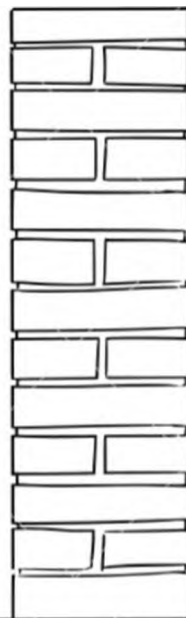


ШАГ 1



ОПРЕДЕЛИТЕ И ОПИШИТЕ
ПРОБЛЕМНУЮ СИТУАЦИЮ



ШАГ 2



ПРОВЕРЬТЕ ФАКТЫ (ВСЕ),
ЧТОБЫ БЫТЬ УВЕРЕННЫМИ,
ЧТО ВЫ ПРАВИЛЬНО
ОПРЕДЕЛИЛИ ПРОБЛЕМНУЮ
СИТУАЦИЮ

ЕСЛИ ФАКТЫ ВЕРНЫ И СИТУАЦИЯ
ПРОБЛЕМНАЯ, ПЕРЕХОДИТЕ К ШАГУ 3

ЕСЛИ ФАКТЫ НЕВЕРНЫЕ
ВЕРНИТЕСЬ К ШАГУ 1

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПО ШАГАМ

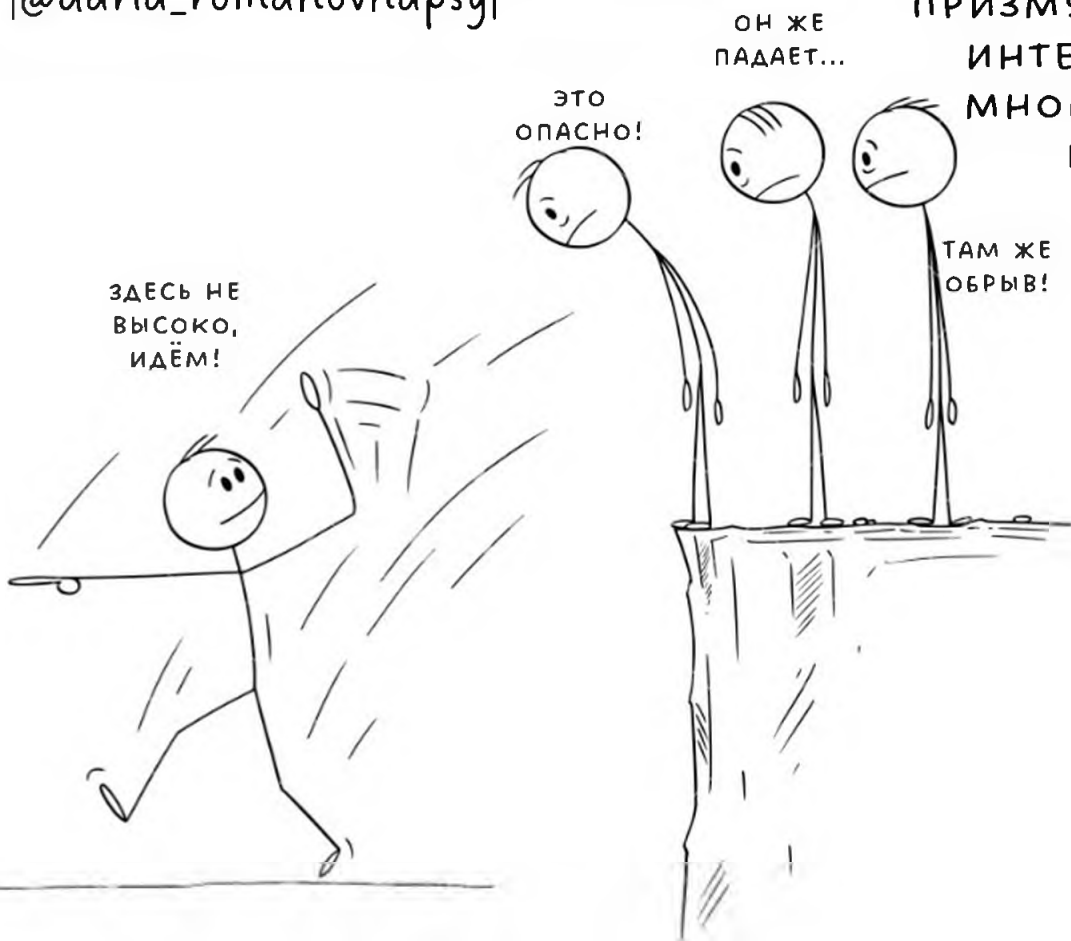
DBT SKILLS

ADAPTED FROM: M. LINEHAN

МАКСИМОВА ДАРЬЯ РОМАНОВНА

|@daria_romanovnapsy|

ИНОГДА ТО, КАК МЫ
ВИДИМ ПРОБЛЕМУ (ЧЕРЕЗ
ПРИЗМУ СВОИХ ЭМОЦИЙ/
ИНТЕРПРЕТАЦИЙ) ВО
МНОГОМ И ЯВЛЯЕТСЯ
ПРОБЛЕМОЙ



ШАГ 3 → ОПРЕДЕЛИТЕ ЦЕЛЬ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

(ЧТО ДОЛЖНО ПРОИЗОЙТИ ИЛИ
ИЗМЕНИТЬСЯ, ЧТОБЫ ВЫ
ПОЧУВСТВОВАЛИ СЕБЯ ЛУЧШЕ?)



