

ANNO SCOLASTICO 2016/2017

QUADERNO DI ORIENTAMENTO

PRENDERE DECISIONI

“Niente è più difficile, e quindi più prezioso, dell’abilità di saper prendere decisioni.”



PRENDERE DECISIONI

“Niente è più difficile, e quindi più prezioso, dell’abilità di saper prendere decisioni.”



Sono ormai settimane, se non addirittura mesi che sei tormentato e non sai *quale strada prendere* per la scelta della scuola superiore. Quando pensi di aver finalmente preso la **decisione definitiva**, sei assalita da mille dubbi, paure, ripensamenti e ti rimbombano in testa frasi che non ti appartengono.

Ricorda che per:

avere maggiore controllo sulla tua vita

per essere più indipendente

per diventare più sicuri e consapevoli

è importante **imparare a prendere le decisioni** per noi stessi.

COME FARE?

1. Comprendere l'origine delle tue paure



Scrivi le tue paure. Elenca tutto ciò che ti preoccupa solitamente quando devi fare una scelta. Prova a rispondere a questa domanda:

Cosa ho paura che accada se faccio la scelta sbagliata?

2. Individua la peggiore delle ipotesi.

Se dovessi prendere quella decisione che cosa potrebbe accadere nella peggiore delle ipotesi?



3. Parla con un amico o meglio con un adulto di cui ti fidi.



Non pensare di dover prendere una decisione difficile da solo. Chiedi aiuto a un amico o un familiare di cui ti fidi, o almeno fai in modo che ascolti le tue preoccupazioni. Condividi i particolari che riguardano la decisione che devi prendere, ma anche le tue paure su ciò che potrebbe andare male. Probabilmente ti sentirai meglio anche solo esponendo i tuoi timori, mentre l'altra persona potrebbe darti qualche utile consiglio e rassicurarti.

Puoi anche parlare con qualcuno non direttamente coinvolto nella situazione, che avrà così un giudizio neutrale.



4. Cerca di ottenere quante più informazioni possibili in merito alla scelta.

Ti attivi personalmente per cercare le informazioni?

SI

NO

Chiedi a qualcuno di aiutarti ad avere quante più informazioni ti servono?

SI

NO

Aspetti che qualcuno le cerchi per te?

SI

NO

A chi ti potresti affidarti per reperire le informazioni?

Sei certa che tali informazioni siano attendibili, veritiere, esatte?

SI

NO

5. Pensa alle persone coinvolte nella tua decisione. Completa questa lista delle persone fondamentali della tua vita.

Chi conta davvero per te? Quali persone nella tua vita sono in grado di influenzare le tue decisioni?

A quali persone dai ascolto? _____

Di chi ti fidi? _____

Chi ti impaurisce? _____



6. Individua i pro (vantaggi) e i contro (svantaggi) della tua decisione. Completa la tabella.

VANTAGGI	SVANTAGGI

7. Considera se la decisione che prendi sarà definitiva.

Una volta che hai considerato tutto ciò che potrebbe andare storto, valuta se hai la possibilità di tornare sui tuoi passi. La maggior parte delle decisioni sono reversibili, cioè, sono modificabili. Rifletti bene.

In futuro potrei cambiare decisione?

SI

NO

Se dovesse accadere di cambiare decisione, per una serie di motivi, potrò cambiare strada?

SI

NO

Quindi: **MANTIENI LA CALMA!**

Individua, pertanto, eventuali alternative, rispondendo a questa domanda.

Cosa potrei fare nell'eventualità che la decisione non debba essere quella giusta?

8. Fai la scelta.

È il momento di assumersi le proprie responsabilità. Hai valutato tutto e la decisione è sicuramente più consapevole di prima. Sicuramente puoi dire che hai fatto del tuo meglio. Quindi cerca di essere serena e di affrontare le cose una alla volta, non facendoti travolgere dagli eventi.

Tutto è risolvibile e affrontabile. Basta non dimenticare mai l'**impegno** e la **tenacia**.

E ricorda che prima o poi **ARRIVERAI** a realizzare i tuoi obiettivi.

