

ADHD 가이드

문제 해결 도우미



제공
Shire

Pathfinder
A way forward



문제 해결 도우미

해결책 찾기

보통 문제에 직면했을 때에는 하나 이상의 해결 방법이 있기 마련입니다. 하지만 때로는 해결하는 것이 생각보다 어려울 때도 있을 것입니다!

그렇다면 이 방법을 써보는 건 어떨까요? 문제 해결에 도움이 될 수 있으니 꼭 참고하세요..

이 단어를 기억해주세요:

G R O W



GROW:

G - Goal (목표):

시도하거나 바꾸고자 하는 것이 무엇인가요?

R - Reality check (현실 점검):

이 목표를 달성하는 것이 얼마나 쉽거나 어려운가요? 얼마나 많은 단계를 거쳐야 하고 얼마나 오랜 시간이 걸릴까요?

O - Obstacles and Options

(장애물과 기타 옵션):

목표 성취에 방해가 될 만한 것은 무엇이 있나요? 문제 해결할 수 있는 다른 방법으로는 어떤 것이 있나요?

W - Way forward (나아가기):

가장 효과적으로 문제를 해결할 수 있는 방법은 무엇일까요?

이름

날짜 / /

문제 해결 과정

문제를 정확하게 적어보세요.

.....

이 문제에 관계된 사람은 누구인가요?

.....

문제 해결에 도움을 줄 수 있는 사람은 누가 있나요?

(문제에 대해 함께 의논할 수 있는 사람, 예: 친척이나 선생님)

.....

문제 해결 과정을 더 작은 단계들로 나눠볼까요?

1 단계:

2 단계:

3 단계:

4 단계:

5 단계:

6 단계:

어떤 해결 방안이 있을까요?

(아래의 공간에 생각나는 모든 아이디어를 적어보세요. 많으면 많을수록 더 좋습니다)



준비일자: 2012년 9월

©2012 Shire

더 자세한 정보는 아래의 웹사이트를 참고하세요.
www.adhdandyou.co.kr