

AUTOCONSAPEVOLEZZA

Decidere in modo più consapevole



Questa scheda intende fornire alcuni suggerimenti su come affrontare meglio gli eventi e le situazioni stressanti, da un punto di vista emotivo e comportamentale.

Analisi del problema

Può essere utile rivolgerci le seguenti domande:

Che cosa è successo subito prima che cominciassi a stare male? Dove ero? Che cosa facevo? Chi c'era con me? Che cosa pensavo?

Che cosa ho pensato e che cosa ho fatto durante il problema? Come ho cercato di far fronte al problema?

Che cosa ho fatto o è successo subito dopo? Come mi sono sentito? Chi mi potrebbe aiutare a far fronte al problema?

Quali sarebbero i vantaggi se non avessi più il problema?

Ci sarebbero svantaggi, ad esempio richieste di maggiore impegno a scuola o a casa?

Utilità di darsi delle risposte alle domande precedenti

Le risposte alle domande precedenti possono essere usate per:

- individuare i comportamenti che si sono già dimostrati utili per affrontare il problema, in modo da ripeterli in futuro;
- cercare di ridurre i comportamenti che sembrano peggiorare il problema;
- cercare di modificare le condizioni ambientali che sembrano peggiorare il problema;
- rendersi conto di eventuali conseguenze tutto sommato gratificanti del problema, dei cosiddetti "vantaggi secondari": ad esempio l'aggressività ci può far sentire ammirati o temuti da qualcuno, anche se si tratta di persone che non stimiamo; prendere dei brutti voti ci può servire per dare fastidio a un genitore con cui non andiamo d'accordo. Al tempo stesso ci renderemo conto, però, che gli svantaggi conseguenti superano questi vantaggi.

Tuttavia, se ci sembra che non ci siano soluzioni chiare o che sia difficile scegliere tra soluzioni diverse, possiamo ricorrere al **metodo strutturato di soluzione dei problemi (vedi scheda del problem solving)** che ci può aiutare a pensare a diverse soluzioni per modificare la situazione che ci provoca malessere, a sceglierne una e a mettere in atto un piano che tenga conto dei possibili ostacoli.