ВЫБИРАЙТЕ ТО, ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО МОЖЕТ ПРОИЗОЙТИ

ШАГ 4



МОЗГОВОЙ ШТУРМ ПРИДУМАЙТЕ НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ(РЕАЛИСТИЧНЫХ) РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

- ПРИДУМАЙТЕ МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО РЕАЛИСТИЧНЫХ СПОСОБОВ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

- ПОПРОСИТЕ О ПОМОЩИ СВОИХ БЛИЗКИХ

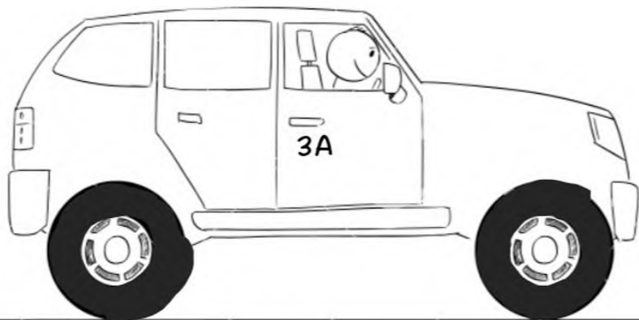


СРАЗУ НЕ КРИТИКУЙТЕ И НЕ ОТВЕРГАЙТЕ ИДЕИ, ВАША ЗАДАЧА НА ЭТОМ ЭТАПЕ СОБРАТЬ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ РАЗНООБРАЗНЫХ ВАРИАНТОВ

ШАГ 5

→ ВЫБЕРЕТЕ РЕШЕНИЕ КОТОРОЕ
СООТВЕТСТВУЕТ ЦЕЛИ И
ДЕЙСТВИТЕЛЬНО МОЖЕТ СРАБОТАТЬ

- УСТРОЙТЕ СРАВНИТЕЛЬНЫЙ
АНАЛИЗ (ВЗВЕСЬТЕ "ЗА" И
"ПРОТИВ", СРАВНИВ ЭТИ
РЕШЕНИЯ)



- ВЫБЕРИТЕ НАИБОЛЕЕ
ПОДХОДЯЩИЙ ВАШИМ
ТРЕБОВАНИЯМ ВАРИАНТ

ШАГ 6 →

ДЕЙСТВУЙТЕ!
(РЕАЛИЗУЙТЕ РЕШЕНИЕ)

РЕАЛИЗУЙТЕ ВЫБРАННЫЙ ПУТЬ
РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ С ПЕРВОГО
ШАГА В ЭТОМ НАПРАВЛЕНИИ.

ШАГ 7 →



ОЦЕНИТЕ
РЕЗУЛЬТАТЫ
ПРИНЯТОГО
РЕШЕНИЯ

СРАБОТАЛО?

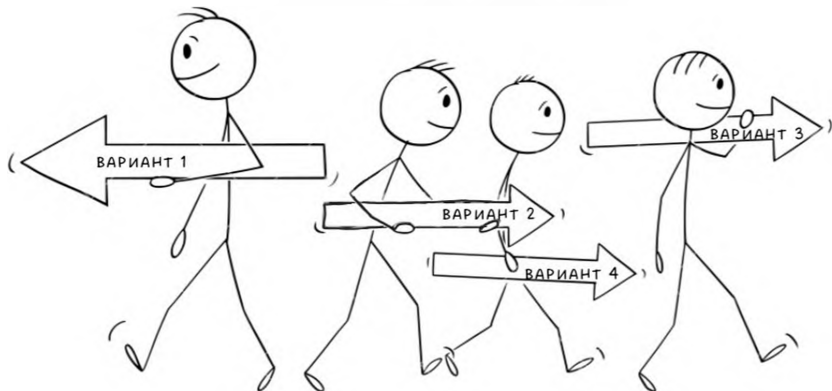
ПОЗДРАВЛЯЕМ! ВЫ
ПРОДЕЛАЛИ ХОРОШУЮ
РАБОТУ!

НЕ СРАБОТАЛО?

ВЕРНИТЕСЬ К ШАГУ 5
И ВЫБЕРЕТЕ ДРУГОЕ
РЕШЕНИЕ

ПОМНИТЕ,

- ВЕРНУТЬСЯ К ШАГУ 5 - НЕ ЗНАЧИТ ПРОИГРАТЬ, ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО ВЫБРАННЫЙ РАНЕЕ СПОСОБ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ, НЕ РАБОЧИЙ.



ОТМЕЬТЕ ЭТО И ИЩИТЕ ДРУГОЙ