

## Тема номера: «Проблемы выбора: как принимать важные и взвешенные решения?»



В жизни приходится принимать сложные решения, и не всегда легко сделать выбор, если на чаше весов одинаковые по значимости ценности.

Как выбрать между практичным и желаемым, между вкусным и полезным, между свиданием и подготовкой к экзамену или временем с семьей и друзьями? В непростых ситуациях очень важно учиться искать варианты, которые позволят разрешить проблему наилучшим образом, а не идти на поводу у эмоций. В этом помогает критическое мышление – нужно ставить под сомнение полученную информацию, в том числе и свои мысли и желания, анализировать их с разных сторон, чтобы принять правильное решение.

Для развития критического мышления психологи Детского телефона доверия предлагают использовать технику «Шесть шляп мышления».

**6 шляп** – это 6 разных способов посмотреть на одну ситуацию. В результате можно найти максимально объективное решение.

Рассмотрим технику на жизненном примере: родители настойчиво предлагают тебе сменить школу, и выбор за тобой, взрослые примут любое твое решение. С одной стороны, ты – «за», но у тебя есть и сомнения – «против».



### Шляпы в действии:

1. Начни с «**Белой шляпы**» – с фактов и логики. Посмотри на ситуацию без эмоций и личных оценок.

«У школы, куда предлагают перейти родители, высокий рейтинг, старшеклассники хорошо сдают ЕГЭ и поступают в вузы. В нынешней школе есть проблемы с нужными мне предметами и с подготовкой к поступлению».

2. Оценив факты, надевай «**Желтую шляпу**» – проанализируй возможности. Подумай, что хорошего, полезного, продуктивного может произойти в твоей жизни благодаря этому решению.

«В новой школе можно подтянуть алгебру и английский, плюс там крутое современное здание, куча всяких интересных кружков. Есть свой бассейн».

3. Но на этом не останавливайся, ведь важно учитывать не только позитивные стороны решения, но и негативные. Пришло время надеть **«Черную шляпу»**. Найди в ситуации сложности, проблемы и риски. Проанализируй их последствия.

«Придется заново искать друзей, завоевывать авторитет у учителей, больше времени тратить на учебу, ведь там программа сложнее, и я могу ее сразу не потянуть».

4. Теперь подключай эмоции. За них отвечает **«Красная шляпа»**. На этом этапе очень важно быть честным с собой и рассмотреть все интуитивные догадки и предположения. Отметь чувства, возникающие при мысли о том или ином решении – как они меняются при смене одной шляпы на другую?

«В «желтой шляпе» я испытываю интерес, любопытство, чувствую, что стою на пороге новых возможностей. В «черной шляпе» мне страшно. Боюсь начинать все сначала, боюсь не справиться, не дотянуть до уровня школы, боюсь, что меня не примут».

5. Пятая в очереди – **«Зеленая шляпа»** – шляпа творчества. Попробуй найти другие способы решить проблему или внести какие-либо изменения в то, что задумал: что можно сделать по-другому? Как еще можно поступить в этой ситуации?

«Было бы здорово перейти в школу не сразу, а постепенно. Например, пойти сначала на какой-нибудь кружок туда, познакомиться с местными учениками, наладить контакты, все разузнать изнутри, и, если понравится, перевестись. Надо узнать, можно ли так сделать».

6. Завершает парад шляп **«Синяя шляпа»** – подведение итогов.

Тебе предстоит объединить идеи, появившиеся при работе с предыдущими 5 шляпами, и возможно, советы других людей, если они были, в итоговое решение.

«Я сейчас не готов переходить в новую школу, хотя в целом хотел бы. Сначала надо разобраться со своими комплексами и заморочками, может, к психологу схожу. И узнаю, можно ли пойти в этой школе на факультатив какой-то. Пожалуй, начну постепенно внедряться. Если понравится в школе, то переведусь в середине года».

Ты можешь использовать технику как письменную практику: рисовать цветную шляпу и рядом с ней писать свои мысли и формулировать решения, подводить итоги.

Следуя алгоритму 6 шляп, можно решать и другие сложные вопросы, например, стоит ли идти на концерт, если на следующий день важная контрольная, бросать ли любимые тренировки, если на них не хватает времени, и многие другие.

Если ты сейчас стоишь перед важным выбором и тебе требуется поддержка для принятия решения, позвони на Детский телефон доверия 8 800 2000 122. Тебе обязательно помогут.

Источник:

1. <https://telefon-doveria.ru/problems-vybora-kak-prinimat-vazhnye-i-vzveshennye-resheniya/> – Официальный сайт «Телефон Доверия».