



# Τα τρία καλάθια: Ιεράρχηση προβλημάτων

Η ψυχική ανθεκτικότητα σχετίζεται με την δυνατότητα επίλυσης των προβλημάτων και με την αίσθηση ελέγχου. **Σκεφτείτε τις προκλήσεις που αντιμετωπίζετε την τελευταία περίοδο.** Σημειώστε τις και στη συνέχεια προσπαθήστε να τις ιεραρχήσετε ανάλογα με την κρισιμότητά τους στα 3 καλάθια που φαίνονται παρακάτω.

- Στο **μικρό καλάθι** τοποθετούμε τις προκλήσεις που χρειάζονται **άμεση επίλυση**
- Στο **μεσαίο καλάθι**, τοποθετούμε τις προκλήσεις που **χρειάζονται επίλυση αλλά δεν επείγουν**. Για αυτό το λόγο, κάνουμε κάποιες κινήσεις ως προς την επίλυση, αλλά δεν εστιάζουμε σε αυτή την πρόκληση
- Στο **μεγάλο καλάθι**, βάζουμε εκείνα τα θέματα που **δεν είναι κρίσιμα αυτή την περίοδο** και δε θα ταραχθεί η καθημερινότητα και η λειτουργικότητά μας, αν τα αφήσουμε για λίγο.

## Πολύ σημαντικό!

- Η ιεράρχηση των προβλημάτων είναι σημαντική για να καταφέρουμε να αντιμετωπίσουμε τις δυσκολίες της καθημερινότητας
- Κάθε οικογένεια/άτομο έχει τις δικές της/του αξίες και ιεραρχεί τα προβλήματα σύμφωνα με αυτές
- Δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος, αλλά λειτουργικός και μη λειτουργικός για κάθε οικογένεια/άτομο και για τη δεδομένη περίσταση.



### ΩΣΤΟΣΟ:

- Κάτι που θεωρούμε λειτουργικό τελικά μπορεί να μην οδηγήσει στη λύση.
- Αν η ταξινόμηση δεν μας βοηθάει στην καθημερινότητα και δεν επιλύουμε τελικά τις δυσκολίες μας...

### ΤΟΤΕ:

- Μπορούμε να ιεραρχήσουμε ξανά τις δυσκολίες και να θέσουμε προτεραιότητες με διαφορετικό τρόπο!!!

