Опрацюйте ситуацію, яку ви бажаєте вирішити найбільш оптимально за допомогою техніки “Зірка”.



Мета: допомогає людині сформулювати завдання, зрозуміти, чого хочеться насправді, та як досягти бажаного. Дає відчуття контролю за ситуацією.

Вік: із 12 років

Тривалість: орієнтовно 30 хвилин.

Інструменти: лист А4, простий олівець, ручка

Попросіть клієнта (або самостійно для себе) сформулювати **запит -тобто чого я хочу досягти?** Що для мене зараз є важливим, над чим я хочу попрацювати.

Перший промінь зірки називається «**Що є зараз?**». Це питання потрібно записати і відразу дати на нього відповідь.

Другий промінь – «**Що призвело до цієї ситуації?**»

Третій промінь зірки – «**Які є варіанти рішення на сьогодні?**» Тут попросіть намалювати три стрілочки. Навпроти цих стрілочок попросіть написати за одним варіантом вирішення цієї ситуації, які є зараз. Наприклад, перший варіант рішення – подзвонити комусь, другий варіант рішення – зробити щось інше, третій варіант рішення – закинути все та залишити все, як є.

Тобто, це мають бути не лише добрі варіанти рішення, це мають бути взагалі варіанти дії в цій ситуації – як добрі, так і погані.

Четвертий промінь зірки - **Який варіант мені підходить найбільше**? Вибраний варіант потрібно обвести в кружальце.

П'ятий промінь зірки - "**Що могло б мені допомогти реалізувати цей варіант якнайкраще?**"

І останнє, про що ви запитуєте в цій техніці - **коли людина це робитиме,** який буде перший крок. Тобто ви формуєте у людини стійке розуміння на рівні реального дня, коли саме він це робитиме.

**Можливо** запитати, чим ви зараз можете допомогти.

Виконану роботу відправляємо на пошту azont@meta.ua