

Uz risinājumu orientētas pieejas principi

1. Nelabojiet to, kas nav salauzts

Uz risinājumu orientētā pieeja piedāvā neiejaukties tajās jomās, kurās viss ir kārtībā, kuras darbojas labi. Lielākā daļa ierastās uzvedības cilvēkiem palīdz, tas ir “darbojas”.

2. Ja kaut kas darbojas, dariet to vēl vairāk

Cilvēki bieži koncentrējas uz situācijas problēmas aspektiem, pievēršot ļoti maz uzmanības veiksmīgiem risinājumiem, tiem, kas darbojas. Reizēm daži risinājumi var šķist neprātīgi un neracionāli, bet, ja reiz viņi palīdz, ir vērts mēģināt lietot tos biežāk.

3. Ja kaut kas nedarbojas, mēģiniet izdarīt ko citu.

Bieži problēmas risināšana nenoved pie vēlamā rezultāta. Tas savukārt noved pie atkārtotiem mēģinājumiem darīt atkal to pašu. Uz risinājumu orientētā pieeja piedāvā neatkārtot to, kas nav nostrādājis, bet meklēt jaunus risinājumus.

4. Risinājumiem nav obligāti jābūt sarežģītiem, tie var būt ļoti vienkārši

Lielākoties tiek pieņemts, ka lielu un sarežģītu problēmu risinājumiem arī jābūt tik pat sarežģītiem. Bet tā nebūt nav. Reizēm pašas vienkāršākās izmaiņas, kas neprasa ievērojamas pūles, var efektīvi risināt problēmu.

5. Risinājumiem nav obligāti jābūt tieši saistītiem ar izvirzīto problēmu

Problēmas analizēšana kā tāda nav noderīga/vajadzīga risinājumu meklēšanā, savukārt izņēmuma gadījumu analizēšana var nest lielu labumu.

6. Risinājumu raksturošana atšķiras no problēmu raksturošanas

Kad cilvēki raksturo savas problēmas, viņi ir orientēti uz pagātņi un mērķē uz iemeslu atrašanu. Savukārt, kad cilvēki raksturo, apraksta risinājumus, lielākoties tiek runāts par nākotni, iespējām, iecerēm, sapņiem. Uz risinājumu orientētā pieeja izmanto valodu, kas raksturīga risinājumu raksturošanai, vērsta uz nākotni.

7. Nav problēmu, kas pastāv nepārtraukti, vienmēr ir izņēmuma gadījumi

Jebkurai problēmai mēdz būt izņēmuma gadījumi: momenti, kad problēma neizpaužas, izzūd uz laiku, vai arī izpaužas ar daudz mazāku intensitāti. Uz risinājumu orientētajā pieejā izņēmuma gadījumu izpētei tiek piešķirta liela uzmanība.

Ļoti bieži izņēmuma gadījumu izpēte sniedz lielu ieguldījumu risinājumu atrašanā.

8. Nākotne rodas komunikācijā ar citiem cilvēkiem

Uz risinājumu orientētā pieeja balstās sociālā konstruktīvisma idejās un īpaši uzsver, notikumu jēga konstruējas komunikācijā ar citiem cilvēkiem. Terapijas process tiek piedāvāts kā kopīga risinājumu meklēšana, konstruēšana.

(Tulkojums: Uģis Lapiņš)



osta-centrs.lv